



**L'homme est
ce qu'il pense**

James Allen

Chapitre 1

La loi de la pensée

Le proverbe, "Tel l'homme pense en son cœur, tel il est", n'embrasse pas seulement l'être humain dans son entier, mais son sens très large s'applique à toutes les conditions et toutes les circonstances de sa vie. Un homme est littéralement le reflet de *ce qu'il pense*, son caractère étant la somme de toutes ses pensées.

Tout comme une plante sort de la graine, sans laquelle elle ne pourrait exister, nos actions prennent naissance dans les graines secrètes de la pensée, et ne pourraient pas se matérialiser sans ces mêmes graines. De même, chaque acte de l'homme est le produit de ses pensées. Ceci s'applique autant aux actes "spontanés" et "non-prémédités" qu'à ceux qui sont délibérément exécutés.

Un caractère noble n'est pas le fruit du hasard

L'action est la fleur de la pensée, et la joie et la souffrance en sont les fruits. Ainsi, l'homme récolte-t-il les fruits doux et amers de ce qu'il a semé.

Nous sommes à l'image de nos pensées. Ce que nous devenons, nous l'avons forgé et construit. Lorsque l'esprit de l'homme engendre des pensées mauvaises, la souffrance suit comme la nuit suit le jour... La joie accompagne sûrement celui qui persiste à entretenir des pensées pures.

L'homme croît sans cesse, c'est la loi. Il ne se crée pas artificiellement et le principe de cause à effet est tout aussi

absolu et constant dans le royaume caché des pensées que dans le monde visible et matériel.

Un caractère noble et à l'image de Dieu n'est pas le fruit du hasard ni de la chance, il est le résultat naturel d'un effort continu à penser avec droiture, l'effet d'une longue association avec les pensées divines. Un caractère ignoble et bestial, selon le même principe, est le résultat d'une accumulation continue de pensées mauvaises.

L'homme se fait ou se défait lui-même. Dans l'arsenal de sa pensée, il forge les armes qui le détruiront, mais il façonne également les outils avec lesquels il construira ses abris de joie, de force et de paix.

L'homme détient la clé de toutes les situations

Par un juste choix et une mise en oeuvre conforme de ses pensées, l'homme atteint la perfection divine ; par l'abus et une mauvaise application de ses pensées, il se rabaisse au plus bas que le niveau de la bête. Entre ces 2 extrêmes se trouvent tous les types de caractères dont l'homme est leur créateur et maître.

Parmi toutes les vérités liées à l'esprit, récemment établies et éclairées, la plus réconfortante et la plus féconde en termes de promesses divines et de confiance est la suivante : L'homme est le maître de ses pensées ; il pétrit lui-même son caractère ; il fabrique et façonne sa vie, son environnement et sa destinée.

Être de Puissance, d'Intelligence et d'Amour, seigneur de ses propres pensées, l'homme détient la clé de toutes les situations. Il possède en lui-même ce pouvoir transformateur et régénérateur lui permettant d'accomplir ce que lui dicte sa volonté.

L'homme est toujours le maître même lorsqu'il est faible et abandonné ; mais dans sa faiblesse et sa

dégradation, il est le maître stupide qui dirige mal son "ménage".

L'homme peut observer, contrôler et modifier ses pensées

Lorsqu'il se met à réfléchir à sa condition et lorsqu'il recherche consciencieusement la loi selon laquelle son être est établi, il devient alors le maître sage qui dirige son énergie avec intelligence et façonne ses pensées en vue de conclusions positives.

Tel est le maître *conscient*, et l'homme pourrait le devenir en découvrant en *lui-même* les lois de la pensée. Cette découverte est une question d'application, d'auto-analyse et d'expérience.

C'est par la recherche et la prospection que l'on trouve de l'or et des diamants, et l'homme ne peut découvrir les vérités liées à l'être humain que lorsqu'il creuse profondément la mine de son âme.

Et comme il pétrit son caractère, façonne sa vie et construit sa destinée, il pourra : observer, contrôler et modifier ses pensées en suivant la trace de leurs effets sur lui-même, sur les autres, sur sa vie et sur toutes les circonstances ; faire les rapports de cause à effet par une pratique continue et des recherches en utilisant chacune de ses expériences, même les moins importantes, pour acquérir cette connaissance profonde de lui-même.

C'est dans ce sens seulement que nous retrouvons la loi absolue selon laquelle : "Celui qui cherche trouve ; on ouvre à celui qui frappe". Par la patience, l'expérience et les efforts continus, un homme pourrait passer la Porte du Temple de la Connaissance.

Chapitre 2

Effet de la Pensée sur les Circonstances

On peut comparer l'esprit de l'homme à un jardin que l'on peut cultiver intelligemment ou alors laisser à l'abandon. Mais qu'il soit cultivé ou négligé, ce jardin doit produire et *produit*. Si on n'y enseme aucune graine utile, la mauvaise herbe y poussera et s'y développera.

Tout comme un jardinier entretient sa parcelle de terrain en y arrachant les mauvaises herbes et en y plantant les fleurs et les fruits qu'il désire, l'homme peut aussi veiller au jardin de son esprit en chassant toutes les pensées mauvaises, inutiles et impures, et en cultivant à la perfection les fleurs et les fruits de pensées justes, utiles et pures. En faisant cela, il pourra découvrir, tôt ou tard, qu'il est le maître jardinier de son âme, le dirigeant de sa vie.

Il découvre également en lui-même les lois de la pensée et il comprend de mieux en mieux comment les forces de la pensée et les éléments de l'esprit agissent dans la formation de son caractère, des circonstances et de sa destinée.

Chaque homme en est là où il se trouve par la loi de son être

La pensée et le caractère forment un tout, et comme le caractère ne peut se révéler et se découvrir qu'à travers l'environnement et les circonstances, il s'avère que les conditions extérieures de la vie d'une personne sont toujours harmonieusement liées à son état d'esprit intérieur.

Cela ne signifie pas que les circonstances entourant la vie d'un homme à un moment précis sont une indication révélant son caractère en *entier*, mais que ces circonstances

sont si intimement liées à un élément essentiel de sa pensée que pour l'instant, elles sont indispensables à son développement.

Chaque homme en est là où il se trouve par la loi de son être. Les pensées avec lesquelles il a façonné son caractère l'ont amené là, et dans l'organisation de sa vie, aucune place n'est laissée à la chance, tout est le résultat d'une loi sans faille. Il en est de même pour "ceux qui ne se sentent pas en harmonie" avec leur entourage comme ceux qui en sont satisfaits.

Étant un être qui progresse et évolue, l'homme se trouve là où il est afin d'apprendre et de se développer ; et tandis qu'il tire une leçon spirituelle à partir de n'importe quelle circonstance, celle-ci disparaît et laisse la place à d'autres circonstances.

