

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 sentimos?, ¿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 surgen aspectos que perturban la convivencia con uno mismo y los demás.

- *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 parientes y amigos que disturban el ambiente creado.*



Todo esto son aspectos 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, colaboran con mis propósitos y anhelos. Y otros pensamientos que son como parientes no deseados, que se instalan en nuestra casa, distorsionan y no nos hacen sentir cómodos y luego es muy difícil desalojarlos.

Hay otros pensamientos que ocupan toda la Casa Mental y no nos dejan espacio para movernos, como son:

- Los pensamientos obsesivos
- Los pensamientos pesimistas
- Pensamientos intrusivos 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. Listaremos 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 constante que hacemos con el objetivo de eliminar lo que hemos acumulado y no colabora con nuestros objetivos de vida. Hay que mantener todos los rincones de la mente impolutos.
- **El cerrojo que impide entrar a pensamientos ajenos.** Tener defensas mentales listas nos ayuda a privar la entrada a nuestra casa de todo aquel pensamiento ajeno que quiera instalarse en nuestro hogar. Estar atento a los intrusos que invaden la mente oponiendo conocimientos y convicciones.
- **Asemejar la casa a una fortaleza.** En mi mente hay recursos de gran valor que me van a ayudar a construir la vida que quiero. Preservarlos como si de una fortaleza se tratara, será un objetivo a cumplir.
- **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 y 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 vienen cuando descuidamos el mantenimiento, las revisiones. Los conceptos deben revisarse y renovarse para no caer en los prejuicios o en los ambientes viciados.





Cerramos este artículo con algunas citas textuales de investigadores de Logosofía sobre este tema de estudio:



Sobre pensamientos ajenos:

“Es la casa donde se alberga todo tipo de habitantes, tengo que protegerla, tener algunos vigilantes para no dejar entrar a cualquiera.”

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 renovación:

“En nuestra experiencia la mente debe ser nutrida y fecundada por conocimientos de alto valor. Y eso es lo que nos está faltando y por lo que se oxida.”

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

“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.”

“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 todo lo que allí no sirve [...] haced lugar 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.”