



COMME UN HOMME PENSE

de JAMES ALLEN

1902

## **Ainsi pense-t-il, ainsi soit-il - James Allen**

*Ce qui suit est une traduction, faite par Édith de Cornulier-Lucinière, du texte de James Allen paru en 1902, As a man thinketh...*

*Extraite du site : <http://almasoror.hautetfort.com/ainsi-soit-il-ainsi-pense-t-il-james-allen.html>*

**L'esprit est le pouvoir qui façonne et crée,  
Et l'homme est esprit, et de plus en plus il s'empare de l'outil de la pensée ; modelant ce  
qu'il désire, il suscite mille joies, mille maladies : - il pense en secret et la chose advient : le  
milieu qui l'entoure n'est que son miroir.**

## Sommaire

Avertissement	4
La pensée et le caractère	5
L'effet des pensées sur les circonstances	7
Les conséquences de la pensée sur la santé et sur le corps	12
La pensée et les objectifs	14
Le rôle de la pensée dans la réussite	16
Les visions, les idéaux	18
La sérénité	20

# Avertissement

Ce petit volume (le résultat de la réflexion et de l'expérience) n'est pas conçu comme un traité exhaustif sur le sujet déjà bien ressassé du pouvoir de la pensée. Plus suggestif qu'explicatif, son intention est d'aider les hommes et les femmes à découvrir et percevoir cette vérité :

*« Nous sommes nous-mêmes nos propres créateurs »...*

... par les pensées que nous choisissons et encourageons. L'esprit est le maître-tisserand, de la toile interne de son caractère, comme de la toile externe des circonstances de sa vie. Et si nous avons jusqu'ici tissé dans l'ignorance et la douleur, nous pouvons maintenant tisser dans la lumière et le bonheur.

James Allen  
Avenue du Grand Parc  
Ilfracombe, Angleterre

# La pensée et le caractère

Cet aphorisme : « L'homme est comme les pensées de son âme » (Proverbes 23-7) ne concerne pas seulement l'être humain dans son intégralité, mais s'étend aux conditions et aux circonstances de sa vie. Un homme est littéralement ce qu'il pense ; sa personnalité résulte de la somme de toutes ses pensées.

De même que la plante vient de la graine et n'existerait pas sans elle, chaque acte d'un homme vient des graines secrètes de sa pensée et n'aurait pu avoir lieu sans elles. Ceci s'applique autant aux actes dits spontanés, ou non prémédités, qu'à ceux qu'on exécute délibérément.

L'action est la floraison de la pensée ; la joie et la souffrance en sont les fruits. Ainsi, l'homme recueille-t-il les fruits, doux et amers, de son jardinage.

*(En notre esprit la pensée nous a conçus, ce que nous sommes fut forgé et édifié par la pensée. Si l'esprit d'un homme contient des pensées diaboliques, la douleur vient sur lui comme la charrue derrière le bœuf. S'il persiste dans la pureté de pensée, la joie le suivra comme son ombre – c'est certain).*

L'homme n'est pas une création artificielle, il croît selon les lois de la nature. Le rapport entre la cause et l'effet est aussi implacable dans le royaume caché de la pensée que dans le monde des choses visibles et matérielles. Un caractère noble et divin n'est pas une faveur, ou une chance, mais le résultat naturel d'efforts continuels pour penser juste, la conséquence de la fréquentation assidue de divines pensées. En vertu du même processus, un tempérament ignoble et bestial résulte de l'entretien continu de pensées serviles.

L'homme se fait ou se défait lui-même. Dans l'arsenal de sa pensée, il forge les armes qui le détruiront ; il y façonne également les outils au moyen desquels il se construira les célestes manoirs de joie, de force et de paix. Par ses choix justes, par la pertinence de sa pensée, l'homme s'élève à la perfection divine ; tandis que l'abus, le manque de diligence dans la pensée l'abaissent au niveau de la bête. Tous les échelons de la personnalité humaine se situent entre ces deux extrêmes, et chaque homme en est créateur et maître. Parmi les merveilleuses vérités se rapportant à l'âme humaine, que notre époque a restaurées et amenées à la lumière, aucune n'est plus réjouissante que celle-ci – l'homme est le maître de ses pensées, le sculpteur de son caractère, le façonneur de ses conditions, de son environnement, de son destin.

Être de pouvoir, d'intelligence et d'amour, Seigneur de ses propres pensées, l'homme possède la clef de chaque situation. En lui se trouve l'organisme de transformation et de régénération qui lui permettra de devenir ce qu'il veut.

L'homme est toujours le maître, même dans son état le plus faible, le plus abandonné, le plus dissolu. Car dans sa faiblesse et sa dégradation, il est le maître insensé qui dirige sa maison de travers. Lorsqu'il se met à réfléchir sur sa condition, à rechercher diligemment la loi qui régit son être, il devient alors un maître sage, orientant ses énergies avec intelligence, façonnant ses pensées pour des aboutissements féconds. Ainsi agit le maître conscient. Et l'on ne devient ce maître conscient qu'en découvrant à l'intérieur de soi-même les lois de la pensée ; cette découverte est affaire d'application, d'autoanalyse et d'expérience.

Comment sont obtenus l'or et les diamants ? Par la recherche, par l'extraction en profondeur. Et les hommes peuvent trouver toute vérité raccordée à leur être s'ils creusent à fond la mine de leur âme. Ils éprouveront de manière infaillible qu'ils sont les maîtres de leurs caractères, les sculpteurs de leurs vies, les bâtisseurs de leurs destins, s'ils s'attachent à observer, à contrôler, à ajuster leurs pensées, en traquant les conséquences de ces pensées sur eux-mêmes et sur autrui, sur leur vie et sur les circonstances, en découvrant les liens entre les causes et les conséquences

par la pratique et l'investigation, en utilisant chaque expérience, même la plus triviale, même la plus quotidienne, comme un moyen d'obtenir cette connaissance de soi qui est intelligence, sagesse et pouvoir. C'est dans cette direction, plus que dans aucune autre, que l'on retrouve la loi absolue : « Cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira » (Évangile) ; c'est en effet par la patience, par la pratique, par l'incessante sollicitation que l'homme peut passer la Porte du Temple de la Connaissance.

