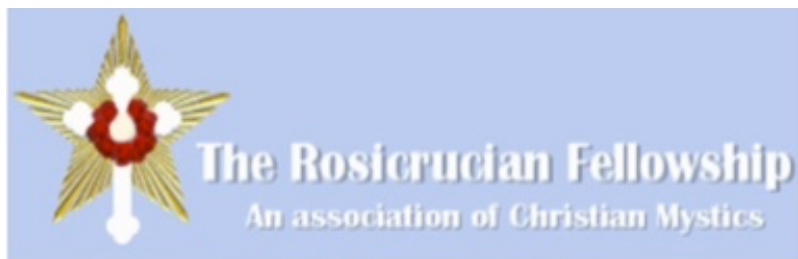




## **DESCANSO: O QUE É E O QUE NÃO É**

17



**Matriz: Rosicrucian Fellowship**  
2222 Mission Avenue, Oceanside, CA 92054-2399, USA  
760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)  
[www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com) [www.rosicrucianfellowship.org](http://www.rosicrucianfellowship.org)

"Descanso do trabalho": Vincent van Gogh

## DESCANSO: O QUE É E O QUE NÃO É

Encontram-se nos dicionários muitas definições da palavra descanso. As duas mais comuns são: “repouso ou consolação do corpo devido ao sono” e “paragem ou interrupção do movimento do labor, quietude, tranquilidade”. Outra definição que, à primeira vista, engloba as outras duas mas que também pode ser entendida num sentido de atividade é “liberdade de qualquer coisa que perturbe ou moleste a paz da mente ou do espírito”.

O sono é essencial para todos, já que é somente através do sono que as substâncias do Corpo Denso são reconstituídas e recobram o ritmo. O sono, contrariamente ao que é afirmado pela ciência popular, é um momento de intensa atividade. O Ego leva o veículo mental e o Corpo de Desejos ao Mundo do Desejo, deixando o Corpo Denso e Vital para trás. Como as vibrações harmoniosas do Mundo do Desejo fluem através da Mente e do Corpo de Desejos, o ritmo e a harmonia desses veículos são gradualmente restabelecidas. Os veículos superiores banham-se na

essência de desejo e, quando estão completamente fortalecidos, começa o trabalho no Corpo Vital. Depois o Corpo Vital, usando a energia solar, remove todos os resíduos acumulados durante o dia no Corpo Denso e reconstrói-o: como resultado, teremos um corpo fresco e vigoroso pela manhã quando o Ego entra nele no momento de despertar. Se essa atividade não tivesse acontecido, sentir-nos-íamos fatigados quando despertássemos, como quando no momento em que adormecemos e os nossos corpos físicos logo se inutilizariam.

Uma distinção entre descanso e sono é feita no Conceito Rosacruz do Cosmos, onde lemos: o descanso não é nada em comparação com o sono. É somente quando os veículos superiores estão no Mundo do Desejo que há uma total suspensão do desgaste e o influxo de força regenerativa. É verdade que, durante o descanso, o Corpo Vital não é obstruído no seu trabalho pelos tecidos que estão danificados pelo movimento e pelos músculos tensos mas, no entanto, deve lutar com o gasto de energia do pensamento e, por isso, recebe a energia recuperadora do exterior do Mundo do Desejo durante o sono.

Assim, vemos que o sono é absolutamente essencial para a sobrevivência dos nossos Corpos Densos e que nenhuma quantidade de atividade calma ou de leitura ociosa é um substituto adequado.

A atividade restabeecedora do sono tem lugar de uma maneira fácil e com êxito quando o Ego se comportou de uma maneira limpa e consciente durante o dia. Se obedeceu à lei natural e aos ditames do senso comum para cuidar do seu corpo físico, se os seus pensamentos foram bons e amorosos e os seus comportamentos altruístas, os veículos superiores, rapidamente restabelecidos, serão capazes de fazer o seu trabalho sobre o Corpo Vital. Dessa maneira nunca haverá problema em revitalizar o corpo físico.

