



A arte da cura
à distância

Técnicas Rosacruz

H. Spencer Lewis. FRC

Concentração
e
memorização

Sar Alden. FRC



A arte da cura
à distância

Técnicas Rosacruzes

H. Spencer Lewis. FRC

Concentração
e
memorização

Sar Alden. FRC



COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO

Charles Vega Parucker, FRC

Grande Mestre

BIBLIOTECA ROSACRUZ

ORDEM ROSACRUZ, AMORC

GRANDE LOJA DA JURISDIÇÃO

DE LÍNGUA PORTUGUESA

TÍTULOS ORIGINAIS

ART OF ABSENT HEALING

KEYS TO THE ART OF

CONCETRATION AND MEMORIZING

6a Edição em Língua Portuguesa

dezembro, 2006

ISBN- 85-317-0029-9

Todos os direitos reservados pela

ORDEM ROSACRUZ, AMORC

GRANDE LOJA DA

JURISDIÇÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA

Proibida a reprodução em parte ou no todo

Traduzido, composto, revisado e impresso na

Grande Loja da Jurisdição de Língua Portuguesa

Rua Nicarágua, 2620 - CEP 82515-260

Caixa Postal 4450 - CEP 82501-970

Curitiba / PR

Tel.: (0**41) 3351-3000 - Fax: (0**41) 3351-3065

www.amorc.org.br

ÍNDICE

A ARTE DA CURA À DISTÂNCIA

[1ª Parte - Instrução preliminar importante 4](#)

[2a Parte - A natureza dos tratamentos 9](#)

[Observações 20](#)

[CONCENTRAÇÃO](#)

[E MEMORIZAÇÃO](#)

[Concentração](#)

[Primeiro princípio 26](#)

[Segundo princípio 28](#)

[Terceiro princípio 30](#)

[Quarto princípio 31](#)

<u>Quinto princípio</u>	<u>32</u>
<u>Sexto princípio</u>	<u>34</u>
<u>Memorização</u>	
<u>Primeiro princípio</u>	<u>40</u>
<u>Segundo princípio</u>	<u>42</u>
<u>Terceiro princípio.....</u>	<u>44</u>

-3-

A ARTE DA CURA

A DISTÂNCIA

1a PARTE

INSTRUÇÃO PRELIMINAR IMPORTANTE

Antes que qualquer Membro da Ordem Rosacruz tente empregar o sistema esboçado neste livro, cada palavra deve ser cuidadosamente lida, com atenção concentrada. Todo parágrafo é importante, pois nada foi posto neste livro que fosse desnecessário.

As monografias mais adiantadas do nosso estudo contêm um sistema de cura completo destinado aos Membros que desejam se aprofundar nas singulares leis Rosacruz de *cura por contato*. Este sistema de cura por contato direto é diferente de qualquer outro que tenha sido apresentado por quaisquer escolas orientais ou ocidentais

de metafísica, exceto os Rosacruzes, sendo especialmente valioso para médicos, enfermeiras, ou terapeutas que têm alguma experiência prática de cura, embora seja muito útil a todo Estudante na manutenção da saúde perfeita em sua família.

Em algumas das lições mais adiantadas vários métodos são apresentados, bem como feitas várias sugestões para o emprego dos processos Rosacruzes de cura na aplicação de tratamento à distância, ao invés de tratamento por contato. São muitos os nossos Membros que desejam cooperar conosco na aplicação de tratamentos à distância e que desejam também ajudar aos

-4-

seus parentes e amigos que estão sofrendo de algum mal, que este livro especial foi compilado delineando um sistema bem completo de tratamento à distância, baseado nos princípios contidos nos vários Graus do nosso estudo. Este livro não substitui as sugestões e instruções relativas à cura à distância, dadas no estudo mais adiantado, mas torna os Membros dos Graus iniciais capazes de aplicar alguns desses princípios antes de alcançarem os Graus mais avançados.

Portanto, é preciso que estas instruções sejam seguidas muito

cuidadosamente, e que cada passo do processo de aplicação de um tratamento seja seguido exatamente como é aqui esboçado. A repetida leitura destes princípios e a familiarização com cada detalhe trarão recompensa no tocante a tratamentos bem sucedidos.

A NATUREZA DOS TRATAMENTOS À DISTÂNCIA

Os tratamentos desta natureza são aqueles aplicados a uma pessoa distante, quer seja essa distância alguns metros ou muitos quilômetros. Os tratamentos à distância podem ser aplicados a uma pessoa que se encontre em uma sala vizinha, um edifício próximo, uma cidade distante, ou em qualquer lugar ou circunstância. O *tratamento por contato*, já mencionado, é um tratamento que deve necessariamente ser aplicado sob certas condições fixas; no entanto, um tratamento à distância pode ser efetuado a qualquer momento e quase em qualquer circunstância. Algumas regras bem definidas precisam ser seguidas; se elas forem ignoradas, obter-se-á menor porcentagem de êxito.

O PRIMEIRO PASSO

A primeira coisa a ter em mente ao se aplicar tratamentos à distância é que maior sucesso será obtido se o paciente desejar

o tratamento dessa natureza, *e o tiver solicitado*. Não é necessário que o paciente saiba exatamente que espécie de tratamento metafísico você vai aplicar, nem é preciso que mencione o fato de ser Rosacruz ou de que vai aplicar tratamentos Rosacruzes, se não lhe agrada fazê-lo; porém, o paciente deve estar ciente de que você vai aplicar tratamento metafísico, ou Cósmico; e deve saber que vai ser aplicado um tratamento baseado em leis científicas, assim como Cósmicas, e não apenas algum tipo de tratamento baseado exclusivamente em orações. Mas, quer o paciente conheça algo a respeito do tipo de tratamento que vai receber ou não, deve estar desejoso de que alguma forma de tratamento Cósmico lhe seja aplicado, *em acréscimo a qualquer outro tratamento que possa receber de médicos, terapeutas, enfermeiras, ou outras pessoas*. Em outras palavras, será menor o sucesso se tentar efetuar tratamentos em pessoas que não saibam que irá fazer algo por elas, ou que irá rogar ao Cósmico em seu favor. Seu primeiro passo deve ser o de assegurar-se de que a pessoa que deseja sua ajuda quer receber algum auxílio em acréscimo a qualquer tipo de tratamento que possa estar recebendo. Se você puder falar-lhe ao telefone, visitá-la, escrever-lhe, ou se uma pessoa da família puder fazê-lo e obtiver a

certeza de que o paciente terá satisfação em ser auxiliado através do seu tipo de tratamento, então, terá dado *o primeiro passo*, que é muito importante.

O SEGUNDO PASSO

Se for possível combinar para seus tratamentos ocasiões em que o paciente possa estar em estado de relaxação para recebê-los, você contará com um valioso fator adicional de auxílio. Seu tratamento à distância pode ser feito à noite, quando o paciente se encontra adormecido e, portanto, em estado de relaxação. Naturalmente, esses tratamentos podem ser

-6-

efetuados sem que o paciente combine qualquer momento específico. Porém, são freqüentemente necessários alguns tratamentos adicionais durante o dia, e se esses puderem ser feitos quando o paciente estiver sentado ou deitado, em estado de relaxação, por dez minutos, serão mais eficazes. Se você puder combinar, na maioria dos casos, para que o paciente permaneça deitado ou sentado, em estado relaxado ou quieto, durante dez minutos, digamos, com início às dez da manhã, e novamente às três da tarde, ou a qualquer hora que seja conveniente para o operador e

o paciente, terá nisto um auxílio adicional. Se não puder entrar em contato com o paciente ou comunicar-se com ele de algum modo, a fim de combinar os tratamentos diurnos, terá então que escolher um período pela manhã e outro à tarde para seus tratamentos, segundo creia que o paciente deles necessite, ou quando seja mais conveniente para quem aplica. Deve lembrar-se de que, mesmo que o paciente esteja mais ou menos ativo, movimentando-se ou pensando em outras coisas, o contato Cósmico poderá ser estabelecido *quase* ao mesmo grau que se alcançaria se ele estivesse sentado ou deitado, em posição e atitude mental relaxadas.

O TERCEIRO PASSO

Não deixe de avisar ao paciente, bem como aos seus parentes e amigos, se lhes puder explicar algo acerca do seu trabalho, que eles *não devem dispensar* o médico, enfermeira, ou outro tipo de assistente que possa estar ajudando o paciente a se recuperar. O sistema Rosacruz *não* interfere em coisa alguma que esteja sendo feita pelo paciente, por qualquer sistema de terapêutica, quer seja ele médico, físico, mental ou espiritual. Deve-se estar consciente de que não está tomando o lugar do médico que o paciente possa ter, nem de qualquer sistema que

-7-

ele possa estar empregando, mas, ampliando aquilo que estiver sendo feito, sem interferir de qualquer modo.

Você deve tornar claro a todos que aquilo que está fazendo quanto à aplicação de tratamentos à distância, está relacionado com seus estudos e seu trabalho como um estudante dos Divinos princípios da vida, e que não se está apresentando como um terapeuta profissional, a menos que seja credenciado, como médico, enfermeiro ou terapeuta de algum sistema; que não está fazendo de seu tratamento um negócio, *nem está cobrando honorários*, tentando prejudicar, desacreditar a reputação de qualquer outro sistema de cura ou de qualquer escola de terapêutica ou ainda de qualquer médico ou terapeuta.