# L'effet des pensées sur les circonstances

L'esprit de l'homme peut être comparé à un jardin, un jardin que l'on peut cultiver intelligemment ou bien laisser à l'état sauvage. Toutefois, qu'il soit cultivé ou négligé, ce jardin produira nécessairement des fruits. Si l'on n'y plante pas d'utiles graines, les mauvaises graines y foisonneront et s'y développeront en abondance.

De la même façon qu'un jardinier cultive son terrain, le protège des mauvaises herbes, y entretient les fleurs et les fruits dont il a besoin, un homme doit veiller sur le jardin de son esprit, en arracher toutes les pensées erronées, inutiles et impures, et favoriser la perfection des fleurs de pensées justes, utiles et pures. En poursuivant ce processus, cet homme découvre, tôt ou tard, qu'il est le maître et le gardien de son âme, le metteur en scène de sa vie. Il met ainsi au jour les lois de la pensée, et comprend avec une acuité qui s'intensifie, de quelle manière les forces de la pensée et les éléments de l'esprit fonctionnent, et comment ils modèlent son caractère, ses circonstances de vie, son destin.

La pensée et le tempérament ne font qu'un ; comme le caractère d'une personne ne peut se manifester et se déployer qu'à travers l'environnement et les circonstances, on trouve invariablement une harmonieuse correspondance entre les conditions de la vie de la personne et son état intérieur. Cela ne veut pas dire que les circonstances d'un homme, à un temps donné, reflètent l'intégralité de son caractère ; mais plutôt que ces circonstances sont le signe d'un élément de pensée vital présent à l'intérieur de lui-même, et par là qu'elles sont indispensables, à cet instant donné, au développement de cet homme.

Chaque homme en est là où il en est du fait de sa loi intérieure. Les pensées qu'il a implantées dans son caractère l'ont amené jusque là ; il n'y a, dans l'aménagement de sa vie, pas l'ombre d'un hasard, tout résulte d'une loi intangible. Cela est vrai pour ceux qui se sentent en contradiction avec ce qui les entoure, comme pour ceux qui en sont satisfaits.

Être intrinsèquement voué à la progression et à l'évolution, l'homme se trouve toujours là où il a à apprendre pour grandir. Aussitôt qu'il a compris la leçon spirituelle que les circonstances contenaient pour lui, celles-ci s'effacent et laissent place à de nouvelles circonstances.

Tant qu'il se considère comme une créature soumise à des conditions extérieures, l'homme est secoué par les événements ; dès lors qu'il prend conscience qu'il est un pouvoir créateur, et qu'il peut maîtriser le terreau et les graines invisibles de son être dont découlent les circonstances, il devient le maître légitime de lui-même.

Tout homme ayant, pendant un plus ou moins long laps de temps, pratiqué le contrôle de soi et l'épuration intérieure, est en mesure de reconnaître le fait que les circonstances découlent de la pensée. Car il aura pu remarquer l'exact ratio entre la modification de son état mental et l'altération de ses circonstances. C'est si vrai que lorsqu'un homme s'applique consciencieusement à remédier aux imperfections de son caractère, et réalise des progrès prompts et notables, il traverse rapidement une succession de vicissitudes.

L'âme attire ce qu'elle nourrit secrètement ; elle attire ce qu'elle aime, de même que ce qu'elle craint ; elle atteint les altitudes de ses aspirations les plus chères ; elle tombe au niveau de ses désirs les plus lascifs – et les circonstances sont le moyen par lequel l'âme reçoit son dû.

Chacune des graine-pensées semée ou autorisée à pénétrer l'esprit, à y prendre racine, va croître et s'épanouir tôt ou tard en actes, apportant ses fruits d'occasions et de circonstances. Les pensées bonnes porteront de bons fruits ; les mauvaises, de mauvais fruits.

Le monde extérieur des circonstances se façonne d'après le monde intérieur de la pensée, et les conditions externes, agréables ou déplaisantes, sont des facteurs qui se fabriquent pour le bien suprême de l'individu. Moissonneur de sa propre récolte, l'homme est édifié par la douleur comme par la félicité.

En suivant ses désirs, ses aspirations et ses pensées les plus profonds (qu'il s'agisse de courir après les feux follets de ses fantasmes impurs ou de marcher résolument sur la route de l'effort pur), un homme finit par arriver à leur concrétisation, à leur exaucement dans les conditions extérieures de sa vie. Ces lois de la croissance et de l'adaptation sont en vigueur partout.

Un homme ne se retrouve pas à l'hospice de charité ou en prison par la tyrannie du destin ou des circonstances, il y arrive par la voie des pensées serviles, des désirs abjects. De même, un homme à l'esprit pur ne bascule pas subitement dans le crime sous la pression d'une simple puissance extérieure. La pensée criminelle a été nourrie un long temps dans le secret du cœur, et l'heure de l'opportunité n'a fait qu'en révéler la puissance peu à peu rassemblée. Les circonstances ne font pas l'homme : elles le révèlent à lui-même. Il ne peut y avoir chute dans le vice (et les souffrances qui s'ensuivent) en l'absence de penchant pervers, pas plus qu'il ne peut y avoir ascension vers la vertu et ses bonheurs en l'absence d'une persévérance à cultiver des aspirations vertueuses. Et donc l'homme, Seigneur et maître de sa pensée, est le créateur de son être, l'auteur et le fabriquant de son environnement. Même à la naissance, l'âme vient par sa propre volonté, et, à chaque pas de son pèlerinage terrestre, elle attire les combinaisons de circonstances qui la révèlent, et qui sont les images de sa pureté et de son impureté, de sa force et de sa faiblesse.

Les hommes n'attirent pas ce qu'ils veulent, ils attirent ce qu'ils sont. Leurs caprices, leurs lubies, leurs ambitions sont contrariés à chaque pas, mais au tréfonds d'eux-mêmes leurs pensées et leurs désirs sont nourris de leur propre substance, fétide, ou bien limpide. La « divinité qui façonne nos destins » (Hamlet) est en nous-mêmes, elle est notre être-même. Elle seule menotte les hommes ; la pensée et l'action sont les geôlières du Sort : indignes, elles emprisonnent ; nobles, elles délivrent, tels les anges de la liberté. L'homme n'obtient pas ce qu'il souhaite ou ce pour quoi il prie, il reçoit son juste salaire. Ses souhaits et ses prières ne sont exaucés que s'ils sont en harmonie avec ses pensées et ses actions.

