



La puissance de la pensée, clef du succès

Orison S. Marden

ORISON SWETT MARDEN

LA PUISSANCE DE LA PENSÉE

Clef du succès

**“Tout le devoir humain consiste en ceci : Apprendre ce
qu’il faut penser et le penser.”**

©2007, www.archimagie.com pour l'adaptation et la
réécriture de cette édition spéciale.

Tous droits réservés pour tous pays





PRÉFACE

Ce nouveau livre de M. Swett Marden vient à son heure. Tout semble indiquer, en effet, que l'humanité a faim et soif de ce que nous pourrions appeler "le nouvel évangile de l'optimisme et de l'amour" qui apprendra à l'homme à s'affranchir de son ignorance, de ses faiblesses, de ses défauts et de toutes espèces de superstitions, ainsi qu'à échapper à l'esclavage de la pauvreté, du mal, de la maladie et de tous les ennemis de son bonheur.

L'auteur veut aider le lecteur à découvrir les forces merveilleuses qui sont en lui, et qui, mises en activité par la pensée juste, relèveraient bien au-dessus de la région des soucis, de la crainte, de l'inquiétude, de la tristesse, de tout ce qui paralyse ou détruit son efficacité, et feraient de sa vie une marche triomphante vers l'harmonie, la beauté, le bien et le succès dans tous les domaines.

Cette nouvelle orientation de la pensée paraîtra, sans doute, au premier abord, un peu étrange parce qu'elle heurte bien des préjugés et des idées traditionnelles.

Que le lecteur ne se décourage pas si les premiers chapitres de ce volume lui paraissent ardu ; qu'il persévère dans sa lecture, et bientôt il verra s'ouvrir devant lui de nouveaux horizons qui l'enthousiasmeront et l'aideront puissamment à vivre d'une vie riche, pleine, abondante et bienfaisante, à l'unisson avec son Créateur dont il réalisera le plan d'amour.

S. MÆRKY-RICHARD.

Les livres de M. O.-S. Marden font leur chemin et obtiennent auprès du public de langue française un accueil chaleureux, preuve en soit les nombreux témoignages d'encouragement que nous recevons de toutes parts, et les excellents articles que leur consacrent les journaux les plus sérieux et les plus estimés.



Ces faits nous prouvent que, comme nous le disions dans notre préface de la première édition de ce volume, ces livres sont venus à leur heure et répondent à un besoin. Nous en sommes plus convaincus que jamais.

Les circonstances actuelles, si déprimantes, nous jetteraient dans un pessimisme morbide si des ouvrages comme ceux de notre auteur ne venaient nous ouvrir de nouveaux horizons par leur optimisme bienfaisant et leurs précieux conseils. Et puisqu'ils font du bien, ils sont utiles.

Est-ce à dire qu'ils sont au-dessus de toute critique ? Non, certes, ils ont les qualités et les défauts de tout essai d'orientation nouvelle de la pensée et de la vie.

Emporté par son désir de communiquer aux autres les convictions qui font son bonheur et sa force, M. Marden emploie parfois des paradoxes qui heurtent de front les opinions reçues, les préjugés et les traditions, mais qui font réfléchir. N'oublions pas que souvent "les paradoxes de la veille deviennent les vérités du lendemain".

On reproche aussi à M. Marden de trop se répéter. À la première lecture de ses ouvrages, on éprouve peut-être cette impression, mais à une seconde lecture, elle s'efface devant le fait que si l'auteur exprime plusieurs fois la même idée, c'est toujours sous une forme différente, qui doit la graver plus profondément dans l'esprit du lecteur, et forcer son attention.

Du reste, ces livres ne sont point faits pour être lus d'un bout à l'autre comme un roman. Il faut les lire lentement, et en méditer chaque chapitre afin de bien se pénétrer de son contenu. Ceux qui le font sont tous d'accord pour affirmer le bien qu'ils en retirent et la transformation qui s'opère dans leurs pensées et dans leur vie.

En disant dans la préface de la première édition de ce volume que "l'humanité a faim et soif de ce que nous pourrions appeler le nouvel évangile de l'optimisme et de l'amour", je n'ai jamais eu la prétention d'opposer ou de



substituer les livres de M. Marden à l'Évangile de Jésus-Christ, comme certaines personnes l'ont cru.

J'estime, au contraire, qu'il n'y a pas d'opposition entre les révélations que nous a apportées Jésus-Christ, sur le Père qui est amour et la manière nouvelle d'exprimer les mêmes vérités qu'emploie M. Marden.

En lisant ses livres, on se rend mieux compte de tous les privilèges que confère le titre de fils de Dieu, et on éprouve une joie et une force nouvelles, un optimisme réconfortant qui vivifie et ensoleille la vie quotidienne.

On a voulu faire de M. Marden un adepte de la "Science Chrétienne". Qu'il ait adopté certaines vérités mises en lumière par le Scientisme, c'est certain, mais sur bien des points sa pensée reste indépendante.

Du reste, ne faisons pas de M. Marden le fondateur d'une religion nouvelle, titre auquel il ne prétend nullement, mais soyons-lui reconnaissants de nous aider à mieux comprendre et à mieux pratiquer la vie que Jésus-Christ est venu nous révéler.

En lisant ses livres, mettons en pratique le conseil de l'apôtre : "Éprouvez toutes choses, retenez ce qui est bon."

Notre vie intérieure trouvera suffisamment de "bon" à retenir de ces ouvrages pour qu'il vaille la peine de les étudier, en dépit de certaines façons un peu trop américaines ou trop absolues de considérer la vie extérieure et matérielle.

S. MÆRKY-RICHARD.



Chapitre I

L'origine divine des désirs légitimes

“Le désir moule dans l’argile ce que la vie sculpte dans le marbre.”

“Ce que vous désirez ardemment, mieux que ce que vous énoncez dans vos prières, est votre vrai credo.

“Tout ce que l’âme conçoit et désire réellement, elle l’obtient.”

Les aspirations de nos âmes, les désirs de nos cœurs, sont bien autre chose que les rêves de notre imagination. Ce sont des prophéties, des prédictions, des avant-coureurs de choses qui peuvent devenir des réalités. Ils révèlent ce dont nous sommes capables ; ils donnent la mesure de la hauteur de notre idéal, et situent la sphère de notre activité.

Ce que nous désirons ardemment, ce que nous nous efforçons d’atteindre, tend à devenir une réalité. Notre idéal est l’esquisse de la réalité qu’elle précède, la substance des choses qu’on espère.

Accordez plus d’importance à votre idéal

Le sculpteur sait que son idéal n’est pas une fantaisie de son imagination, mais qu’il est la prophétie, le symbole de ce qui se manifesterà un jour, gravé dans le marbre.

Quand nous commençons à désirer une chose de tout notre cœur, nous créons un lien entre cette chose et nous, lien d’autant plus fort que notre désir est plus ardent, et notre effort pour l’atteindre plus intelligent.

Ce qui nous trouble, c’est que nous accordons trop d’importance au côté matériel de la vie et pas assez à l’idéal. Nous devons apprendre à vivre mentalement dans l’idéal que nous désirons voir se réaliser en nous. Si nous désirons



par exemple rester jeunes, nous devons vivre dans l'état mental de la jeunesse ; si nous voulons être beaux, nous devons vivre dans l'état mental que crée la beauté.

L'avantage de vivre dans l'idéal, c'est que toutes les imperfections physiques, mentales et morales, disparaissent. Nous ne pouvons plus penser à la vieillesse, car la vieillesse c'est le déclin, la sénilité, et ces choses n'existent pas dans l'idéal, où tout est jeune et beau, où il n'y a aucune place pour la laideur et la décrépitude.

C'est pourquoi l'habitude de vivre dans l'idéal nous aide puissamment. L'idéal maintient constamment devant nous le modèle de la perfection que nous recherchons. Il augmente notre foi en notre origine divine et notre perfection finale, parce qu'il nous donne la vision de ce que nous sentons instinctivement devoir nous appartenir, une fois, quelque part.

Croyez que vous êtes capables de devenir la personne que vous voudriez être

L'habitude de penser et d'affirmer les choses comme nous les désirons ou comme elles devraient être, et de proclamer que nous sommes capables de les accomplir, que nous ne pouvons être privés d'aucun bien, puisque nous sommes unis à Celui qui est le bien parfait, crée le modèle que le processus de la vie reproduira en nous.

Ayez constamment présente à votre esprit la vision de l'homme idéal ou de la femme idéale que vous voudriez être. Croyez en même temps que vous pouvez le devenir, et repoussez instantanément toute idée de maladie ou toute suggestion d'infériorité.

Ne vous permettez jamais de vous appesantir sur vos faiblesses, vos défauts ou vos manquements. Retenir fermement votre idéal, et lutter courageusement pour l'atteindre, vous aidera à vous élever jusqu'à lui.



Soyez certains que vos rêves deviendront des réalités

Il y a une grande force dans la croyance fermement maintenue que nos ambitions seront réalisées, que nos rêves deviendront des réalités. Rien n'aide davantage que de croire que les choses tourneront bien et non pas mal, que nous réussirons au lieu d'échouer, et qu'en dépit de tout ce qui pourra arriver ou ne pas arriver, nous serons heureux.

Rien n'est plus encourageant que cette attitude optimiste qui croit toujours à ce qu'il y a de meilleur, de plus élevé, de plus heureux, et qui ne laisse aucune place au pessimisme et au découragement.

Croyez de tout votre cœur que vous serez capables de faire ce que vous devez faire. Ne vous permettez aucun doute à cet égard ; chassez-le s'il essaye de pénétrer en vous. N'entretenez que de bonnes pensées et des idées élevées, et soyez déterminés à les réaliser. Rejetez toute pensée ennemie, tout découragement, tout ce qui pourrait vous faire croire à l'insuccès et au malheur.

Peu importe ce que vous essayez de faire ou d'être, que votre attitude soit toujours optimiste, et soyez certain que vous atteindrez le but. Vous serez surpris de voir combien vos facultés se développeront, et combien votre être tout entier progressera.

Habituez-vous à vous nourrir constamment de pensées gaies

Quand l'esprit a une fois pris l'habitude de se nourrir constamment de pensées gaies, heureuses et encourageantes, il ne peut plus faire autrement. Si nos enfants pouvaient acquérir cette habitude, l'orientation de notre civilisation changerait bien vite, et nous ferions des progrès incommensurables.

Un esprit ainsi formé serait toujours capable de donner son maximum de puissance, et de surmonter la discorde, la



malveillance et les 1000 ennemis de notre paix, de notre confort, de notre utilité et de notre succès.

Croire que l'avenir n'a que de bonnes choses en réserve pour nous, que nous serons heureux et prospères, que nous aurons une belle famille, un intérieur agréable, et que nous serons prêts pour toute éventualité, voilà le meilleur capital avec lequel nous puissions nous lancer dans la vie.

Ne laissez pas s'évanouir vos désirs et ambitions

Ce que nous essayons d'exprimer avec puissance tend à s'accomplir, même si cela semble impossible au premier abord.

Si nous retenons fermement notre idéal, si nous nous représentons d'une façon vivante les choses que nous voudrions voir se réaliser dans notre vie, que ce soit une santé robuste, un caractère noble ou une carrière utile, et si nous essayons de toutes nos forces d'y parvenir, il est bien plus probable que ces choses viendront à nous, que si nous négligeons cette attitude.