TRATAMENTOS DE EMERGÊNCIA

Se você vir pessoas feridas em um acidente ou for informado de que várias pessoas estão feridas devido a um acidente, e desejar auxiliá-las, poderá empregar o sistema de retirar-se para alguma parte em que possa estar a sós e não seja observado, aplicando imediatamente um tratamento à distância às pessoas que dele necessitem, sem consultá-las, ou sem consultar qualquer outra

pessoa, verificando então, na maioria dos casos, que seu trabalho terá tido grande valor. Todavia, fora desses casos de emergência, é sempre melhor perguntar ao paciente, especialmente tratando-se de um amigo ou parente, se ele deseja os seus tratamentos ou não. Isto é regido por uma lei Cósmica, e afirma-se que nenhum dos grandes terapeutas do passado, nem mesmo Jesus, aplicava qualquer tratamento sem ser solicitado a fazê-lo. Quando uma pessoa pede um tratamento *ou expressa o desejo* de ser ajudada por algum indivíduo, *coloca-se automaticamente em harmonização psíquica e espiritual* com esse indivíduo, e isto é muito útil.

-8-

A ARTE DA CURA

À DISTÂNCIA

2 a PARTE

A NATUREZA DOS TRATAMENTOS

O sistema aqui apresentado não está baseado na *cura pela fé* ou na *fé* por parte do *paciente*. Embora seja verdadeiro o fato de que é útil que o paciente *coopere* com o operador, relaxando e permanecendo quieto em determinados momentos quando este lhe estiver aplicando o tratamento, não é necessário que ele faça qualquer outra coisa além de se pôr em estado *receptivo*. Não é preciso aumentar a fé do paciente, dizendo-lhe o *que* vai fazer ou *como* vai realizá-lo; nem precisa dizer-lhe coisa alguma sobre o sucesso que alcançou em outros casos, e sobre aquilo que ele pode esperar. Você verificará, por sua experiência no tratamento de pessoas que cooperem, bem como de pessoas que não saibam que as está tratando, que estas têm as mesmas sensações e a mesma singular percepção de seus tratamentos que aquelas que têm conhecimento de que as está tratando. Naturalmente, se uma pessoa não souber que está sendo tratada, não poderá empregar a *fé* para ajudá-lo. Portanto, você deve eliminar de sua mente qualquer idéia de que é necessária a *fé por parte do paciente*. Porém, o *próprio*

operador precisa ter *fé* no sistema, além de ter *fé* no Cósmico, para fazer o que é correto e essencial. Você não deve ter fé em sua habilidade *como indivíduo, pois não é você* quem está realizando a cura. Deus efetua toda cura que é realizada a qualquer momento, por qualquer sistema, quer se empregue a medicina, a eletricidade,

-9-

a cirurgia, preces, massagens ou qualquer outra coisa. Você é apenas um instrumento entre as Forças Cósmicas terrestres e o paciente, após ter se oferecido a Deus e ao Cósmico para tornar-se esse instrumento ou canal. Na verdade, não é o aplicador o verdadeiro agente de cura, mais do que o delicado bisturi nas mãos do cirurgião. O conhecimento deste último guia o bisturi de modo que execute um certo trabalho, e a mesma sabedoria que dirige sua mão dirigirá também os processos naturais de cura, após terminada a operação cirúrgica. Mas, exatamente como o cirurgião aprende pela experiência a ter fé no conhecimento que adquiriu e ter fé nos processos da Natureza para provocar certos resultados, também você deve ter fé absoluta no sistema que você mesmo está empregando, e nunca deve fazer um tratamento com a idéia de apenas ver se o sistema funcionará, ou com uma vaga esperança de

que ele funcione. Se não estiver seguro de que aquilo que vai fazer por um paciente irá ajudá-lo, *não aplique o tratamento.*

O DIAGNÓSTICO

Embora você não esteja efetuando propriamente a cura, e sim agindo como canal para as forças curativas, é necessário que se informe da natureza da doença do paciente. Entretanto, não tente dar sua opinião a outrem, porque a diagnose é parte dos deveres do médico. Naturalmente, você deve perguntar de que está sofrendo o paciente ou o que dizem os médicos ou outras pessoas, a fim de que saiba se estará tratando um osso quebrado, uma dor de dentes, um ferimento na cabeça, uma doença prolongada ou o que quer que seja. Porém, não é necessário que desça ao detalhe de perguntar a temperatura do paciente (a menos que apenas deseje verificar o resultado do seu trabalho na redução da febre), nem precisa saber qual o

-10 -

seu pulso e exatamente de que sintomas se queixa o paciente em diferentes partes do corpo, ou outras coisas desse gênero. Pelo mesmo motivo, ao aplicar tratamentos você não deve tentar determinar *a maneira como a cura deve ser feita*. Este é o mais grave erro que pode cometer qualquer terapeuta que empregue métodos Cósmicos. Equivale a tentar colocar-se no lugar do Cósmico e dizer-lhe exatamente o que fazer pelo paciente. É nisto que talha quase todo sistema diferente de cura, inclusive a medicina e a cirurgia. É impossível para o paciente, quanto mais para uma outra pessoa, saber exatamente o que está errado em seu interior, bem como o que deve ser feito em primeiro, segundo, terceiro, quarto lugar, etc. no processo de cura. Se você entregar todo o processo ao Cósmico, verificará que a cura se fará melhor e mais rapidamente do que se tentar visualizar aquilo que deva ser feito.

O PRIMEIRO PASSO

Entretanto, é importante perguntar a alguns pacientes que tenham sido acometidos de um mal súbito, o que fizeram nos dias anteriores, violando algumas das leis naturais. Se a doença seria

devida a uma alimentação errônea, a uma incorreta maneira de viver, de pensar, ou a atos imprudentes de qualquer espécie, deve-se fazer o paciente entender que se ele continuar a violar essas leis da Natureza a enfermidade provavelmente persistirá, a despeito de quaisquer tratamentos que lhe sejam aplicados. É importante dizer aos pacientes que estejam sofrendo de um mal que tenha durado dias e semanas ou que pareça estar afetando todo o sistema físico, que mantenham em mente o fato de que o ódio, o ciúme, a hostilidade, ou *qualquer tipo de pensamento destrutivo* que persista em sua mente com relação a qualquer Ser vivente, impedirá que se recupere. Esta será provavelmente a causa da doença.

-11 -

Em outras palavras, deve-se fazer o paciente entender que para que os tratamentos sejam eficazes, *sua mente deve estar livre de todas as atitudes mentais destrutivas*, além de que ele deve suspender quaisquer atos que sejam contrários às leis naturais. O excesso de trabalho, a roupa inadequada para o tempo frio, a exposição às intempéries, o trabalho sob luz escassa, a falta de exercício, a alimentação excessiva ou a desnutrição, as combinações incorretas de alimentos e bebidas, e muitas outras coisas, constituem violações das leis naturais que precisam ser suspensas. Estas são as únicas recomendações que você deve fazer ao paciente.

ADVERTÊNCIA

Nunca prescreva quaisquer remédios, pomadas, tônicos, chás, pílulas, pastilhas, dietas, alimentos especiais, ou qualquer coisa do gênero, pois, de conformidade com as leis dos vários países, essas recomendações podem ser interpretadas como *receitas*, e assim *você estaria violando as leis médicas* e se colocando em grave embaraço. As pessoas

que desejem informações sobre dietas, pode dizer que há muitos livros que podem ser obtidos em bibliotecas, ou escrevendo a nutricionistas ou médicos que prescrevem dietas e combinações adequadas de alimentos. *Nunca faça quaisquer recomendações por escrito*, pois, se o fizer, isto poderá ser interpretado como *receita*, diagnóstico ou fórmula para tratamento. Um copo de água fria comum, não algum tipo especial de água engarrafada, é a única coisa que você pode recomendar a um paciente com segurança, sem transgredir alguma lei; mas, *nunca dê você mesmo* esse copo de água a qualquer paciente que esteja acamado ou em alguma outra parte, e sim deixe que algum membro da família o faça.

-12-

O SEGUNDO PASSO

Em primeiro lugar, presume-se que o *operador goze de boa saúde* no momento em que está aplicando o tratamento. Se estiver sofrendo de dor de cabeça, cansaço, ou qualquer forma de indisposição mental ou física, não deve fazer tratamentos. Deve encetar todo tratamento com uma atitude de oração, espiritual e humilde. Deve sentir-se grato pela oportunidade de aplicar um

tratamento, lembrando-se de que assim como servir ao Cósmico em Seu trabalho, o Cósmico estará disposto e atento para atendê-lo.

Nunca se deve orgulhar daquilo que estiver fazendo, nem de seus resultados. Não deve aceitar uma recompensa pessoal, individual, por seus serviços, nem permitir que o louvem como pessoa dotada de poderes especiais.

Tendo combinado um período especial para seu tratamento à distância ou escolhido um período que lhe seja conveniente e que não seja conhecido do paciente, o passo seguinte consiste em sentar-se onde esteja quieto e a sós, se possível, embora esses tratamentos possam ser feitos enquanto se viaja, estando relaxado.

O que é importante que você faça é que se alheie ao meio-ambiente e, através da concentração mental, tente pensar somente em dois fatores: o paciente que necessita de auxílio e os Poderes Cósmicos ao seu redor, que empregarão sua mente como um canal para o tratamento. Este não é o lugar nem o momento para lhe tentarmos explicar por que o Cósmico emprega sua mente como canal, uma vez que tudo isto é tratado nas monografias.

Não é necessário que procure visualizar o paciente com tal clareza que o possa ver, sentir seu sofrimento, ou qualquer

-13-

coisa desse gênero. Tampouco é necessário visualizar detalhadamente a natureza da condição em que se encontra o paciente, nem tentar visualizar a natureza do tratamento que o Cósmico deve aplicar. Você pode até mesmo desconhecer o nome do paciente, e apenas saber que se trata de uma mulher ou um homem que viva em certa parte da cidade, que esteja sofrendo de alguma condição geral que lhe tenha sido brevemente explicada, e a quem deseje alcançar.

