



MEDITAÇÃO ... RELAXAR?

“Atenção a certos estudos científicos que generalizam algo que é muito diversificado e muito mais complexo que estar sentado a olhar o infinito... será que estes estudos "científicos" têm em consideração os casos de loucura provocado pela meditação (entre a comunidade de monges) e documentado em escritos de mestres (pelos vistos menos conhecedores da ciência de meditação que estes cientistas), que aconselham a que a meditação seja vigiada para não causar danos... estes cientistas NEW AGE estão maioritariamente ao nível de ignorância doutorada de quem se compromete com modas e quando não com negócios como de alguns Yogas que são maquinas de fabricar dinheiro e "bem estar", como a cientologia. Hoje há muito desconhecimento sobre coisas que podem ser prejudiciais e não relaxantes. Ir às fontes de quem está verdadeiramente mergulhado nestas áreas é o melhor estudo científico... é só ter o cuidado de procurar e não é na wikipedia...”

Nota publicada por mim na internet

É sempre melindroso tocar nas convicções de alguém, nomeadamente quando essas convicções, supostamente estão a colaborar para o bem-estar e equilíbrio das pessoas, a questão importante é se elas contribuem efectivamente para quê e como.

O bum das artes marciais, do yoga, do zen e de religiões estranhas, e que por serem estranhas quebram a monotonia das pessoas, levou a que se criasse no ocidente uma cultura do aparente, da ignorância e onde seitas e gente mal formada populam e progridem, veja-se o exemplo recente do grande mestre de Kung fu que afinal era um psicopata mas que os experts dos meios de “comunicação” social entrevistaram.

“... campeão mundial de kung fu por três vezes e oito em Espanha...”

Aguilar Gómez, além dos seus resultados no Kung Fu, é também conhecido por ser o primeiro ocidental a ser aceite num Templo Shaolin, ...”

...

“Inicialmente a imprensa espanhola referiu-se ao suspeito como um conhecido mestre shaolin, o primeiro ocidental a ser aceite no templo budista, e como campeão do mundo e de Espanha em Kung Fu. Mas o El País adianta nesta quarta-feira que o meio das artes marciais não reconhece estas habilitações ao suspeito, com a Federação Espanhola de Karaté a enviar um comunicado a todas as delegações a dizer que Aguilar Gómez nunca foi federado ou associado, assim como nunca ganhou qualquer campeonato espanhol de Kung Fu.

No entanto, desde que regressou a Espanha em 1995, depois de ter estado no Templo Shaolin na China, o suspeito tentou sempre promover-se como mestre



nestas artes marciais. Para isso fez vários vídeos e publicações e participou em programas de televisão.”

Recortes da “Comunicação” Social

Toda esta confusão de instituições, de aceitação dos meios de “comunicação” daquilo que um louco psicopata afirma e que passa a ser “verdade” dá a ideia do que é o nosso “mercado” das artes marciais e das “terapias” alternativas. A irresponsabilidade dos loucos não tira responsabilidade aos que alimentam a loucura por razões diversas, desde a ignorância a intuítos mais obscuros.

Hoje o nível da nossa sociedade revela-se num exemplo simples que um aluno meu me apresentava tristemente: O curso superior que mais expectativas de desemprego apresenta é o de Filosofia (Filo = amor, Sofia = sabedoria). Diz tudo ...

Mas voltando à questão da meditação ... Quantas formas há de meditação ... a qual se referem? Quais as fontes do estudo?

Qualquer abordagem científica tem de ter uma honestidade intelectual muito grande e hoje sabemos que é frequente “encomendar estudos” para DAR RAZÃO A ... um estudo deve ser para documentar e não servir de arma de arremesso intelectual. Lembro dos estudos que diziam que o azeite fazia mal ao coração ... bom, os estudos agora dizem o oposto ... Os mecanismos científico mudaram ou foi a intenção das pessoas? Outros que os gatos transmitiam a toxoplasmose e agora há aqueles que recomendam a presença dos animais até em hospitais ... Hoje matamos amanhã santificamos.

Refere-se que a meditação é um exercício mental ... o que é exercício mental? Há exercício que mata! Cuidado ... Há ginástica que cria aberrações como o Arnold/exterminador, isto em nome da saúde e da imagem.

Confunde-se relaxar com concentrar e com meditar

Relaxar: Perder a tensão, afrouxar-se.

Concentração: Reunir num centro; fazer convergir.

Meditar: Pensar sobre; reflectir.

Acho que uma simples ida ao dicionário dá para entender que há incoerências, mesmo sem entrar em detalhes de explicação técnica. Não devemos confundir processos de concentração com meditação e claro que a meditação não relaxa, pelo contrário.

Surgem depois visões de que é um processo terapêutico para dar saúde. Trabalhar e levantar cedo dá saúde, assim como respirar adequadamente e ter uma alimentação adequada ao biótipo da pessoa mas a meditação a não ser em visões hippies, que simplificam o complexo e que se aprendem em cursos até de cabeleireira (não estou a brincar) é que pode ser apresentado assim.



Meditar é um processo fisiológico e psicológico complexo que requer espírito de sacrifício e a capacidade de ter o bom senso para a usar, não como panaceia, mas como uma ferramenta que tem utilidade quando usada adequadamente. Quantos indianos na Índia fazem yoga? Eles não têm stress? Quantos japoneses fazem Zazen? Eles têm uma vida simples?

Custa ver as nossas naturais expectativas goradas por uma sociedade ignorante e geradora de populações acéfalas mas o pior é não abrir os olhos e teimar em embarcar em sonhos que na realidade acabam em pesadelos para alguns ...

Há quem ganhe a vida a dizer aquilo que as pessoas gostam de ouvir, ou preferem ouvir, e depois há os que preferem ganhar inimizades mas serem sinceros e honestos com os outros ... Talvez que, mais que a meditação, o importante é uma boa amizade e uma vida saudável.