Beaucoup de personnes laissent s'évanouir leurs désirs et leurs ambitions. Elles ne comprennent pas que l'intensité et la persistance du désir lui donnent la puissance de se réaliser. L'effort constant pour maintenir l'intensité du désir a le pouvoir de le transformer en réalité.

Peu importe si cette réalisation paraît improbable ou lointaine, si l'avenir paraît sombre, pourvu que nous la voyions réelle, que nous y croyions avec ténacité, et que nous luttions vigoureusement pour l'amener ; tôt ou tard, elle se manifestera dans notre vie. Mais un désir non suivi d'effort, une ambition intermittente, s'évanouiront sans laisser de traces.

Ce n'est que lorsque le désir se transforme en résolution bien arrêtée, qu'il devient effectif. Ce désir, uni à



une ferme détermination, produit la puissance créatrice qui se traduit en résultat pratique.

Ne pensez et ne dites que ce que vous voulez qui soit vrai

Constamment nous augmentons ou diminuons notre pouvoir par la qualité de nos pensées, de nos émotions et de notre idéal. Si nous savions toujours nous considérer comme parfaits, de même que notre Père céleste est parfait, toute tendance à la maladie serait neutralisée par cette force qui guérit et restaure.

Ne pensez et ne dites que ce que vous voulez qui soit vrai. Les personnes qui s'excusent toujours, qui disent constamment qu'elles sont fatiguées, usées, de trop partout, qu'elles sont malheureuses, infortunées ; que le sort semble s'acharner après elles ; qu'elles sont pauvres et le resteront toujours ; qu'elles ont beaucoup travaillé et essayé d'aboutir à quelque résultat mais ne l'ont pu ; ne se rendent pas compte qu'elles gravent à l'eau-forte dans leur mentalité des sombres tableaux – ennemis de leur paix, de leur bonheur et de leur succès.

Elles devraient justement les chasser à jamais de leur esprit, tandis qu'elles les y impriment toujours plus profondément, de telle sorte qu'ils se réaliseront certainement dans leur vie.

N'admettez jamais un seul instant que vous êtes malades, faibles, ou déprimés, à moins que vous ne désiriez faire l'expérience de ces états morbides, car en y pensant vous leur donnez barre sur vous. Nous sommes tous les produits de nos pensées ; nous devenons ce que nous sommes en pensée.

L'habitude de se voir chaque jour comme un être créé pour remplir une mission divine, parfaitement capable d'accomplir sa tâche sans défaillance, donne une confiance



inébranlable, une puissance merveilleuse et un perpétuel encouragement.

Si vous désirez progresser dans telle ou telle voie, orientez vos pensées dans cette direction, et rendez-les aussi vivantes que possible. Concentrez-les jusqu'à ce que vous sentiez qu'elles vous élèvent, et que vous en voyiez la réalisation dans vos vies.

Graduellement l'homme faible, imparfait, pécheur, que notre fausse manière de vivre a créé, sera remplacé par l'homme idéal, le nouvel homme créé par Dieu.

Veillez à ce que vos pensées soient toujours nobles

L'idéal est un incomparable sculpteur de caractères ; il a une immense influence sur l'orientation de la vie. Nous ne pouvons longtemps cacher ce qui occupe habituellement nos pensées ; l'expression de notre visage le révèle, ainsi que notre manière de vivre.

Nos pensées, nos émotions, nos ambitions nous dominent. C'est pourquoi, il nous faut veiller à ce qu'elles soient toujours supérieures, nobles, et qu'un souffle d'en-haut les anime.

Prenez la résolution de n'avoir jamais rien à faire avec des pensées ou des actions de qualité inférieure ; que tout ce que vous faites porte l'estampille de la perfection.

Cet effort continu de l'âme et de l'intelligence pour réaliser de grandes choses, exerce une influence transformatrice sur la vie et l'élève à un niveau supérieure.

La vie humaine est ainsi faite qu'elle se nourrit surtout d'espérance ; la foi regarde en avant, et voit des choses que l'œil de notre corps n'aperçoit pas.



Vivez dans l'attente des meilleures choses

La foi est la substance des choses qu'on espère, l'esquisse de l'image elle-même ; la substance réelle, et non pas seulement une représentation mentale.

Il y a quelque chose derrière la foi, derrière l'espérance, derrière les désirs profonds de nos cœurs ; il y a une réalité conforme à nos désirs légitimes.

Ce que nous croyons fermement devient un mobile créateur. La vision d'un intérieur agréable, prospère, le désir d'être une personne influente, capable de porter des responsabilités, deviennent des mobiles créateurs.

Le courant de toutes vos pensées doit être orienté vers le but que vous avez assigné à votre vie. Les grands miracles de la civilisation sont créés par la concentration de la pensée.

Vivez dans l'attente des meilleures choses, dans la conviction que de vos efforts intelligents et de votre lutte pour atteindre le but, il résultera quelque chose de grand et de beau. Vivez persuadés que vous progressez éternellement, avançant toujours vers quelque chose de meilleur, de plus élevé, et cela dans chaque parcelle de votre être.

Cultivez votre faculté d'imagination

Bien des personnes croient qu'il est dangereux pour elles de se livrer aux rêves que leur suggère leur imagination, parce que cela les rend peu pratiques.

Cependant, la faculté de l'imagination est aussi sacrée que nos autres facultés. Elle nous a été donnée dans un but divin, afin que nous puissions jeter un regard dans les réalités intangibles. Elle nous rend capables de vivre dans l'idéal, même lorsque nous sommes obligés de travailler dans un milieu désagréable ou défavorable.



Notre imagination nous laisse entrevoir les glorieuses réalités qui nous attendent. Elle nous rend évidentes les choses qui sont possibles pour nous.

Bâtir des châteaux en l'air ne doit donc plus être considéré comme un passe-temps inutile et pernicieux. Nous commençons par bâtir nos châteaux dans notre subconscience, puis nous leur donnons un corps dans nos désirs, enfin ils deviennent une réalité.

Rêver n'est pas uniquement bâtir des châteaux en l'air. Tout château réel, tout foyer, a commencé par être un château en l'air. Le rêve légitime est créateur ; il donne une réalité au désir, aux choses que nous désirons et espérons.

Nos visions sont les plans de la structure possible de notre vie

Un bâtiment quelconque ne peut être construit sans les plans d'un architecte ; il doit d'abord avoir été créé mentalement. L'architecte voit à travers ses plans le bâtiment tel qu'il sera dans toute sa perfection et sa beauté.

Tout ce qui nous arrive dans la vie, nous l'avons d'abord créé dans notre mentalité. De même que le bâtiment est, dans tous ses détails, une réalité dans l'esprit de l'architecte, avant qu'aucune de ses pierres n'ait été posée, de même nous créons mentalement tout ce qui deviendra plus tard une réalité dans nos œuvres.

Nos visions sont les plans de la structure possible de notre vie ; mais elles resteront des plans, si nous ne faisons pas un vigoureux effort pour les transformer en réalité, tout comme les plans de l'architecte resteraient de simples dessins, si l'entrepreneur ne leur donnait de la réalité par sa construction.

Tous les hommes qui ont accompli de grandes choses ont été des rêveurs, et ce qu'ils ont accompli l'a été en proportion de l'activité, de l'énergie et de la persévérance



qu'ils ont mises à poursuivre leur idéal. Ils s'en sont tenus à leur rêve, et ont lutté pour lui donner une réalité.

N'abandonnez pas vos rêves parce qu'en apparence ils sont irréalisables. Attachez-vous à vos visions avec toute la ténacité dont vous êtes capables. Ne permettez pas au côté matériel de la vie de voiler votre idéal ou de le diminuer.

Recueillez-vous un moment le soir avant de vous coucher

Vivez dans une atmosphère qui éveille vos aspirations ; lisez des livres qui les stimulent. Liez-vous avec des personnes qui ont fait ce que vous essayez de faire, et cherchez à découvrir le secret de leur succès.

Cette préoccupation constante de votre idéal sera comme le moulage mental qui donnera une forme tangible à votre rêve.

Le soir, avant de vous coucher, recueillez-vous un moment. Restez tranquillement assis, et rêvez au contentement de votre cœur. Ne soyez pas effrayés de votre capacité à cet égard, car "sans visions le peuple périt".

La faculté de rêver ne vous a pas été donnée en vain ; derrière elle se cache une réalité. C'est un don divin destiné à vous faire entrevoir les grandes choses qui sont en réserve pour vous, à vous élever du visible à l'invisible, des conditions matérielles aux conditions idéales, et à vous montrer que ces choses deviendront des réalités dans votre vie.

Ces coups d'œil dans le paradis nous sont donnés pour nous empêcher d'être découragés par nos défauts et nos désappointements.

Je ne parle pas ici des rêves fantastiques et éphémères, mais des désirs légitimes, réels et sacrés de l'âme, désirs qui doivent nous rappeler constamment que nous pouvons rendre notre vie sublime, et qu'en dépit d'un milieu



désagréable ou hostile, nous pouvons nous élever jusqu'à l'état idéal que nous entrevoyons dans nos rêves.

Seule la prière de votre cœur est exaucée

Ces aspirations légitimes ont une origine divine. En affirmant ceci, je ne pense pas aux choses que nous désirons, mais dont nous n'avons pas besoin, à ces biens que nous convoitons et qui se transforment en fruits amers quand nous les possédons, mais au désir légitime de voir se réaliser notre idéal, le développement intégral de notre personnalité, la possibilité de reproduire dans notre vie journalière le modèle entrevu dans nos meilleurs moments.

“Un chiffonnier restera chiffonnier aussi longtemps qu'il aura un idéal de chiffonnier.”

Notre attitude mentale, le désir profond de nos cœurs, constituent la prière constante à laquelle la Nature répond. Elle tient pour acquis que nous désirons ce que nos cœurs réclament, que nous recherchons ce dont nous sentons le besoin, et elle nous aide à l'obtenir.

Peu de personnes comprennent que leurs désirs constituent leur vraie prière, non la prière de leurs lèvres, mais celle de leur cœur, et que celle-là seule est exaucée.

Conservez la vraie attitude mentale et lutez sérieusement

Nous sommes tous conscients que pendant toute notre vie un messager divin nous accompagne, nous protège et nous guide ; ce messager veut répondre à toutes nos interrogations.

Aucun de nous n'est trompé par des désirs qui ne pourraient se réaliser. Celui qui conserve la vraie attitude mentale et qui lutte sérieusement, honnêtement, pour arriver au but, l'atteindra certainement ou tout au moins s'en rapprochera beaucoup.



Il y a une puissance créatrice formidable dans la concentration continuelle de l'esprit sur un désir, une ambition. Cette concentration développe un merveilleux pouvoir pour attirer, pour créer les choses après lesquelles nous soupçons.

Les inspirations de nos cœurs inspirent notre énergie créatrice, et lui font mettre à exécution les choses que nous désirons. Elles sont un perpétuel tonique pour nos facultés et augmentent nos capacités ; elles tendent à faire de nos rêves des réalités.

Le créateur vous donnera ce que vous lui demandez

La Nature est un grand négociant dont la main nous tend ce que nous demandons, si nous voulons en payer le prix. Nos pensées ressemblent à des racines qui s'étendent dans toutes les directions de l'océan cosmique des énergies accumulées, et attirent à elles, par leurs vibrations et leurs affinités, des désirs et des ambitions semblables aux leurs.

