

HIGIENIZANDO O PENSAMENTO E O SENTIMENTO

Higiene é ao mesmo tempo um valor, uma prática e um hábito. No Wikipédia encontramos a [etimologia](#) da palavra que deriva de *Hígia*, Deusa grega da saúde. Consiste na prática do uso constante de elementos ou atos que causem benefícios aos seres humanos, como bem-estar e saúde perfeita.

Nós lavamos as mãos antes das refeições, bem como os alimentos que vamos ingerir, com o propósito de impedir que pequenos e maus organismos contaminem a nossa saúde e prejudiquem nosso bem-estar.

Mas, paradoxalmente, não tomamos nenhum cuidado ao ler uma notícia, ver um vídeo, ou checar mensagens nas mídias sociais. Para muitos de nós, a lógica está em que não há nenhum microrganismo que nos possa prejudicar fisicamente, mas do ponto de vista psíquico tais informações podem contaminar seriamente nossa forma de pensar e sentir induzindo-nos a erros constantes em nossas vidas. Incoerente, não?

Somos mais de 3 bilhões de usuários de internet acessando e enviando dados, gerando uma quantidade imensa de transações a cada minuto. A maioria de nós não tem noção de quantos [bytes](#) de informação chegam às nossas vidas todos os dias. Isso sem mencionar a televisão, o rádio, os jornais, os vizinhos...

E daquilo que nos chega, como reconhecer o que é bom e verdadeiro para as nossas vidas e sociedade? Algumas informações são descaradamente destrutivas e sem nexos, mas outras são sutilmente embaladas sugerindo sensações de desejo e posse, principalmente quando sistemas de reconhecimento financeiro estão presentes.

Higienizar os pensamentos e sentimentos significa depurar, conscientemente, todas as informações que recebemos e não

permitir que elas alterem os valores primordiais que dão sentido e significado para as nossas vidas.

Não é uma tarefa fácil porque a palavra chave de todo o processo de higienização mental e emocional chama-se consciência. Nem todos estão nos mesmos patamares de experiência e conhecimento, portanto cada um de nós vê a realidade ao redor do seu jeito. É preciso ampliar mais e mais a nossa capacidade de percepção para poder entender aquilo que apoia o nosso crescimento daquilo que produz ilusão.

O sistema imunológico do nosso corpo físico se desenvolve naturalmente à medida que experimentamos a vida. Já no campo psíquico as defesas são construídas por nós mesmos de acordo com as emoções que sentimos a cada momento vivido. O corpo físico cria a imunidade inteligentemente, o corpo psíquico também cria defesas, mas nem sempre favoráveis ao nosso desenvolvimento.

O que isto significa em nossas vidas? Significa que temos que ter o controle das informações e sensações que entram em nossos corpos e mentes. Isto é, higienizar os estímulos que darão vida aos nossos pensamentos e sentimentos.

Pense nisso (1): os cientistas dizem que a nossa força psíquica influencia o [mundo quântico](#) a ponto de trazer para as nossas vidas uma experiência relativa ao que pensamos e sentimos tornando-nos cocriadores de realidades.

Pense nisso (2): se nós não dominamos o que entra e sai das nossas mentes, quem cria a nossa realidade? O nosso chefe? A imprensa? O big brother? O padre? A esquerda? A direita?

Pense nisso (3): se nós quisermos mudar a realidade ao nosso redor teremos que, obrigatoriamente, retomar as nossas vidas em nossas mãos e influenciar os acontecimentos dos quais temos interesse que aconteçam, sempre lembrando que nós somos responsáveis pelo que fazemos e também pelo que não fazemos. Portanto, vamos fazer conscientes e bem feito.