Se, pelo contrário, o Ego caiu em comportamentos viciosos ou excesso de alimento ou bebida, se teve sentimentos como o medo, ressentimentos e repugnância, a desarmonia em todos os veículos é tão grande que o restabelecimento, às vezes, não pode ser completo. Se caiu em emoções baixas, leva muito mais tempo a retomar os veículos mentais e de desejo a um estado no qual possa trabalhar sobre o Corpo Vital. Dessa

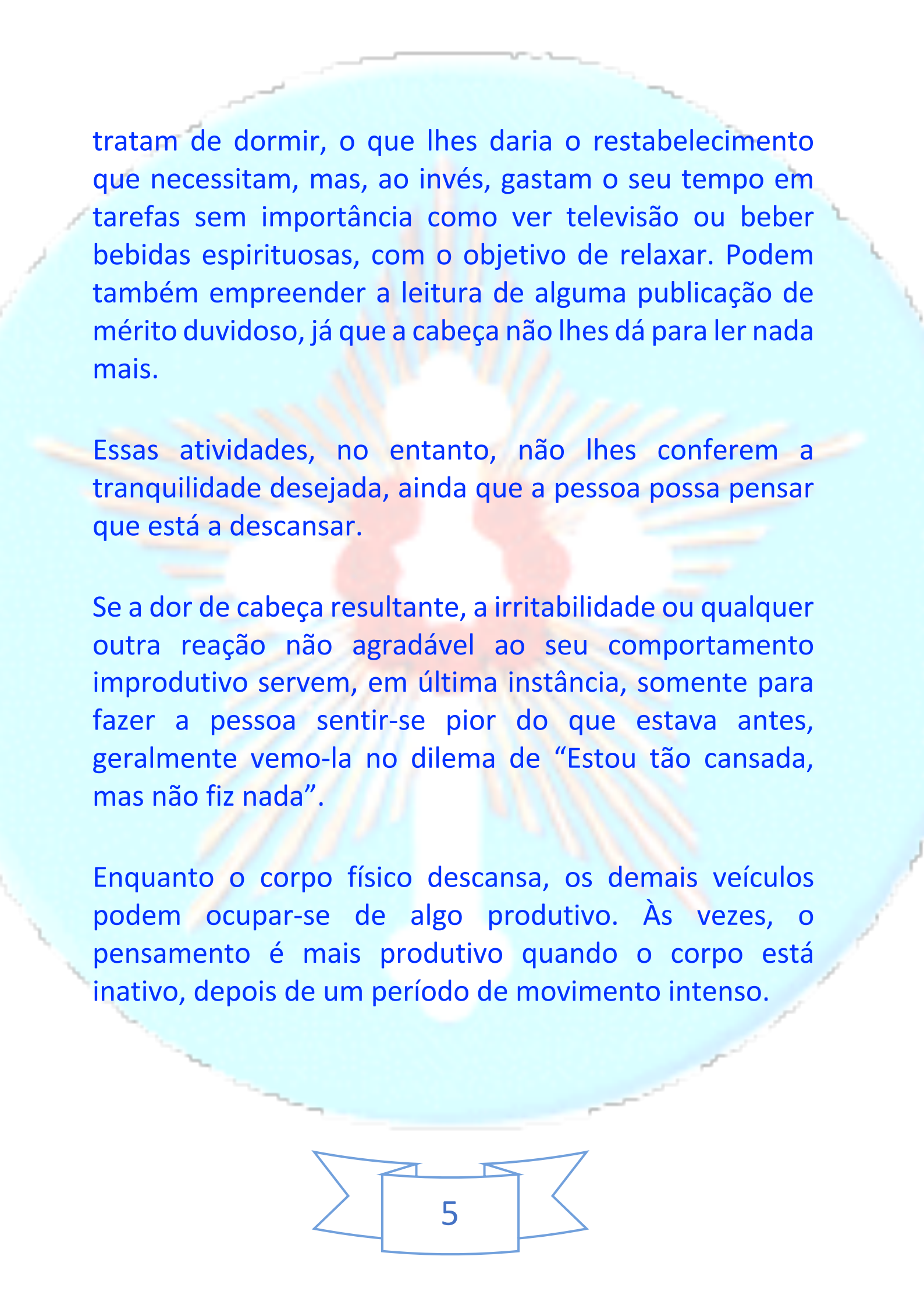
maneira, o trabalho no corpo físico também se atrasa e pode não estar terminado pela manhã.

Até se as aberrações fossem puramente físicas, os quatro veículos estariam em relação entre si. O que afeta a um, afeta a todos e o restabelecimento não se faz.