L'oiseau n'aurait pas l'instinct de fuir en hiver vers le sud, s'il n'y avait un sud pour le recevoir. Le Créateur n'aurait pas mis en nous le désir légitime d'une vie plus grande, plus complète, d'un développement intégral de toutes nos facultés, l'aspiration à l'immortalité, s'il n'y avait une réalité qui y corresponde.

Tout dans le monde végétal, les fleurs, les fruits, suit son cours normal, et arrive à son développement et à sa maturité en temps voulu. L'hiver ne surprend pas les bourgeons avant qu'ils aient eu l'occasion de s'épanouir ; le fruit est prêt à se détacher de l'arbre avant que la neige arrive ; la croissance n'est pas entravée.

S'il arrivait, un jour, que l'hiver nous atteigne pendant que nos fruits seraient encore verts et nos fleurs en boutons, nous comprendrions que quelque chose a manqué quelque part.



Et quand nous voyons que pas un être humain, sur les centaines de millions qui existent, ne parvient à s'épanouir complètement, qu'il n'est pas même à moitié développé quand il est fauché par la mort, nous pouvons en déduire que quelque chose ne va pas.

Les fruits abattus par le vent, que nous voyons sous l'arbre de la vie, ne sont pas normaux. N'est-il pas anormal que des hommes et des femmes qui ont hérité des qualités de Dieu, et qui sont capables d'un développement indéfini, se détachent de l'arbre de la vie avant même qu'ils soient parvenus à une demi-maturité ?

Nous protestons comme pourrait protester la pomme qui tombe de l'arbre, et voit sa croissance arrêtée avant qu'elle ait pu mûrir et devenir un fruit parfait, comme pourrait protester le chêne vigoureux dont les glands commencent à se former et qui est rudement arraché au sol qui le nourrissait.

Soyez fidèles à votre vision intérieure

Les hommes les plus richement favorisés par leur éducation et les facilités qu'ils ont rencontrées sur leur chemin, les géants de la race eux-mêmes, lorsqu'ils arrivent au bord de la tombe, sentent qu'ils ne sont encore que des bourgeons en formation, et qu'ils n'ont pas donné toute leur mesure.

Mais il n'en sera pas toujours ainsi. Bien des analogies nous font entrevoir que la vie humaine aura l'occasion d'atteindre sa maturité, de donner tout son fruit, de se développer complètement sans entraves.

Si nous sommes fidèles à notre vision intérieure, il viendra un temps où nos désirs s'épanouiront, où nos ambitions seront satisfaites, où notre idéal mûrira, car tout ceci forme les pétales renfermés dans le bouton de la fleur qui, tôt ou tard, s'ouvrira et répandra son parfum en révélant



sa beauté, sans se flétrir, et sans être arrêtés dans sa croissance.

Nos élans instinctifs vers le moment où toutes nos facultés pourront se développer sans entraves, notre protestation intérieure contre la destruction qui nous atteint avant que nous soyons parvenus à notre maturité, prouvent qu'il y a une réalité correspondant aux désirs et aux aspirations de nos cœurs, réalité qui n'a jamais été décrite dans aucun livre.

Gardez constamment l'idéal du parfait modèle

Nous commençons à voir que dans tout être normal, il y a les matériaux nécessaires pour en faire un homme ou une femme parfaits. Si nous pouvons garder constamment l'idéal du parfait modèle de telle sorte qu'il devienne notre attitude mentale habituelle, il serait bientôt reproduit dans nos vies, et nous deviendrons des êtres humains complets.

L'ordre divin d'être "parfait comme notre Père céleste est parfait" n'a pas été donné à l'homme pour le décevoir. La possibilité d'être transformés à sa ressemblance est littéralement vraie.



Chapitre II

Le succès et le bonheur sont à vous

“Si un homme pense à la maladie, à la pauvreté, à l’insuccès, il les rencontrera sur sa route et dira que c’est son lot. Mais il ne saura pas reconnaître l’étroite relation qui existe entre ce lot et ses pensées ; il ne verra pas qu’il s’est créé lui-même ce lot, et déclarera qu’il est la conséquence d’un sort fatal.”

“La pauvreté est l’enfer dont la plupart des Anglais modernes ont le plus peur.”

CARLYLE.

“La pauvreté est l’enfer dont les portes, grandes ouvertes, cherchent à happer la civilisation.”

Henry GEORGE

“La pauvreté est d’abord créée mentalement.”

“Le courant de l’abondance ne se dirige pas vers les pensées de doute, de parcimonie, de mesquinerie.”

“Les pensées de pauvreté maintiennent celui qui les a en contact avec les conditions qui la produisent.”

Aucun homme n’a le droit, à moins qu’il ne puisse s’aider lui-même, de rester dans un milieu où il est constamment soumis à des influences qui détruisent ses ambitions légitimes ou le maintiennent dans un état de pauvreté.

Le respect de lui-même exige qu’il sorte d’un tel milieu. Il est de son devoir de se placer dans une position de dignité et d’indépendance où il ne sera jamais un fardeau pour ses amis, et où il pourra suffire à tous les besoins de ceux qui dépendent de lui.



Le besoin et la pauvreté ne correspondent pas à la nature divine de l'homme

Presque tous ceux qui sont devenus riches dans notre pays vous diront que le moment le plus heureux de leur vie a été celui où ils ont passé de la pauvreté à l'aisance, où ils ont réalisé leurs premières économies et compris que le besoin n'arrêterait plus leur élan.

Le moment où ils ont entrevu des loisirs, la possibilité de se développer, d'entreprendre des études ou des voyages ; le moment enfin où ils ont senti que ceux qu'ils aimaient étaient arrachés aux griffes de la pauvreté.

Le confort remplaçait les privations et le travail fatigant et ils se sentaient capables de s'élever dans une sphère supérieure où ils seraient estimés.

Ils pourraient s'accorder un peu de luxe dans leur demeure, de la musique, de beaux tableaux et des livres, et leurs enfants n'auraient pas à lutter comme eux pour se développer.

Alors ils se sentaient la puissance de donner, à eux-mêmes et aux autres, un élan qui les ferait avancer dans le monde. Ils ressentaient la tonifiante influence du succès ; leur cercle s'étendait et de grands horizons s'ouvraient devant eux.

Il ne manque pas de faits prouvant que nous avons été créés en vue de fins grandes et sublimes, pour l'abondance et non pour la pauvreté. Le besoin et la pauvreté ne correspondent pas à la nature divine de l'homme. Le malheur est que nous n'avons pas la moitié assez de foi dans tous les biens qui sont en réserve pour nous.

Osez réclamer l'abondance

Nous n'osons pas laisser s'épanouir entièrement les désirs de nos cœurs, nous laisser guider par nos aspirations divines, et réclamer l'abondance qui est notre patrimoine.



Nous demandons peu, nous espérons peu, nous étouffons nos désirs et limitons nos aspirations. Et n'osant pas réclamer tout ce qui est en réserve pour nous, nous ne nous ouvrons pas assez pour que l'influx céleste puisse pénétrer en nous et nous enrichir.

Notre mentalité est restreinte, notre développement imparfait, de telle sorte que nos pensées sont limitées et mesquines. Nous n'avons pas cette foi puissante qui se confie implicitement et qui reçoit abondamment.

Le Créateur nous donne toutes choses sans aucune limitation

La Toute-Puissance qui nous a créés et nous soutient donne libéralement, sans mesquinerie, toutes choses à tous. Il n'y a aucune restriction, aucune limitation. Personne n'est exclu de sa libéralité.

Nous n'avons pas affaire à un Créateur qui s'appauvrirait en exauçant nos requêtes. Il est dans sa nature de donner, de nous inonder de ses bienfaits. Il n'aura pas moins parce que nous demanderons beaucoup.

La rose ne demande pas au soleil une petite partie de sa lumière et de sa chaleur, car il est dans la nature du soleil de les répandre abondamment sur tout ce qui veut les recevoir et les absorber.

La bougie ne perd rien de sa lumière en la communiquant à une autre bougie.

Nous ne perdons pas, mais au contraire nous augmentons notre puissance d'aimer en aimant, en répandant abondamment notre amour autour de nous.

La loi de la transfusion divine

Un des grands secrets de la vie est d'apprendre à faire pénétrer en nous le grand courant des forces divines, et à les



employer d'une manière efficace. Lorsqu'un homme a compris cette loi de la transfusion divine, son pouvoir est multiplié, et il devient un coopérateur de la Divinité.

Quand nous reconnaissons que tout provient du grand Dispensateur, et qu'il nous donne tout librement et abondamment, quand nous vivons à l'unisson avec l'infini, quand la brute en nous a été vaincue et que les scories de la malhonnêteté, de l'égoïsme, de l'impureté ont été brûlées et détruites, alors nous sommes capables de voir Dieu, car les écailles qui nous aveuglaient auparavant sont tombées.

Nous voyons Dieu, et nous connaissons ce qui est bien, car ceux qui ont le cœur pur voient Dieu.

Quand la déloyauté, le désir de profiter de nos frères sont enlevés de nos cœurs, nous vivons si près de Dieu que tout ce qu'il y a de bon dans l'univers vient à nous spontanément. Nous restreignons cet influx divin par nos mauvaises actions et nos pensées fausses.

Toute mauvaise action est un voile opaque qui nous empêche de voir Dieu. Tout faux pas nous sépare de lui.

Votre attitude mentale doit correspondre aux réalités que vous cherchez

Quand nous aurons appris à voir les choses en grand au lieu de les juger mesquinement, quand nous aurons appris à ne pas limiter nos pensées, à ne plus nous entraver par des pensées mesquines, nous ferons l'expérience que ce que nous cherchons nous cherche aussi, et nous le rencontrerons à mi-chemin.

Ne vous plaignez pas toujours de ce qu'il vous manque ceci ou cela. Chaque fois que vous déclarez que vous n'avez rien à donner, que vous ne possédez pas ce que les autres possèdent, que vous ne pouvez pas aller où d'autres vont ni faire ce qu'ils font, vous gravez plus profondément en vous ces images sombres.



Aussi longtemps que vous parlez de vos expériences désagréables et insistez sur ces détails ennuyeux, votre mentalité vous empêche d'attirer à vous les choses que vous désirez, ainsi que le remède à vos conditions défavorables.

L'attitude mentale, la vision intérieure doivent correspondre aux réalités que nous cherchons.

La prospérité se crée d'abord mentalement ; elle est donc impossible avec une mentalité qui lui est hostile. Nous ne pouvons pas attirer l'opulence, si nous nous laissons subjugués par la pauvreté qui l'éloigne. Il est futile de travailler pour obtenir une chose et d'en attendre une autre.

Il nous est inutile de rechercher la prospérité, si notre attitude mentale lui est opposée et lui ferme toutes les avenues. La navette du tisserand doit suivre le modèle qui lui est imposé. L'opulence et la prospérité ne peuvent arriver à nous par le canal de pensées de pauvreté et d'insuccès. Elles doivent d'abord être créées mentalement. Nous devons penser la prospérité avant qu'elle vienne à nous.

Vous avez droit à l'abondance

Combien de gens croient qu'il est naturel que d'autres aient tout en abondance ici-bas : confort, demeures opulentes, vêtements somptueux, facilités de voyager, de prendre des loisirs, et que tout cela n'est pas pour eux !