Les circonstances découlent de la pensée

L'homme est frappé par les circonstances tant qu'il se croit la créature des conditions extérieures. Mais lorsqu'il se rend compte qu'il peut gérer la terre et les graines cachées au plus profond de son être, à partir desquelles les circonstances se développent, il devient alors le maître légitime de sa propre personne.

Tout homme qui s'est exercé au contrôle et à la purification de lui-même pendant un certain temps sait que les circonstances découlent de la pensée, parce qu'il aura remarqué que le changement de ces circonstances a un rapport direct avec le changement de son état mental.

Cela est si vrai que lorsqu'un homme s'applique sincèrement à remédier aux défauts de son caractère, et lorsqu'il fait des progrès rapides et remarquables, il traverse rapidement toute une série de vicissitudes.

L'âme exerce une attraction sur ce qu'elle héberge secrètement, ce qu'elle aime, mais aussi ce qu'elle craint.

Elle atteint le sommet de ses aspirations. Elle déchoit dans les abîmes de ses désirs impurs, et les circonstances représentent le moyen par lequel l'âme reçoit son dû.

L'homme récolte ce qu'il a semé

Toute graine de pensée semée ou laissée pénétrer dans l'esprit y prend racine et produit sa propre floraison, renfermant ses propres fruits d'opportunités et de circonstances. Les bonnes pensées portent de bons fruits et les pensées mauvaises des fruits gâtés.

Le monde extérieur des circonstances se modèle sur le monde intérieur de la pensée ; et les conditions extérieures, plaisantes ou non, sont des facteurs qui concourent au bien suprême de l'individu. L'homme récolte ce qu'il a semé, il apprend tout autant par la souffrance que par le bonheur.

Un homme n'arrive pas à l'hospice ou à la prison par la tyrannie du hasard ou des circonstances, mais par la voie de ses pensées serviles et de ses désirs profonds.

De la même façon, un homme à l'esprit pur ne tombe pas subitement dans le crime sous l'effet de quelque force extérieure ; le criminel a longtemps développé secrètement ses pensées au plus profond de son cœur, et l'heure du crime lui révèle la puissance accumulée en lui-même.

L'homme se fabrique lui-même

Ce ne sont pas les circonstances qui font l'homme, elles ne font que le révéler à lui-même. De telles conditions n'existent pas quand on s'enfonce dans le vice et les souffrances qui l'accompagnent, en dehors de penchants vicieux, et aucune circonstance ne peut amener un homme à la vertu et au bonheur à moins de cultiver sans cesse ses aspirations vertueuses.

Par conséquent, l'homme en tant que seigneur et maître de sa pensée se fabrique lui-même, il modèle et crée son

environnement. Dès la naissance même, l'âme est souveraine et par chacun des pas de son pèlerinage terrestre, elle attire les combinaisons diverses de circonstances qui la dévoilent elle-même, et qui sont les reflets de sa propre pureté et de son impureté, de sa force et de sa faiblesse.

L'homme n'a pas ce qu'il souhaite, il n'a que ce qu'il mérite

Les hommes n'attirent pas ce qu'ils *veulent*, mais ce qu'ils *sont*. Leurs caprices, leurs fantaisies et leurs ambitions sont tout le temps déjoués, mais leurs pensées et leurs désirs les plus intimes se nourrissent d'eux-mêmes, en bien ou en mal.

La "divinité qui nous pétrit" est en nous-même ; c'est notre moi naturel. L'homme s'enchaîne lui-même. La pensée et l'action sont les geôlières du Destin – elles emprisonnent lorsqu'elles sont serviles mais elles sont aussi les anges de la Liberté – elles libèrent quand elles sont nobles.

L'homme n'a pas ce qu'il souhaite et désire, il n'a que ce qu'il mérite. Ses souhaits et ses prières ne sont exaucés que lorsqu'ils sont en harmonie avec ses pensées et ses actions.

À la lumière de cette vérité, que signifie alors "se battre contre les circonstances" ? Cela signifie qu'un homme se révolte continuellement contre un *effet* extérieur alors qu'il en nourrit et préserve la *cause* dans son cœur.

Cette cause peut prendre la forme d'un vice conscient ou d'une faiblesse inconsciente ; mais quelle qu'elle soit, elle retarde obstinément les efforts de son propriétaire, et par conséquent, elle réclame à grands cris un remède.

Les hommes sont anxieux d'améliorer les circonstances qui les entourent, mais ils hésitent à s'améliorer eux-mêmes. Ils restent donc enchaînés. L'homme qui ne recule pas

devant sa propre crucifixion atteint toujours le but que son cœur s'est fixé. Cela est aussi vrai en ce qui concerne les choses de notre monde que celles de l'au-delà.

Même l'homme dont le seul objectif est d'acquérir des richesses doit être prêt à faire de grands sacrifices personnels avant de pouvoir atteindre son but. C'est d'autant plus vrai pour celui qui veut mener une vie intense et bien équilibrée.

L'homme est l'auteur des circonstances qui accompagnent les événements de sa vie

Voici le cas d'un homme qui est très pauvre. Il veut absolument améliorer tout ce qui l'entoure ainsi que son confort intérieur. Pourtant, il néglige son travail et pense qu'il a raison de ne pas donner satisfaction à son employeur, étant donné son maigre salaire. Un tel homme ne comprend pas les rudiments les plus simples de ces principes qui sont à la base d'une véritable prospérité. Non seulement il est totalement incapable de se sortir de sa misère, mais il est également en train d'attirer à lui-même une pauvreté plus grande encore en donnant asile et en exprimant des pensées lâches, trompeuses et nonchalantes.

Voici le cas d'un homme riche, victime d'une maladie douloureuse et persistante résultant de sa glotonnerie. Il est prêt à payer de grosses sommes d'argent pour guérir de sa maladie, mais ne veut pas sacrifier ses désirs gloutons. Il veut assouvir son penchant pour les aliments riches et artificiels mais il voudrait être en bonne santé en même temps. Cet homme est incapable de bien se porter parce qu'il n'a pas encore appris les principes fondamentaux d'une vie saine.

Voici le cas d'un employeur qui adopte des mesures malhonnêtes afin d'éviter de payer les salaires qu'il doit, et dans l'espoir de faire de plus grands bénéfices, réduit la paye de ses employés. Cet homme n'est pas fait pour la

prospérité. Et lorsqu'il aura fait faillite, tant au niveau de sa réputation qu'à celui de sa richesse, il accusera les circonstances sans se rendre compte qu'il sera le seul responsable de ce qui lui arrive.