A la lumière de cette vérité, que peut bien signifier l'expression « se battre contre les circonstances » ? Cela implique la révolte perpétuelle d'un homme contre une conséquence extérieure, conséquence dont il alimente la source en lui-même. Cette cause peut prendre la forme d'un défaut conscient, d'une faiblesse inconsciente ; quelle qu'elle soit, elle retarde opiniâtrement les efforts de son possesseur, et appelle donc vivement une correction.

Les hommes sont avides d'améliorer leurs circonstances, réticents à s'améliorer eux-mêmes ; ils demeurent donc limités. Un homme qui ne recule pas devant la crucifixion personnelle arrivera forcément à ses fins. Cela est vrai des choses terrestres comme des choses divines. Même celui dont l'unique objectif est de devenir riche doit se préparer à d'immenses sacrifices personnels pour parvenir à réaliser son projet. Alors quelle somme infiniment plus grande de sacrifices attend celui qui veut mener une vie intense et équilibrée !

Voici un homme. Il est pauvre, il est dans la misère. Il est extrêmement anxieux d'améliorer le décor et le bien-être de sa vie. Pourtant, il s'arrange pour en faire le moins possible à son travail, et se considère autorisé à duper son employeur au regard de l'insuffisance de son salaire. Cette homme ne comprend pas les rudiments les plus simples des principes de base de la prospérité vraie, et s'il n'est pas indigne de sortir de sa misère, il n'en attire pas moins à lui une misère plus profonde encore, en pensant et en agissant de manière indolente, trompeuse et lâche.



Voici un homme, un homme riche, victime d'une douloureuse et persistante maladie due à sa glotonnerie. Il est prêt à payer de grosses sommes d'argent pour s'en débarrasser, mais ne sacrifiera pas ses désirs gloutons. Il veut assouvir son penchant pour les plats crémeux, les aliments non naturels tout en conservant sa santé. Cet homme est inapte à vivre en bonne santé, puisqu'il n'a pas encore compris les principes d'une vie saine.

Voici un patron d'usine. Il concocte des mesures malhonnêtes pour éviter de payer les salaires réglementaires, et dans l'espoir de réaliser de plus gros profits, réduit les salaires de ses ouvriers. Cet homme non plus, n'est pas apte à la prospérité, et lorsqu'il fait face à la banqueroute, qu'il a perdu et sa réputation et sa richesse, il rejette la responsabilité sur les circonstances, ignorant qu'il est le seul responsable de sa situation.

J'ai présenté ces trois exemples pour illustrer la vérité que l'homme est le générateur (quoique le plus souvent de façon inconsciente) de ses circonstances, et que, alors qu'il vise un bon dessein, il entrave en permanence ses réalisations en encourageant des pensées et désirs incompatibles avec ce dessein. On pourrait multiplier les exemples à l'infini, mais cela n'est pas nécessaire, puisque le lecteur peut, s'il s'y décide, suivre l'action des lois de la pensée dans son esprit et dans sa vie ; tant qu'il ne l'a pas fait, il ne peut se contenter de raisonner à partir de simples faits extérieurs.

Les circonstances, de toute façon, sont si complexes, la pensée si profondément enracinée, les conditions du bonheur sont si variables en fonction des individus, qu'aucun homme ne peut juger de l'état intérieur de l'âme entière d'un autre homme en se contentant de considérer l'aspect extérieur de sa vie. Un homme honnête à bien des égards peut souffrir de privations, tandis qu'un homme malhonnête à bien des égards s'enrichira. En revanche, l'analyse souvent avancée selon laquelle le premier échoue en raison même de son honnêteté, et que le second prospère grâce à sa malhonnêteté, résulte d'un jugement superficiel qui suppose que l'homme malhonnête est entièrement corrompu et l'honnête homme complètement vertueux. Eclairé par une connaissance approfondie, par une expérience plus vaste, un tel jugement apparaît erroné. L'homme malhonnête possède certainement d'admirables vertus dont l'autre est dénué, l'honnête homme, des défauts odieux absents chez son compère. L'honnête homme récolte de bons résultats de ses pensées et de ses actes honnêtes. Il s'attire également les souffrances produites par ses défauts. L'homme malhonnête recueille à son tour sa propre douleur, son propre bonheur.

Il est doux à la vanité humaine de croire que nous souffrons du fait de nos vertus. Mais avant qu'il n'ait extirpé de son esprit toute pensée malade, amère, corrompue, avant qu'il n'ait lavé son âme de toute tache de péché, nul ne peut être en position de déclarer que ses douleurs résultent de ses qualités positives. Et sur le chemin de la suprême perfection, bien avant de l'avoir atteinte, il aura découvert, en travaillant sur son esprit et sur sa vie, que la Grande Loi est parfaitement juste et qu'elle ne saurait donner le bien pour le mal et le mal pour le bien. Informé de cela, il comprendra alors, en se retournant sur son ignorance et sa cécité passées, que sa vie s'est toujours déroulée dans l'ordre juste des choses, et que les expériences qu'il a connues, bonnes ou mauvaises, n'étaient que le résultat équitable de son être en évolution, mais encore imparfait.

De bonnes pensées et de bonnes actions ne peuvent produire de mauvais résultats ; de mauvaises pensées et de mauvaises actions ne peuvent donner de bons résultats. Cela revient simplement à dire que le maïs ne donnera jamais que du maïs, l'ortie ne donnera jamais que de l'ortie. Les hommes comprennent cette loi et ils l'utilisent dans le monde de la nature ; mais dans le monde moral et mental, peu la comprennent (bien que son fonctionnement y soit aussi simple et aussi implacable), et par conséquent ils ne coopèrent pas avec elle.

La souffrance est invariablement la conséquence d'une pensée défectueuse à un certain endroit. Elle est le signe que l'individu n'est pas en harmonie avec lui-même, avec la loi de son être. L'utilité unique et ultime de la souffrance, c'est la purification, la combustion de tout ce qui est inutile ou impur. La souffrance cesse, pour celui qui est pur. Il n'y a plus aucun intérêt à brûler l'or

quand les scories qui le recouvrent ont disparu, et un être parfaitement pur et éclairé ne peut souffrir.