Ils sont parfaitement convaincus que ces choses ne doivent pas leur appartenir parce qu'elles sont réservées aux personnes d'une autre classe.

Mais pourquoi êtes-vous d'une autre classe ?
Simplement parce que vous pensez que vous l'êtes, parce que vous nourrissez des pensées d'infériorité, que vous vous limitez vous-même. Vous placez des barrières entre vous et la propriété. Vous refusez l'abondance, et rendez la loi de la libéralité inutile pour vous en lui fermant vos pensées.



Et par quelle loi pouvez-vous espérer recevoir ce que vous ne croyez pas pouvoir obtenir ? Par quelle philosophie pensez-vous obtenir les biens d'ici-bas, quand vous êtes intimement convaincus qu'ils ne sont pas pour vous ?

La limitation est en nous et non dans le Créateur. Il veut que ses enfants participent à tous les biens de l'univers, puisqu'il les a répandus pour eux. Si nous n'en jouissons pas, c'est que nous nous limitons nous-mêmes.

Une des plus grandes malédictions du monde est la croyance en la nécessité de la pauvreté. Beaucoup de gens s'imaginent qu'il est absolument nécessaire qu'il y ait des pauvres, que certaines personnes ont été créées pour cela.

Mais il n'y avait ni pauvreté, ni misère, ni dénuement dans le plan du Créateur à l'égard de l'homme. Il ne devrait pas y avoir un seul pauvre sur notre planète. La terre est pleine de ressources que nous avons à peine commencé à exploiter.

Nous sommes pauvres au milieu de l'abondance, simplement par le fait de nos pensées fausses et limitées.

Essayez de vous considérer comme riches pour attirer l'abondance

On découvre maintenant que les pensées sont des forces, qu'elles entrent dans la trame de la vie et forment le caractère. Si donc, nous entretenons des pensées de craintes ou de privations, si nous avons peur de la pauvreté, peur de tomber dans la misère, ces pensées s'incorporent dans la texture de notre vie, et, semblables à un aimant, attirent à elles la pauvreté qu'elles prévoyaient.

Il n'était certes pas dans la volonté de Dieu que nous eussions tant de peine à gagner ce qui nous est nécessaire, à obtenir un peu de confort, et que nous dussions employer notre temps à gagner notre vie au lieu de vivre notre vie. La vie abondante, pleine, belle, libre, voilà ce qui nous était destiné.



Si nous étions des êtres absolument normaux, notre travail pour gagner notre pain quotidien ne serait qu'un incident de notre vie. La grande ambition de la race humaine serait de se développer en de superbes types de virilité ou de féminité, de former de vrais hommes et de vraies femmes, au lieu de fabriquer des êtres qui ne pensent qu'à leurs besoins matériels.

Prenez la résolution de tourner le dos à toute idée de pauvreté, et d'attendre ardemment la prospérité. Nourrissez-vous de pensées d'abondance en accord avec votre nature, essayez de vous considérer actuellement comme riches et opulentes. Cela vous aidera à attirer à vous ce que vous désirez. Il y a une puissance créatrice dans le désir intense.

Vous êtes le produit de vos propres pensées

Le fait est que nous vivons dans l'atmosphère que nous créons, que nous sommes le produit de nos propres pensées. Chacun peut donc s'entourer d'une atmosphère d'abondance ou de mesquinerie, de richesse ou de misère.

Les enfants de Dieu n'ont pas été créés pour se traîner, mais pour s'élever, non pour regarder en bas, mais pour regarder en haut. Ils n'ont pas été créés pour être dans la gêne, mais pour obtenir de grandes et belles choses.

Rien n'est trop beau pour les enfants du Prince de la Paix, rien n'est trop bon pour les êtres humains ; rien n'est trop grand, trop sublime ou trop magnifique pour que nous ne puissions en jouir. C'est l'attitude de pauvreté, l'étroitesse de nos pensées qui nous limitent.

Si nous avons une conception plus large de la vie, si nous connaissons mieux nos droits de naissance, si au lieu de nous lamenter, de nous traîner, de grogner et de nous excuser, nous savons nous tenir debout et nous réclamer de notre filiation divine, réclamer notre riche héritage, cet héritage qui est l'abondance de tout ce qui est bon, bien, et vrai, nos vies seraient bien plus belles et plus complètes.



Nous ne vivons pauvrement que grâce à l'étroitesse de nos pensées, à la faiblesse de notre foi et à la mesquine conception que nous avons de notre titre d'enfants de Dieu.

Il ne manque pas de preuves, dans la nature même de l'homme et dans son environnement, qui démontrent qu'il a été créé pour des buts bien plus grands et bien plus beaux que tous ceux atteints par les hommes les plus riches et les plus favorisés.

Si nous avons été faits à l'image de Dieu et sommes ses enfants, pourquoi n'attendrions-nous pas de grandes choses ?

Certainement quelque chose n'est pas dans l'ordre quand des multitudes de fils et de filles du Roi des Rois, héritiers de tout ce qui existe de bon dans l'univers meurent de faim au bord du fleuve de la richesse et de l'opulence qui passe devant leur porte et renferme des trésors incommensurables et sans limites.

Nos conditions de vie, notre pauvreté ou notre richesse, l'abondance ou le manque d'amis, l'harmonie ou la discorde qui règne en nous, tout cela est le résultat de nos pensées.

Si notre attitude mentale a été pauvre, notre condition matérielle correspondra. Si nos pensées ont été grandes, généreuses et larges, si nous avons vécu mentalement dans une atmosphère d'abondance et de prospérité, et fait nos efforts pour réaliser cette condition, notre vie extérieure correspondra.

Tout ce que nous recevons dans la vie nous vient par la porte de nos pensées et leur ressemble. Lorsqu'elles sont mesquines, étroites, ce qui nous arrive est mesquin et étroit.

Ayez une pensée juste, pure, large et généreuse

Quand nous voyons des personnes lutter pendant des années contre la pauvreté, quoiqu'elles n'aient pas été atteintes par la maladie ou des circonstances malheureuses



extraordinaires, nous savons que quelque chose a fait défaut, que leur attitude mentale n'a pas été ce qu'elle aurait dû être.

En cherchant, nous découvririons très probablement que le chef de famille s'est toujours plaint de l'étroitesse de ses revenus, de la difficulté de les augmenter.

Si vous n'êtes pas satisfaits de votre condition, si vous sentez que la vie vous est dure et le sort cruel, si vous vous plaignez de votre lot, vous découvrirez probablement que, quelles que soient les circonstances extérieures, vos affaires ou votre vie sociale, elles sont la résultante de vos pensées, de votre idéal, et que vous ne pouvez blâmer que vous-même.

La pensée juste produit la vie juste ; les pensées pures créent une vie pure ; et une pensée large et généreuse, accompagnée d'efforts intelligents, produit des résultats correspondants.

Si nous apprenons à nous confier implicitement dans le Dispensateur de tout bien, la source du Secours Infini, – le Pouvoir qui dispense les semences et les moissons, le Pouvoir qui nourrit et secourt, le Pouvoir qui nous recommande de ne pas nous inquiéter du lendemain, mais de considérer comment croissent les lis des champs, – et si nous faisons tous nos efforts pour améliorer notre condition nous ne connaissons jamais le besoin.

Il n'y a rien qui fasse plus défaut à la race humaine que la confiance implicite, inébranlable, dans la Source de tout bien. Nous devrions vivre dans la même relation avec cette Source infinie que celle de l'enfant avec ses parents.

L'enfant ne dit pas : "Je n'ose pas manger cette nourriture de crainte de n'en plus avoir." Il la prend avec la confiance absolue et l'assurance qu'il sera pourvu à tous ses besoins, car ceux qui sont chargés de le nourrir ont tout ce qu'il faut pour cela.



La pauvreté est souvent une maladie mentale

Nous n'attendons pas assez de nous-mêmes ; nous ne nous croyons pas la moitié assez capables ; de là la pauvreté de ce que nous recevons.

Nous ne réclamons pas l'abondance qui est notre patrimoine, de là la pauvreté de nos vies. Nous ne demandons pas royalement : nous nous contentons de trop peu.

Il était entendu que nous aurions la vie avec abondance, que nous recevions largement tout ce qui nous était nécessaire ; personne ne devait vivre dans la pauvreté et la misère. Le manque du nécessaire ne s'accorde pas avec la constitution de l'être humain.

La pauvreté est souvent une maladie mentale. Si vous en souffrez, si vous êtes sa victime, vous serez surpris de constater avec quelle rapidité votre condition s'améliorera quand vous aurez changé votre attitude mentale.

N'ayez pas peur de la pauvreté

Le succès provient d'un processus mental parfaitement scientifique. L'homme qui veut être prospère croit qu'il va le devenir. Il a foi dans sa capacité pour gagner de l'argent. Il n'a pas l'esprit rempli de doutes et de craintes ; il ne parle pas tout le temps de pauvreté ; il ne pense pas à elle, n'agit pas et ne s'habille pas comme un pauvre.

Il travaille pour obtenir la chose qu'il est déterminé à avoir, et n'admet dans son esprit aucune pensée opposée.

Il y a des multitudes de gens qui sont à moitié satisfaits de rester pauvres, et qui ont cessé de lutter courageusement pour s'affranchir de la pauvreté. Ils peuvent travailler beaucoup, mais ils ont perdu l'espoir de devenir indépendants.



Beaucoup de personnes se maintiennent pauvres par crainte de la pauvreté ; elles se privent de tout parce qu'elles redoutent de devenir pauvres, de n'avoir pas assez pour vivre. Elles maintiennent leurs pensées fixées sur ce sujet.

Dans beaucoup de familles, les enfants sont saturés de pensées de pauvreté ; ils en entendent parler du matin au soir ; aussi la voient-ils partout. Toutes les conversations qu'ils entendent parlent de limitations, de besoins : tout leur suggère la pauvreté. Est-il étonnant que des enfants élevés dans une telle atmosphère perpétuent les conditions de leurs parents ?

N'avez-vous jamais pensé que votre frayeur de la pauvreté, votre souci constant de "nouer les 2 bouts," votre crainte perpétuelle de la misère, non seulement vous rendent malheureux, mais vous empêchent de parvenir à une condition meilleure ? Vous ajoutez simplement une charge nouvelle à un fardeau qui est déjà trop lourd pour vous.

Quelque noir que soit l'horizon, quelque décourageant que ce soit votre milieu, refusez absolument de voir ce qui peut vous être défavorable, vous entraver, et vous empêcher de développer l'énergie qui est en vous.

Nous recevons ce que nous sommes sûrs d'obtenir

Supposez un jeune homme qui fait des études pour devenir avocat en étant persuadé qu'il ne pourra jamais avoir une étude. Croyez-vous qu'il réussira ? Certainement pas.

Nous recevons ce que nous sommes sûrs d'obtenir, et si nous ne sommes sûrs de rien, nous ne recevons rien. Le ruisseau ne peut pas monter plus haut que sa source ; ainsi nul ne peut espérer devenir riche s'il s'attend à rester pauvre.

Celui qui veut réussir ne se dira pas : "À quoi sert-il que je me donne de la peine ? Les grandes entreprises



commerciales engloutissent toutes mes chances de réussite. Je ne crois pas que j'arrive jamais à pouvoir gagner autre chose que juste ce qui est nécessaire à ma subsistance. Je n'aurai jamais ni maison, ni bien-être comme d'autres en ont. Ma destinée est d'être pauvre et de rester pauvre."