J'ai présenté ces 3 cas simplement pour illustrer cette vérité selon laquelle l'homme est l'auteur des circonstances qui accompagnent les événements de sa vie (bien que de façon inconsciente la plupart du temps) et que, tout en visant un but louable, il n'arrive pas à l'atteindre car il nourrit en lui des pensées et des désirs qui ne peuvent absolument pas s'harmoniser avec ce but.

On peut citer des cas semblables à l'infini, mais ce n'est pas nécessaire car le lecteur peut, s'il le décide, retracer l'action des lois de la pensée dans son propre esprit et dans sa propre vie. Tant que cela ne sera pas accompli, les simples faits extérieurs ne pourront pas servir de base au raisonnement.

L'homme malhonnête peut avoir des vertus admirables

Les circonstances, cependant, sont si complexes, les pensées sont tellement enracinées et les conditions de bonheur varient tellement d'un individu à l'autre que l'état entier de l'âme d'un homme (bien que ce dernier puisse le connaître) ne peut être jugé par personne d'autre à partir de l'aspect extérieur seul de sa vie.

Un homme peut être honnête et malgré tout il souffre de privations. Un autre peut être malhonnête et pourtant il acquiert la richesse. La conclusion que l'on tire habituellement, à savoir qu'un homme échoue *à cause de son honnêteté*, et qu'un autre réussit *grâce à sa malhonnêteté*, résulte d'un jugement superficiel qui suppose que l'homme malhonnête est presque totalement corrompu, et que l'homme honnête est presque complètement vertueux.

À la lumière d'une connaissance plus profonde et d'une expérience plus vaste, on s'aperçoit que ce genre de jugement est erroné. L'homme malhonnête peut avoir des vertus admirables que l'autre ne possède pas ; et l'homme honnête peut abriter des vices odieux qu'on ne retrouve pas chez l'être malhonnête.

Celui qui est honnête récolte les bons fruits de ses pensées et de ses actions honnêtes mais il attire aussi sur lui-même les souffrances engendrées par ses vices. Il en est de même pour celui qui est malhonnête, il engrange sa part de douleur et de bonheur.

De bonnes pensées et de bonnes actions ne peuvent jamais donner de mauvais résultats

Il plaît à notre vanité humaine de croire que l'on souffre à cause de nos vertus. Mais tant qu'un homme n'a pas réussi à extirper de son esprit toutes les pensées malsaines, amères et impures, tant qu'il n'a pas purifié son âme de toutes les traces de ses péchés, il ne peut être en mesure de savoir et d'affirmer que ses souffrances résultent de ses qualités et non pas de ses défauts.

Et sur le chemin de cette perfection suprême, il aura découvert le fonctionnement – dans son esprit et dans sa vie – de la Grande Loi, qui est absolument juste, et qui ne peut pas prendre le bien pour le mal, le mal pour le bien.

Possédant une telle connaissance, il saura alors, en considérant son ignorance passé et son aveuglement, que sa vie est, et a toujours été bien ordonnée et que toutes ses expériences passées, bonnes ou mauvaises, furent l'équitable résultat de son évolution.

De bonnes pensées et de bonnes actions ne peuvent jamais donner de mauvais résultats. Des pensées et des actions mauvaises ne peuvent jamais donner de bons résultats. En d'autres termes, le blé provient du blé et l'ortie n'engendre que des orties.

L'homme admet cette loi en ce qui concerne la nature et s'y plie, mais peu de gens la comprennent en ce qui a trait au monde mental et moral (bien qu'elle y fonctionne d'une manière simple et constante), et, par conséquent, il ne coopère pas avec cette loi.

La souffrance cesse pour celui qui a atteint la pureté

La souffrance est *toujours* l'effet de quelque mauvaise pensée dans un sens quelconque. Il s'agit d'une indication comme quoi un homme n'est pas en harmonie avec lui-même, avec la Loi de son être. Le seul et suprême but de la souffrance est de purifier, de brûler tout ce qui est inutile et impur. La souffrance cesse pour celui qui a atteint la pureté. Il ne sert à rien de brûler l'or une fois les scories éliminées, et un être parfaitement pur et illuminé ne pourrait pas souffrir.

Les circonstances entourant la vie d'un homme qui souffre proviennent de son manque d'harmonie sur le plan mental. Les circonstances entourant celui qui est heureux, même sans biens matériels, résultent de sa pensée juste. L'infortune, et non pas le manque de biens matériels, est la mesure d'une pensée mauvaise.

Un homme peut être maudit et riche ; il peut être heureux et pauvre. Le bonheur et la richesse ne se retrouvent que chez celui qui sait utiliser sagement et à bon escient les biens dont il dispose. Et le pauvre déchoit jusqu'à l'infortune lorsqu'il considère son lot comme un fardeau injustement imposé.

Un homme devient un homme lorsqu'il cesse de se plaindre et de blâmer les autres

L'indigence et l'indulgence sont les 2 extrêmes de la misère. Toutes deux sont aussi peu naturelles l'une que l'autre et elles sont le résultat d'un désordre mental. Un

l'homme n'est pas conditionné correctement tant qu'il n'est pas heureux, en bonne santé et prospère. Or, la joie, la santé, et la prospérité résultent d'une adaptation harmonieuse de l'intérieur avec l'extérieur, de l'homme avec son milieu.

Un homme devient un homme lorsqu'il cesse de se plaindre et de blâmer les autres, lorsqu'il commence à chercher cette justice cachée qui dirige sa vie. Et à mesure qu'il adapte son esprit à ce principe régulateur, il cesse d'accuser les autres des maux dont il est accablé et il se construit lui-même grâce à des pensées puissantes et nobles.

Il cesse de se révolter contre les circonstances, mais commence à les *utiliser* comme un outil en vue de progrès plus rapides et un moyen pour découvrir les pouvoirs cachés et les possibilités qui résident en lui.

Qu'un homme change radicalement sa façon de penser !

C'est la Loi, et non la confusion, qui représente le principe dominant dans l'univers. C'est la Justice, et non l'injustice, qui est l'âme et la substance de la vie. C'est ce qui est juste, et non pas la corruption, qui représente la force qui façonne et anime le monde spirituel.

Cela étant, l'homme n'a plus qu'à s'adapter au fait que l'univers est juste, et durant cette période d'adaptation, il s'apercevra qu'à mesure qu'il modifiera sa façon de penser vis-à-vis des autres et de ce qui l'entoure, les autres et les circonstances se modifieront de la même façon vis-à-vis de lui-même.

La preuve de cette vérité se trouve en chacun de nous et il est facile de la découvrir par une introspection systématique et une autoanalyse. Qu'un homme change radicalement sa façon de penser et il sera étonné de la transformation rapide que cela aura sur les conditions matérielles de sa vie !