Les circonstances douloureuses qu'un homme rencontre sont le résultat de sa dysharmonie mentale. Les circonstances heureuses qu'un homme rencontre sont le résultat de son harmonie mentale. C'est le bonheur (et non les possessions matérielles), qui sert de mesure à une pensée droite. C'est la misère (et non l'absence de possessions matérielles) qui mesure la pensée déviante. Un homme peut être riche et vivre dans la calamité, comme il peut être heureux et pauvre. Bonheur et richesses ne s'épousent que lorsque les richesses sont gérées avec sagesse et justesse. Et l'homme pauvre ne tombe dans la misère que lorsqu'il considère son lot comme un fardeau injuste.

L'indulgence complaisante et l'indigence sont les deux extrêmes de la misère. Aucune des deux n'est naturelle, toutes deux découlent d'un trouble mental. Un homme n'est pas en bonne condition s'il n'est pas un être heureux, en bonne santé et prospère. Or le bonheur, la santé et la prospérité résultent de l'ajustement harmonieux entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'homme et le milieu qui l'entoure.

L'homme ne commence à être véritablement un homme que lorsqu'il a cessé de gémir et d'insulter, lorsqu'il commence à chercher la justice cachée qui règle sa vie. Et comme il adapte son esprit à cette règle, il cesse d'accuser autrui d'être la cause de sa situation et s'édifie par des pensées puissantes et nobles ; il cesse de se rebiffer contre les circonstances, mais se met à les utiliser comme des aides vers un progrès plus rapide, et comme un moyen de découvrir les pouvoirs et les possibilités cachés en lui-même.

Le principe qui domine l'univers, c'est la loi, pas la confusion ; c'est la justice, et non l'injustice, qui est l'âme et la substance de la vie ; la force mouvante et sculpturale dans le gouvernement spirituel du monde, c'est la droiture, et non la corruption. Ceci étant, l'homme n'a qu'à se corriger lui-même pour constater que l'univers est juste ; et pendant ce processus de correction personnelle, il découvrira qu'au fur et à mesure qu'il modifie ses pensées envers le monde et envers les autres, les choses et les gens se transformeront pour lui.

La preuve de cette vérité se trouve dans chaque personne, et donne lieu à un examen facile, via l'introspection systématique et l'autoanalyse. Qu'un homme altère radicalement ses pensées ; il sera stupéfait par la rapide transformation qui s'ensuivra dans les conditions matérielles de sa vie. Les hommes s'imaginent que l'on peut dissimuler sa pensée, mais c'est impossible ; car elle se cristallise rapidement en habitude, et l'habitude se solidifie en circonstance. Des pensées bestiales se cristallisent dans des habitudes de beuverie et de sensualité, qui se solidifient dans des circonstances de dénuement et de maladie. Des pensées impures de toute sorte, se cristallisent dans des habitudes d'amollissement et de désordre, qui se solidifient dans des circonstances de confusion et d'adversité. Les pensées de peur, de doute et d'indécision se cristallisent dans des habitudes de faiblesse, de lâcheté et d'irrésolution, qui se solidifient dans des circonstances d'échec, d'indigence et de dépendance esclave. Les pensées paresseuses se cristallisent dans des habitudes de saleté et de malhonnêteté, qui se solidifient dans des circonstances d'infection et de mendicité. Des pensées haineuses et réprobatrices se cristallisent dans des habitudes accusatoires et violentes, qui se solidifient dans des circonstances de préjudices et de persécution. Des pensées égoïstes de toute sorte se cristallisent dans des habitudes d'égoïsme, qui se solidifient dans des circonstances pénibles. Au contraire, de belles pensées de toute sorte se cristallisent dans des habitudes élégantes et bienveillantes qui se solidifient dans des circonstances clémentes et ensoleillées. Des pensées pures se cristallisent dans des habitudes de tempérance et de maîtrise de soi, qui se solidifient dans des circonstances reposantes et paisibles. Des pensées de courage, d'indépendance et de décision se cristallisent dans des habitudes viriles, qui se solidifient dans des circonstances de succès, d'abondance et de liberté. Des pensées énergiques se cristallisent dans des habitudes de propreté et d'assiduité, qui se solidifient dans des circonstances pleines d'agréments. Des pensées aimables et clémentes se cristallisent dans des habitudes de douceur qui se solidifient en des circonstances protectrices durables. Des

pensées d'amour et d'abnégation se cristallisent dans l'habitude de s'oublier en faveur des autres, qui se solidifie en des circonstances de prospérité sûre et constante, et de réelles richesses. Persévérer dans un style de pensée, qu'il soit bon ou mauvais, produira infailliblement des résultats sur le tempérament et les circonstances. Un homme ne peut pas choisir directement ses circonstances, mais il peut choisir ses pensées, et ainsi, indirectement, mais sûrement, sculpter ses circonstances.

La nature aide tous les hommes à satisfaire les pensées qu'ils favorisent le plus, et les situations se présentent et ne tardent pas à révéler les pensées bonnes et mauvaises.

Qu'un homme cesse ses pensées pécheresses, et le monde entier s'adoucirait envers lui, prêt à l'aider. Qu'il se débarrasse de ses pensées faibles et maladroites, et voilà que les occasions se présenteront à chaque coin de rue pour soutenir ses résolutions. Qu'il favorise les bonnes pensées, et les coups du sort ne viendront plus l'attacher à la honte et à la misère. Le monde est votre kaléidoscope, et les combinaisons variées de couleurs, qui se présentent à vous à chaque instant, sont les aquarelles délicates et précises de vos pensées sans cesse changeantes.