Ayez un nouvel idéal de richesse et d'abondance

Un homme qui n'aurait pas d'autre idéal, n'arriverait jamais à rien.

Il faut se redresser plein d'espoir et de courage, en sachant que le succès et le bonheur sont les droits inaliénables de tout être humain.

Toute construction prend d'abord naissance dans le cerveau de l'architecte. Nous sommes tous des architectes qui plaçons des pierres, des briques et d'autres matériaux autour de l'idée dont nous voulons faire une réalité. Tout ce que nous faisons dans cette vie est précédé de quelque plan.

Quelques personnes voudraient devenir riches, mais leurs pensées sont tellement étroites et mesquines, qu'elles ne sont jamais dans une condition qui leur permette de recevoir l'abondance.

L'homme qui veut devenir prospère y pense constamment, il crée d'abord mentalement sa condition financière. Ensuite, la réalisation devient relativement aisée. L'essentiel, et le plus difficile, est d'élaborer l'idée, le plan qui amènera le résultat pratique.

Ayons donc un nouvel idéal de richesse et d'abondance. N'avons-nous pas assez longtemps adoré un dieu de pauvreté, de disette et de misère ? Comprendons enfin que Dieu est la source de tous les biens, et que si nous restons continuellement en contact avec lui, ses richesses se répandront sur nous avec abondance, et que nous ne manquerons plus jamais de rien.



Êtes-vous pauvres ?

L'homme pauvre n'est pas toujours celui qui ne possède rien ou peu de chose ; c'est celui qui est pauvre dans ses idées, ses sympathies, ses appréciations, ses sentiments, pauvre dans l'opinion qu'il a de lui-même, de sa propre destinée, de ses capacités et qui commet le crime de se déprécier lui-même.

C'est la pénurie mentale qui nous rend pauvres.

Si nous étions de meilleurs constructeurs mentaux, nous serions aussi de meilleurs constructeurs matériels. Un Morgan ou un Rockefeller créent mentalement les conditions qui leur amènent des flots de prospérité.

Les grands exécuteurs font comparativement peu de chose avec leurs mains ; ils construisent avec leur pensée ; ils sont des rêveurs pratiques ; leur intelligence s'élance dans l'océan infini de l'énergie, et crée et produit ce que l'idéal, l'ambition ont rêvé, exactement comme l'intelligence renfermée dans la graine reproduit le type de plante caché en elle.

Ce que vous devez faire pour devenir prospères

Nous avançons dans la direction de nos pensées.

Pour devenir prospères, nous devons nous placer dans une attitude de prospérité. Nous devons croire à la prospérité et vivre en conséquence, faire converger toutes nos pensées vers ce but. Notre attitude mentale et nos efforts intelligents nous le feront atteindre.

L'opulence, dans sa plus riche acception, est tout ce qui est bon pour nous, l'abondance de tout ce qui rend la vie belle, de tout ce qui inspire et élève, de tout ce qui est sublime et magnifique. L'opulence est tout ce qui enrichit la personnalité, la vie et l'expérience.



La vraie prospérité est la conscience intérieure de l'opulence spirituelle, de plénitude, de l'accomplissement parfait ; la conscience d'être à l'unisson avec la Source de l'abondance ; la conscience de posséder tout ce qui est bon pour nous, la richesse d'une personnalité qu'aucun désastre sur terre ou sur mer ne pourra détruire.



Chapitre III

Travailler pour obtenir une chose et en attendre une autre

“La prospérité commence dans l’esprit, et elle est impossible quand l’attitude mentale lui est hostile. Il est fatal de travailler pour obtenir une chose et d’en attendre une autre, parce que toute chose doit d’abord être créée mentalement pour se façonner ensuite sur son modèle mental.

“Nul ne peut devenir prospère tant qu’il s’attend à rester pauvre. Nous recevons ce que nous attendons, et ne rien attendre expose à ne rien recevoir.

“Quand, à chacun des pas que vous faites, vous avancez sur le chemin de l’insuccès, comment pouvez-vous espérer arriver au succès ?

“C’est le regard fixé sur ce qui est sombre, déprimant, même quand nous travaillons dans la direction opposée, qui détruit le résultat de nos efforts.”

Celui qui veut réussir doit croire au succès

Beaucoup de personnes ne considèrent pas la vie de la bonne manière. Elles neutralisent une grande partie de leurs efforts par leur attitude mentale qui ne correspond pas à leur activité de telle sorte qu’en réalité, tout en travaillant pour obtenir une chose, elles en attendent une autre.

Elles chassent la chose qu’elles poursuivent par la mauvaise attitude mentale qu’elles ont à son égard. Elles ne se mettent pas au travail avec l’assurance de la victoire qui force le résultat, avec la détermination et la confiance qui n’admettent aucune défaite.



Avoir l'ambition de devenir riche, et cependant s'attendre à être pauvre, douter constamment d'être capable de réaliser ce qu'on désire, c'est s'attendre à atteindre l'Est en voyageant du côté de l'Ouest.

Il n'existe aucune philosophie qui puisse aider un homme à réussir quand il doute toujours de son habileté.

Celui qui veut réussir doit croire au succès avec un optimisme persévérant.

Vous avancez du côté que vous regardez. Si vous regardez vers la pauvreté, vous avancerez dans cette direction. Si d'autre part, vous vous en détournez et refusez d'avoir rien à faire avec elle, vous commencerez à vous diriger vers l'abondance.

C'est la terreur de ne pas réussir qui vous empêche d'obtenir ce que vous désirez

Un proverbe dit que chaque fois qu'un brebis bêle, elle perd sa bouchée de foin. Chaque fois que vous vous plaignez de votre sort, que vous dites : "je suis pauvre, je ne pourrai jamais faire ce que d'autres font ; je ne serai jamais riche ; je n'ai pas les capacités que d'autres possèdent ; le sort m'est contraire", vous vous attirez toutes ces difficultés, et vous vous rendez toujours plus difficile la tâche de vaincre ces ennemis de votre paix et de votre bonheur, car chaque fois que vous y pensez, vous imprimez plus profondément dans votre esprit ces idées déprimantes.

Les pensées sont des aimants qui attirent les choses qui leur sont semblables. Si vous craignez toujours de ne pas réussir dans vos affaires, si vous vous plaignez des temps et des conditions dans lesquels vous travaillez, prédisant que les affaires seront mauvaises, elles le seront pour vous.

Peu importe vos efforts pour arriver au succès, si vos pensées sont saturées de la crainte de l'insuccès, elles neutraliseront votre travail et rendront le succès impossible.



La terreur de ne pas réussir, la crainte de tomber dans le besoin empêchent des multitudes d'hommes d'obtenir les choses qu'ils désirent, car elles sapent leur vitalité et les rendent incapables de créer l'œuvre nécessaire qui leur assurerait le succès.

Cultivez des pensées optimistes

L'habitude de regarder toutes les choses avec foi et assurance au lieu de les considérer avec doute et incertitude, l'habitude de croire que ce qui arrivera sera bon, que le bien doit triompher, l'assurance que la vérité triomphera enfin de l'erreur, que l'harmonie et la santé sont des réalités, et la maladie leur absence temporaire, voilà l'attitude de l'optimisme qui, à la fin, reformera le monde.

L'optimisme est constructeur. Il est à l'individu ce que le soleil est à la végétation. Il est le soleil de l'esprit qui donne la vie, la beauté et la croissance à toutes les choses qu'il éclaire. Nos facultés mentales croissent et prospèrent par lui, comme les plantes et les arbres croissent et prospèrent par le soleil de la nature.

Le pessimisme est négatif ; c'est le cachot sombre qui détruit la vitalité et arrête la croissance.

Un châtiment fatal atteint ceux qui regardent toujours le mauvais côté des choses, qui prédisent toujours le mal et l'insuccès, qui ne voient dans la vie que son côté sombre et désagréable. Ils attirent sur eux-mêmes ce qu'ils voient, ce qu'ils attendent, ce qu'ils prédisent.

Personne ne peut attirer à soi des choses qui ne sont pas de même nature que lui. Toute chose rayonne sa propre substance, et attire ce qui lui est semblable. Si un homme veut être heureux et fortuné, il doit avoir des pensées de bonheur et de richesse et ne pas se limiter lui-même. Celui qui a une crainte mortelle de la pauvreté, généralement se l'attire.



Cessez d'avoir des pensées de pauvreté, si vous désirez attirer la fortune. N'ayez rien à faire avec les choses que vous redoutez. Elles sont un ennemi fatal à votre progrès. Repoussez-les. Expulsez-les de vos pensées. Oubliez-les.

Cultivez des pensées opposées, avec toute la persévérance dont vous êtes capables, et vous serez surpris de voir combien vite les choses que vous désirez viendront à vous.

Vous êtes capables d'accomplir de grandes choses

L'attitude mentale que nous prenons à l'égard de notre travail ou du but que nous désirons atteindre a une très grande importance. Si vous allez à votre travail avec l'attitude d'un esclave rivé à sa tâche et n'y voyez qu'une corvée ; si vous travaillez sans espoir, sans voir autre chose dans votre labeur que le moyen de ne pas mourir de faim ; si vous pensez que vous avez été prédestiné à une semblable vie, vous ne pouvez vous attendre à recevoir autre chose que ce que vous vous présentez être votre lot.

Si d'autre part, sans égard à votre pauvreté actuelle, vous entrevoyez un avenir meilleur ; si vous croyez que, un jour ou l'autre, vous vous élèverez au-dessus de votre ennuyeuse tâche, que vous allez poser les fondements d'une existence où règnera la beauté, le confort et la joie ; si votre ambition est bien définie, et si vous tenez les yeux constamment fixés sur le but que vous espérez atteindre, tout en ayant la confiance que vous avez la force d'y arriver, vous ferez de grandes choses.

Garder la foi que nous pourrions faire quelque jour des choses dont nous ne voyons pas la possibilité maintenant, conserver fermement l'attitude mentale, l'assurance que, quelque part, d'une manière ou de l'autre, ce que nous désirons viendra à nous, garder notre vision intérieure sans nous décourager, donne à l'intelligence une force créatrice



qui se transforme en aimant pour attirer les choses que nous désirons.

Croyez sans défaillance à votre triomphe final

Je n'ai jamais vu un homme qui, croyant en lui-même, ait constamment affirmé son pouvoir de faire ce qu'il entreprenait, qui ait eu les yeux constamment fixés sur le but et ait lutté virilement pour l'atteindre, ne pas réussir. Les aspirations deviennent des inspirations, puis des réalisations.

Essayez de garder votre esprit dans une attitude qui inspire et qui élève. Ne vous permettez jamais un seul instant de douter que vous accomplirez ce que vous avez entrepris.

Les doutes sont traîtres ; ils détruisent notre énergie et neutralisent notre ambition. Dites-vous constamment : “Je dois obtenir ce dont j'ai besoin ; c'est mon droit, et je l'aurai”.

Il y a une grande force à retenir constamment la pensée que l'on est fait pour le succès, pour la santé, pour le bonheur, et que rien au monde ne peut nous en priver.

Prenez l'habitude de l'affirmer sans cesse, de croire sans défaillance à votre triomphe final ; faites ceci avec ténacité et vigueur, et au bout de quelque temps vous serez heureux de constater que vous obtenez les choses que vous avez désirées si longtemps et pour lesquelles vous luttiez.

