

A Casa Mental

Quem lá vive?



Propomo-nos a entrar na nossa mente, como o faríamos em nosso lar, em nossa casa.

Quando tentamos entrar, encontramos uma porta com fechadura que precisamos de abrir.

Como nos sentimos? É segura?

Como a encontramos? Arrumada, limpa, confortável?...

Quem nos acolhe? Com quem convivemos?

Cada pessoa na sua própria casa é a sua dona.

É da responsabilidade de cada um dos seus habitantes criar uma atmosfera de paz, harmonia e um ambiente respeitável. Mas, frequentemente, surgem aspetos que perturbam a nossa convivência consigo próprio e com os outros.

- *Negligenciar a ordem e a limpeza.*
- *Acumular tralhas velhas e inúteis.*
- *Abrir a minha casa a qualquer pessoa que queira entrar a qualquer hora, perturbando o meu descanso.*
- *Não ter um horário para as refeições ou orientações para o convívio com os outros.*
- *Receber familiares e amigos que perturbam o ambiente.*



Todos estes são aspetos que nos podem fazer sentir que não somos os donos do nosso lar e que este não é o local de descanso e conforto que pensávamos ser.

À semelhança do que abordámos acima, podemos assegurar que o mesmo acontece na nossa Casa Mental. Nela temos pensamentos úteis e positivos que ajudam a criar um bom ambiente e contribuem para os meus propósitos e anelos. Outros pensamentos são como parentes indesejados, que se instalam em nossa casa, distorcem os nossos propósitos e nos fazem sentir desconfortáveis, sendo muito difícil de expulsá-los.

Existem outros pensamentos que ocupam toda a Casa Mental e não nos deixam espaço para nos mover, tais como:

- Pensamentos obsessivos.
- Pensamentos pessimistas.
- Pensamentos intrusos que são recorrentes e podemos observá-los todos os dias.

Existem recursos que nos ajudam a manter a nossa Casa Mental em ordem e a preservar o ambiente que desejamos. Enumeraremos alguns que já experimentámos, entendendo que existem muitos outros e que os podemos adquirir com paciência, tempo e boa vontade.

- **A vassoura que varre os pensamentos inúteis.** É uma revisão constante que fazemos com o objetivo de eliminar aquilo que acumulamos e que não contribui para os nossos objetivos de vida. Devemos manter todos os cantos da mente limpos.
- **A fechadura que impede a entrada de pensamentos alheios.** Ter defesas mentais prontas ajuda-nos a negar a entrada na nossa casa mental de quaisquer pensamentos alheios que se queiram instalar. Estar atento aos pensamentos intrusos que invadem a mente opondo-lhes conhecimentos e convicções.
- **Assemelhar a casa mental a uma fortaleza.** Na mente existem recursos valiosos que me ajudarão a construir a vida que desejo. Preservá-los das ameaças externas é função da fortaleza mental.
- **Contar com uma boa iluminação.** Onde há escuridão nada se vê e a confusão instala-se. Abrir portas e janelas ilumina as divisões, assim como o conhecimento lança luz sobre a mente. Buscar essa luz é da responsabilidade de cada um.
- **Criar um ambiente propício e renová-lo.** Na casa há móveis que duram toda a vida e eletrodomésticos que, se forem bem cuidados, têm uma longa vida útil. Os problemas surgem quando negligenciamos sua manutenção e reparação. Da mesma forma, os conceitos devem ser revistos e renovados para não cair em preconceitos ou ambientes corrompidos.





Concluimos este artigo com algumas citações de investigadores da Logosofia sobre este tema de estudo:

Sobre pensamentos alheios:

“Temos que proteger nossa casa mental dos pensamentos alheios — os que desconhecemos a origem — com pensamentos polícia para vigiar a entrada da casa mental.”

Sobre cuidar-se:

“É necessário colocar na mente um grande pensamento que seria: a minha vida deve ter um valor muito maior que o da vida corrente.”

“Quando se toma consciência de que a vida tem uma finalidade transcendente, dispõe-se as energias internas para a realização desse grande objetivo.”

Sobre cuidar do ambiente mental:

“Só através de um treinamento contínuo da mente na arte de pensar, podemos nos libertar da influência de ideias alheias, recuperar nossa autenticidade e viver de maneira mais consciente e autodeterminada.”

Sobre a renovação:

“Na nossa experiência, a mente deve ser nutrida e fecundada por conhecimentos superiores. É isso o que nos falta e por isso seu maravilhoso mecanismo se enferruja.”

Ensinaamentos do livro **Introdução ao Conhecimento Logosófico** que nos orientam neste tema:

“Assim, pois, cada um deve ser, em princípio, o dono de sua própria pessoa e, em sua casa, o dono do lar.”

“Que (os hóspedes) compreendam que cada um é, em seu próprio lar, o único dono; que o ambiente privado no qual vive é patrimônio exclusivo da sua vida.”

“Quando se estabelece a prudência, a discrição e a sensatez recomendados pelo conhecimento logosófico, surge entre os familiares um novo cuidado, uma consideração e um respeito que permitem o bom entendimento de todos.”

“Deste modo, é como se lavra uma paz permanente, como se vive bem com os demais.”

“Devem adquirir uma “vassoura” nova para varrer dela (mente) tudo o que não sirva. [...] Deem um lugar – repito – a estes pensamentos para que eles encontrem amplo espaço em seus recintos mentais.”

“Devemos conquistar, portanto, uma porção de paz e outra de liberdade, já que, sem querer, os outros obrigam-nos a muitas coisas, das quais é difícil libertar-nos depois.”