On s'imagine que l'on peut tenir nos pensées secrètes, mais cela est faux. Nos pensées se cristallisent rapidement en habitudes, comme l'ivresse et la sensualité, qui se solidifient ensuite en circonstances telles la misère et la maladie. Les pensées impures de toutes sortes se cristallisent en habitudes confuses et amollissantes, qui se solidifient en circonstances adverses et gênantes.

L'homme peut choisir ses pensées

Les pensées de peur, de doute, et d'indécision se cristallisent en habitudes de faiblesse, de lâcheté et d'hésitation, qui se solidifient en circonstances d'échec, de pauvreté et de dépendance servile.

Les pensées indolentes se cristallisent en habitudes de saleté et de malhonnêteté, pour se solidifier en des circonstances de grossièreté et de mendicité.

Les pensées de haine et de critique se cristallisent en habitudes d'accusation et de violence, pour se solidifier en des circonstances de préjudice et de persécution.

Les pensées égoïstes de toutes sortes se cristallisent en habitudes d'égoïsme, qui se solidifient ensuite en circonstances plus ou moins pénibles.

D'un autre côté, de merveilleuses pensées de toutes sortes se cristallisent en habitudes de grâce et de gentillesse, qui se solidifient en circonstances géniales et lumineuses.

Des pensées pures se cristallisent en habitudes de tempérance et de maîtrise de soi, qui se solidifient en circonstances entraînant détente et paix.

Des pensées courageuses, indépendantes et résolues se cristallisent en habitudes humaines, qui se solidifient en circonstances de succès, d'abondance et de liberté.

Des pensées rigoureuses se cristallisent en habitudes de propreté et d'assiduité, qui se solidifient en circonstances d'amabilité.

Des pensées aimables et indulgentes se cristallisent en habitudes de tendresse, entraînant des circonstances protectrices.

Des pensées aimantes et généreuses se cristallisent en habitudes de dévouement pour les autres, qui se solidifient en circonstances d'éternelle prospérité et de véritable richesse.

Une certaine ligne de pensée dans laquelle on persiste, qu'elle soit bonne ou mauvaise, produit sûrement les résultats qui s'imposent au niveau du caractère et des circonstances. Un homme ne peut pas choisir *directement* ses propres circonstances, mais il peut choisir ses pensées, et donc indirectement mais sûrement, former les circonstances de sa vie.

Qu'un homme entretienne des pensées positives !

La nature aide chaque homme à satisfaire les pensées qu'il favorise le plus, et les opportunités qui lui sont présentées feront ressortir très vite les bonnes et les mauvaises pensées.

Qu'un homme abandonne ses pensées inavouables et le monde entier s'adoucirà à son égard et sera prêt à l'aider !

Qu'il se débarrasse de ses pensées faibles et malsaines, et les occasions se présenteront tout le temps pour l'aider à se maintenir dans sa résolution.

Qu'il entretienne des pensées positives et le destin ne l'entraînera jamais dans la pauvreté et la honte !

Vous serez ce que vous voudrez être

Le monde est votre kaléidoscope et les différentes combinaisons de couleurs qu'il vous présente

successivement dans le temps sont les merveilleuses images
adaptées de vos pensées sans cesse en mouvement.

*Vous serez ce que vous voudrez être
Laisser l'échec trouver sa satisfaction mensongère
Dans ce pauvre mot "environnement"
Mais l'esprit le méprise, et il est libre.*

*Il maîtrise le temps, il conquiert l'espace ;
Il dompte cette fanfaronne illusionniste, la Chance
Et vainc ce tyran, les Circonstances
Sans couronne, et joue le rôle d'un serviteur.*

*La Volonté humaine, cette force invisible,
Bourgeon d'une âme immortelle,
Peut se tailler une route vers tous les buts,
Même à travers des murs de granit.*

*Ne soyez pas impatient,
Mais attendez comme celui qui comprend ;
Quand l'esprit se lève et commande,
Les Dieux sont prêts à obéir.*

Chapitre 3

Effets de la Pensée sur la Santé et le Corps

Le corps est le serviteur de l'esprit. Il obéit aux opérations données par l'esprit, que celles-ci soient choisies délibérément ou exprimées automatiquement. Au commandement de pensées illégitimes, le corps sombre rapidement dans la maladie et l'affaiblissement ; au commandement de pensées heureuses et belles, il s'enveloppe de jeunesse et de beauté.

Les pensées impures détruisent vite le système nerveux

La maladie et la santé, tout comme les circonstances, ont leurs racines dans la pensée. Des pensées malsaines vont s'exprimer à travers un corps maladif. C'est bien connu que des pensées de peur peuvent tuer un homme aussi rapidement qu'une balle, et elles continuent à tuer les êtres par milliers de façon moins rapide mais sûre. Les gens qui vivent dans la crainte de la maladie sont ceux qui tombent malades.

L'anxiété démoralise rapidement tout notre être, et laisse libre cours à tous les maux ; les pensées impures, même si elles ne se matérialisent pas, détruisent très vite le système nerveux.

Des pensées fortes, pures et joyeuses façonnent le corps avec vigueur et grâce. Le corps est un instrument délicat et plastique, qui réagit facilement aux pensées dont il garde l'empreinte, et les habitudes de la pensée produiront sur lui leurs propres effets, bons ou mauvais.

Si vous voulez que votre corps tende vers la

perfection, prenez soin de votre esprit

Les hommes continueront d'avoir un sang impur et empoisonné tant qu'ils propageront des pensées impures. D'un cœur pur naît une vie saine et un corps sain. D'un esprit souillé sort une vie malsaine et un corps corrompu. La pensée est la fontaine de l'action, de la vie et de ses manifestations. Faites que la fontaine soit pure, et tout sera pur.

Changer son régime alimentaire n'aidera pas un homme qui ne veut pas changer sa façon de penser. L'homme dont les pensées sont pures, ne s'alimente plus d'une nourriture malsaine.

Si vous voulez que votre corps tende vers la perfection, prenez soin de votre esprit. Si vous voulez régénérer votre corps, embellissez votre esprit. Les pensées de malice, d'envie, de déception, de découragement dérobent à votre corps sa santé et sa grâce.

Laissez entrer dans votre esprit des pensées enjouées, sereines et de bienveillance

Un visage aigri n'est pas le fruit du hasard. Ce sont des pensées aigries qui le rendent ainsi. Les rides qui troublent sont tracées par la sottise, la passion et l'orgueil.

Je connais une femme de 96 ans qui a le visage radieux et innocent d'une jeune fille. Je connais un homme bien en dessous de l'âge moyen dont le visage n'est aucunement harmonieux. Le premier est le résultat d'un caractère doux et gai tandis que le second est le résultat de la passion et du mécontentement.

Tout comme vous ne pouvez avoir une demeure agréable et salubre sans laisser entrer l'air et le soleil dans les pièces, vous ne pouvez avoir un corps résistant et une expression gaie, joyeuse et sereine sans laisser entrer

librement dans votre esprit des pensées enjouées, sereines et de bienveillance.

