

PRÁTICA DO EXERCÍCIO DE RETROSPECÇÃO

De acordo com a nossa Filosofia, o exercício por excelência, na consecução de resultados espirituais é a **Retrospecção**; sem ela o progresso espiritual é tímido. Presumo que todos os estudantes estejam familiarizados com o mesmo. Transcrevo o que Heindel refere, como o devemos efectuar:

“Todas as noites antes de me deitar, revejo os acontecimentos do dia em sentido inverso. Culpo-me onde a culpa é real, arrependo-me e faço o propósito de tentar emendar-me. Elogio-me se o elogio é meritório, e tento ser melhor no dia seguinte.” “Com frequência falho nos meus bons propósitos, mas continuo a tentar e pouco a pouco, serei bem-sucedido”. Com a revisão dos eventos do dia em ordem inversa estes ficam mais firmemente impressos na memória.”

Dei-me conta ao longo dos anos de estudante rosacruziano, que mesmo assim, continua a ser penoso continuar acordado até ao fim do exercício. Como fazê-lo é de suma importância na senda espiritual, sinto-me como que desasado quando adormeço sem o terminar, porque o resto da gravação deixa de fazer-se conscientemente.

Talvez uma melhor forma de dar corpo à realização correcta do exercício seja primeiro escrevermos, resumidamente, como foi o nosso dia, e depois tentarmos relembrar-nos, sem escrever, mas só com o pensamento, para termos a certeza que aquilo que escrevemos confere com o que guardámos em memória.

Isto pode ser como que uma bengala para executarmos, como deve ser, o exercício de Retrospecção. Se o efectuarmos diligentemente e conseguirmos evoluir da escrita para a recordação mental, extrairemos o máximo proveito do mesmo. Ao princípio podemos não obter resultados rápidos, mas com constante perseverança no bem fazer, dia após dia, o exercício torna-se menos difícil e o estudante acaba por fixá-lo bem na mente.

Em resumo: **1 Verter no papel como foi o nosso dia.**

2 Recordá-lo sem ler ou escrever

3 Fixá-lo bem na nossa mente

4 Só depois adormecer

A propósito disto, cito Platão quando ele dizia que:

Conhecer é acima de tudo recordar!

António Ferreira

2025-09-29

