La Casa Mental

¿Quién vive ahí?

Proponemos entrar en nuestra mente, como lo haríamos en nuestro hogar, en nuestra casa.

Al intentar penetrar en ella nos encontramos una puerta, con un cerrojo que tenemos que abrir, ¿y cómo la percibimos?, ¿es segura? ¿Cómo nos la encontramos, hay orden, limpieza, es cómoda…? ¿Quién nos recibe, con quién convivimos?

Cada uno en su casa es el dueño de la misma. Es responsabilidad de cada uno de los habitantes crear un ambiente de paz, armonía, un ambiente respetable. Pero muchas veces descuidamos aspectos que perturban la convivencia con uno mismo y los demás, como son:

- *Descuidar el orden y la limpieza*
- *Acumular trastos viejos e inútiles.*
- *Abrir mi casa a cualquiera que quiera entrar a cualquier hora, perturbando mi descanso.*
- *No tener un horario y unas pautas en las comidas y convivencia con los demás.*
- *Recibir a familiares y amigos que disturban el ambiente creado.*

Todo esto son conductas que pueden hacernos sentir que no somos los dueños del hogar y que no es un lugar de descanso y comodidad como habíamos pensado. A referencia de lo tratado anteriormente, aseguramos que lo mismo ocurre en nuestra **Casa Mental**.

En ella, tenemos **pensamientos que son útiles y positivos**. Colaboran a crear un buen ambiente interno, colaboran con mis propósitos y anhelos. Y otros **pensamientos que son como la visita no deseada** de familiares, que se instalan en nuestra casa, distorsionan y no nos hacen sentir cómodos y luego es muy difícil desalojarlos.

Además, hay otros pensamientos que ocupan toda la Casa Mental y no nos dejan espacio para pensar con claridad, como son:

- Los pensamientos obsesivos.
- Los pensamientos pesimistas.
- Pensamientos intrusos que son recurrentes y los podemos observar todos los días.

Existen recursos que nos ayudan a mantener la Casa Mental en orden y preservar el ambiente que queremos. Listamos algunos que hemos experimentado, entendiendo que son muchos más y uno los puede ir adquiriendo con paciencia, tiempo y buena voluntad.

- ***La escoba que barre los pensamientos inútiles****. Es una revisión que hacemos para eliminar aquellos pensamientos que no son útiles y que solo nos llevan a una pérdida de tiempo, que bien podría dedicarse a nuestra evolución.*

- ***El cerrojo que impide la entrada a pensamientos ajenos****. Se trata de tener defensas mentales listas que nos ayuden a prohibir la entrada en nuestra casa mental a todo aquel pensamiento ajeno que quiera instalarse. También es aplicar conocimientos y convicciones, contra los pensamientos intrusos que pretenden invadir la mente.*

- ***Convertir la Casa Mental en una fortaleza****. En la mente hay muchos valores que van a ayudarnos a construir la vida que queremos. Preservarlos de ideas disolventes provenientes del mundo mental externo es función de la* ***fortaleza mental****.*

- ***Contar con una buena iluminación****. Buscar la luz del conocimiento es responsabilidad de cada uno. Donde hay oscuridad, no se puede ver nada y sobreviene la confusión. Abrir las puertas y ventanas ilumina las estancias así como el conocimiento da luz a la mente.*

- ***Crear un ambiente propicio y renovarlo****. En la casa hay muebles que duran toda la vida y electrodomésticos que si los cuidamos bien, tienen una larga vida. Los problemas surgen cuando descuidamos el mantenimiento, las revisiones. Los conceptos deben revisarse y renovarse para no caer en los prejuicios o las creencias.*

Algunas citas textuales de investigadores de Logosofía sobre este tema de estudio:

Sobre pensamientos ajenos:
"Tenemos que proteger nuestra casa mental de los pensamientos ajenos, aquellos que desconocemos el origen, con pensamientos-policía, para no dejar entrar a cualquiera."

Sobre Defensas Mentales:
"Ante noticias alarmantes, a veces aún no verificadas... esas defensas nos permiten un tiempo de calma antes de dar una opinión o aceptar y aún difundir como verdad algo aún no corroborado. Otras veces, dar una respuesta rápida, formular una pregunta, etc.. que permita saber si lo que nos dicen es verdad o confuso. Son como el cerrojo de nuestra casa, que impide entrar sin antes conocer quién es".

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 individualidad y vivir de manera más consciente y guiados por nuestras propias decisiones."

Sobre renovación:
"En nuestra experiencia, la mente debe ser nutrida y fecundada por conocimientos superiores. Eso es lo que nos está faltando y por lo que se oxida su maravilloso mecanismo."

Enseñanzas, que nos guían en este tema, del libro Introducción al Conocimiento Logosófico:

"Así, pues, en principio, cada uno debe ser el dueño de su propia persona, y, en su casa, el dueño del hogar."

"Que comprendan (los invitados) que uno es en su propio hogar el único dueño; que ese ambiente privado en el cual vive es patrimonio exclusivo de su vida."

"Cuando se establece la prudencia, la discreción y la sensatez que recomienda el conocimiento logosófico, surge entre los familiares un nuevo miramiento, una consideración y un respeto que permiten el buen entendimiento de todos, aun de los que no tienen vínculos de parentesco cercano."

"De este modo es como se labra una paz permanente, como se vive bien con los demás."

"Debéis adquirir una «escoba» nueva para barrer de ella (la mente) todo lo que allí no sirve [...] haced lugar —repito— a estos pensamientos, para que ellos encuentren amplio espacio dentro de vuestros recintos mentales."

"Debemos conquistar, pues, una porción de paz y otra de libertad, ya que, sin quererlo, los demás nos obligan a muchas cosas, de las que es difícil liberarse luego."