

A evolução avança de este para oeste, numa espiral

Na década de 70, pensava-se que o Salvador apareceria de novo, lá no ano 2000, no continente americano. Max Heindel falava também, que o povo americano era o mais avançado, por já não possuir espírito de raça. Ele próprio fundou Mount Ecclesia na Califórnia, por ser o local mais etérico dos Estados Unidos.

É da década de 70 que também me lembro de aparecerem as primeiras influências do budismo e hinduísmo em Portugal, sobretudo, de pessoas que tinham ido à Índia, e também, devido aos indianos que na altura vieram de Moçambique. Talvez os Beatles também tenham ajudado.

A partir daí, o Yoga, o Budismo Tibetano, o Chi Kung, o Tai Chi, o Reiky, multiplicaram-se. Nos últimos tempos, também se multiplicaram as medicinas não convencionais, sobretudo as chinesas. Até a neurociência atesta que a meditação contribui para a melhoria da saúde e bem-estar físico. Já há hospitais que incluem a prática do Reiky.

Parece que se trata de uma descoberta maravilhosa!

“Se não podes continuamente estar recolhido, recolhe-te de vez em quando, ao menos uma vez por dia, pela manhã ou à noite. De manhã toma resoluções, e à noite examina tuas acções: como te houveste hoje em palavras, obras e pensamentos...” A Imitação de Cristo, Thomas de Kempis

Já no século XIV, Thomas de Kempis exortava à meditação; há cem anos Max Heindel falava da importância do exercício da meditação e como deveria ser feito: *“No aspirante à vida superior, a união entre a natureza superior e inferior é realizada pela Meditação sobre assuntos elevados.*

Se praticar a concentração durante algum tempo, focando a mente sobre um objecto simples, e construir um pensamento-forma vivente através da faculdade imaginativa, o aspirante pode aprender pela Meditação tudo o que se refere ao objecto assim criado. Se evocou e se concentrou na imagem de Cristo, é muito fácil reproduzir em meditação os incidentes da Sua vida, os Seus sofrimentos e a ressurreição, porém muito mais pode ser aprendido pela meditação. Um conhecimento nunca sonhado inundará a alma com uma luz gloriosa.” (Conceito Rosacruz do Cosmos)

A meditação não é um exercício oriental. Sempre houve meditação, quer no ocidente quer no oriente, o método é que é diferente. No oriente, a base da meditação é a respiração, no Ocidente, o Cristo é um bom tema.

Segundo Max Heindel, a vibração dos seres humanos orientais é diferente da dos seres humanos ocidentais, e o que se adequa a uns pode ser prejudicial para outros, e por isso, um ocidental não deveria praticar exercícios orientais.

Mas isto foi há cem anos!

Entretanto, as práticas orientais ocidentalizaram-se, e já não podemos falar de ocidentais e orientais, porque a globalização facultou a mistura de todos com todos, e na realidade, estamos a chegar a uma altura em que como disse Thomas Paine: *“O mundo é o meu país, toda a humanidade são meus irmãos, e fazer o bem é a minha religião”*

Hoje, o que é ser português, francês ou japonês? A intervenção dos espíritos de raça diminuiu e tornou a humanidade mais autónoma e mais eclética.

E o oriente vem caminhando com a sua filosofia, para o ocidente, adaptando-a a esta realidade, que por sua vez, o ocidente acolhe e pratica.

É assim que cada vez mais, as pessoas praticam meditação e fazem exercício físico - o ginásio, caminhadas, yoga, chi Kung, tai-chi, etc.

Do meu ponto de vista, há uma explicação: todos nós vivemos numa correria, as tarefas e os interesses são tantos, que dificilmente nos focamos e o tempo parece passar vertiginosamente.

A fuga ao stress e a sua atenuação é o exercício físico e a meditação. Reservar no mínimo meia hora por dia para nos encontrarmos connosco próprios, quer concentrados na respiração quer na imagem de Cristo, é fundamental para o desenvolvimento espiritual, pois essa meia hora sagrada faculta a religação com os planos superiores e com o Divino em nós.

11 Maio 2019

Fátima Capela