É por isso que muitas vezes despertamos com certo mal-estar. Envenenamos de tal forma todo o sistema que não é possível fazer o ajuste necessário.

Por razões puramente físicas, tanto como por razões espirituais, vemos quão importante é levar uma boa vida, moderada, dedicada aos demais. Com referência à segunda definição que tem a conotação de paralisação de movimento e o restabelecimento de tranquilidade e quietude, concluímos que certamente tem o seu lugar na nossa rotina diária. O labor físico pode ser sustentado somente por um certo período, depois do qual o corpo deve ter um período de inatividade.

A quietude e a tranquilidade, entretanto, não são sinónimos. Todos conhecemos pessoas que desejam servir aos demais, mas que não o fazem por causa da fadiga. Ao tratar de curar essa fadiga, no entanto, não



tratam de dormir, o que lhes daria o restabelecimento que necessitam, mas, ao invés, gastam o seu tempo em tarefas sem importância como ver televisão ou beber bebidas espirituosas, com o objetivo de relaxar. Podem também empreender a leitura de alguma publicação de mérito duvidoso, já que a cabeça não lhes dá para ler nada mais.

Essas atividades, no entanto, não lhes conferem a tranquilidade desejada, ainda que a pessoa possa pensar que está a descansar.

Se a dor de cabeça resultante, a irritabilidade ou qualquer outra reação não agradável ao seu comportamento improdutivo servem, em última instância, somente para fazer a pessoa sentir-se pior do que estava antes, geralmente vemo-la no dilema de “Estou tão cansada, mas não fiz nada”.

Enquanto o corpo físico descansa, os demais veículos podem ocupar-se de algo produtivo. Às vezes, o pensamento é mais produtivo quando o corpo está inativo, depois de um período de movimento intenso.

Muitas espécies de serviços podem ser prestadas numa posição sedentária. A boa literatura e a música clássica são boas alternativas para abandonar as revistas e a chamada “música popular”, pois têm um efeito mais desejável sobre o Ego e os veículos superiores.

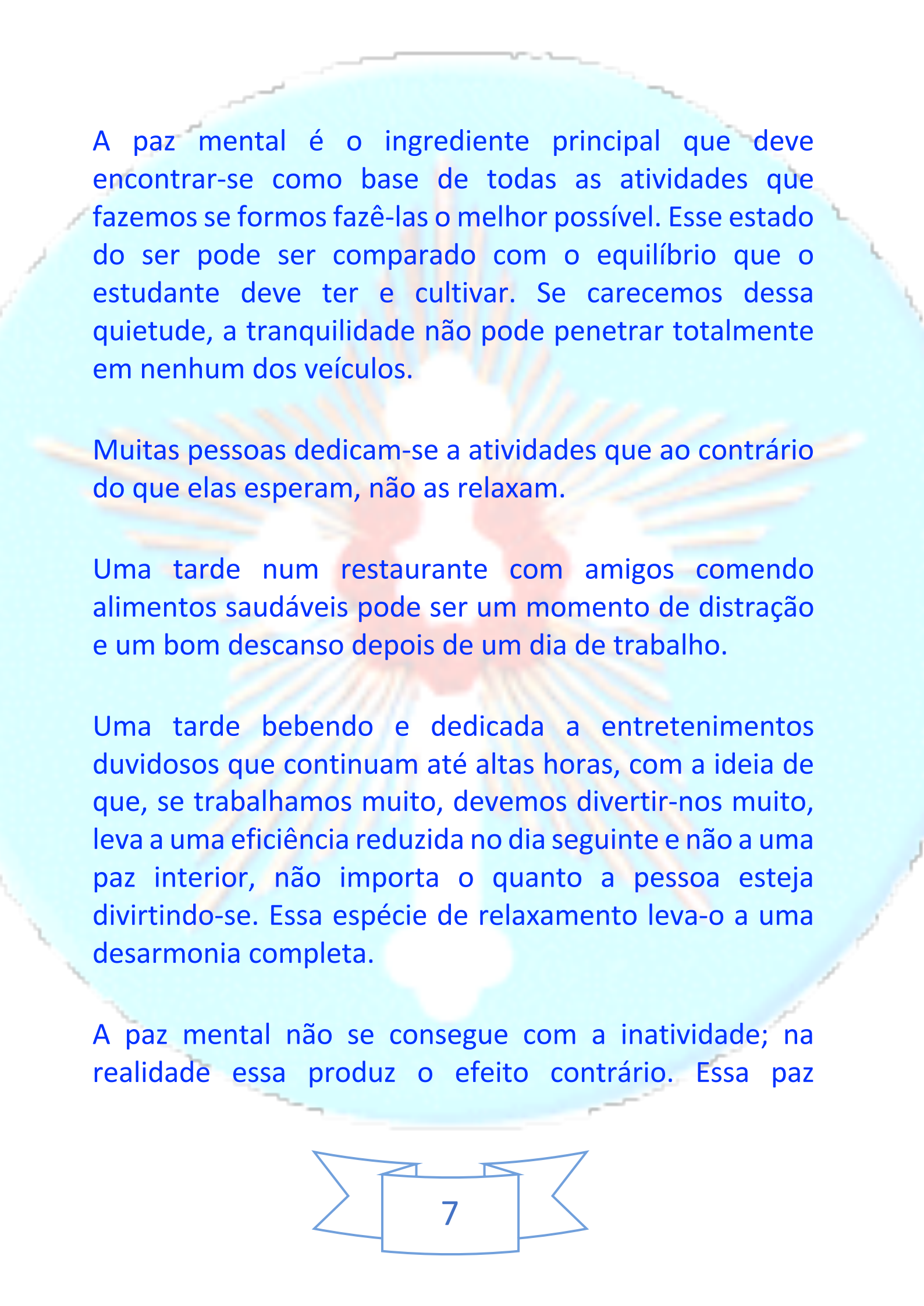
Também a atividade mental intensa deve ser seguida por um período de relativa quietude para a Mente. Esse período também não necessita ser improdutivo. A Mente pode descansar enquanto o corpo se exercita nas tarefas da casa, no jardim, nos desportos ao ar livre. O que é descanso para um veículo geralmente significa necessidade de estimulação para outro.