Sur le visage des vieillards, il peut y avoir des rides de sympathie. Il y en a qui ont des rides qui reflètent des pensées pures et puissantes tandis que chez d'autres, on voit les affres de la passion. Pouvez-vous les reconnaître ?

Ceux qui ont mené une vie droite ont une vieillesse calme, paisible et tranquille comme un soleil couchant.

Les pensées gaies sont le meilleur des médecins

J'ai vu récemment un philosophe sur son lit de mort. Il n'était pas vieux sinon par le nombre de ses années. Il est mort aussi doucement et aussi paisiblement qu'il avait vécu.

Les pensées gaies sont le meilleur des médecins quand il s'agit d'éliminer les maux physiques ; aucun réconfort ne vaut celui de la bienveillance quand il s'agit de chasser tristesse et douleur.

Vivre continuellement dans la malveillance, le cynisme, la suspicion et l'envie, c'est se confiner à une prison à laquelle on se condamne soi-même.

Mais, penser du bien de tout, être gai avec tous, rechercher patiemment le bon côté de toute chose, de telles pensées désintéressées nous font accéder aux portes du paradis. Si nous entretenons, jour après jour, des pensées de paix envers toutes les créatures qui nous entourent, nous apportons une paix abondante à nous-mêmes.

Chapitre 4

Pensée et But

Tant que la pensée n'est pas lié à un but, aucune réalisation intelligente n'est possible. Dans la majorité des cas, on permet à la barque de la pensée de "dériver" sur l'océan de la vie. Le manque de buts est un vice et celui qui veut éviter la catastrophe et la destruction doit interrompre cette dérive.

Tout homme devrait se fixer un but dans son cœur et tout faire pour l'atteindre

Ceux qui n'ont pas de but central dans la vie deviennent facilement la proie des soucis, des peurs, des ennuis et de l'apitoiement sur soi-même. Il s'agit là d'indices de faiblesse qui mènent – tout aussi sûrement que des péchés prémédités délibérément (bien que par un chemin différent) – à l'échec, au malheur et à la perte car la faiblesse ne peut pas survivre dans un univers puissant qui évolue.

Tout homme devrait se fixer un but légitime dans son cœur et tout faire pour l'atteindre. Ce but devrait être le centre de ses pensées. Il peut prendre la forme d'un idéal spirituel ou alors un objet matériel, selon ses dispositions du moment. Mais quel que soit ce but, il devrait concentrer solidement les forces de sa pensée sur l'objectif qu'il s'est fixé.

Ce but devrait être sa tâche suprême et il lui faudrait se consacrer à l'atteindre sans jamais laisser ses pensées errer dans des fantaisies passagères, des désirs éphémères et de folles chimères. C'est là le chemin royal vers la maîtrise de soi et la véritable concentration des pensées.

Même s'il échoue à plusieurs reprises dans l'accomplissement de son objectif (ce qui se produira sûrement tant que la faiblesse ne sera pas vaincue), la *force de caractère ainsi acquise* sera la mesure de son *véritable succès*, et cela formera pour lui un nouveau départ vers une puissance et un triomphe futurs.

Celui dont les pensées sont faibles peut les rendre fortes en s'entraînant à des pensées justes

Ceux qui ne sont pas prêts à vivre l'appréhension qu'entraîne un but *grandiose*, devraient concentrer leurs pensées sur la manière d'accomplir impeccablement leur tâche, peu importe la petitesse de cette tâche. C'est la seule façon d'apprendre à rassembler et à concentrer ses pensées, à développer sa résolution et son énergie ; ce qui une fois fait, permet d'accomplir d'autres tâches.

L'âme la plus faible, reconnaissant sa propre faiblesse, et croyant cette vérité selon laquelle *la force ne peut s'acquérir que par l'effort et la pratique*, commencera immédiatement à s'exercer, ajoutant l'effort à l'effort, la patience à la patience et la force à la force, sans jamais cesser de se développer pour enfin atteindre une force divine.

Tout comme un homme faible physiquement peut se renforcer grâce à un entraînement prudent et patient, celui dont les pensées sont faibles peut les rendre fortes en s'entraînant à des pensées justes.

Les pensées de doute et de peur mènent toujours à l'échec

Pour mettre un terme au manque d'ambition et à la faiblesse, pour commencer à penser avec un but, il faut se joindre aux rangs de ces êtres forts qui pensent que l'échec n'est qu'un chemin menant à la réussite.

Ces êtres-là retournent toutes les situations à leur avantage, ils jouissent d'une grande force de penser, ils font des tentatives intrépides et ils accomplissent leurs buts de main de maître.

Lorsqu'il s'est fixé un but, l'homme devrait tracer mentalement le chemin qui y mène en ligne droite, sans jamais regarder à droite ni à gauche.

Les doutes et les peurs doivent absolument être exclus car ce sont des éléments destructeurs qui viennent détruire la ligne droite de l'effort, qui la tordent et la rendent inefficace et inutile.

Les pensées de doute et de peur n'ont jamais accompli et n'accompliront jamais quoi que ce soit de positif. Elles mènent toujours à l'échec. Le but, l'énergie, le pouvoir d'accomplir et toutes les pensées puissantes disparaissent quand le doute et la peur surviennent.

Les pensées qu'on allie sans crainte à des buts se transforment en force créatrice

La volonté de la réalisation vient de la connaissance que nous *pouvons* réaliser. Le doute et la peur sont les grands ennemis de la connaissance, celui qui les encourage et ne les chasse pas de son esprit, se condamne à buter à chaque pas.

Celui qui a conquis le doute et la peur a conquis l'échec. Chacune de ses pensées s'allie à la puissance, et il affronte toutes les difficultés avec courage et les surmonte avec sagesse. Ses buts sont solidement enracinés, ils fleurissent et produisent des fruits qui ne tomberont pas prématurément par terre.

Les pensées qu'on allie sans crainte à des buts se transforment en force créatrice. Celui qui *connaît* déjà cela est prêt à devenir quelqu'un de plus élevé et de plus fort qu'une simple poignée de pensées confuses et de sensations

fluctuantes. Celui qui *se conforme* à cela devient le maître conscient et intelligent de ses puissances mentales.

Chapitre 5

La Pensée : Facteur de la Réussite

Tout ce qu'un homme réussit et tout ce qu'il échoue dépend directement de ses propres pensées. Dans un univers bien ordonné où la perte d'équilibre signifierait destruction totale, la responsabilité individuelle se doit d'être absolue.

La faiblesse et la force d'un homme, sa pureté et son impureté sont les siennes et non pas celles d'un autre. C'est lui-même qui en est responsable et personne d'autre. Lui seul peut les transformer. Sa condition est aussi la sienne, de même que ses souffrances et ses bonheurs viennent de lui-même. L'homme est ce qu'il pense et il reste le reflet de ses pensées, quelles qu'elles soient.