O Cósmico se encarregará de estabelecer a ligação correta, bastando pensar na pessoa que deva então receber o tratamento por seu intermédio. Tendo estabelecido sua atitude mental com estes dois pensamentos em mente (*o paciente e o Cósmico*), deve-se tomar uma inspiração bem profunda e sustê-la por quanto tempo lhe seja possível; em seguida, deve-se exalar lentamente pelo nariz, com a boca fechada; enquanto assim faz, deve manter o pensamento de que está entrando em contato mental e psíquico com o paciente. Então, deve fazer uma breve oração ao Cósmico, em silêncio, mentalmente. A prece pode ser mais ou menos assim: *"Humildemente, rogo a Deus e aos poderes Cósmicos que*

dirijam por meu intermédio, ao paciente, as forças curativas do Universo, a fim de que haja um despertar dos poderes construtivos e criativos nele latentes, para que cesse a dor e se restabeleçam as condições normais, resultando então a saúde perfeita".

Você poderá tornar a prece mais longa, se o desejar, assim como poderá repetir pensamentos piedosos, tantas vezes quantas quiser, porém não deverá tentar dizer ao Cósmico o que fazer, em qualquer tipo específico de tratamento. Dirija sua oração a Deus, e não a qualquer "mestre" individual.

Ofereça-se como canal de ligação e harmonização, através do qual o tratamento será efetuado.

-14-

Continue repetindo mentalmente os pensamentos e orações, durante os cinco ou dez minutos em que estiver efetuando o tratamento. Cinco minutos serão suficientes em casos comuns de qualquer condição doentia; mas em casos de emergência, em que tenham ocorrido acidentes e alguém esteja perdendo sangue rapidamente, devido a ferimentos, ou esteja sofrendo dor intensa, poderá ser feito o tratamento de dez minutos de duração. Nesses casos extremos deve-se fazer um segundo tratamento dentro de uma

hora, e outros mais devem ser aplicados durante as primeiras vinte e quatro horas. Em todos os casos comuns de enfermidade, um tratamento pela manhã, um à tarde e outro à noite, quando o paciente estiver dormindo, serão suficientes para cada vinte e quatro horas.

O TERCEIRO PASSO

Assim que tiver concluído o período de cinco ou dez minutos de concentração, deve-se fazer uma breve oração de agradecimento a Deus e ao Cósmico, por essa oportunidade de ajudar, e depois levantar-se de sua posição de concentração e atender às suas ocupações, numa atitude de completa confiança em que o Cósmico está atuando e dando continuação ao trabalho construtivo de cura no corpo de seu paciente. Não deve haver qualquer dúvida em sua mente quanto a ter alcançado o paciente. Sua atitude mental neste ponto é muito importante, e deve ser de humildade, assim como de extrema confiança.

Não é necessário que pense no paciente no intervalo entre os tratamentos. Tenha em mente o programa que tiver estabelecido para ele, e obedeça-o rigorosamente.

TRATAMENTOS NOTURNOS

Um dos períodos mais bem sucedidos para tratamentos noturnos é entre as duas e as três horas da madrugada, do local e que esteja o paciente. Se o paciente estiver muito distante do operador, então, essa hora poderá ser muito diferente daquela do lugar em que este se encontre. O período importante situa-se entre as duas e as três horas da madrugada, *no fuso horário em que se encontre o paciente*. Essa é a hora em que as pessoas que estão doentes se encontram em mais íntimo contato Cósmico e psíquico, bem como em uma condição psíquica, receptiva, muito especial. É a hora em que muitos obreiros especiais da AMORC efetuam centenas de tratamentos. Quer o paciente esteja profundamente adormecido ou apenas sonolento, quieto e relaxado, essa hora psíquica da madrugada é muito eficiente.

Após alguns dias de tratamento deve-se providenciar para que alguém informe sobre o estado do paciente. Em todos os casos comuns deve haver melhora diária, porém nos casos em que o estado físico do paciente tiver persistido durante anos ou muitos meses, será necessário um período mais longo de tratamento; em alguns casos, várias semanas de tratamento diário poderão ser

necessárias para provocar os resultados almejados.

PONTOS IMPORTANTES

Lembre-se de que todo sistema de cura que proclame poder curar *qualquer doença em todo e qualquer caso*, está deturpando os fatos. *A transição é inevitável na vida de toda pessoa*, constituindo-se em algo que ocorrerá com certeza a todo Ser humano. Na vida de todo Ser vivente há um momento em que deve necessariamente ocorrer a transição; e esse momento pode ter lugar no primeiro ano de vida, no centésimo, ou em qualquer

-16-

ano dentro desse intervalo. Apesar de quão sã tenha sido a pessoa, quando o Cósmico decreta que a transição deve ocorrer algo acontece e o paciente adoece, sofre um acidente, ou sua saúde entra subitamente em colapso. Se o Cósmico decretar que a transição deverá ocorrer, então, nenhum sistema de tratamento poderá evitá-la e toda a pretensão por parte de qualquer médico ou terapeuta, de qualquer escola de cura, de que a saúde perfeita pode *ser sempre* mantida e de que o colapso do sistema físico *é desnecessário*, é uma deturpação dos fatos e conduz a desapontamentos muito penosos. Portanto, você tratará eventualmente de um caso em que nada, que

you yourself or any other person can do, it will avoid that the Cosmic Law and the transition will occur at the proper time. Sometimes some diseases are the direct result of actions deliberately incorrect on the part of the patient, such as the excess of drinks, the drinking of poisonous liquids, the eating excessively, the committing of a crime or a violent explosion of anger. These diseases are frequently decreed by the Cosmic, not as a form of punishment and sim para ensinar uma lição, de modo que, nesses casos, pode o Cósmico ser um pouco mais lento em restaurar a saúde normal do que em outros casos; e, se descobrir que um paciente permanece doente a despeito dos tratamentos que tenha rogado ao Cósmico aplicar, não deve fazer qualquer tentativa de julgar. Que ninguém jamais o ouça dizer que a enfermidade do paciente é um castigo Cósmico, uma Lei Cósmica, ou uma manifestação cármica, pois estará então tentando arvorar-se em juiz e decretar uma sentença. Afirme simplesmente que fez o máximo ao seu alcance e que está confiante em que o Cósmico fará o que for melhor para o enfermo, de modo que ele deve ter paciência e não ter dúvidas, mas aguardar os resultados finais.

Ao tratar pessoas que tenham resfriados muito fortes, deve-se ter em mente que o tratamento aplicado entre as duas e as três horas da madrugada, de modo geral, fará com que elas transpirem livremente antes das seis da manhã; portanto, deve avisá-las para se manterem bem agasalhadas na cama, ao invés de afastarem as cobertas ou tentarem levantar-se ao sentirem-se demasiadamente aquecidas ou suarentas. Esses pacientes devem permanecer na cama durante a manhã seguinte, até o meio-dia, a fim de que os efeitos da transpiração se extingam gradativamente. Em geral, um único tratamento desses será suficiente para curar um resfriado. Será interessante observar a maneira como o paciente transpirará, e como a febre e a congestão serão reduzidas. Nesses casos, senão em quase todos, será útil dizer ao paciente que deverá beber um copo de água fria comum, imediatamente antes de se deitar. Isto será de utilidade para o tratamento que for efetuado entre as duas e as três horas da madrugada.

Nunca tente quaisquer tratamentos por contato, nos quais tenha que tocar o corpo do paciente. Esses tratamentos por contato são explicados nas monografias rosacruz, mas devem ser usados somente conforme ali se explica. Ao aplicar tratamentos à distância,

siga exatamente o processo dado aqui e nunca tente outros tipos de processos ou auxílios. Você não deve se preocupar com o fato de que, por estar aplicando esses tratamentos, contrairá qualquer das condições do paciente. Embora seja verdadeiro que, em alguns casos, seu sentimento de solidariedade pelo sofrimento do paciente poderá fazê-lo sentir algo desse sofrimento, esta sua sensação desaparecerá tão logo tenha terminado o tratamento e não será devida a qualquer transferência psíquica do estado do paciente.

-18-

Os pacientes que estiverem para ser operados pelas mãos de algum competente cirurgião, em um hospital ou em qualquer outra parte, poderão também ser auxiliados desde que, no momento exato da operação, lhes envie um tratamento à distância para fortalecê-lo e despertar as forças construtivas e curativas de seu corpo, a fim de mantê-las em ação durante a operação, bem como imediatamente após a mesma. Se o paciente estiver inconsciente no momento da operação graças a um anestésico qualquer, poderá até sentir a sua presença durante o tratamento; e se ele não estiver inconsciente, saberá que você o esteve auxiliando e a dor será menos intensa.

As crianças são muito sensíveis ao tratamento à distância, o

mesmo acontecendo com os adultos mais velhos. Muitos outros não se aperceberão de que um tratamento lhes foi aplicado, mas notarão posteriormente os efeitos.

A AMORC espera que seus Membros empreguem este sistema, bem como quaisquer outros recursos ensinados em nossas lições, para ajudar as pessoas no mais alto grau possível, no que concerne aos problemas pessoais da vida, e assim nos ajudem a levar a efeito o grande trabalho Rosacruz. E nosso desejo ver nossos Membros tornarem-se instrumentos a serviço da humanidade, de modo que cada Membro seja uma poderosa força para o bem no seio da fraternidade humana. Não deixe de revisar algumas das primeiras lições dos Graus de Neófito, onde se fazem recomendações relativas às causas do mal-estar e da doença, para que esteja familiarizado com certas leis fundamentais. Os relatórios de casos extraordinários, nos quais o sistema Rosacruz tenha sido útil, serão sempre bem recebidos.

-19-

OBSERVAÇÕES

1. Nunca critique qualquer sistema de cura ou cirurgia. Um Rosacruz reconhece virtudes em todos os sistemas conhecidos,

assim como o grande bem que tem sido realizado para a humanidade através desses sistemas.