Por isso, o pior que podemos fazer, depois de um dia sedentário de trabalho, é pormo-nos a fazer algo similar ao chegarmos a casa.

Os nossos veículos requerem uma mudança periódica de ritmo de modo que possam manter uma interação harmónica entre eles.

Para manter essa harmonia, a essência da terceira definição deve encontrar-se em tudo o que fazemos.





A paz mental é o ingrediente principal que deve encontrar-se como base de todas as atividades que fazemos se formos fazê-las o melhor possível. Esse estado do ser pode ser comparado com o equilíbrio que o estudante deve ter e cultivar. Se carecemos dessa quietude, a tranquilidade não pode penetrar totalmente em nenhum dos veículos.

Muitas pessoas dedicam-se a atividades que ao contrário do que elas esperam, não as relaxam.

Uma tarde num restaurante com amigos comendo alimentos saudáveis pode ser um momento de distração e um bom descanso depois de um dia de trabalho.

Uma tarde bebendo e dedicada a entretenimentos duvidosos que continuam até altas horas, com a ideia de que, se trabalhamos muito, devemos divertir-nos muito, leva a uma eficiência reduzida no dia seguinte e não a uma paz interior, não importa o quanto a pessoa esteja divertindo-se. Essa espécie de relaxamento leva-o a uma desarmonia completa.

A paz mental não se consegue com a inatividade; na realidade essa produz o efeito contrário. Essa paz

consegue-se realizando atividades que estejam de acordo com a lei natural, benéfica aos demais e que desenvolvam as nossas qualidades espirituais.

Se vivemos a vida recomendada na Filosofia Rosacruz, teremos paz mental, não importa o quão ocupados estejamos.

O descanso será necessário, mas será de natureza produtiva e nunca deixaremos de crescer e aprender. Além disso, desenvolveremos uma força interior não conhecida até agora, que nos possibilitará fazer uma obra maior sem a necessidade de descanso.

Se vivemos uma vida indulgente e egoísta, concentrando os nossos esforços só no que nos agrada e depreciando a ética espiritual, encontrar-nos-emos permanentemente numa situação de discórdia interna na qual teremos altos e baixos de humor. Nenhuma quantidade de descanso concentrado em tarefas improdutivas nos curará disto.