*« Alors vous serez ce que vous serez ; l'échec trouve sa fausse teneur dans le mot vide de sens « environnement ». Mais que l'esprit le méprise, et il devient libre.*

*Il maîtrise le temps, il conquiert l'espace, il effraie cette piègeuse fanfaronne, la Chance, et enjoint à la tyrannie Circonstance d'ôter sa couronne et de prendre la place de servante.*

*La volonté humaine, cette force invisible, la progéniture d'une âme immortelle, peut tailler un chemin vers chaque but, à travers des murs de granit.*

*Ne sois pas impatient des délais, attends comme celui qui comprend. Quand l'esprit se lève et ordonne, les dieux sont prêts à obéir.»*

# Les conséquences de la pensée sur la santé et sur le corps

Le corps est serviteur de l'esprit. Il se conforme aux instructions de l'esprit, qu'elles soient délibérées ou mécaniques. Sous l'injonction de pensées détournées, le corps sombre rapidement dans la maladie et la déchéance. Sous la direction de belles et heureuses pensées, il se vêt de jeunesse et de beauté.

La maladie et la santé, comme les circonstances, sont enracinées dans la pensée. Des pensées malades se traduiront par un corps maladif. On sait que des pensées effrayées peuvent tuer un homme avec l'efficacité d'une balle, et de façon moins exceptionnelle, elles tuent des milliers de gens, moins rapidement mais tout aussi sûrement. Les gens qui vivent dans la crainte de la maladie deviennent malades. L'anxiété démoralise le corps et lui ouvre la porte de la maladie ; tandis que des pensées impures démolissent le système nerveux quand bien même le corps ne s'y adonne pas.

Des pensées fortes, pures, heureuses font un corps beau et vigoureux. Le corps est un instrument délicat et malléable qui s'adapte aux pensées qu'on lui imprime ; les habitudes de pensées produisent leur effet, bon ou mauvais, sur lui.

Le sang des hommes restera empoisonné tant qu'ils propageront des pensées malsaines. D'un cœur sain, découle une vie saine et un corps sain. D'un esprit souillé découle une vie souillée et un corps dépravé. La pensée est la source de l'action, de la vie, de toute manifestation. Purifiez la source et tout le reste sera pur.

Un changement de régime alimentaire ne peut aider celui qui ne change pas ses pensées. Qu'un homme purifie ses pensées et il ne désirera plus la moindre nourriture malsaine.

Les pensées saines font des habitudes saines. Celui que l'on qualifie de saint et qui ne se lave jamais n'est certes pas un saint. Qui a renforcé et purifié ses pensées n'a aucun besoin de susciter la malveillance.

Si vous voulez parfaire votre corps, veillez sur votre esprit. Si vous voulez renouveler votre corps, embellissez votre esprit. Méchanceté, jalousie, désappointement, abattement, privent le corps de sa santé et de son charme. Un visage n'apparaît pas revêché par hasard, ce sont les pensées acerbes et aigres qui l'ont rendu ainsi. Les rides qui enlaidissent sont dessinées par la folie, la passion, l'arrogance.

Je connais une femme de quatre-vingt-six ans : son visage a l'éclat et l'innocence de celui d'une jeune fille. Je connais un homme dans la force de l'âge, dont le visage a des traits peu harmonieux. Des dispositions douces et radieuses ont dessiné le premier visage ; la passion et le mécontentement ont dessiné les contours du second.

On ne peut avoir une demeure salubre agréable sans y laisser l'air et le soleil envahir les pièces ; de même, il faut que circulent librement les pensées de joie, de bonne volonté et de sérénité pour qu'un corps maintienne une allure brillante, heureuse et sereine.

Sur les visages des personnes âgées, certaines rides sont dessinées par la compassion, certaines rides reflètent des pensées saines et fortes, certaines rides sont creusées par la violence des passions ; qui de nous ne sait les distinguer ? La vieillesse de ceux qui ont vécu dans la droiture est calme, paisible, veloutée comme un soleil couchant. Il y a peu de temps, j'ai rendu visite à un

philosophe sur son lit de mort. Il n'était vieux qu'en nombre d'années. Il est mort dans la même douceur, dans la même paix au sein de laquelle il a vécu.

Aucun docteur n'est aussi efficace qu'une pensée réjouissante quand il s'agit de guérir le corps de ses maladies. La bonne volonté est la meilleure consolatrice lorsqu'il s'agit de dissiper la peine et le chagrin. Vivre en permanence dans des pensées de mauvaise volonté, de cynisme, de suspicion ou d'envie revient à se confiner dans sa propre prison. Alors qu'au contraire, donner à chacun une considération amicale, un réconfort, apprendre patiemment à trouver ce qu'il y a de bon en chacun – de telles pensées, dénuées d'égoïsme, sont les portes du paradis. Celui qui abrite, jour après jour, des pensées de paix envers toute créature connaîtra la paix en abondance.

# La pensée et les objectifs

Tant que la pensée n'est pas coordonnée à un objectif, aucun accomplissement censé n'est possible. La plupart des gens laisse la barque de la pensée voguer sur l'océan de la vie. Or le désœuvrement est un vice ; celui qui veut éviter la catastrophe et la destruction ne doit pas laisser dériver ses pensées hors de son contrôle.

Lorsqu'on n'a pas de but central dans sa vie, on devient facilement la proie d'angoisses courantes, de peurs, de troubles, de pitié pour soi-même, qui sont autant de signes de faiblesse. Cette faiblesse mène, au même titre que des péchés délibérés bien que d'une manière différente, à l'échec, au malheur, à des pertes, parce qu'il n'y a pas de place pour la faiblesse dans un univers régi par l'énergie.

Tout homme devrait déterminer un objectif de vie valable et se mettre au travail pour le réaliser. Cet objectif, qui peut prendre la forme d'un idéal spirituel ou d'un projet matériel, doit être le point de focalisation de toutes les pensées. L'homme fait de cet objectif son devoir suprême, et il doit se consacrer entièrement à l'atteindre, sans laisser ses pensées vagabonder vers des lubies, impatiences et autres fantasmes. Telle est la voie royale de la maîtrise de soi et de la concentration de la pensée. Quand bien même il échoue encore et encore à accomplir son objectif (ce qui arrivera nécessairement tant qu'il n'aura pas vaincu ses propres faiblesses), la force de caractère obtenue sera la mesure du succès véritable, et cette force de caractère sera le point de départ des triomphes à venir.

Ceux qui ne sont pas capables de concevoir un objectif supérieur et de se focaliser dessus peuvent fixer leurs pensées sur l'exécution impeccable de leur tâche, quand bien même leur travail semble insignifiant. Ils rassembleront et unifieront ainsi leurs pensées, acquerront beaucoup d'énergie et de fermeté ; après quoi rien ne leur sera impossible.