2. Nunca discuta com o paciente o bom ou mau efeito de quaisquer tipos anteriores de tratamento que lhe tenham sido feitos por alguém. Nem você nem o paciente estão propriamente qualificados a entender o bem que realmente tenha sido alcançado por quaisquer outros tratamentos prévios.

3. Nunca encoraje a suspensão de qualquer tipo de tratamento que o paciente possa estar empregando, pois os outros sistemas, métodos ou tratamentos podem estar alcançando algum benefício de que você nada saiba e de que pouco saiba o paciente. Não se espera suplantiar qualquer outro sistema ou qualquer outro médico, e sim que aumente o benefício que esteja sendo feito e preste auxílio *adicional*.

4. Nunca prescreva coisa alguma sob a forma de medicamento, remédios ou coadjuvantes, mencionando especificamente os nomes de quaisquer coisas a serem ingeridas ou aplicadas externamente. Este não é seu campo, seu privilégio ou seu direito. Empregue inteiramente os métodos Rosacruz e deixe tudo o mais ser recomendado ou empregado por médicos

diplomados.

5. Não aceite qualquer pagamento por seu trabalho, a menos que seja um médico diplomado, registrado e reconhecido, e esteja cobrando seus serviços profissionais.

-20-

6. Assegure-se de que está bem, com boa saúde, e de que é puro, discreto, polido, tolerante e grato pela oportunidade de servir.

7. Mantenha anotações cuidadosas de todo o seu trabalho em um diário ou algum livro que possa consultar a qualquer momento no futuro, de modo que saiba exatamente que tratamentos aplicou a cada paciente, e a todos os pacientes, bem como quando, onde, por que, e quais foram os resultados obtidos.

8. Coopere em todas as atividades Rosacruz de serviço em seu Organismo Afiliado, e também com o trabalho de bem-estar em sua comunidade.

-21-

CONCENTRAÇÃO

MEMORIZAÇÃO

CONCENTRAÇÃO

É fato admitido, de modo bastante generalizado, por homens e

mulheres, pensadores do mundo Ocidental, que o mais sério obstáculo com que se defrontam em sua vida diária é a incapacidade de concentrar a atenção e focalizar a consciência interior, facilmente e à vontade.

A arte da concentração é uma coisa simples para os povos do Oriente. É também um processo simples e uma qualidade muito apreciada na vida de todas as tribos de povos primitivos, e era mesmo uma qualidade altamente cultivada na vida dos índios americanos, os quais levaram provavelmente esta arte consigo em suas peregrinações para o continente americano, há muitos séculos. Para o homem de negócios a incapacidade de concentrar-se devidamente constitui de fato uma questão muito séria. Em muitos aspectos a capacidade de se concentrar é bem parecida com a de relaxar-se completamente, de modo que os dois processos estão relacionados entre si. Ambos constituem necessidades absolutas para qualquer pessoa que esteja tentando ser bem sucedida na vida, pelo emprego de todas as faculdades mentais e pela aplicação de todo o conhecimento.

-22-

O SUCESSO NA VIDA DEPENDE DA CONCENTRAÇÃO

Milhares de homens de negócios bem sucedidos têm admitido francamente, em artigos, entrevistas, conversas pessoais e de outras maneiras, que sua dificuldade em se concentrarem devidamente foi um dos maiores problemas que eles tiveram que aprender a superar, e que o esforço que despendiam causou-lhes freqüentemente maior desperdício de tempo e energia do que qualquer outro fato inibitório.

A CONCENTRAÇÃO É NECESSÁRIA A TODA ATIVIDADE

Milhares de homens de negócios que não têm sido bem sucedidos na vida, têm afirmado claramente que a principal causa de seu fracasso é a sua incapacidade de se concentrar.

Difícilmente há uma hora do dia, na vida de homens e mulheres atarefados, em que não seja de algum modo necessário o processo de concentração mental. Não é apenas necessária a concentração ao se tentar memorizar certos fatos, ou recordar fatos extraídos da memória, mas é também necessária a concentração ao se analisar, examinar ou classificar fatos, ou examinar de maneira eficiente qualquer proposição ou assunto que surge no curso dos negócios. A qualquer momento de nossa vida a necessidade de dar resposta a alguma pergunta requer imediatamente a capacidade de se

concentrar por uns poucos segundos e, desse modo, focalizar todo o Ser pensante na pergunta, a fim de se chegar a uma resposta adequada. Sempre que alguém for chamado a decidir sobre um ponto discutido, a chegar a uma decisão relativa a um assunto pendente, a menos que a mente seja capaz de concentrar sua atenção e percepção no assunto, não se lhe poderá dar consideração justa e adequada.

-23-

A fim de que o indivíduo possa situar-se e se associar com seu meio-ambiente, planejar suas atividades e delinear seu trabalho diário ou o curso de suas ações, deve ser capaz de concentrar a mente: e a consciência fácil e devidamente, tão logo isto se faça necessário.

INCAPACIDADE FÍSICA

Na verdade, a capacidade de concentração aplica-se e afeta a tantas de nossas atividades mentais e físicas, hora a hora, dia-a-dia, que constitui um fator de direção e controle, responsável não apenas pela eficiência e pelo sucesso, mas também pela felicidade, pelo contentamento e o real desfrute de tudo aquilo que ocorre em nossas horas de vigília. Se nossos olhos se tornassem incapazes de

focalizar nossa visão, de modo que nos tornássemos inaptos para dirigi-la a um determinado ponto e mantê-la fixa naquele ponto por um momento, logo compreenderíamos quão valiosa é a capacidade de concentrarmos a visão. Quando essa incapacidade de focalizar devidamente os olhos em um determinado ponto se deve a condições fisiológicas do órgão visual, recorreremos ao uso de óculos, ou lentes especiais que forçarão os olhos à focalização adequada e nos tornarão capazes de fixar nossa atenção visual em qualquer ponto ou lugar escolhido.

A ATENÇÃO VACILANTE CAUSA PERTURBAÇÕES MENTAIS

Se nossos olhos vacilassem e oscilassem em sua atenção, variando em sua concentração tanto quanto nossa consciência e nossa mente oscilam e vacilam em nossas tentativas de nos concentrarmos em algum pensamento ou alguma idéia, ver-nos-íamos incapazes de gozar a maior parte das bênçãos da vida, assim como seríamos incapazes de ler, de estudar, ou mesmo de cuidar eficientemente de nossas atividades diárias.

-24-

Quando a incapacidade de se concentrar devidamente atinge um elevado grau de vacilação e oscilação, chega a afetar seriamente a

consciência mental, conduzindo a perturbações mentais e até mesmo a distúrbios físicos de várias espécies.

PESSOAS NORMAIS PODEM DESENVOLVER CONCENTRAÇÃO PERFEITA

Existem tipos de indivíduos mentalmente doentios, que são incapazes de concentrar sua atenção ou fixar sua mente em uma única idéia, assim como há certos tipos de pessoas mentalmente doentias que são incapazes de fixar os olhos firmemente em um ponto. Olhos vacilantes, que se movem rapidamente, instáveis, indicam dois tipos de pessoas: as que são mentalmente doentias e incapazes, ou aquelas que têm estado ocupadas durante muito tempo em cargos, ou em várias profissões ou atividades que requerem a mudança constante do ponto de visão. Há talvez uma terceira classe, que pode ser apropriadamente incluída na primeira; a daquelas pessoas cujos olhos estão constantemente se desviando e se movendo, por medo de que neles sejam percebidos seus crimes, ou seja, que sofrem da consciência de que são culpadas de crimes e sentem-se temerosas de olhar as pessoas diretamente nos olhos, sendo obrigadas a vigiar e atentar, constantemente, para o inevitável reconhecimento por parte de representantes da lei. Excluimos da

classificação os indivíduos altamente capazes, aqueles cuja vista está constantemente mudando e que são incapazes de visão concentrada. Mas, devemos também situar entre os fracassados na vida, entre os incapazes ou desventurados, aqueles em quem falta inteiramente a capacidade de concentrar a atenção ou fixar a consciência em um dado assunto.

-25-

E assim como os olhos podem ser auxiliados com óculos adequados, de modo que se tornem capazes de focalizar a atenção da vista, também a consciência da mente humana pode ser ajudada em sua capacidade de concentrar e focalizar sua atenção, através de certos processos e exercícios de natureza psicológica.

PRIMEIRO PRINCÍPIO

O CÉREBRO CONTROLA AS AÇÕES VOLUNTÁRIAS

Deve-se compreender, acima de tudo, que a consciência humana constitui um mecanismo e um tipo de função psicológica muito complexo. O cérebro humano é o grande quadro de controle do funcionamento do corpo humano, especialmente daquelas funções que são inteiramente

voluntárias. Há muitas funções involuntárias no interior do corpo que não são controladas pelo cérebro do homem, no emprego de sua vontade. São geralmente classificadas nesta categoria funções do batimento cardíaco, da ação rítmica de outros órgãos, da reação ao longo do corpo por meio de certos impulsos nervosos, bem como das mais misteriosas atividades dos pulmões, do estômago, dos intestinos, dos rins e da vesícula, por exemplo, em seu trabalho de manter atividade normal. Felizmente, para o homem estas importantes funções não foram entregues ao seu controle arbitrário ou voluntário. Considerando-se a maneira como o homem negligencia as funções sobre as quais tem controle, é realmente uma felicidade, para ele, que seu cérebro e sua vontade não tenham o controle absoluto de todas as partes, funções e atividades que constituem o corpo humano em seu estado vivente, consciente.