O tipo de descanso que assegura a tranquilidade espiritual deve ser de natureza tão positiva como o trabalho que nos conduz a essa meta. Não podemos dividir as nossas vidas de maneira que o nosso trabalho e

descanso não tenham nenhuma relação um com o outro. Nem sequer podemos pretender que o que fazemos nos nossos momentos de descanso não tenha nada a ver com a nossa natureza total.

(Publicado na revista 'Serviço Rosacruz' – jul/ago/87 - adaptado)



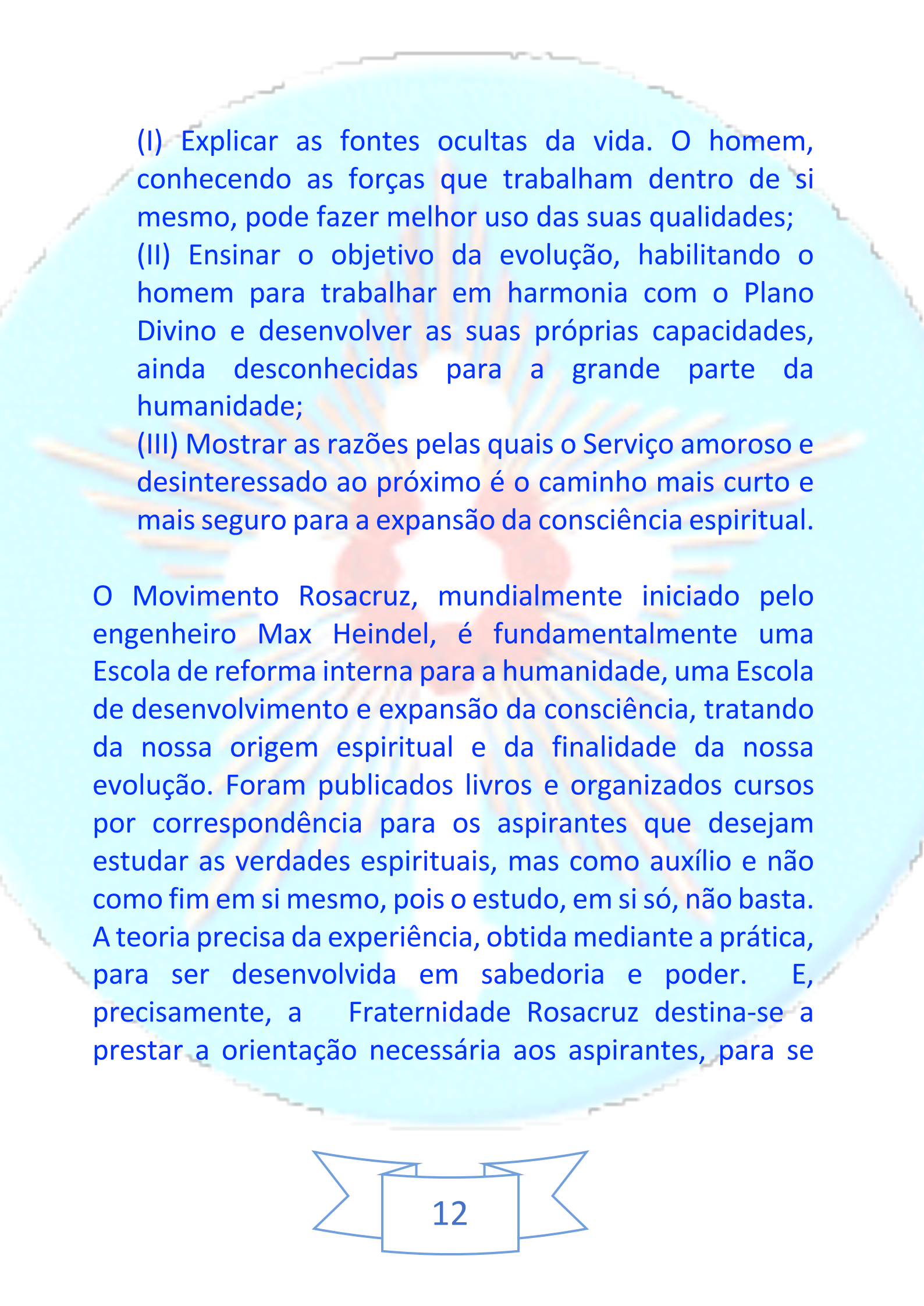
# A FRATERNIDADE ROSACRUZ

## 1. A FRATERNIDADE ROSACRUZ E A SUA MISSÃO

A Fraternidade Rosacruz Max Heindel não é uma seita ou organização religiosa, mas sim uma grande Escola de Pensamento. A sua finalidade principal é divulgar a admirável filosofia dos Rosacruzes, tal como ela foi transmitida ao mundo por Max Heindel, escolhido para esse fim pelos Irmãos Maiores da Ordem Espiritual.

