

## **Pensamentos indesejáveis**

**Fatores limitantes: Estou sempre discutindo comigo mesmo. É uma conversa contínua e automática que me martiriza. Só consigo imaginar terríveis acontecimentos, que me ficam martelando a cabeça, sem parar. Fico desperto por noites a fio e, quando durmo, não tenho um sono tranquilo. Eu me esforço para que a mente se aquiete, porém não consigo detê-la. Levanto-me de manhã muito abatido, com dores de cabeça, sobretudo na região dos olhos. O que devo fazer para ter tranquilidade? Como neutralizar esse processo perturbador?**

### **Expandindo nossos horizontes:**

Sua mente é semelhante a um moinho que tritura sem cessar sonhos e pensamentos. Suas ideias se revezam como cartas em desordem sobre um pequeno console, causando sempre consternação.

Não se esqueça, todavia, de que o poder mental, como qualquer das faculdades humanas, é submetido ao controle do homem, a quem cabe direcioná-lo. O segredo para conseguir modificar um fato que pareça difícil ou perturbador é perceber quais ideias ou crenças estão movendo seu mundo íntimo.

Pessoas atraem e repelem as forças da mente, registrando experiências a cada segundo e, de conformidade com seus hábitos ou valores interiores, vivenciam os fatos com emoções ou reações diversificadas. Quando você dá importância às situações negativas, o espelho da mente as assimila e, de forma imediata, as reflete. Essas imagens, denominadas formas-pensamentos, rondam constantemente sua aura, passando a nutrir os tecidos sutis do corpo espiritual. Ao pensar, conversar ou observar, as forças geradas por suas ideias, palavras ou atitudes se fixam em seu cérebro astral e têm a tendência de se perpetuar. Portanto, quando alguém conserva uma crença inconveniente, só vai encontrar momentos de inconveniência, materializados por essa mesma crença. Um diminuto ponto contaminado entregue ao abandono pode infeccionar todo um tecido em poucas horas, transformando-o em massa pestífera de enormes proporções. Atos considerados sem nenhuma importância, muita vez, com o passar do tempo, levam as pessoas aos labirintos da demência e da desesperação. O momento ideal para impedir que uma ideia ou crença negativa se lhe instale na engrenagem da mente é quando ela surge. Crie um saneador eternamente vigilante, analise tudo e só permita a entrada de pensamentos construtivos e capazes de produzir equilíbrio e progresso. Vamos recorrer ao mito do deus Hermes, para melhor ilustrar essa questão. Num cume gelado dos montes da Arcádia, vive Maia, uma ninfa de longos cabelos, que sem temer o frio, corre e dança espargindo graça e beleza. Zeus, o deus supremo da mitologia grega, ao contempla-la, encanta-se com sua jovialidade e apaixonou-se. Passam-se tempos e Maia dá à luz o deus Hermes, detentor de chapéu e sandálias providos de asas - atributos de sua filiação divina. Graças à sua destreza em lutar e a seus bens alados, torna-se um espadachim especial e, ao mesmo tempo, o arauto dos deuses. Seu capacete alado pode ser interpretado como: "a mente pode ser

conduzida como quiser”; e sua espada notável como: “a mente tem habilidade para eliminar quaisquer dificuldades”. Muitas pessoas não comandam a própria força mental, tornando-se prisioneiras de si mesmas. E como se, distraídas no último vagão de um trem, não se importassem com o maquinista. Se você não controlar suas faculdades mentais, indicando o caminho que quer seguir, ou aonde quer chegar, poderá aportar em lugares indesejáveis. Emoções, pensamentos e atos são elementos dinâmicos de indução. Se você é daqueles que vivem se lamentando, que se dizem fracos e impotentes, remoendo fatos do passado, sem autoestima e nenhum planejamento para o futuro, provavelmente ficará desconectado do fluxo da Vida Providencial. É o princípio da repercussão que comanda a vida interior. Use seu capacete alado e replaneje suas metas e objetivos. Se você exercitar seu poder mental, nada nem ninguém poderá impedir que alcance o equilíbrio interior. Utilize a potencialidade de sua espada eficaz como elemento defensivo contra esses componentes estranhos que o perturbam. Na meditação silenciosa o espírito recolhe, sob a forma de inspiração, ideias que lhe aperfeiçoam a existência. Na oração você encontrará a maior fonte de poder do Universo, podendo entender a excelência das leis de renovação que estruturam os alicerces da vida em toda a Terra. O processo de orar, meditar e selecionar tudo que entra em sua casa mental saneará esse circuito de sugestões sombrias em que você vive, afastando de sua atmosfera vibracional esse turbilhão de vozes e ideias que aprisionam sua alma nas teias dos pensamentos indesejáveis.

**Lourdes Catherine**