L'âme la plus fragile, si elle reconnaît ses faiblesses et admet que l'effort et la pratique rendent plus fort, s'offrira la possibilité de s'entraîner ; alors, par l'effort, par la patience, par une force sans cesse accrue, elle se développera jusqu'à devenir divinement puissante. Un entraînement physique patient et attentif affermit le corps débile ; un entraînement à la droiture de la pensée affermit l'esprit.

Faire un sort à l'errance et à la faiblesse, se résoudre à penser d'après un objectif, permet de rejoindre le rang des forts, de ceux qui ne considèrent l'échec que comme une étape vers la conquête. Ceux-là se servent de n'importe quelle situation comme d'un outil ; leur pensée est puissante, leurs tentatives sont audacieuses, leurs réussites sont brillantes.

Une fois qu'il a conçu son objectif, l'homme dessine dans son esprit une stratégie en vue de l'accomplir et s'abstient de regarder à droite ou à gauche. Il se débarrasse de ses doutes et de ses peurs, éléments qui désagrègent l'être et le découragent de tout effort. La peur et le doute ne pourront jamais rien accomplir de bon ; ils ne mènent qu'à l'échec. Le sens de l'objectif, l'énergie, l'efficacité et toutes les pensées positives s'effondrent quand surgissent le doute et la peur.

Nous sommes capables de volonté quand nous savons que nous avons du pouvoir. Le doute et la peur minent cette connaissance, c'est pourquoi celui qui les encourage ou qui ne les balaye hors de son esprit, se prépare des obstacles à chaque pas.

Qui a vaincu le doute et la peur, a vaincu l'échec. Ses pensées sont puissantes, il est en mesure de surmonter les difficultés avec bravoure et sagesse. Ses objectifs étant opportunément semés, ils fleurissent et donnent des fruits qui mûrissent en leur temps.

Les noces audacieuses de la pensée et des objectifs donnent lieu à une force créatrice. Celui qui en prend conscience est prêt à devenir autre chose qu'un paquet de pensées erratiques et de sensations fluctuantes ; celui qui met ce processus en route est le conducteur efficace de ses pouvoirs mentaux.

# Le rôle de la pensée dans la réussite

Les réussites et les échecs d'un homme sont le résultat de ses propres pensées. Dans un univers organisé, où une perte d'équilibre mènerait à la destruction totale, la responsabilité individuelle est absolue. Les faiblesses et les forces d'un homme, sa pureté et ses impuretés, lui appartiennent, à lui seul. Ce sont des éléments qu'il a créés seul, et que lui seul pourra modifier. Sa situation n'appartient qu'à lui. Ses souffrances et son bonheur se sont développés depuis son for intérieur. Ainsi pense-t-il, ainsi est-il. Et tel qu'il continue de penser, tel il continue d'être.

Un homme fort ne peut aider un homme plus faible, à moins que ce plus faible veuille être aidé. Et quand bien même alors, ce faible doit à son tour devenir fort. Par ses propres efforts, il doit développer cette force qu'il admire en l'autre. Aucun autre que lui ne peut modifier sa propre situation.

Pendant longtemps, les hommes ont pensé que si tant d'hommes étaient esclaves, c'était parce qu'il y avait des oppresseurs. Et ils ont haï les oppresseurs. Peu à peu, on voit surgir parmi certaines personnes une propension à inverser ce jugement : s'il y a tant d'opresseurs, c'est que les esclaves sont légion ! Et ils méprisent les esclaves.

En vérité, oppresseurs et esclaves coopèrent dans l'ignorance, et alors qu'ils donnent l'impression de se faire du mal les uns les autres, en réalité chacun n'affecte que soi-même. Une sagesse parfaite permet de percevoir la loi qui sous-tend la faiblesse de l'opprimé et le pouvoir dévoyé de l'opresseur. Un amour intégral ne condamne ni l'un, ni l'autre, sachant la douleur que leurs deux situations comportent. La vraie compassion embrasse à la fois l'opresseur et l'opprimé. Car il n'appartient ni au clan des oppresseurs, ni au clan des opprimés, celui qui a conquis sa faiblesse et dominé son égoïsme. Il est libre.

Un homme ne peut monter, conquérir, accomplir, qu'en élevant ses pensées. Et s'il demeure faible, vil et misérable, ce ne peut être que parce qu'il refuse d'élever son esprit.

Un homme doit relever ses pensées au-dessus de la simple satisfaction primaire avant de pouvoir accomplir quoi que ce soit, y compris sur le plan purement matériel. Il n'a pas besoin, pour obtenir un succès, de sacrifier toute aliénation bestiale ou tout égoïsme, mais au moins une partie. Celui dont la première idée est de satisfaire ses désirs instinctifs ne pourra penser et planifier méthodiquement. Il n'aura donc pas accès à ses ressources intérieures et rencontrera l'échec dans chacune de ses entreprises. Il ne sera pas en position de maîtriser ses affaires, de faire face à des responsabilités sérieuses, d'agir de façon indépendante et autonome, avant d'avoir entrepris de contrôler fermement ses pensées. La cause de toutes ses limites réside dans les pensées qu'il a choisies.

Sans sacrifice, il n'y a ni progrès, ni accomplissement. Le succès terrestre d'un homme sera fonction des pensées primaires qu'il aura sacrifiées, de sa concentration sur le développement de ses projets, du renforcement de ses résolutions et de son autonomie. Plus haut monteront ses pensées, plus grande sera sa réussite, plus heureuses et durables seront ses réalisations.

L'univers ne favorise ni le glouton, ni le malhonnête, ni le vicieux... Bien qu'en apparence cela ait l'air parfois. L'univers soutient l'honnête, le magnanime, le vertueux. Les grands sages de tous les âges l'ont exprimé de diverses manières, et s'il veut l'expérimenter un homme n'a qu'à s'exercer à la vertu en élevant sans relâche ses pensées.



Les réalisations intellectuelles émanent de pensées consacrées à la quête de savoir et à la quête de la beauté et de la vérité contenues dans la nature. De telles réalisations peuvent être liées à la vanité et à l'ambition, mais elles n'en sont pas le résultat. Elles sont le rendement naturel d'un effort long et ardu, de pensées pures et désintéressées.