Un peut parvenir à s'élever et à réussir en élevant ses pensées

Un être fort ne peut en aider un plus faible à moins que ce dernier ne *veuille bien* se faire aider, et même dans un tel cas, le faible doit se fortifier par lui-même. Il doit, par ses propres efforts, développer la force qu'il admire chez l'autre. Lui seul peut changer sa condition.

Les hommes ont longtemps pensé et dit : "Des hommes sont esclaves parce qu'il existe un oppresseur, détestons l'oppresseur."

De nos jours, cependant, de plus en plus de gens ont tendance à renverser ce jugement et à dire "Un homme est un oppresseur parce que beaucoup sont des esclaves ; méprisons les esclaves."

La vérité est que l'opresseur et l'esclave participent à cette ignorance, et, bien qu'ils semblent s'affliger l'un l'autre, en réalité c'est eux-mêmes qu'ils affligent.

Une Connaissance parfaite perçoit l'action de la loi dans la faiblesse de l'opprimé et le pouvoir mal utilisé de l'opresseur. Un Amour parfait, constatant les souffrances que ces deux conditions entraînent, ne condamne ni l'un ni l'autre. Une Compassion parfaite étreint l'opresseur et l'opprimé.

Celui qui a conquis la faiblesse, qui a renoncé à ses pensées égoïstes n'est ni un opresseur, ni un esclave. C'est un homme libre.

Un homme peut parvenir à s'élever, à conquérir et à réussir en élevant ses pensées. Il reste tout simplement faible, abject et misérable en refusant d'élever ses pensées.

Il ne peut y avoir de progrès ni de réussite sans sacrifice

Avant qu'un homme puisse réussir dans n'importe quel domaine ou dans le monde matériel, il doit élever ses pensées au-dessus de la satisfaction servile de l'animal. Il peut, afin de réussir, ne pas renoncer à *toutes* ses tendances animales et égoïstes, mais il doit absolument en sacrifier au moins une partie.

Un homme se complaisant dans l'assouvissement de ses pensées bestiales ne peut pas penser clairement, ni planifier méthodiquement. Il ne peut découvrir et développer ses ressources latentes et échoue dans toute entreprise.

S'il ne peut contrôler ses pensées, il ne peut prendre ses affaires en main et assumer des responsabilités sérieuses. Il est incapable d'agir seul et de façon indépendante. Il est seulement limité par les pensées qu'il décide de nourrir.

Il ne peut y avoir de progrès ni de réussite sans sacrifice. Le succès matériel d'un homme se concrétisera s'il sacrifie les pensées confuses de sa nature animale et concentre son esprit sur le développement de ses plans et s'il renforce ses résolutions et son indépendance. Plus il élève ses pensées, plus il devient le plus courageux, honnête, et vertueux et son succès sera grand et ses entreprises bénies et durables.

L'accomplissement est le couronnement de l'effort

L'univers ne favorise pas les avides, les malhonnêtes, les méchants, bien que les apparences nous laissent parfois penser le contraire. Il aide l'homme honnête, magnanime et vertueux. Tous les grands Maîtres de tous les temps l'ont déclaré de mille manières, et pour se le prouver et le comprendre, un homme doit persister à devenir de plus en plus vertueux en élevant ses pensées.

Les accomplissements dans le domaine intellectuel résultent d'une pensée consacrée à la recherche de la connaissance ou du beau et du vrai dans la vie et la nature. De tels accomplissements sont parfois liés à la vanité et à l'ambition, mais ils ne sont pas le résultat de ces caractéristiques. Ils sont le fruit d'efforts longs et laborieux, et de pensées pures et désintéressées.

Les accomplissements dans le domaine spirituel représentent le couronnement d'aspirations sacrées. Celui qui passe sa vie à concevoir des pensées nobles et élevés, qui arrête sa pensée sur tout ce qui est pur et désintéressé, celui-là deviendra, aussi sûrement que le soleil arrive au zénith et que la lune est pleine, sage et noble de caractère et s'élèvera à un poste d'influence et de félicité.

L'accomplissement, quel qu'il soit, est le couronnement de l'effort, le diadème de la pensée. Par la maîtrise de soi, la résolution, la pureté, la droiture et par des pensées bien dirigées, un homme s'élève. Par l'animalité, l'indolence,

l'impureté, la corruption et la confusion de ses pensées, un homme s'abaisse.

Tous les accomplissements résultent d'une pensée bien dirigée

Un homme peut atteindre les plus grands succès dans ce monde et même les niveaux les plus élevés du royaume spirituel, mais il peut se retrouver à nouveau dans la faiblesse et l'infortune en laissant des pensées arrogantes, égoïstes et corrompues prendre possession de son esprit.

Les victoires remportées par une pensée juste ne peuvent être maintenues que par une grande vigilance. Beaucoup lâchent pied lorsque le succès est assuré, et retombent ainsi rapidement dans l'échec.

Tous les accomplissements, que ce soit en affaires, dans le domaine intellectuel ou dans le monde spirituel, résultent d'une pensée sûrement bien dirigée, ils sont gouvernés par la même loi et dépendent de la même méthode ; la seule différence se situe dans *le but à atteindre*.

Celui qui accomplit peu, sacrifie peu. Celui qui veut accomplir de grandes choses, doit sacrifier beaucoup. Celui qui veut atteindre de hauts sommets, doit sacrifier encore plus.

Chapitre 6

Visions et Idéaux

Les visionnaires sont les sauveurs du monde. Tout comme le monde visible est soutenu par l'invisible, de même les hommes, à travers leurs épreuves, leurs péchés et leurs dispositions sordides, sont nourris par les visions merveilleuses de leurs rêveurs solitaires.

L'humanité ne peut oublier ses visionnaires. Elle ne peut pas laisser leurs idéaux s'affaiblir et mourir. Elle vit grâce à ces idéaux. Elle sait que ce sont les *réalités* qu'elle verra et connaîtra un jour.

Les compositeurs, les sculpteurs, les peintres, les poètes, les prophètes, les sages sont les constructeurs de l'au-delà, les architectes du paradis. Le monde est beau parce qu'ils ont vécu. Sans eux, l'humanité laborieuse périrait.

Demandez et vous recevrez

Celui qui nourrit une vision merveilleuse, un idéal élevé dans son cœur, les réalisera un jour. Christophe Colomb entretenait une vision d'un autre monde et il l'a découvert. Nicolas Copernic stimulait la vision d'une multitude de mondes dans un univers plus grand et il nous les a révélés. Bouddha entrevoyait un monde spirituel parfaitement paisible et d'une beauté immuable et il y est entré.

