

## ARQUIVO MENTAL

Com que tipo de informações você alimenta o seu arquivo mental?

Se ainda não havia pensado nisso, vale a pena meditar sobre o assunto, pois é de sua bagagem mental que depende a sua paz íntima.

Quando você abre o jornal, logo cedo, o que você costuma buscar primeiro? As boas notícias, a página policial, os esportes?

Se chega a uma sala de espera e percebe sobre a mesa vários tipos de revistas, qual delas você escolhe?

Ao ligar a TV, que tipo de programação assiste?

Ao navegar pela internet, quais os assuntos de sua preferência?

Dos acontecimentos diários, das cenas que presencia, das paisagens que vê, o que você costuma observar com mais atenção e guardar no seu arquivo mental?

Talvez isso lhe pareça sem importância, mas, na verdade, de tudo isso dependem as suas atitudes, as suas emoções, a sua vida.

Como você é o que pensa e sente, todas as suas reações dependem das informações que acumula no dia-a-dia.

Se costuma guardar sempre a parte boa, positiva, nobre, quando alguma situação lhe toma de assalto, irá agir com lucidez, tranquilidade e nobreza.

Mas, se ao contrário, procura alimentar sua mente com as desgraças, os fatos negativos, os des**equilíbrios** e as desarmonias humanas, terá uma reação correspondente ao seu ambiente mental.

Assim, se deseja manter, em qualquer situação, a harmonia íntima, é saudável buscar alimentação condizente com seus propósitos.

Quando abrir o jornal, busque alguma coisa que lhe ofereça leitura agradável, sadia.

Se você pode escolher entre várias revistas, opte por aquela que lhe possibilite reflexões nobres, que lhe enriqueça os conhecimentos acerca da vida.

Se tem tempo para navegar pela internet, não se detenha nas páginas de teor deprimente ou conteúdo duvidoso. Não faça de seus arquivos mentais uma lixeira.

Busque deter-se nas melhores imagens que compõem a paisagem por onde passa.

Pense que os problemas existem, que as misérias humanas são uma realidade, que os fatos deprimentes poluem a Terra.

Mas considere também que, se você não pode mudar uma situação, não há motivo para carregá-la em seu arquivo mental.

Por essa razão, busque sempre a melhor parte.

Ao levantar-se pela manhã, olhe a sua volta o que tem de melhor.

Observe o amanhecer, as cores que a natureza traz, as paisagens que o dia lhe oferece.

Contemple a lua, mesmo sabendo que sob o luar existe a violência, a injustiça, a dor...

Admire o pôr do sol, ainda que tema os perigos que surgem com a escuridão.

Observe com atenção o inverno, mesmo que a paisagem não lhe pareça agradável, pois é a vida que dorme para surgir, ainda mais exuberante, com a primavera.

Detenha-se um pouco para observar o sorriso de uma criança, mesmo que o descaso com a infância seja uma realidade.

Agindo assim, ao final de cada dia você terá uma boa razão para agradecer pela oportunidades vividas.

\*\*\*

A sua vida íntima é alimentada, basicamente, por tudo aquilo que você mais valoriza.

Assim, se deseja nutrir a esperança, alimente a sua intimidade com os valores nobres.

E, se você quer construir a paz, enalteça-a com alimento correspondente, escolhendo sempre a parte boa de tudo o que o rodeia.

Equipe de Redação do Momento Espírita, inspirado em palestra proferida por Maurício Silva, na Sociedade Espírita Renovação, Curitiba-PR.