Les réalisations spirituelles sont l'aboutissement de saintes aspirations. Celui qui vit constamment dans la conception de pensées élevées, qui baigne dans la pureté et l'abnégation, deviendra sage, empreint de noblesse, et atteindra une position influente et bénie, aussi sûrement que le soleil va vers son zénith et que la lune croît jusqu'à devenir pleine.

Les réalisations de toutes sortes sont le couronnement de l'effort, le diadème de la pensée. Par la maîtrise de soi, la fermeté, la pureté, la droiture et une pensée bien dirigée, l'homme s'élève. Par les instincts primaires, l'indolence, l'impureté, la corruption et la confusion de pensée, l'homme s'abaisse.

Un homme pourra s'élever jusqu'à une grande réussite aux yeux du monde, à des attitudes nobles dans le domaine spirituel, et redescendre ensuite dans la faiblesse et la médiocrité s'il laisse l'arrogance, l'égoïsme et la corruption prendre possession de lui.

Les victoires, obtenues par une pensée droite, ne peuvent durer que par la vigilance. Quand le succès est obtenu, beaucoup se relâchent et retombent ainsi rapidement dans l'échec.

Que ce soit dans le domaine des affaires, dans le domaine intellectuel ou dans le domaine spirituel, tous les accomplissements découlent d'une pensée bien dirigée, tous sont gouvernés par la même loi, obtenus par la même méthode. Seul l'objectif visé diffère.

Celui qui désire accomplir peu, doit sacrifier peu de chose. Celui qui veut réussir beaucoup de choses doit faire de gros sacrifices. Celui qui veut atteindre les cimes devra faire d'immenses sacrifices.

# Les visions, les idéaux

Ceux qui rêvent sauvent le monde. De même que le monde visible est nourri par l'invisible, l'humanité, le long de ses vicissitudes, de ses péchés, de ses vocations sordides, est nourrie par les visions sublimes de ses rêveurs solitaires. L'humanité ne peut négliger ses rêveurs. Elle ne peut laisser leurs idéaux faner et mourir ; elle vit en eux ; elle les pressent comme une réalité qu'elle pourra contempler un jour en face.

Compositeur, sculpteur, peintre, poète, prophète, sage, sont les fabricants du futurs, les architectes du paradis. Le monde est beau parce qu'ils ont vécu. Sans eux, l'humanité laborieuse périrait.

Celui qui entretient en son cœur une vision de beauté, un idéal élevé, le réalisera un jour. Christophe Colomb caressait le rêve d'un autre monde, et il le découvrit. Copernic nourrissait la vision d'une multiplicité de mondes dans un univers bien plus vaste, et il le révéla. Bouddha aperçut la vision d'un monde spirituel d'une beauté sans tache et d'une paix infinie, et il y pénétra.

Chérissez vos visions. Chérissez vos idéaux. Chérissez la musique qui remue en votre cœur, chérissez la beauté qui se forme en votre esprit, chérissez le charme qui enveloppe vos pensées les plus pures. C'est de tout cela que naîtront les situations délicieuses, les environnements paradisiaques. C'est de tout cela que votre monde sera finalement fait si vous y restez fidèle.

Désirer, c'est obtenir ; aspirer à quelque chose, c'est le réaliser. Peut-on imaginer que les désirs les plus vils des hommes soient gratifiés et que leurs aspirations les plus pures ne soient pas soutenues ? Telle n'est pas la loi. Une telle situation est impossible. Au contraire, « Demandez, et vous recevrez » (Evangile).

Rêvez des rêves nobles, et au fur et à mesure que vous rêverez, vous deviendrez votre rêve. Votre vision intérieure est la promesse de ce que vous vivrez ; votre idéal est la prophétie que vous dévoilerez un jour.

Les plus grands accomplissements ont commencé leur existence en rêve. Le chêne dort dans le gland ; l'oiseau attend dans l'œuf. Et depuis les plus hautes visions de l'âme l'onde du changement se propage. Les rêves sont les jeunes plants de la réalité.

Vos circonstances de vie sont peut-être désagréables, mais elles ne perdureront pas si vous percevez un idéal et que vous vous efforcez de l'atteindre. Vous ne pouvez voyager à l'intérieur sans que rien ne change à l'extérieur. Voici un jeune homme pressuré par la pauvreté et le travail. Il est confiné de longues heures dans une usine insalubre ; il n'a pas de formation scolaire et ignore les règles de la bonne éducation. Mais il rêve à des choses meilleures. Il songe à l'intelligence, au raffinement, au charme, à la beauté. Il se dessine en son esprit une situation de vie idéale. Une plus vaste liberté, une plus grande envergure s'emparent de lui ; pressé par une agitation, il passe à l'action, et consacre son temps libre et ses moyens au développement de ses pouvoirs latents, de ses ressources. Bientôt, il a tellement modifié son esprit que l'usine ne peut le garder plus longtemps. La vie de l'usine est devenue en telle disharmonie avec son état d'esprit qu'elle se détache de sa vie comme un vêtement tombe. Et lui, du fait de l'augmentation des opportunités qui concorde avec la nouvelle envergure de ses pouvoirs dilatés, s'en éloigne de lui-même. Des années plus tard, nous retrouvons ce jeune homme, devenu un homme fait. Nous constatons qu'il maîtrise assez certaines forces de l'esprit pour exercer une influence à grande échelle et un pouvoir inégalé. Ses mains tiennent les fils de gigantesques responsabilités ; il parle et les vies se transforment ; hommes et femmes, suspendus à ses lèvres, remodelent leurs caractères sous son influence. Tel un soleil, il est désormais le centre lumineux autour duquel tournent d'innombrables destinées. Le voilà devenu le rêve de sa jeunesse. Il ne fait plus qu'un avec son idéal.

