

Reflexão anual

Já por diversas vezes aqui abordámos o valor extraordinário do exercício da Retrospecção. O exercício ocultista transmitido pelos Irmãos Maiores e que Max Heindel considerou o ensinamento mais importante contido no “Conceito Rosacruz do Cosmo”. De uma forma resumida, dado que o assunto já foi detalhado noutros contextos, este exercício consiste em meditar sobre os acontecimentos do dia, quando à noite ao deitar nos preparamos para o sono reparador, focando-nos principalmente nos aspectos morais das nossas acções, e por ordem inversa à sua vivência, começando por isso nos mais recentes, retrocedendo faseadamente até aos do início da manhã. Feito todos os dias e com a profundidade devida, entre outras vantagens: permite-nos evoluir substancialmente, por um lado porque ao tomarmos consciência sistemática das nossas acções e aspectos negativos, mais facilmente os conseguimos combater e ultrapassar em situações futuras, e por outro porque nas acções e aspectos positivos nos reforça a confiança e autoestima; também nos permite muitas vezes identificar as causas de alguns acontecimentos. Tudo na nossa vida está relacionado e muitas das coisas que nos acontecem, boas ou más, são o reflexo dos nossos actos ou pensamentos. Por isso o exercício é feito no sentido inverso dos acontecimentos; por fim, também nos permite extirpar aquilo que vulgarmente se designa por Carma, pois ao arrependermo-nos verdadeiramente dos actos negativos praticados ou pensados, ficamos com muito menos substância para purgar no período do purgatório por onde passamos logo após a morte, encurtando assim a passagem para o Primeiro Céu e a consequente preparação para uma nova existência terrena.

No “Conceito Rosacruz do Cosmo” encontramos alguns outros exercícios que são também muito uteis, quando efectuados devidamente, tais como a Concentração Matinal, a Meditação, o Discernimento, etc.

Mas, e porque não utilizar o método de retrospecção numa escala temporal mais alargada?

Este período do Natal e de final do ano é propício a um balanço sobre a forma como vivemos o ano que agora termina. Como estamos agora e como estávamos no início do ano? Será que evoluímos espiritualmente, ou pelo contrário estamos na mesma, ou regredimos? Quais os ensinamentos que conseguimos retirar do que de bom e menos bom nos aconteceu? Se o objectivo da vida terrena é a evolução, tudo o que nos acontece tem um propósito. Conseguimos apreender esse propósito e daí retirar ensinamentos? Quão útil pode ser este balanço de reflexão para iniciar um novo ano cheios de motivação e energia.

Mas, mais espaçadamente, também podemos fazer um balanço sobre toda a nossa vida. Mantemos raivas antigas ou mágoas, sem nos conseguirmos libertar dessas situações? Quantas pessoas, quando estão numa fase terminal da sua existência, se arrependem das zangas que mantêm, dos segredos tenebrosos que guardam lá bem no fundo e que depois já não têm tempo para regularizar. Não será muito mais benéfico conseguir resolver todas essas situações enquanto é tempo e continuar a nossa existência livres desses fardos e com a consciência tranquila? E aquelas situações que dizemos que ter perdoado mas que continuam a estar muito presentes e que não queremos ou não conseguimos esquecer? Se realmente perdoámos com o coração elas não nos deveriam continuar a atormentar, isso é sinal que perdoamos apenas por palavras, por comodidade, mas a ligação carmica não foi terminada. É preciso resolver todas essas situações.

Quanto mais honestos e rigorosos formos com estas reflexões, mais oportunidades estamos a criar para prosseguir o Caminho e chegar tão longe quanto aspiramos. Não é fácil e às vezes poderá até ser muito incómodo, mas os benefícios serão incomparavelmente superiores.

António Neves

15-12-2022