Os seus ensinamentos projetam luz sobre o lado científico e o aspeto espiritual dos problemas relacionados com a origem e evolução do homem e do Universo. Tais ensinamentos, contudo, não constituem um fim em si mesmo, mas um meio para o ser humano se tornar melhor em todos os sentidos, desenvolvendo assim o sentimento de altruísmo e do dever, para o estabelecimento da Fraternidade Universal.

O fim a que se destina a Filosofia Rosacruz é o de despertar a humanidade para o conhecimento das Leis Divinas, que conduzem toda a evolução do homem, e, ainda:

- 
- (I) Explicar as fontes ocultas da vida. O homem, conhecendo as forças que trabalham dentro de si mesmo, pode fazer melhor uso das suas qualidades;
- (II) Ensinar o objetivo da evolução, habilitando o homem para trabalhar em harmonia com o Plano Divino e desenvolver as suas próprias capacidades, ainda desconhecidas para a grande parte da humanidade;
- (III) Mostrar as razões pelas quais o Serviço amoroso e desinteressado ao próximo é o caminho mais curto e mais seguro para a expansão da consciência espiritual.

O Movimento Rosacruz, mundialmente iniciado pelo engenheiro Max Heindel, é fundamentalmente uma Escola de reforma interna para a humanidade, uma Escola de desenvolvimento e expansão da consciência, tratando da nossa origem espiritual e da finalidade da nossa evolução. Foram publicados livros e organizados cursos por correspondência para os aspirantes que desejam estudar as verdades espirituais, mas como auxílio e não como fim em si mesmo, pois o estudo, em si só, não basta. A teoria precisa da experiência, obtida mediante a prática, para ser desenvolvida em sabedoria e poder. E, precisamente, a Fraternidade Rosacruz destina-se a prestar a orientação necessária aos aspirantes, para se

chegar à aplicação da Lei Espiritual na solução dos problemas individuais e coletivos.

"O que uma geração considera como o máximo de saber, é frequentemente considerado como absurdo em gerações seguintes; e o que, num século, é considerado como superstição ou ilusão, pode formar a base da ciência nos séculos vindouros."

(Paracelso)

"Ao discípulo da antiga sabedoria é ensinado a perceber que o homem não é essencialmente uma personalidade, mas um espírito."

(Manly P. Hall)

## 2. OS NOSSOS PRINCÍPIOS

Os princípios que nos inspiram são os que Max Heindel, fundador de The Rosicrucian Fellowship, definiu em consonância com as instruções recebidas dos Irmãos Maiores, e que, basicamente, se resumem em divulgar os Ensinos da Sabedoria Ocidental, e em auxiliar todos os que sofrem.

### 3. A NOSSA ATIVIDADE

O Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux (Amadora) desenvolve atividades e serviços nas vertentes devocional, formativa e de divulgação.

#### Devocional

Aos Domingos, quinzenalmente celebra-se o Serviço Devocional (Templo) pelas 10:30 horas, seguida de uma sessão de Grupo de Estudos para alunos da Filosofia Rosacruz.

Quando o Sol entra em um signo cardinal celebram-se os Serviços equinociais e solsticiais, que marcam a entrada das estações do ano.

A Páscoa Cristã e o Natal, também são celebrados segundo a tradição rosacruz.

#### Formativa

- Disponibilizam-se cursos de Filosofia Rosacruz (Preliminar e Suplementar), Interpretação da Bíblia à Luz da Filosofia Rosacruz e Astrologia (Elementar, Superior e Suplementar) por correspondência postal ou e-mail.



- Efetuam-se nas primeiras segundas-feiras de cada mês as leituras rosacruz pelas 09:15 horas, atividade aberta a alunos e simpatizantes.
- Mensalmente em data anunciada é efetuada uma atividade de serviço público (workshop, conferência).