À vous de faire votre milieu et de créer votre position

J'ai fait la connaissance d'un homme au moment où un désastre financier venait de lui enlever tout ce qu'il avait gagné par des années de luttés et d'efforts ; rien ne lui restait que sa ténacité et son courage, et un grand nombre de bouches à nourrir ; mais il ne voulut pas un seul instant admettre qu'il ne pourrait pas se relever.



Vous auriez aussi bien réussi à décourager Napoléon que lui. Les poings serrés, bien résolu à ne pas accepter la défaite, il tint les regards fixés sur le but et s'élança dans l'arène. Au bout de peu d'années il était de nouveau dans l'aisance.

Cet homme ne voulait pas être le jouet des circonstances, l'esclave de son milieu ; mais il voulait faire son milieu, créer sa position.

Ayez confiance en vos facultés mentales

Rien ne nous arrive sans cause, et cette cause est mentale. Notre attitude mentale crée nos conditions de succès ou d'insuccès. Le résultat de notre travail correspondra à la nature de nos pensées, à notre attitude mentale habituelle.

Pour produire, l'esprit doit être maintenu dans un état positif d'énergie créatrice. Une attitude mentale discordante déprimée, rendra promptement l'intelligence impuissante, et produira une troupe d'ennemis qui barreront le chemin du succès et du bonheur.

Nos facultés mentales ressemblent à des servantes qui nous donnent exactement ce que nous en attendons. Si nous avons confiance en elles, si nous nous reposons sur elles, elles feront de leur mieux. Si nous nous effrayons, elles s'effrayeront aussi.

Les caractères négatifs sont fatalistes. Ils pensent qu'ils ne peuvent rien changer aux choses qui doivent les atteindre.

C'est l'attitude mentale optimiste et créatrice qui a accompli toutes les grandes choses qui se sont faites dans le monde. C'est la puissance créatrice, agressive, stimulante qui est à la base de tout progrès. Un caractère fort, vigoureux, crée un état qui forcera les choses à arriver. Sachant que rien ne se produit par soi-même, il est



constamment occupé à mettre en œuvre les forces qui produisent les choses.

Beaucoup d'esprits positifs deviennent négatifs, à cause des influences qui détruisent leur confiance en eux-mêmes. Ce sont parfois les autres qui leur suggèrent qu'ils sont impuissants, qu'ils ne connaissent pas leur affaire ou ne sont pas à la hauteur de leurs ambitions.

Au bout de quelque temps, cette suggestion subtile affaiblit leur initiative ; ils n'entreprennent plus les choses avec la même vigueur qu'auparavant ; ils perdent graduellement le pouvoir de se décider promptement, et craignent bientôt de décider quoi que ce soit d'important. Leur esprit devient vacillant. Au lieu de chefs qu'ils étaient auparavant, ils deviennent des subalternes.

Ayez une ferme volonté et soyez déterminés à atteindre vos buts

La force mentale tend à réaliser ce que nous voulons fermement ; croyons de tout notre cœur, et attendons avec confiance. L'intensité du désir renforce la vigueur du processus mental qui essaie d'accomplir les choses. En d'autres termes, toutes les forces de notre intelligence sont au service de nos désirs et de nos résolutions.

Notre ferme détermination d'achever les choses auxquelles nous avons mis notre cœur, crée un modèle que l'intelligence cherche à reproduire dans la réalité.

L'homme doué d'une ferme volonté et déterminé à atteindre son but, s'affranchit, par sa détermination, d'une quantité d'ennemis qui jettent à bas les faibles et les irrésolus.

Il y a, dans notre être intérieur, un mystérieux pouvoir que nous ne pouvons pas expliquer, mais que nous sentons tous, et qui tend à développer nos forces, nos résolutions, quelles qu'elles soient.



Par exemple, si je persiste à déclarer que “je suis un enfant de la poussière”, que je ne suis pas aussi bon que les autres, au bout de quelque temps, je le croirai réellement, et une fatale acceptation des déclarations se gravera dans ma subconscience, tandis que la force mentale commencera à reproduire cette image d’impuissance.

Si au contraire, j’affirme que je suis l’héritier de tout ce qui est bon dans l’univers, et que tout cela m’appartient par droit de naissance, si j’affirme fermement ma foi en ma filiation divine, et que je déclare constamment que je suis capable d’atteindre le grand but de la vie auquel je tends.

Si j’affirme que la puissance est à moi, que la santé est à moi, que je n’ai rien à faire avec la maladie, la faiblesse, le manque d’harmonie, je rends mon esprit si positif, si créateur par son attitude affirmative, que loin de détruire, il produit ; loin de me déprimer, il construit pour moi les choses après lesquelles je soupire.

Ayez toujours une pensée constructive

La pensée constructive procure la santé et la prospérité. Nos facultés nous ont été données pour produire. La pensée négative amène l’infortune, la maladie, les souffrances de toutes sortes.

La pensée constructive est la protectrice de l’homme ; elle le sauve de la discorde, de la pauvreté, de la maladie. Ceux qui font partie de la grande armée des vaincus sont des penseurs négatifs, tandis que ceux qui sont dans les rangs des vainqueurs sont des penseurs positifs, constructeurs.

Une attitude mentale ferme et positive est la meilleure des protections. C’est quand nous sommes subjectifs que nous disons “oui”, par faiblesse, tandis que si nous avons été objectifs, normaux, nous aurions dit “non”.

C’est quand nous sommes négatifs, parce que notre jugement est défectueux, que nous concluons de mauvais



marchés et faisons toutes sortes de choses folles. Un esprit négatif n'est pas en état de prendre d'importantes décisions.

Il nous faut faire tous nos efforts pour changer d'attitude, et nous débarrasser de nos craintes et de nos anxiétés, car lorsque notre esprit est négatif, nous sommes toujours des lâches.

Quand nous nous maintenons dans une attitude ferme et courageuse, les pensées tristes, déprimantes, malades ne peuvent nous atteindre. C'est dans nos moments de découragement que la crainte, le souci, la haine, la jalousie font leur œuvre néfaste. Ce sont les gens découragés qui ont "des idées noires" car leur dépression mentale est extrême.

Ayez l'habitude de penser fortement

L'intelligence normale se soumet à des lois. Les facultés mentales ne parviendront pas à leur plein épanouissement, si elles ne travaillent dans l'ordre. Il leur faut un conducteur, un général : la méthode.

La force et la persistance de nos pensées habituelles donnent la mesure de notre efficacité. Les pensées habituelles de certaines personnes sont si faibles et si spasmodiques, qu'elles ne peuvent communiquer assez de vigueur à leur esprit pour qu'il accomplisse de grandes choses.

La première fois que nous voyons une personne, nous pouvons immédiatement dire si elle est capable ou non de penser fortement, car toutes les paroles qu'elle prononce le manifestent.

C'est l'homme positif qui communique la force, à tel point qu'il peut entraîner les faibles. Le monde fraye la voie aux caractères forts. Ceux-ci font rayonner leur puissance ; leur présence s'impose aux hommes ; leurs paroles ont une grande force de conviction.



On ne recherche pas la raison qui vous fait suivre un homme au caractère fort ; on lui obéit instinctivement.

Nous rencontrons parfois des personnes qui nous impressionnent fortement. Nous sentons immédiatement qu'elles possèdent les qualités qui en feront des conducteurs d'hommes, et qu'elles réussiront dans tout ce qu'elles entreprendront.

D'autres personnes nous font l'impression contraire ; on sent instinctivement qu'elles seront toujours vaincues. Pour qu'un caractère puisse dominer, il faut que ses facultés positives prédominent.

Les étudiants doivent absolument acquérir une attitude mentale ferme et positive

L'art suprême est de faire de sa vie une victoire perpétuelle ; il ne serait pas difficile à acquérir si nous étions éduqués pour cela. Mais l'intelligence est la plupart du temps maintenue dans un état négatif, improductif ; au lieu de créer, elle subit.

S'il entre dans la carrière sans avoir appris ce qui constitue une attitude mentale ferme et positive, l'étudiant qui vient de terminer ses études sera vaincu au bout de très peu de temps. Ses doutes, ses craintes, son manque de confiance en lui-même, sa timidité, la faiblesse de ses pensées, nuiront à son intelligence, même sans qu'il s'en rende compte.

Il est infiniment plus important pour un étudiant d'apprendre comment il peut maintenir son intelligence à son maximum de puissance créatrice, en évitant tout ce qui pourrait la rendre improductive, d'apprendre le latin, le grec et toutes les philosophies du monde.

Nous voyons souvent des jeunes gens très instruits ne réussir en rien parce que leur intelligence est négative et incapable de produire, de créer. Quelques mois d'entraînement de leurs facultés mentales par le changement



de leur attitude mentale, en leur apprenant la manière de penser juste, leur ferait plus de bien que tous les cours du collège.

L'initiative est la plus importante de toutes les qualités mentales

La pensée positive développe l'initiative, la plus importante de toutes les qualités mentales. Si vous sentez que vous manquez d'initiative, vous pouvez l'acquérir en prenant l'habitude de conserver une attitude mentale positive créatrice envers toute chose, même quand vous vous récréez.

Une pensée négative affaiblit toujours. Il vaut même infiniment mieux avoir une attitude passive, qui est une attitude de repos, qu'une attitude négative.

Le mécanisme de la pensée reproduit le modèle que nous lui donnons, que ce soit un modèle de discorde ou d'harmonie, d'erreur ou de vérité, de courage ou de lâcheté. Les caractéristiques du modèle sont très vite transférées au sujet.

Vous vous aiderez puissamment en affirmant constamment que vous êtes la personne que vous désirez devenir ; non pas que vous espérez l'être mais que vous l'êtes actuellement. Vous serez surpris de voir avec quelle rapidité votre personnalité idéale se reproduira dans votre caractère.

Quels magnifiques caractères nous pourrions former en retenant avec persistance dans notre esprit le modèle de ce que nous désirons voir se réaliser en nous : la santé, la plénitude, l'homme idéal, tel que Dieu l'avait conçu, sans taches ni flétrissures !

Ce que nous devons faire, c'est donner constamment la suprématie à nos qualités et détruire nos défauts, ennemis de tout progrès.



Le courant de vos pensées doit être créateur

Au moment où la force créatrice – la force chimique qui opère dans le sol, l’atmosphère, le soleil et la pluie, – cesse d’exercer son action sur la plante, le fruit ou l’arbre, les éléments de destruction entrent en œuvre et le déclin commence. De même, au moment où l’homme cesse d’avoir confiance dans les principes vitaux qui agissent en lui, les éléments destructeurs l’atteignent et le dépriment.

L’attitude mentale normale exerce une puissante influence qui protège l’esprit contre les mauvaises suggestions. Par exemple, si vous déniez constamment la puissance au mal que vous êtes forcés de constater autour de vous, vous lui enlevez réellement toute puissance.

D’autre part, si vous acceptez cette puissance du mal, si vous la reconnaissez, vous lui donnez de la réalité.

En gardant constamment notre esprit fixé sur un but, à tel point que cela devient une habitude, et en faisant converger vers ce but toutes les forces qui sont en nous, nous créons une sorte de courant qui fera venir à nous les choses que nous désirons.