Toi aussi, lecteur empli de jeunesse, tu accompliras la vision (et non le souhait vague) de ton cœur, qu'elle soit basse ou belle, ou un mélange des deux. Tu graviteras toujours autour de ce que tu aimes en secret. Dans tes mains, tu recevras le résultat exact de tes propres pensées. Tu recevras ce que tu mérites : ni plus, ni moins. Quel que soit l'état de ton environnement actuel, tu tomberas, demeureras ou t'élèveras selon tes pensées – ta vision, ton idéal. Tu deviendras aussi petit que tes envies dominantes ; aussi grand que tes aspirations essentielles. Comme le dit magnifiquement Stanton Kirkham Davis, « Tu fais les comptes, et, tout à l'heure, tu sortiras par la porte qui depuis si longtemps te paraît être la porte de tes idéaux, et te retrouveras face à un public – le stylo encore accroché derrière l'oreille, de l'encre sur tes doigts - et à ce moment, le torrent de ton inspiration jaillira. Tu conduis un troupeau, et t'égareras à travers la ville pastorale, bouche ouverte ; tu marcheras, sous l'intrépide guidage de l'esprit, jusqu'à l'atelier du maître, et au bout d'un moment il dira : « Je n'ai rien de plus à te transmettre ». Et maintenant, te voilà devenu le maître, celui qui, si récemment, rêvait de grandes choses en conduisant ses moutons. Dépose la scie et le rabot et prends sur toi la régénération du monde ».

Le malavisé, l'ignorant, l'indolent, ne voyant que les effets apparents des choses, et non les choses elles-mêmes, évoque la chance, le hasard. Voyant qu'un homme est devenu riche, il commente : « comme il a de la chance ! » S'agissant d'un autre homme, devenu intellectuellement brillant, il s'exclame : « Comme il est favorisé ! » Et remarquant la sainte personnalité et l'influence vaste d'un troisième, il remarque : « Eh bien, le hasard l'aide à chaque coin de rue ! » Il n'est pas capable de voir les tentatives, les échecs, les combats que ces hommes ont rencontrés et qui ont forgé leur expérience. Il ignore les sacrifices qu'ils ont consentis, les efforts audacieux qu'ils ont déployés, la foi qu'ils ont maintenue envers et contre tout pour surmonter l'insurmontable et accomplir la vision de leur cœur. Ils méconnaissent les ténèbres et les chagrins, ils ne voient que la lumière et la joie et ils les qualifient de « chance ». Ils ne voient pas le long voyage ardu, mais considèrent l'agréable destination finale et appellent cela "avoir eu de la chance". Ils ne comprennent pas le processus, mais perçoivent le résultat et concluent à la loterie des destins.

Dans toutes les affaires humaines, on trouve l'effort et le résultat, et le résultat est à la mesure de l'effort. La chance n'existe pas. Les dons, le pouvoir, les possessions matérielles, intellectuelles et spirituelles sont le fruit de l'effort : elles ne sont que des pensées menées à leur terme, des objectifs accomplis, des visions enfin réalisées.

La Vision que tu glorifies dans ton esprit, l'idéal que tu intronises en ton cœur – ta vie sera construite d'après eux – tu deviendras tout cela.

# La sérénité

Le calme de l'esprit est l'un des beaux bijoux de la sagesse. Il résulte d'un effort long et patient pour se maîtriser soi-même. Sa présence est le signe d'une expérience mûrie, et d'une connaissance exceptionnelle des lois de la pensée et de son fonctionnement.

Un homme devient calme dans la mesure où il se reconnaît comme un être régi par la pensée, car une telle connaissance implique de reconnaître que les autres aussi sont le résultat de leur pensée ; et plus sa compréhension s'affine, plus il distingue les relations de cause et d'effet entre les choses. Il cesse alors de s'agiter, d'enrager, de s'affliger et demeure équilibré, inébranlable, serein.

L'homme calme, ayant appris à se dominer, sait s'adapter aux autres. Eux, en retour, révèrent sa force spirituelle ; ils sentent qu'ils peuvent apprendre de lui et compter sur lui. Plus quelqu'un devient paisible, plus cette personne développe son succès, son influence et sa capacité à faire le bien. Même le commerçant ordinaire verra ses affaires s'améliorer en développant la maîtrise de soi et l'équanimité, car les gens préfèrent traiter avec quelqu'un dont la conduite est pleine de constance.

L'on aime et révère toujours l'homme fort et calme. Il est comme un arbre qui donne de l'ombre dans un pays de soif, comme le rocher qui abrite pendant l'orage. Qui n'apprécie pas un cœur tranquille et doucement tempéré, une vie équilibrée ? Peu importe qu'il pleuve ou que le soleil brille, peu importe les aléas à ceux qui possèdent ces grâces, ils sont toujours doux, sereins et calmes.

Cet équilibre exquis du caractère, que nous appelons sérénité, est l'aboutissement ultime de la culture, le fruit de l'âme. Il est précieux comme la sagesse et plus désirable que l'or – oui, que l'or pur. La simple recherche de l'argent paraît bien insignifiante auprès d'une vie sereine, qui baigne dans l'océan de la vérité, en-dessous des vagues, inaccessible aux tempêtes, dans le Calme éternel !

Combien connaissons-nous de gens qui dégradent leur vie, ruinent toute douceur et toute beauté par des tempéraments explosifs, détruisent l'équilibre de leur caractère et se font du mauvais sang ! C'est par un manque de maîtrise de soi que la majorité des gens détruisent leur vie et gâchent leur bonheur. Comme nous en rencontrons peu, de ces gens bien équilibrés pourvu de ce calme exquis qui caractérise une personnalité achevée.

Oui, l'humanité déferle sa passion mal maîtrisée, avance dans le tumulte de ses afflictions incontrôlées, virevolte sous l'anxiété et le doute. Seul l'homme sage, seul celui qui domine et purifie ses pensées, parvient à diriger les bourrasques et les orages de l'âme.

Âmes remuées par la tempête, où que vous soyez, sous quelques conditions que vous viviez, sachez ceci : sur l'océan de la vie, les îles du bonheur vous sourient, le rivage ensoleillé de votre idéal attend votre venue. Maintenez fermement vos mains sur la barre de la pensée. Au creux de votre âme repose le Grand Commandeur. Il dort ; éveillez-Le. Le contrôle de soi, c'est la force. La pensée droite, c'est la maîtrise. Le calme, c'est le pouvoir. Dites à votre cœur : « Paix. Reste tranquille ».

James Allen, 1902