### Divulgação

- Bimestralmente é publicada a revista Fiat Lux do Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux versando temas da filosofia Rosacruz, de Astrologia, Veganismo e poesia entre outros.
- Mantém um site na Internet para divulgação das principais obras da Fraternidade Rosacruz Max Heindel, e para apoio ao estudante, numa área reservada. Os temas do misticismo e ocultismo cristão, são tratados dentro da Tradição Espiritual do Ocidente.

## 4. CONDIÇÕES DE ACESSO

A filiação está aberta para todas as pessoas que aspiram percorrer este caminho cristão espiritualista, que é a Associação Internacional Rosacruz de Cristãos Místicos. Desejando-a, poderá solicitá-la por carta ou e-mail, expressando as razões pelas quais se inclina pela Filosofia

Rosacruz, e enviando-nos nome completo, endereço, data de nascimento, estado civil e ocupação. Os pedidos de filiação deverão ser dirigidos ao Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux; Rua Conde Castro Guimarães nº13, 3º Esq; 2720-113 Amadora; Portugal; mail: rosacruzfiatlux@gmail.com; Telem: +351 913 072 400

Os conhecimentos e as faculdades espirituais apenas serão utilizados legitimamente quando postas ao serviço amoroso e desinteressado do próximo.

A Fraternidade Rosacruz desaprova qualquer comercialização de forças ou conhecimentos espirituais, bem como o seu desenvolvimento negativo, tão prejudicial a quem é alvo de sua prática como a quem lhe serve de veículo. Desta forma, astrólogos e quiromantes profissionais, e ainda médiuns e hipnotizadores praticantes terão seu pedido de inscrição negado até abandonarem, de imediato, tais práticas.

## **5. OS RECURSOS**


Por vontade do seu fundador, o ingresso na Fraternidade Rosacruz, em nenhum caso, está condicionado a

obrigações monetárias, não havendo taxas ou mensalidades obrigatórias. Todos os gastos da Fraternidade são cobertos por contribuições e donativos, voluntários, de estudantes e simpatizantes que desejem colaborar com o reembolso de despesas feitas com a produção do material de divulgação e envio, via postal dos cursos por correspondência e solidarizar-se com a Obra Rosacruz.



Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux  
Rua Conde Castro Guimarães, nº13-3º Esq.  
2770-113 Amadora, Portugal  
E-mail: [rosacruzfiatlux@gmail.com](mailto:rosacruzfiatlux@gmail.com)  
Tlm: +351 913 072 400

FRATERNIDADE ROSACRUZ  
Sede Central do Brasil  
Rua Asdrúbal do Nascimento, 196  
01316-030 - S. Paulo - SP - Brasil  
Tel./Fax: (011) 3107-4740  
E-mail: [rosacruz@fratemidaderosacruz.org.br](mailto:rosacruz@fratemidaderosacruz.org.br)



**O maior erro é a ignorância,  
e a única salvação  
é o conhecimento aplicado.**

**O único fracasso,  
É deixar de lutar.**

Max Heindel

Sede Mundial  
THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP  
P. O. Box 713  
Oceanside, CA 92049-0713 - USA  
Fundada por Max Heindel em 1909



## COLEÇÃO OPÚSCULOS

1. Interpretação Rosacruz do Cristianismo
2. Crescimento Espiritual e Desenvolvimento Psíquico
3. Coração - Um Órgão Maravilhoso
4. Efeitos nocivos do álcool, do fumo e de outras drogas
5. Fraternidade Rosacruz – Um Movimento Aquariano
6. Vida mais abundante
7. O renascimento - A chave mestra
8. Oriente e Ocidente
9. Hinos
10. As últimas horas de um espião
11. Está a ajudar as suas “estrelas”?
12. Os Solstícios e os Equinócios
13. A ciência de morrer
14. Compreendendo os animais
15. Clarividência
16. Como os Rosacruzes curam os doentes
17. Descanso: o que é e o que não é



**Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux**

**Rua Conde Castro Guimarães nº13, 3º Esq**

**2720-113 Amadora, Portugal**

**mail: [rosacruzfiatlux@gmail.com](mailto:rosacruzfiatlux@gmail.com)**

**tlm: +351 913 072 400**