-26-

A CONSCIÊNCIA É INERENTE A CADA CÉLULA DO CORPO

A consciência do homem não está situada exclusivamente no cérebro. Ela constitui uma parte de toda célula viva do seu

corpo. Na verdade, a consciência do homem é a soma dos milhões de tipos e graus de consciência que existem em todas essas células. É uma consciência acumulada, pois, embora ela possa funcionar e se possa manifestar registrando-se no cérebro como uma unidade, funciona separada e independentemente nas várias partes do corpo. Não obstante, a percepção pelo homem, de sua consciência, requer focalização, a qual deve ocorrer necessariamente no cérebro, como o centro objetivo para a manifestação da consciência em todas as partes do corpo.

A FOCALIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA OCORRE NO CÉREBRO

Podemos assemelhar o corpo humano, com todos os seus centros nervosos e os centros localizados de consciência das células e dos órgãos, aos milhares de telefones de uma comunidade, dotados de uma estação central, à qual todos eles respondem. Por outro lado, podemos assemelhar esses pontos dispersos de consciência do corpo humano a um grande número de foto-células, ou olhos eletrônicos, que estão recebendo impressões luminosas, as quais precisam ser transmitidas a um ponto central, onde são focalizadas sob a forma de percepção; esta percepção deve se imprimir na mente

do homem como uma impressão única e não como uma multiplicidade de impressões.

Portanto, vemos que é impossível para o cérebro e a consciência do homem aperceber-se de mais de um pensamento, ou de uma impressão, ao mesmo tempo. É uma realidade o fato de que o homem não pode pensar, atentando para o seu pensamento, em mais de um ponto ou de uma coisa ao mesmo tempo.

-27-

PERCEBEMOS UMA SÓ COISA DE CADA VEZ

Poderemos ver um homem caminhando na rua, lendo um livro e compreendendo aquilo que estiver lendo. Se o observarmos, verificaremos que, embora ele não tire os olhos do livro, parecerá dirigir seus pés corretamente, parar ao fazerem o mesmo as pessoas da frente, ou contorná-las. Ao alcançar um cruzamento ele poderá ouvir o sinal do trânsito e parar juntamente com os outros, aguardando até ouvir novamente o sinal; poderá então parecer que o homem terá sido capaz de ler e estar consciente de sua leitura, estando ao mesmo tempo consciente do seu caminhar. A verdade a este respeito é que, neste processo, o homem divide sua atenção

entre a leitura e o caminhar. Ele não pode pensar nas duas coisas ao mesmo tempo. Ele não pode fixar seus olhos nas palavras do livro, transformar esses símbolos em pensamentos, estar consciente desses pensamentos, e, ao mesmo tempo, pensar no seu caminhar e nos sinais do trânsito. O que realmente ocorre é uma rápida alternância da consciência ou atenção, de modo que, depois de umas poucas palavras, há uma fração de segundo em que sua atenção é dirigida para o caminhar, seguindo-se um retorno da mesma para leitura. Esta alternância da atenção é tão rápida que parece difícil ao homem aperceber-se de que interrompe sua leitura para se concentrar ou refletir momentaneamente no seu caminhar.

SEGUNDO PRINCÍPIO

ELIMINAR DA MENTE PENSAMENTOS NÃO CORRELATOS

Portanto, vemos que, a fim de apreciarmos devidamente nossa percepção das coisas, precisamos focalizar nossa atenção

-28-

e consciência em uma coisa de cada vez. Isto exige concentração, em sua forma simples. Porém, mais difícil do que isto é eliminar de nossa mente não apenas as coisas que não guardam relação para com o pensamento em que desejamos nos concentrar, mas eliminar

da mente as imagens, idéias e impressões que brotam de nossa memória e que interferem no empenho de manter a consciência focalizada somente em um ponto ou em um assunto.

A maioria das pessoas que não têm a capacidade de se concentrar admite francamente que sua maior dificuldade está em impedir a ocorrência, em sua consciência, dos milhares de pensamentos e idéias que nela se precipitam, assim que a mente começa a pensar e analisar. Aqui está realmente uma interferência muito séria no processo individual de pensar, analisar e raciocinar logicamente. É também um dos maiores obstáculos ao êxito na memorização.

As pessoas que são mais seriamente afetadas pela incapacidade de se concentrar admitem que, no momento em que tentam concentrar sua atenção e fixar sua consciência em algum pensamento ou alguma idéia, tentam lembrar certos fatos da memória, todo o corpo se torna levemente relaxado, ao passo que o cérebro se torna imediatamente excitado. Para essas pessoas, parece que o menor grau de relaxação do corpo, a mais leve pausa na atividade física, faz com que o cérebro comece a funcionar mais ativamente do que em qualquer outro momento. Essas pessoas

sofrem de insônia porque, quando se preparam para dormir e relaxam o corpo físico, o cérebro se torna imediatamente excitado. Até mesmo quando elas estão andando de automóvel, passeando calmamente, ou tentando dar descanso ao corpo no teatro ou durante uma refeição, a queda de atividade física parece ser imediatamente acompanhada de um excesso de atividade mental.

-29-

TERCEIRO PRINCÍPIO

O PENSAMENTO REQUER ENERGIA NERVOSA

É uma realidade o fato de que o ato de pensar e quaisquer outras formas de atividade mental, e ainda a concentração da consciência, requerem o emprego de energia nervosa. A atividade física, muscular, de qualquer tipo, também requer energia nervosa; as pessoas podem se tornar cansadas, exaustas, com sua energia nervosa esgotada, por causa de atividades puramente mentais, com a mesma facilidade com que o podem fazer devido a atividades puramente físicas. O esgotamento cerebral é tão real quanto a fadiga muscular, porém, no momento em que as atividades físicas do corpo são atenuadas, libera-se uma quantidade maior de energia no corpo físico, para ser empregada pelo cérebro; e este utiliza essa

quantidade extra de energia nervosa tornando-se excitado. Por outro lado, essa atividade mental interfere em certas atividades físicas que ocorrem no corpo.

AS HORAS ANTES DAS REFEIÇÕES SÃO AS MELHORES

Após uma pessoa ter feito uma refeição muito pesada, faz-se necessária uma grande quantidade de energia nervosa para sua correta digestão, de modo que não sobra energia nervosa suficiente para o cérebro empregar em qualquer intensidade considerável de pensamento, análise e raciocínio; por este motivo, os estudantes, ou as pessoas que são obrigadas a pensar e analisar muito e profundamente, verificam ser impossível usar o cérebro e a mente com eficiência, imediatamente após uma refeição pesada. Assim é que a memorização pode ser analisada mais facilmente antes de se alimentar do que depois de fazê-lo, e em repouso do que ao se exercitar. Muitos dos melhores estudantes do mundo,

-30 -

muitas das pessoas que estão freqüentando colégios e universidades, e que precisam preparar seus exames ou estudos especiais, têm verificado que as primeiras horas após o nascer do sol e antes da primeira refeição são as melhores para leitura e memorização, porque o corpo, estando descansado, não está empregando intensamente a energia nervosa; além disto, estando o estômago vazio e não tendo lugar qualquer outra função muito ativa, o cérebro pode utilizar uma grande quantidade da energia nervosa para compreender aquilo que os olhos lêem e registrá-lo na memória.

QUARTO PRINCÍPIO

A RELAXAÇÃO COMPLETA É DE GRANDE AUXÍLIO

De todos os fatos até aqui expostos apreendemos que o melhor método para se concentrar é o de sentar-se em uma posição relaxada e quieta. Isto possibilita ao cérebro pensar mais fácil e eficientemente. Verifica-se que é costumeiro, até mesmo entre aqueles que nunca pensaram cuidadosamente no assunto, uma pessoa sentar-se ao tentar pensar ou raciocinar, chegando mesmo a

descansar a cabeça nas mãos, fechar os olhos e tornar-se tão relaxada quanto possível, fisicamente, de modo que a mente e o cérebro tenham toda a oportunidade de funcionar. Em toda fotografia e pintura de uma pessoa a pensar, observa-se que ela está em uma posição de relaxação, geralmente pelos olhos fechados, ou cabeça apoiada na mão, em total sossego e tranquilidade. Isto nos faz lembrar a maravilhosa obra de escultura denominada *O Pensador*, exceto pelo fato de que a posição do homem não parece ser tão descansada, nem o

-31 -

corpo parece estar bastante à vontade, como deveria ocorrer com alguém que estivesse pensando profundamente.

Contudo, há os que afirmam que, até mesmo na posição de relaxação mais confortável, com os olhos fechados e empregando todos os meios voluntários para focalizar a atenção na concentração, a mente se enche de pensamentos, impressões e idéias indesejáveis. As preocupações pendentes, as ansiedades antecipadas, as alegrias esperadas, as atividades pendentes que deverão ser atendidas muito brevemente, as coisas esquecidas que deveriam ter sido feitas um pouco antes, e muitos outros assuntos, precipitam-se na consciência e passam pela mente qual interminável corrente de imagens. É impossível concentrar a consciência em um assunto qualquer quando essas impressões perpassam a mente ou se acumulam e enchem a consciência, de modo que nenhuma outra coisa se possa fazer sentir exclusivamente.

Então o que se deve fazer, ou o que pode ser feito, para melhorar essa situação e tornar possível a concentração

perfeita?

QUINTO PRINCÍPIO

FORMANDO IMAGENS MENTAIS

Em primeiro lugar, o homem dispõe de uma outra grande faculdade, que é a da formação de imagens mentais. Esta faculdade faz parte do processo de imaginar e é o que confere ao homem o grande poder da imaginação.

-32-

Esta faculdade especial possibilita ao homem formar uma imagem mental de qualquer coisa que ele tenha visto, ou de que tenha ouvido falar, ou mesmo de algo que nunca tenha visto, ouvido falar, mas que venha a criar do *nada* de sua consciência e transformarem uma realidade.