Chérissez vos visions, chérissez vos idéaux, chérissez la musique qui avive votre cœur, la beauté qui prend forme dans votre esprit, l'amour qui enveloppe vos pensées les plus pures car c'est à partir de tout cela que grandiront toutes les conditions agréables et tout environnement merveilleux ; à

partir de tout cela et seulement si vous y restez fidèle, votre monde se construira finalement.

Désirer c'est obtenir ; aspirer c'est réussir. Les désirs les plus vils de l'homme devraient-ils être récompensés, et ses aspirations les plus pures mourir de faim, faute d'aliments ? Telle n'est pas la Loi. Un tel ordre des choses n'aura jamais cours – "Demandez et vous recevrez."

Vous deviendrez ce que vous aurez rêvé

Rêvez à des choses merveilleuses, et tandis que vous rêverez, vous deviendrez ce que vous aurez rêvé. Votre Vision est la promesse de ce que vous serez un jour. Votre idéal est la prophétie de ce que vous dévoilerez.

Le plus grand des accomplissements fut d'abord un rêve pendant un certain temps. Le chêne dort dans le gland ; l'oiseau attend dans l'œuf ; et dans la plus haute vision de l'âme, un ange éveillé remue ses ailes. Les rêves sont les germes de la réalité.

Les circonstances qui vous entourent peuvent être désagréables mais elles ne demeureront pas longtemps si vous poursuivez un Idéal et si vous faites des efforts pour l'atteindre. Vous ne pouvez pas voyager à l'intérieur de vous sans que des changements ne s'opèrent à l'extérieur de votre être.

Prenons le cas d'un jeune, opprimé par la pauvreté et le labeur ; il travaille de longues heures dans un atelier malsain ; il n'est pas scolarisé, il n'est pas raffiné. Mais il rêve d'un monde meilleur. Il songe à l'intelligence, au raffinement, à la grâce et à la beauté. Il conçoit et construit mentalement les conditions d'une vie idéale.

La vision d'une liberté plus grande et de meilleures occasions s'empare de lui ; l'agitation le pousse à agir et il consacre tous ses moments de loisirs et ses faibles moyens,

au développement de ses capacités et de ses ressources latentes.

Très vite, son esprit a tellement changé que l'atelier n'arrive plus à le retenir. Il est devenu tellement en désaccord avec la mentalité qu'on y retrouve que l'atelier sort de sa vie comme un vêtement dont on se débarrasse et avec les multiples opportunités qui se présentent et mieux adaptées à l'étendue de ses aspirations actuelles, il en termine pour toujours avec l'atelier.

Des années plus tard, nous retrouvons ce même jeune homme devenu adulte. Il est maintenant le maître de certaines forces mentales qu'il utilise pour influencer le monde, avec une puissance presque sans égale. Il tient entre ses mains les ficelles de responsabilités colossales. Il parle, et voilà, les vies sont transformées.

Dans vos mains, on déposera la somme exacte de vos propres pensées

Les hommes et les femmes sont suspendus à ses lèvres et adaptent leur propre caractère au sien, et, tout comme le soleil, il devient le centre lumineux autour duquel tant de destinées tournent. Il a réalisé la Vision de sa jeunesse. Il ne fait plus qu'un avec son Idéal.

Et vous, aussi, jeune lecteur, vous pourrez réaliser la Vision (et non un désir futile) de votre cœur, qu'elle soit médiocre ou merveilleuse ou un mélange des deux, car vous gravitez toujours autour de ce que vous aimez secrètement le plus.

Dans vos mains, on déposera la somme exacte de vos propres pensées. Vous recevrez ce que vous aurez mérité, ni plus ni moins.

Les irréfléchis et ignorants parlent de chance

Quel que soit votre environnement actuel, vous tomberez, vous vous maintiendrez ou vous vous élèverez

avec vos pensées, votre Vision, votre Idéal. Vous deviendrez aussi petit que le désir qui vous contrôle et aussi grand que votre aspiration dominante.

Stanton Kirkham Dave l'a si bien dit : "Vous êtes peut-être en train de faire la comptabilité et vous franchirez cette porte qui vous a si longtemps semblé être la barrière à vos idéaux, et vous vous retrouverez face à un public – le crayon encore sur l'oreille, des taches d'encre sur les doigts – et c'est alors que le torrent de votre inspiration se déversera.

Vous êtes peut-être en train de garder les moutons et vous errez dans la ville – bucolique, la bouche ouverte ; vous errez grâce aux intrépides conseils de l'esprit jusque dans le studio du maître qui, après un certain temps vous dira : "Je n'ai plus rien à vous apprendre".

Et maintenant vous êtes devenu le maître qui rêvait de grandes choses il n'y a pas si longtemps, en gardant ses moutons. Vous déposez la scie et le rabot et prenez sur vous-même la régénération du monde."

Les irréfléchis, les ignorants et les indolents, qui voient simplement les effets apparents des choses et non les choses elles-mêmes, parlent de chance, de fortune.

En voyant un homme riche, ils s'écrient : "Comme il est chanceux !" ; en observant un intellectuel, ils s'exclament : "Comme il est hautement avantage !" ; et, remarquant le caractère plein de bonté et la vaste influence d'un autre, ils déclarent : "La chance lui a souri dans tout ce qu'il a entrepris !"

Les irréfléchis et ignorants ne voient pas les épreuves

Ils ne voient pas les épreuves, les échecs et les combats que ces hommes ont rencontrés volontairement afin d'acquérir de l'expérience. Ils n'ont aucune idée des sacrifices qu'ils ont dû faire, des efforts qu'ils ont dû

maintenir, de la foi qu'ils ont dû avoir afin de pouvoir surmonter l'insurmontable et de réaliser la Vision qu'ils avaient en leur cœur.

Ils ne voient pas l'ombre et les chagrins. Ils ne voient que la lumière et la joie, et c'est ce qu'ils appellent la "chance". Ils ne voient pas le voyage long et pénible mais seulement le côté plaisant du but, et ils l'appellent la "bonne fortune".

Ils ne comprennent pas le processus, ils ne perçoivent que les résultats et pour eux, ça s'appelle de la "chance".

La chance n'existe pas

Dans toutes les affaires humaines, il y a les *efforts*, et il y a les *résultats*, et la force de l'effort est la mesure du résultat. La chance n'existe pas. Les "Dons", les pouvoirs, les possessions matérielles, intellectuelles et spirituelles sont les fruits de l'effort. Ce sont des pensées concrétisées, des objectifs atteints et des visions réalisées.

Vous construirez votre vie à l'image de La vision que vous glorifiez dans votre esprit et de l'Idéal qui règne dans votre cœur. Vous deviendrez à la fois cette vision et cet idéal.

