

A Casa Mental

Quem lá vive?



Propomo-nos 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. Ajudam a criar um bom ambiente, contribuem para os meus propósitos e anelos. E 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 intrusivos 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 pensamientos ajenos:

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

Sobre cuidarse:

“Es necesario poner un pensamiento grande en la mente, que sería que mi vida tiene un contenido mayor que la vida corriente”.

“Cuando tomo conciencia que mi vida tiene una finalidad trascendente se disponen las energías internas para hacer ese trabajo enorme”.

Sobre cuidar el ambiente mental:

“Solo a través de un entrenamiento continuo de la mente en el arte de pensar, podemos liberarnos de la influencia de ideas ajenas, recuperar nuestra autenticidad y vivir de manera más consciente y 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 [...] Deem um lugar – repito – a estes pensamentos para que 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.”