E fácil o leitor provar a si próprio que tem esta faculdade de imaginar ou formar imagens em sua mente, em sua consciência, e fazê-las parecer reais. Por exemplo, descreverei um objeto que tenho em mãos. Digo-lhe que se trata de uma peça de bronze, com a espessura aproximada de um papelão bem grosso. Tem forma circular e o tamanho aproximado de um pires, ou, digamos, 14 a 15 centímetros de diâmetro. Agora o leitor pode visualizar esse disco

chato de bronze, de 14 centímetros de diâmetro e espesso como um papelão bem grosso, tão altamente polido que chegue a brilhar e quase pareça uma peça de ouro. Não traz gravação alguma, nem qualquer desenho. Trata-se apenas de uma peça de bronze, chata, brilhante, reluzente, cortada sob a forma de um disco. Consegue o leitor vê-la? Interrompa por alguns instantes a leitura deste parágrafo, feche os olhos e visualize esse disco chato de bronze na palma da mão. Agora, viremo-lo; no outro lado, no centro da superfície polida, há uma estrela de cinco pontas, em esmalte azul. A estrela tem cerca de quatro centímetros, em sua maior distância de ponta a ponta. O azul é mais ou menos como o azul do céu em um dia claro e bonito. Agora, feche novamente os olhos e, por alguns instantes, mantenha esse disco na palma de sua mão direita, observe-o e veja nele a estrela azul.

A VISUALIZAÇÃO ESTÁ RELACIONADA COM A CONCENTRAÇÃO

Se o leitor viu a estrela azul em sua mão, então, saberá agora o que queremos dizer com imagens mentais. E se viu realmente

-33-

esse disco e a estrela, por um momento apenas, terá tido um exemplo perfeito de concentração. Por outro lado, se não foi capaz

de ver esse disco com seus olhos fechados, e não conseguiu visualizá-lo porque sua mente esteve tentando imaginar o bronze em alguma outra forma diferente da circular, ou porque sua mente esteve tentando verificar se 14 centímetros eram mais ou menos do que aquilo que lhe pareciam, ou analisar o tom de azul e a forma da estrela, tornando-se com isto indistinta a visão do disco, além de constantemente desaparecer, então, terá tido um excelente exemplo da incapacidade de se concentrar.

SEXTO PRINCÍPIO

EXPERIMENTOS SIMPLES

Através desta pequena análise e tentando este experimento com o disco de bronze, poderá o leitor verificar se é ou não capaz de se concentrar, se sabe fazê-lo. Se foi incapaz de ver corretamente o disco, precisa começar imediatamente a prática de certos exercícios que desenvolverão sua capacidade de concentração.

A primeira coisa a fazer com este objetivo é escolher um objeto pequeno em seu lar, ou alguma coisa que o leitor traga consigo, assim como uma moeda, uma chave, uma bolsa pequena, um botão ornamental, ou algo simples em desenho, mas que seja moderno ou novo, observá-lo por alguns momentos até registrar sua aparência,

depois fechar os olhos e tentar vê-lo mentalmente, tão nitidamente quanto possível. Não tente fazer com que uma imagem fotográfica do objeto se revele subitamente à sua consciência, pois verificará que precisará criar a imagem em sua consciência recordando-se daquilo que

-34-

seus olhos viram e introduzindo voluntariamente os detalhes, exatamente como se fosse um artista a pintar o objeto. Neste caso, porém, sua pintura estará sendo feita com um pincel mental, com pigmentos mentais e numa tela mental. A princípio, o leitor poderá verificar que não se recordou de todos os detalhes do objeto que observou e que precisará observá-lo uma segunda vez. Poderá também verificar que é difícil conseguir uma imagem mental bastante nítida. Após um pouco de prática, deverá tornar-se capaz de formar uma imagem suficientemente nítida para que a possa identificar. Por exemplo, suponhamos que alguém lhe pedisse, daqui a seis meses, para descrever o pequeno objeto que esteve observando. Poderia o leitor fechar os olhos e vê-lo com suficiente nitidez para afirmar que ele era circular, quadrado, ou hexagonal; que era brilhante e reluzente, ou fosco; que sua cor era um

vermelho escuro, ou claro; um marrom, ou cor-de-vinho; um vermelho-cereja, ou um rosa; e se era circundado por um ornato ou filete, pequenas estrelas ou círculos?

O melhor exercício consiste em tomar algum objeto simples, que tenha vários desenhos ou elementos que o leitor possa examinar por alguns momentos, e depois fechar os olhos e recordar os detalhes ao mesmo tempo que forma a imagem.

Este exercício pode ser praticado enquanto se está passeando, descansando relaxadamente, ou em momentos de lazer, de modo que, após algumas semanas de prática, considera-lo-á um fascinante passatempo, quase como um jogo, descobrindo ao mesmo tempo que estará desenvolvendo três faculdades: primeiro, a faculdade de observação e retenção das coisas; segundo, a capacidade de formar imagens e visualizar; e terceiro, a capacidade de se concentrar.

-35-

CONCENTRAÇÃO

Desenvolvendo essas três faculdades estará não somente ajudando a melhorar sua capacidade de concentração, mas também desenvolvendo sua capacidade de memorizar e recordar aquilo que tiver memorizado.

A segunda parte deste trabalho, que trata da memorização, é dedicado inteiramente à apresentação simples de fatos e exercícios que conduzem à precisão da memória.

-36-

CONCENTRAÇÃO E

MEMORIZAÇÃO

MEMORIZAÇÃO

Milhares de pessoas afirmam que encontram dificuldade em memorizar com a mesma facilidade com que o faziam na infância, ou em recordar aquilo que tenham memorizado. Muitas pessoas dizem que conseguem se lembrar de nomes, mas não de fisionomias. Outras afirmam que conseguem se lembrar de nomes e fisionomias, mas não conseguem memorizar números de telefones e endereços. Outras ainda declaram que conseguem memorizar fatos históricos, compromissos de negócios e os acontecimentos comuns do dia, mas não conseguem se lembrar de certas obrigações sociais, ou de questões menos importantes, o que às vezes se torna subitamente embaraçoso.

O INTERESSE NO ASSUNTO É NECESSÁRIO

A verdade é que se uma pessoa pode memorizar fisionomias,

números ou fatos de qualquer espécie, pode memorizar qualquer coisa. A diferença se deve ao interesse no assunto. É uma realidade o fato de que as coisas que mais despertam nosso interesse durante alguns momentos registram-se mais fortemente em nossa consciência, ao passo que aquelas que não nos interessam não se registram do mesmo modo na nossa memória.

-37-

É PRECISO CONCEBER O INTERESSE

Alguns poderão argumentar e declarar que fazem tudo para memorizar números de telefones e que estão interessados neles como parte de suas atividades profissionais. No entanto, há uma grande diferença entre interesse e concepção. Podemos olhar para uma figura, assim como um desenho cômico num jornal, com momentâneo interesse, a fim de desfrutar da graça da anedota, porém, sem estarmos simultaneamente tentando conceber esse interesse e, portanto, ele não se registra, como o faria algo que fosse corretamente concebido. Ao olharmos para um desenho cômico, ou para uma fotografia, ou ao observarmos um simples incidente na rua que atraia nosso interesse ou nossa atenção por um instante, temos consciência do fato de que aquilo não é importante para nós,

e assim nosso interesse é puramente superficial e momentâneo. Se, por outro lado, se trata de algo que sabemos ou acreditamos ser valioso para nós, como, por exemplo, que esteja associado a alguma experiência, a algum jogo, ou a algo interessante a que nos devotemos intensamente, concebemos melhor o assunto do que o fazemos ordinariamente.

A CONCEPÇÃO PROFUNDA REGISTRA O INCIDENTE

É este momento de profunda concepção que registra o incidente ou o fato na memória, associando-o ao mesmo tempo com certos canais de outros pensamentos, o que nos possibilita recordar os fatos registrados, por associação de idéias.

E verdade que a memorização de números de telefones, endereços, datas de contratos, horas de encontros e nomes de pessoas, é uma coisa importante, que todo homem de negócios considera como tendo mais do que um interesse casual e se esforça realmente para conceber. Alguns argumentarão que,

-38-

certamente, a importante data de uma reunião de negócios tem maior interesse para nós do que um desenho cômico no jornal e que, portanto, devemos dedicar-lhe uma concepção mais profunda

do que ao desenho. Isto é verdade; porém, persiste o fato de que, exatamente porque conhecemos sua importância e desejamos de fato memorizá-la, interferimos no processo de memorização, porque pensamos em memorizar ao invés de pensarmos em conceber.

LEMBRETES DESTROEM A FÉ NA MEMÓRIA

Suponhamos que alguém me telefone e diga que gostaria que eu lhe telefonasse de volta às onze horas, dando-me então um número de telefone. E suponhamos que, em lugar de anotar esse número e assim destruir minha fé em minha memória, diga eu para mim mesmo: "Agora eu preciso memorizar aquele número". Passo então a repeti-lo para mim mesmo, enquanto inconscientemente o analiso e procuro descobrir algo nesse número que me ajude a memorizá-lo. Continuo repetindo o número para mim mesmo e, ao mesmo tempo, discuto comigo se vou lembrá-lo e se o estou registrando; posso até tentar visualizá-lo. No entanto, esta não é a maneira correta de memorizar, pois é possível que uma hora mais tarde eu não seja capaz de lembrar qualquer parte do número de telefone.

E PRECISO VISUALIZAR O QUE SE QUER MEMORIZAR

Se eu repetisse o número para mim mesmo apenas uma vez e o

visualizasse, de modo que pudesse ver a palavra e os algarismos com os olhos fechados, sentaria depois em condição de relaxação e inatividade, por alguns momentos, e permitiria que o número visualizado se aprofundasse em minha

-39-

consciência, não por repeti-lo mentalmente, o que manteria a mente ativa e impediria que a mente subconsciente e a memória funcionassem, e sim apenas sustendo-o em minha mente como uma imagem e deixando-o registrar-se assim como uma fotografia é registrada em uma película pelo tempo de exposição. Porém, ao mesmo tempo em que eu estivesse visualizando o número, estaria visualizando a pessoa e o horário de onze horas.