Chapitre 7

Sérénité

Le calme de l'esprit est l'un des plus beaux bijoux de la sagesse. C'est le résultat d'un long et patient effort de maîtrise de soi. Sa présence est l'indice d'une expérience mûrie et d'une connaissance supérieure des lois et du fonctionnement de la pensée.

Un homme devient calme dans la mesure où il comprend qu'il est un être évoluant à partir de sa pensée, car cette connaissance nécessite la compréhension des autres, comme le résultat de la pensée.

Plus un homme est tranquille, plus son succès est grand

Au fur et à mesure qu'il développe une juste compréhension et qu'il voit de plus en plus clairement les liens intérieurs des choses, par le principe de cause à effet, l'homme cesse de se tracasser, de rager, de s'inquiéter et de se plaindre pour rester posé, constant et serein.

L'homme calme, ayant appris comment se contrôler, sait comment s'adapter aux autres ; et eux, à leur tour, admirent sa force spirituelle et savent qu'il peut leur apprendre des choses et qu'ils peuvent compter sur lui.

Plus un homme est tranquille, plus son succès est grand, plus il influence, plus il a le pouvoir d'accomplir le bien. Même le petit commerçant s'aperçoit que ses affaires vont mieux au fur et à mesure qu'il apprend à se maîtriser et à être plus serein car les gens préfèrent toujours traiter avec une personne dont le tempérament est bien régulier.

La course à la richesse est sans importance en comparaison d'une vie sereine

Les gens aiment et respectent l'homme fort et calme. Il est comme l'arbre qui donne de l'ombre dans un pays chaud ou comme le rocher offrant un abri pendant l'orage.

Qui n'aime pas un cœur tranquille, une vie douce et équilibrée ?

Peu importe qu'il pleuve ou que le soleil brille, ou quels sont les changements dont bénéficient ceux qui jouissent de ces bienfaits, car ils demeurent toujours doux, sereins et calmes.

Cet équilibre exquis du caractère, que l'on appelle sérénité, est l'ultime leçon de la culture ; c'est la fleur de la vie, le fruit de l'âme. Elle est aussi précieuse que la sagesse, plus désirable que l'or – même l'or le plus fin.

La course à la richesse est sans importance en comparaison d'une vie sereine – une vie qui réside dans l'océan de la Vérité, sous les vagues, hors de la portée des tempêtes, dans le Calme Éternel !

Le calme est la puissance

"Combien de gens de notre entourage gâchent leur vie, anéantissent ce qui est doux et beau par un caractère explosif, détruisent l'équilibre de leur caractère et se font du mauvais sang ! C'est une grande question si la grande majorité des gens cessent de gaspiller leur vie et de troubler leur bonheur par un manque de maîtrise de soi. Dans la vie, nous connaissons peu de gens bien équilibrés, possédant cette exquise sérénité qui est la marque d'un caractère accompli."

Oui, l'humanité déferle à travers ses passions incontrôlées, le tumulte de ses plaintes, l'angoisse et le doute. Seul le sage, qui contrôlent et purifient ses pensées,

peut faire en sorte que les vents et les orages de son âme lui obéissent.

Âmes tourmentées, où que vous soyez, quelles que soient vos conditions de vie, sachez ceci – dans l'océan de la vie, les îles de la joie vous sourient, le littoral ensoleillé de votre idéal attend votre venue. Tenez vos mains bien fermes sur la barre de vos pensées. Dans l'écorce de votre âme repose le Maître. Il ne fait que sommeiller. Réveillez-le. La maîtrise de soi est une force, la pensée juste est la maîtrise, le calme est la puissance. Dites à votre cœur : "Sois toujours en paix !"

Table des matières

Chapitre 1 La loi de la pensée	2
Un caractère noble n'est pas le fruit du hasard	2
L'homme détient la clé de toutes les situations	3
L'homme peut observer, contrôler et modifier ses pensées.....	4
Chapitre 2 Effet de la Pensée sur les Circonstances.....	5
Chaque homme en est là où il se trouve par la loi de son être	5
Les circonstances découlent de la pensée	6
L'homme récolte ce qu'il a semé	7
L'homme se fabrique lui-même.....	7
L'homme n'a pas ce qu'il souhaite, il n'a que ce qu'il mérite.....	8
L'homme est l'auteur des circonstances qui accompagnent les événements de sa vie	9
L'homme malhonnête peut avoir des vertus admirables	10
De bonnes pensées et de bonnes actions ne peuvent jamais donner de mauvais résultats	11
La souffrance cesse pour celui qui a atteint la pureté	12
Un homme devient un homme lorsqu'il cesse de se plaindre et de blâmer les autres.....	12
Qu'un homme change radicalement sa façon de penser !	13
L'homme peut choisir ses pensées.....	14
Qu'un homme entretienne des pensées positives !	15
Vous serez ce que vous voudrez être	15
Chapitre 3 Effets de la Pensée sur la Santé et le Corps.....	17
Les pensées impures détruisent vite le système nerveux	17
Si vous voulez que votre corps tende vers la perfection, prenez soin de votre esprit.....	17

Laissez entrer dans votre esprit des pensées enjouées, sereines et de bienveillance.....	18
Les pensées gaies sont le meilleur des médecins	19
Chapitre 4 Pensée et But	20
Tout homme devrait se fixer un but dans son cœur et tout faire pour l'atteindre	20
Celui dont les pensées sont faibles peut les rendre fortes en s'entraînant à des pensées justes	21
Les pensées de doute et de peur mènent toujours à l'échec.....	21
Les pensées qu'on allie sans crainte à des buts se transforment en force créatrice	22
Chapitre 5 La Pensée : Facteur de la Réussite	24
Un peut parvenir à s'élever et à réussir en élevant ses pensées	24
Il ne peut y avoir de progrès ni de réussite sans sacrifice	25
L'accomplissement est le couronnement de l'effort	26
Tous les accomplissements résultent d'une pensée bien dirigée	27
Chapitre 6 Visions et Idéaux	28
Demandez et vous recevrez.....	28
Vous deviendrez ce que vous aurez rêvé	29
Dans vos mains, on déposera la somme exacte de vos propres pensées	30
Les irréfléchis et ignorants parlent de chance	30
Les irréfléchis et ignorants ne voient pas les épreuves	31
La chance n'existe pas	32
Chapitre 7 Sérénité.....	33
Plus un homme est tranquille, plus son succès est grand	33
La course à la richesse est sans importance en comparaison d'une vie sereine.....	34
Le calme est la puissance	34



Cet eBook fait partie de la collection de livres gratuits de développement personnel que vous pouvez télécharger à <http://www.livres-gratuits.com/>

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le vendre, le mettre sur votre site ou le donner en cadeau avec un de vos produits, écrivez-vous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question, écrivez à :

webmaster@livres-gratuits.com