Nous devons repousser de toutes nos forces tout courant de discorde, de haine, de jalousie, d’envie ou de mauvais sentiments à l’égard des autres, car ce sont des ennemis qui sapent nos énergies et empêchent nos progrès.

Tout ce qui produit la discorde entrave nos efforts. Pour obtenir le succès, nous devons vivre dans l’harmonie, le repos de l’esprit, la liberté de la pensée. En d’autres termes, le courant de nos pensées doit être créateur et non destructeur.

Le courage, la confiance, la détermination, voilà les forces de l’électricité mentale qui procurent le succès.



Votre réputation et l'estimation que les autres font de vous sont en relation avec votre succès

C'est un grand art que d'apprendre à délivrer l'esprit de toute crainte, de toute anxiété, de tout ce qui l'obstrue et l'entrave, et de le remplir de vigueur, d'espoir et de pensées encourageantes. C'est ainsi qu'on le maintient dans une attitude créatrice.

Nous faisons rayonner autour de notre attitude mentale, nos espoirs ou nos craintes ; et notre réputation et l'estimation que les autres font de nous sont en relation avec notre succès.

Si les autres ne croient pas en nous, s'ils pensent que nous sommes faibles et timides parce que notre rayonnement mental est négatif, faible et timide, nous ne parviendrons pas à obtenir une position de quelque importance.

Il y a une puissance dans le rayonnement d'une attitude ferme, courageuse, dans l'assurance qui accompagne la certitude du succès.

En d'autres termes, il est presque aussi important d'amener les autres à croire en nous que de croire en nous-mêmes ; et pour y arriver, nous devons avoir une attitude confiante et victorieuse.

Le monde aime l'homme qui croit à la victoire

Il y a une grande différence entre un homme qui croit à la victoire, qui marche dans le monde en conquérant, et celui qui a toujours l'air d'un vaincu, qui agit comme s'il s'attendait à être défait dans la grande bataille de la vie.

Comparez l'influence d'un homme tel que Théodore Roosevelt qui irradie la force et donne une impression de grande vigueur et de puissance, avec celle d'un homme timide, effacé, qui irradie la faiblesse, et montre son impuissance et l'absence d'une nature vigoureuse.



Le monde aime l'homme dont l'attitude conquérante laisse l'impression qu'il est toujours sûr de réussir.

C'est l'affirmation de la force qui donne la conviction et la puissance.

Quelques personnes s'étonnent d'être si peu considérées dans le monde, et d'avoir si peu de poids dans leur entourage. Cela provient de ce qu'elles ne pensent ni agissent comme des conquérants. Elles n'ont pas une attitude créatrice, victorieuse. Ce sont des êtres débiles.

Nul ne peut exercer la puissance de son magnétisme mental, s'il ne connaît le secret de la force irradiante. Le caractère positif attire ; le caractère négatif repousse. Les vainqueurs sont toujours tout d'abord victorieux mentalement.

Certains nous laissent l'impression qu'ils n'attendent rien de la vie ; leur seul désir est d'arriver à vivre à peu près confortablement. Pour eux, la vie est un perpétuel engrenage, quand elle devrait être une joie, une victoire perpétuelles.

Inculquez à vos enfants qu'ils sont nés pour la victoire

La vie bien comprise est un développement continu, un enrichissement constant qui doit nous procurer une satisfaction que rien autre ne pourrait nous donner, car rien ne peut remplacer la certitude de la victoire, l'assurance de pouvoir dominer les événements.

Ce que l'on devrait avant tout inculquer à l'enfant, dès son plus jeune âge, c'est qu'il est né pour la victoire, né pour être un conquérant et non pour être vaincu, comme beaucoup semblent le croire.

Personne n'est voué à l'insuccès. Si l'on apprenait aux enfants à se maintenir dans une attitude victorieuse, à avoir



un grand respect d'eux-mêmes et une foi illimitée dans leurs capacités, l'insuccès serait très rare.

Le temps viendra où les enfants apprendront à irradier la force, à exprimer la vigueur et à maintenir l'attitude de la victoire. On considérera cela comme une des parties les plus importantes de leur éducation.

Cultivez la paix intérieure

Pour que la vie physique puisse être harmonieuse, il faut que la vie mentale soit organisée avec rectitude. Vous ne pouvez être en paix avec vous-même, en bonne santé et vraiment heureux, si vous n'êtes d'abord en paix avec vos frères.

Si nous voulons avoir une attitude victorieuse, nous devons éliminer toute pensée de jalousie, de haine ou de vengeance et cultiver cette paix intérieure, cette sérénité de l'âme qui sont l'apanage des caractères vraiment grands.

Toute la philosophie de l'efficacité et du bonheur consiste dans l'affirmation ferme et vigoureuse de ce que nous essayons d'être et de faire.

Les gens vous jugent par l'impression que fait sur eux votre personnalité

Un jeune homme qui entre dans la vie avec le désir de réussir, ne doit pas se dire : "J'aimerais arriver à quelque chose, mais la profession que j'ai choisie est si encombrée, tant de gens n'arrivent pas à s'y créer une position, que je crains d'avoir commis une erreur. Cependant, en travaillant le mieux que je pourrai, peut-être réussirai-je."

Le jeune homme qui parle, pense et agit ainsi, n'arrivera qu'à un résultat médiocre.

Le fait est que les autres nous estiment, non pour nos paroles, mais pour ce que nous sommes. Nous pouvons dire



tout ce que nous voulons, mais les gens nous jugent par l'impression que fait sur eux le rayonnement de notre personnalité.

Vous pouvez employer des paroles flatteuses, vous ne réussirez pas à cacher votre pensée intime à celui auquel vous l'adressez. Si vous avez à son égard un sentiment de jalousie, si vous manquez de charité, il le sentira.

Nous pouvons tromper quelqu'un par nos paroles, mais nous ne pouvons empêcher l'impression que lui fera notre être réel, à moins que nous ne changions entièrement notre attitude mentale à son égard.

Ne repoussez pas la richesse

Les hommes ne repoussent pas volontairement la richesse, mais par leurs doutes et leurs craintes, par leur manque de foi et de confiance en eux-mêmes, ils la repoussent sans le savoir.

Beaucoup de personnes traversent la vie sans succès ni insuccès, sans être ni riches ni pauvres. Elles oscillent comme un pendule, entre le besoin et une médiocre aisance, parce qu'une partie du temps leur intelligence est créatrice, et l'autre partie négative, partant improductive.

Quand elles réussissent à avoir un peu de courage, d'espoir et d'enthousiasme, elles produisent quelque chose. Quand elles perdent courage, qu'elles sont remplies de doutes et de craintes, leur esprit devient négatif, improductif, et elles retombent dans le besoin.

Le temps viendra où nous serons capables de tenir constamment notre esprit dans une attitude productive, créatrice, alors nos vies réaliseront abondamment tout ce qui est beau et bon.



Chapitre IV

Ayez la ferme persuasion que vous êtes capable de mener à bien ce que vous entreprenez

La foi est optimiste parce qu'elle voit le chemin. Le doute est pessimiste parce qu'il l'ignore, et craint de ne pas être capable d'affronter l'inconnu.

La foi fraye la voie au talent et développe la supériorité.

L'habitude d'attendre beaucoup de nous-mêmes donne essor à ce qu'il y a de meilleur en nous.

La foi est le divin messenger envoyé pour guider l'homme aveuglé par le doute et le péché.

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction

Quel succès pourrait obtenir un dompteur qui entrerait pour la première fois dans une cage de lions ou de tigres remplie de crainte, de doute et d'incertitude ? Qu'arriverait-il s'il se disait : "C'est une entreprise passablement hasardeuse pour un être humain que de se mesurer avec un tigre. Je veux essayer de dompter ces bêtes féroces, mais pourrai-je y arriver ?"

Si cet homme se présentait en une telle attitude de faiblesse, de doute et de crainte devant les bêtes féroces, il serait certainement mis en pièces. Une fière audace seule peut le sauver. Il doit les fasciner par son regard ; par les effluves qui s'échapperont de ses yeux, il les maintiendra sous sa domination, car le moindre instant de défaillance lui serait fatal et pourrait lui coûter la vie.



En réalité, un homme ne peut avoir la ferme volonté qui conduit au succès qu'en étant persuadé de réussir dans son entreprise.

Comment serait-il possible à un jeune homme de devenir un bon négociant si, dans son for intérieur, il ne se reconnaît pas les aptitudes nécessaires ? Une telle attitude mentale ne peut rien produire de bon. L'intelligence doit dominer ; le modèle doit être créé avant que la navette du tisserand reproduise le dessin; l'idéal doit toujours inspirer et guider.

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction. C'est ce que nous nous croyons capable de faire que nous accomplissons.

Comment serait-il possible à un jeune homme de faire fortune, s'il ne croit pas avoir quelque aptitude à gagner de l'argent, et s'il se lance dans les affaires avec la conviction que quelques-uns seulement réussissent à s'enrichir, que la plupart restent pauvres, et qu'il fait probablement partie de cette dernière catégorie ?

Comment serait-il possible à un garçon de réussir au collège, s'il se croit incapable de mener à bien ses études, s'il se plaint constamment de n'avoir point de chance, point d'argent, personne pour lui aider ?

Comment serait-il possible à un jeune homme sans travail de trouver un bon emploi, s'il ne se croit pas capable de remplir les obligations qu'il lui imposerait, et s'il répète tout le temps : À quoi bon ?

Ayez une foi absolue en votre habileté

J'ai connu des jeunes gens désireux de devenir avocats, médecins ou négociants, mais dont la volonté était si faible, si vacillante, qu'ils ont été vaincus à la première difficulté.

J'ai connu d'autres jeunes gens qui ont choisi leur vocation avec une telle ardeur et une telle virilité que rien



n'a pu ébranler leur décision, tant elle était ancrée dans leur mentalité.

Si nous analysons les grandes, les belles actions, et les hommes qui les ont accomplies, la qualité qui ressort le plus est la confiance en soi-même. L'homme qui a une foi absolue en son habileté pour mener à bien ce qu'il entreprend, est le plus sûr de réussir, même si sa confiance semble aux autres audacieuse, sinon insensée.

Ce n'est pas seulement l'effet subjectif de cette confiance en eux-mêmes qui rend de tels hommes capables de réussir, c'est aussi, pour une large part, l'effet que cette confiance produit sur les autres.

Quand un homme a le sentiment de sa valeur, quand il est certain de pouvoir dominer gens et choses, il inspire la confiance, il dissipe les craintes ; chacun est persuadé qu'il réussira dans ce qu'il entreprendra, car tout le monde croit en celui qui croit en la victoire.

Certaines personnes nous gagnent à première vue par leur attitude victorieuse. Nous croyons en leur puissance parce qu'elle émane de tout leur être.

Le monde accepte sans contrôle votre estimation personnelle

Dans toute espèce d'industrie ou d'affaire, nous sommes dépendants de l'opinion qu'ont les autres de nos capacités à faire des plans, à produire du bon travail, à diriger des employés, à faire les mille choses que réclament les patrons et le public.

La vie est trop courte pour permettre de minutieuses investigations sur la valeur réelle de celui qui s'affirme capable de faire telle ou telle chose ; c'est pourquoi le monde accepte sans contrôle son estimation personnelle, jusqu'à ce qu'il ait forfait à sa confiance.