DEVE-SE SUSTER BREVEMENTE A IMAGEM MENTAL

Se eu desejasse apenas o número e não tivesse alguma hora especial para discá-lo, visualizaria a pessoa e o número, mantendo essa imagem na mente por alguns momentos; sentindo depois como se o tivesse absorvido e assimilado mentalmente eu afastaria todo assunto de minha consciência, como algo que estivesse terminado, registrado, permanente e indelevelmente

fixado em minha memória. Desse momento em diante, sempre que eu pensasse naquela pessoa, ou ouvisse falar dela, pensaria imediatamente naquele número de telefone, pois, estariam ambos associados em minha memória. Ou se eu ouvisse o número do telefone ou o visse escrito, lembrar-me-ia da pessoa a quem pertencia, pois, o pensamento daquele provocaria o pensamento desta, não como números e fatos, e sim como imagens em minha mente, de modo que eu veria novamente a mesma imagem que tivesse criado no processo de registro.

PRIMEIRO PRINCÍPIO

Hoje em dia existem muitos sistemas de memorização, sob a forma de chaves privativas ou pessoalmente descobertas para a perfeita memorização. Em quase todos os casos o sistema é

-40-

tão complexo que, em qualquer tentativa de memorizar fatos e números, fisionomias ou lugares, de acordo com o sistema, é necessário mais esforço para se concentrar no próprio sistema do que nos pontos a serem lembrados. E em se tratando de recordar os fatos memorizados, o sistema de associar idéias com os fatos desejados é tão complicado que se torna desconcertante e ineficaz.

DEVE-SE ESTAR CONSCIENTE DE UM FATO DE CADA VEZ

Não podemos nos afastar do princípio de que, ao se tentar memorizar um fato, a mente deve ser capaz de se desembaraçar de todos os outros fatos, à exceção daquele que deva ser memorizado. A reiteração do princípio de que a mente não pode estar consciente de dois fatos ao mesmo tempo, e concebê-los simultaneamente, deveria tornar evidente que a tentativa de se memorizar um fato procurando ao mesmo tempo recordar e aplicar um complicado sistema de memorização, simplesmente interferiria nas leis que tornam a memorização possível.

ELIMINAR FATOS ESTRANHOS

Se o fato a ser memorizado puder ser visualizado em uma imagem tão livre quanto possível de fatos estranhos e pontos secundários, será mais facilmente transferido da consciência externa, objetiva, para a subconsciência, na qual está situada a memória. O contrário é como tentar pintar o retrato de alguém para que atraia atenção imediata e faça com que as pessoas focalizem seu interesse na fisionomia e nos traços característicos da figura pintada, colocando ao fundo cenas e incidentes da vida dessa pessoa, tais como cenas de sua infância, vistas dela própria sentada

à sua carteira, um quadro de sua casa, de sua esposa e seus filhos,
dos esportes pelos quais se interessa, de um livro que ela escreveu,
da grande marca registrada que

-41 -

representa o negócio que ela dirige etc. Pode-se argumentar que associando-se todas essas coisas com o indivíduo no retrato, poder-se-ia criar um conjunto composto de muitos elementos, de modo que, estando essas coisas associadas entre si, pensando-se em uma coisa pensar-se-ia nas outras. No entanto, todo mundo sabe que, observando-se um quadro desse tipo, a atenção não seria focalizada no retrato, e sim em todos os elementos do quadro, de maneira que essa atenção dividida privaria qualquer pessoa dos aspectos importantes da concepção concentrada que se faz necessária para o perfeito registro na memória.

SIMPLIFICAR A IMAGEM MENTAL

É uma coisa simples associar um número de telefone com um indivíduo, não pensando nos dois elementos com igual importância, e sim concentrando a atenção no número do telefone e visualizando-o com maior consideração, e apenas com uma vaga concepção do indivíduo a quem ele pertence. Mas, quando se tenta ir além disto, procurando-se acrescentar

o endereço do indivíduo, seus contatos comerciais e outros incidentes semelhantes, a imagem torna-se demasiadamente complicada para a perfeita memorização, bem como excessivamente dividida em seus elementos capazes de atrair a atenção para que seja inteiramente concebida e registrada como uma unidade.

SEGUNDO PRINCÍPIO

CLASSIFICAR O ASSUNTO A SER MEMORIZADO

Na tentativa de registrar qualquer fato na mente subconsciente, para guardá-lo na memória, deve este fato estar isolado

- 42 -

de todas as outras coisas importantes, exceto de uma associação principal. Todo fato que o leitor deseja registrar enquadra-se indubitavelmente em alguma classificação ou categoria que representa sua ligação ou associação principal. Isto é como a classificação de fatos em livros de referência de uma grande biblioteca. Se eu fosse a uma grande biblioteca, representando esta o grande repositório do conhecimento, e desejasse saber se a composição da água é H₂O ou HO₂, meu impulso, bem natural,

seria o de compreender que esse fato estaria associado à classificação geral de química. Se eu quisesse saber qual foi a rota exata seguida por Colombo em sua descoberta da América, ou da Costa americana, reportar-me-ia a um livro que tratasse de viagens. Se eu desejasse conhecer algo da vida de Maria Antonieta, procuraria a classificação de livros conhecidos como biografias. Certamente, em qualquer um desses casos eu escolheria o método mais direto de associar o fato desejado a outros fatos, diretamente relacionados com ele. Por exemplo, ao procurar detalhes da vida de Maria Antonieta, eu não complicaria minha busca pesquisando livros que tratassem da vida de outras rainhas com as quais ela pudesse ter mantido contato, ou de grandes generais, da história das guerras, da construção de belos palácios na França, da questão de vestuário, ou da história do primeiro uso de espelhos, muito embora cada um desses assuntos pudesse eventualmente me fornecer alguns pequenos fatos relacionados com Maria Antonieta.

A MEMÓRIA É UMA BIBLIOTECA MENTAL

A memória é um grande armazém de conhecimento. Para todos os fins práticos ela é facilmente comparável a uma grande biblioteca, pois, todos os fatos que são guardados na memória são

naturalmente classificados. Todos os números de telefones estão associados acima de tudo com telefones, e depois

-43-

divididos em associações com indivíduos, firmas, organizações ou lugares. Todas as fisionomias de pessoas estão associadas sob as classificações de parentes, amigos, sócios,, departamentos de informação, centros comerciais etc. Todos os fatos históricos estão associados a acontecimentos históricos notáveis de modo geral, bem como a indivíduos ou lugares.

DEVE-SE ASSOCIAR O FATO A UMA SÓ CLASSIFICAÇÃO

Não é necessário mais do que um elemento de associação ou classificação para guardar um fato corretamente, de modo que ao se tentar recordar o fato, a tendência será de associá-lo ao elemento de classificação segundo o qual foi guardado e registrado na memória.

Por este motivo, quanto mais simples for a classificação, quanto mais simples for o elemento de associação ao se fazer o registro, mais fácil será extrair o fato registrado, ou encontrá-lo no grande armazém da memória.

TERCEIRO PRINCÍPIO

FORÇAR A MENTE INTERFERE NA MEMORIZAÇÃO

Naturalmente, tudo isto requer concentração; mas, se os exercícios simples dados na segunda parte forem praticados sistematicamente, e durante os experimentos com a concentração a mente e o corpo estiverem relaxados e nenhum esforço intenso for empregado para forçar a mente em qualquer ponto, a capacidade de se concentrar será facilmente desenvolvida. Lembre-se de que todo esforço mental destinado a tentar induzir a mente a fazer alguma coisa, implica no empenho da mente, e empenhar a mente de modo complexo impede a concentração e a relaxação. A perfeita concentração só é possível em estado de relaxação. Deve haver um mínimo esforço mental,

-44-

ao invés de um esforço máximo. Em todo grande experimento psicológico, o principiante, o Neófito, tenta forçar e ativar voluntariamente suas atividades mentais, como se estivesse tentando forçar uma grande massa de água a se reduzir a uma estreita corrente, de modo que pudesse ser focalizada em um ponto. Esta ativação, este esforço voluntário, impede a relaxação.

A RELAXAÇÃO É ÚTIL À ASSIMILAÇÃO MENTAL

A concentração deve ser um trabalho passivo, ao invés de ativo,

e isto exige a relaxação do corpo e de todas as atividades mentais, exceto da faculdade de visualização e concepção. Desse modo, a pessoa que se encontra em um estado de concentração torna-se momentaneamente alheia à sua consciência objetiva e às coisas que a cercam. Ela não deve ser facilmente distraída, nem mesmo pela passagem de uma outra pessoa pela sala, nem se for suavemente chamada pelo nome, ou até pelo soar da campainha do telefone. Quando a capacidade de concentração se torna perfeitamente desenvolvida, pode passar uma banda de música pela janela, tocando fortemente, sem que a pessoa em estado de concentração chegue a saber ou se aperceber de que ela está tocando. Seus ouvidos podem ouvir e seus olhos podem ver, mas, se seus pensamentos estiverem dirigidos para um ponto ou assunto, tudo o mais será naturalmente excluído e, a menos que a mente vacile ou alterne sua atenção, desfazendo portanto a concentração, a consciência não poderá se aperceber de duas coisas ao mesmo tempo.

Um grande bem e um grande poder para a consecução de coisas importantes na vida, assim como um maravilhoso benefício para a saúde, a mente e o corpo, resultarão da capacidade de relaxar de vez

em quando e concentrar a

-45-

percepção consciente do nosso Ser em um assunto, deixando

que ele se

aprofunde no subconsciente para ser

permanentemente registrado. Dessa maneira, pensamentos de

saúde, paz, felicidade, assim como importantes questões de

negócios, podem ser transformados em parte da nossa

consciência interior, onde criam raízes e se tornam ativas,

subconscientemente e para o bem do Ser.

O sucesso no aperfeiçoamento da memória depende do

desenvolvimento da concentração, tema tratado no capítulo

anterior, dedicado à apresentação de normas práticas e

exercícios que têm esta finalidade.

-46-

Propósito da Ordem Rosacruz

A Ordem Rosacruz, AMORC é uma organização internacional, de caráter

cultural, fraternal, não-sectário e não-dogmático, de homens e mulheres dedicados

ao estudo e aplicação prática das leis naturais que regem o universo e a vida.

Seu objetivo é promover a evolução da humanidade através do desenvolvimento

das potencialidades de cada indivíduo e propiciar uma vida harmoniosa com

saúde, felicidade e paz.

A Ordem Rosacruz oferece um sistema eficaz e comprovado de instrução e orientação para o autoconhecimento e compreensão dos processos que

determinam a mais alta realização humana. Essa profunda e prática sabedoria,

cuidadosamente preservada e desenvolvida pelas Escolas de Mistérios esotéricos,

está à disposição de toda pessoa sincera, de mente aberta e motivação positiva e

construtiva.

Para mais informações, os interessados podem solicitar o informativo gratuito "O

Domínio da Vida", escrevendo ou telefonando para:

Ordem Rosacruz, AMORC

Grande Loja da Jurisdição de Língua Portuguesa

Rua Nicarágua, 2620 - Bacacheri - 82515-260

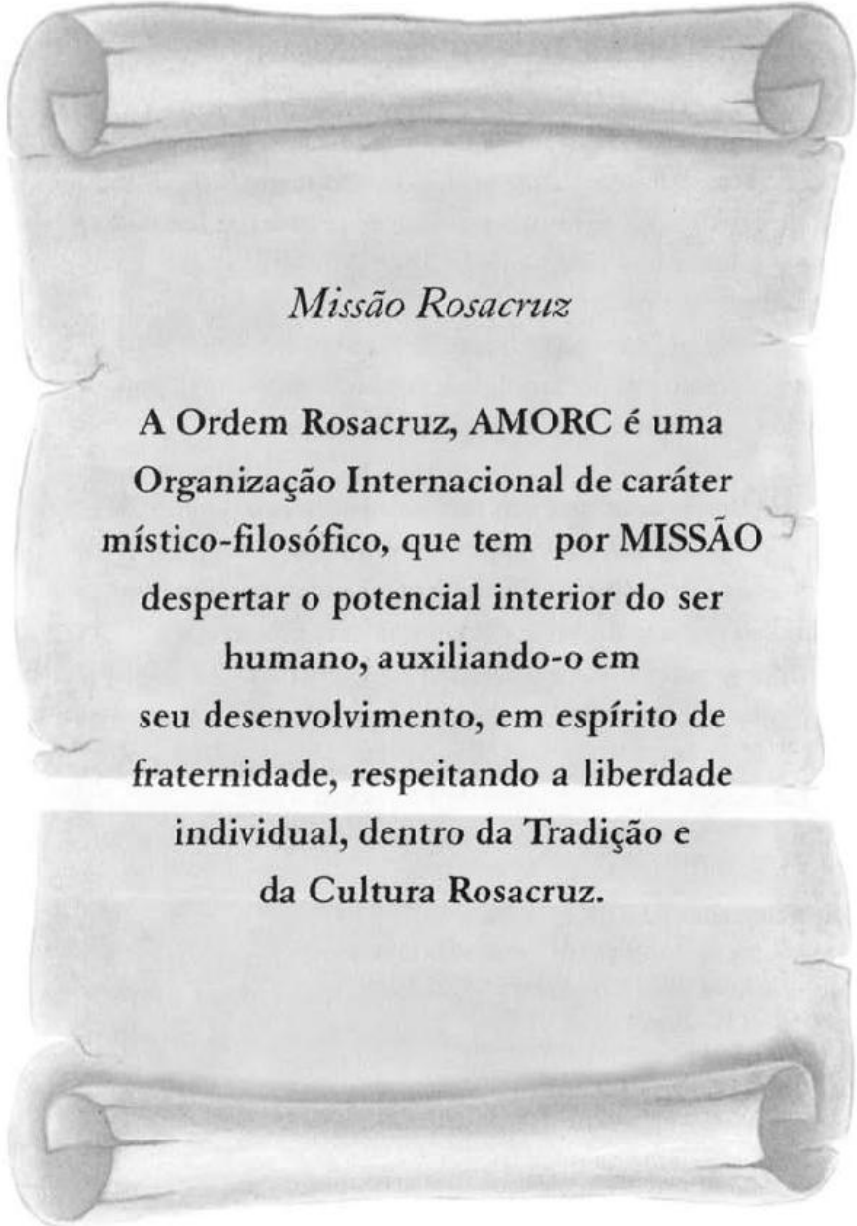
Curitiba - PR - Brasil

Caixa Postal 4450-82501-970

Fone:(0xx41) 3351-3000

Fax: (0xx41) 3351 -3065 e 3351-3020

Site: www.amorc.org.br

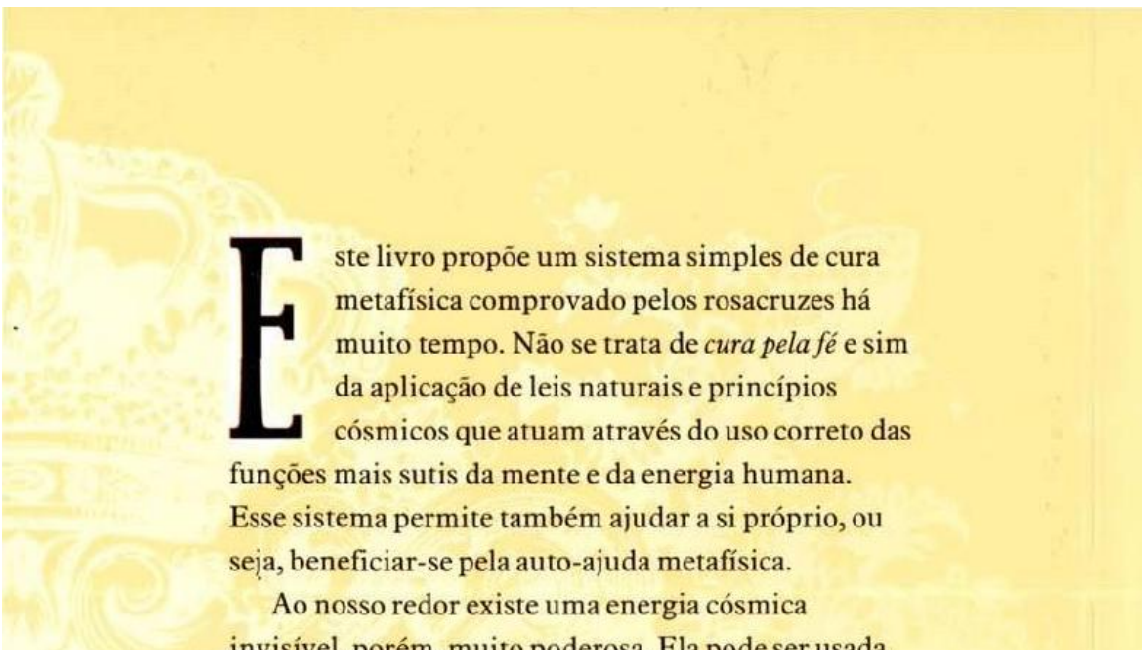


Missão Rosacruz

**A Ordem Rosacruz, AMORC é uma
Organização Internacional de caráter
místico-filosófico, que tem por MISSÃO
despertar o potencial interior do ser
humano, auxiliando-o em
seu desenvolvimento, em espírito de
fraternidade, respeitando a liberdade
individual, dentro da Tradição e
da Cultura Rosacruz.**

Missão Rosacruz

A Ordem Rosacruz, AMORC é uma Organização Internacional de caráter místico-filosófico, que tem por MISSÃO despertar o potencial interior do ser humano, auxiliando-o em seu desenvolvimento, em espírito de fraternidade, respeitando a liberdade individual, dentro da Tradição e da Cultura Rosacruz.



invisível, porém, muito poderosa. Ela pode ser usada para ajudar e socorrer pessoas que estejam sofrendo por algum problema de saúde.

Aprender a usar essa energia é atuar em harmonia com o Cósmico, cujo poder efetua toda a cura, qualquer que seja o sistema de terapia empregado.

Concentração e Memorização são elementos importantes que todos devemos aprender a usar em nosso dia-a-dia, pois são indispensáveis ao nosso próprio bem e sucesso pessoal. Os exercícios simples contidos nesse livro nos conduzem ao domínio dessa arte.



ISBN 853170029-9



9 798531 700292 >

Este livro propõe um sistema simples de cura metafísica comprovado pelos rosacruzes há muito tempo. Não se trata de cura pelafé e sim da aplicação de leis naturais e princípios cósmicos que atuam através do uso correto das funções mais sutis da mente e da energia humana. Esse sistema permite também ajudar a si próprio, ou seja,

beneficiar-se pela auto-ajuda metafísica.

Ao nosso redor existe uma energia cósmica

invisível, porém, muito poderosa. Ela pode ser usada para ajudar e socorrer pessoas que estejam sofrendo por algum problema de saúde.

Aprender a usar essa energia é atuar em harmonia com o Cósmico, cujo poder efetua toda a cura, qualquer que seja o sistema de terapia empregado.

Concentração e Memorização são elementos importantes que todos devemos aprender a usar em nosso dia-a-dia, pois são indispensáveis ao nosso próprio bem e sucesso pessoal. Os exercícios simples contidos nesse livro nos conduzem ao domínio dessa arte.