Un médecin n'a pas à démontrer à chaque patient qu'il a fait les études nécessaires pour être apte à le soigner. Si un jeune homme arbore un diplôme, le monde tient pour acquis qu'il est bien préparé pour sa profession, à moins que dans la pratique il ne prouve le contraire.

Dans un groupe de jeunes gens, amis ou condisciples d'étude, de capacités et d'éducation pareilles, vous remarquerez que les uns marchent et avancent rapidement dans la vie, tandis que les autres attendent que quelqu'un les découvre.

Le monde est trop occupé pour aller à la chasse du mérite, et tient pour acquis que vous pouvez faire, ce dont vous vous déclarez capables jusqu'à ce que vous montriez votre incapacité.

Étudiez l'impression que vous ferez sur les autres

Se reconnaître un manque d'habileté, se laisser, même temporairement, envahir par le doute, c'est donner autant d'avantages à l'insuccès. Nous ne devrions jamais permettre à notre confiance en nous-même de vaciller un seul instant, quelque sombre que le chemin puisse paraître. Rien ne détruira plus rapidement la confiance que les autres ont en nous que notre manque de confiance en nous-même.

Beaucoup de personnes échouent parce qu'elles communiquent leur découragement à leur entourage.

Si vous vous estimez à un taux trop bas, les autres ne prendront pas la peine de vérifier si votre estimation n'est pas inférieure à votre valeur.

Votre estimation de vous-même, de vos capacités, de votre position, la figure que vous faites dans ce monde s'extériorisera dans votre maintien.

Si vous avez des sentiments vulgaires, votre apparence sera vulgaire. Si vous ne vous respectez pas vous-même, cela se lira sur votre visage. Si vous vous sentez pauvre, si



vous avez une opinion désavantageuse de vous-même, vous pouvez être sûr que rien de bien riche ne se manifestera en vous.

Quelles que soient les qualités que vous vous attribuez, vous les manifesterez par l'impression que vous ferez sur les autres.

Pensez constamment aux qualités que vous désirez posséder

D'autre part, si vous pensez toujours aux qualités que vous désirez posséder, elles deviendront graduellement vôtres, et vous les manifesterez par toute votre attitude. Il faut que la supériorité soit dans vos pensées, avant qu'elle puisse s'exprimer sur votre visage et dans vos manières.

La confiance est à la base de toute œuvre. Il y a une puissance extraordinaire dans la conviction que l'on peut faire une chose.

L'homme qui a une grande confiance en lui-même est délivré de toute incertitude quant à la place qu'il occupe, de tout doute quant à son habileté, et de toute crainte quant à l'avenir.

En d'autres termes, l'homme protégé par sa foi est délivré de beaucoup de soucis et d'anxiétés qui terrassent ceux qui ne possèdent pas cette foi. Il a la liberté de ses facultés ; il a la liberté de ses actions, ces 2 libertés nécessaires pour qu'il puisse donner toute sa mesure.

Chassez les soucis de votre esprit et remplacez-les par la foi

Nul homme ne peut fournir tout ce dont il est capable quand son esprit est entravé par les soucis, l'anxiété, la crainte ou l'incertitude, pas plus, qu'on ne peut travailler physiquement quand les membres sont crispés par la crampe.



Une complète liberté est absolument nécessaire au travail cérébral. L'incertitude et le doute sont les grands ennemis de cette concentration qui est le secret de toute force.

La confiance a toujours été une clef de voûte ; elle a accompli des miracles dans tous les genres d'efforts.

Qui pourra jamais estimer la merveilleuse influence de la foi dans les actions héroïques, cette sorte de foi qui surmonte les obstacles, qui renverse les montagnes de difficultés ?

La Bible nous rappelle constamment que c'est par la foi qu'Abraham, Moïse et tous les grands caractères furent capables d'accomplir des miracles. Elle insiste sur l'importance de la foi. "Qu'il te soit fait selon ta foi", tel est le motto des Évangiles.

Il nous est dit que la foi double notre puissance et multiplie nos forces, et que sans elle nous ne pouvons rien faire. Combien vite un homme fort est dépouillé de sa puissance lorsqu'il perd confiance en lui-même ou en son habileté !

La foi est le lien qui unit notre conscience à notre subconscience. C'est la foi qui pénètre dans les profondeurs de notre être intérieur, le lieu très saint de notre vie, et éveille en nous le divin. La foi ouvre la porte de la vraie source de la vie, et c'est par elle que nous entrons en communication avec le Pouvoir infini.

Notre vie est héroïque ou veule, grande ou inutile, en proportion de la profondeur et de la force ou de la faiblesse de notre foi.

Qu'est-ce que la foi ?

Beaucoup de personnes ne se doutent pas de l'importance de la foi parce qu'elles ne savent pas ce qu'elle est ; elles la confondent avec la fantaisie ou l'imagination,



tandis qu'elle est la voix d'une puissance intérieure en communion avec l'Omnipotence. C'est une faculté spirituelle qui sait, car elle voit le chemin que les autres facultés ne peuvent discerner.

C'est une connaissance aussi réelle que celle que nous obtenons par nos sens.

La foi est un puissant levier pour le caractère ; elle a une merveilleuse influence sur la formation de notre idéal ; elle nous élève sur les hauteurs et nous donne un avant-goût de la terre promise. C'est la lumière de la vérité et de la sagesse.

Les parents et les instituteurs doivent aider les enfants à avoir confiance en eux-mêmes

Il est criminel de détruire chez un enfant la confiance en lui-même, en lui disant qu'il n'arrivera jamais à rien, qu'il ne pourra jamais faire ce que les autres font. Les parents et les instituteurs comprennent peu combien les jeunes intelligences sont impressionnables, et combien les suggestions d'infériorité ou d'incompétence les troublent et les découragent. La suggestion d'infériorité a causé plus de naufrages, de tragédies et d'insuccès que toute autre chose.

Le docteur Luther H. Gulick, médecin-inspecteur des écoles de la ville de New-York, dit qu'un grand nombre de garçons et de fillettes ne réussissent pas à achever leurs études parce qu'ils ont une vue ou une ouïe défectueuses, de mauvaises dents ou une nourriture insuffisante. Ces enfants ne s'en rendent pas compte ; ils deviennent moroses, déprimés et humiliés de leur insuccès, et leur intelligence s'en ressent à tel point que chaque année un certain nombre d'entre eux terminent leur existence par le suicide.

Même le meilleur cheval de course ne peut gagner le prix si son assurance est détruite. Les entraîneurs ont grand soin d'entretenir cet instinct, car la certitude qu'a l'animal d'arriver le premier est un des grands facteurs de sa victoire.



La foi est le meilleur substitut du génie

Tout ce qui accroît notre confiance en nous-même accroît notre pouvoir. Les hommes qui font de grandes choses en ce monde sont caractérisés par une grande foi en eux-mêmes, foi en leur puissance, foi en l'avenir de la race.

La foi invincible en eux-mêmes, et l'assurance de pouvoir accomplir tout ce qu'ils avaient entrepris, ont été les principes fondamentaux de tous les grands inventeurs. Souvent ils ont débuté dans la pauvreté ; ils ont traversé des années sombres, sans espoir de réaliser leur rêve. Ils ont continué à travailler, et cru que, tôt ou tard, le chemin s'ouvrirait devant eux.

Pensez à ce que cette attitude d'espoir des grands inventeurs a fait pour le monde ! La lumière n'aurait probablement jamais lui pour eux sans leur confiance, leur assurance et leurs efforts persévérants.

Nous jouissons aujourd'hui d'une foule d'avantages, de confort et de facilités qui nous ont été acquis par ces âmes résolues, souvent obligées de rester sourdes aux supplications de ceux qu'elles aimaient le mieux, tandis que, pendant des années, elles luttèrent dans le besoin et le malheur, sans posséder la sympathie ou la confiance de leurs proches.

La foi est le meilleur substitut du génie. En réalité, elle est intimement alliée au génie.

La foi est le grand leader de toute œuvre grandiose. Elle est la faculté, l'instinct qui sait, parce qu'elle voit les possibilités intérieures ; elle n'hésite pas à nous inciter à entreprendre de grandes choses, parce qu'elle voit les ressources qui sont en nous et qui nous rendront capables de les accomplir.



Vous pourriez accomplir infiniment plus de choses grâce à la foi

Personne n'a encore pu nous donner une explication de la philosophie de la foi. Qu'est-ce qui retient un homme à sa tâche, lui donne le courage et l'espoir dans les conditions les plus terribles, le rend capable d'endurer vaillamment, même avec joie, toutes espèces de souffrances, les angoisses de la pauvreté ?

Qu'est-ce qui le soutient et le rassure, même après la perte de son dernier franc, quand ses amis, sa famille et ceux qu'il aime le mieux le méconnaissent ou ne croient pas en lui ? Qu'est-ce qui le soutient et l'encourage de telle sorte qu'il peut endurer ce qui le tuerait cent fois s'il ne le possédait pas ?

Le monde est saisi d'étonnement devant les héros qui, en apparence, perdent toute chose, sauf leur foi.

La foi nous pousse toujours en avant. C'est un sens de l'âme, une prescience spirituelle qui voit plus loin que la vision physique, un courrier qui prépare le chemin, qui ouvre les portes closes, qui voit au-delà des obstacles, et indique la voie que les facultés moins spirituelles ne peuvent discerner.

C'est une foi superbe, plus grande que tous les obstacles, qui a fait les grandes découvertes, qui a été le grand inventeur, le grand ingénieur, l'inspirateur de tout l'effort humain.

Il n'y a aucune crainte à avoir pour l'avenir d'un jeune homme qui a en lui-même une foi bien ancrée. La confiance en soi-même a toujours été plus qu'une alliée dans les difficultés ; elle a été l'amie du pauvre, son meilleur capital. Des hommes, sans autre fortune qu'une foi colossale en eux-mêmes, ont accompli des miracles où le capital sans confiance en soi-même a failli.



Si vous pouviez mesurer la foi d'un homme, vous auriez une assez bonne estimation de ses capacités. Nul ne peut faire de grandes choses avec une petite foi.

Si nous avons une conception plus large de ce qui nous est possible, si nous avons une plus grande confiance en nous-mêmes, nous pourrions accomplir infiniment plus de choses. Et si nous comprenions mieux notre origine divine, nous aurions cette confiance.

Apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même

Nous sommes entravés par la vieille doctrine que l'homme est dépravé par nature. Il n'y a aucune infériorité, ni dépravation, dans l'homme tel que Dieu l'a créé. La seule infériorité en nous est celle que nous nous infligeons. Nous sommes devenus des caricatures de l'homme que Dieu a créé. Nous nous déprécions nous-mêmes, nous nous voyons faibles et inférieurs, au lieu de nous élever vers les hauteurs où réside la supériorité.

Un des dogmes les plus malencontreux de l'ancienne théologie est celui de la dépravation de l'homme, l'anéantissement de son origine divine. La vérité est que l'homme que Dieu a créé n'est pas déchu ; c'est l'homme que le péché a fait qui est tombé. C'est par l'infériorité de ses pensées, par sa criminelle façon de se déprécier que l'homme s'est avili et s'est condamné à la médiocrité.

L'ancienne théologie nous a appris à nous considérer comme conçus et nés dans le péché. Mais rien dans la Bible n'indique que l'homme doit s'anéantir et ramper devant son Créateur comme un esclave. Il ne peut résulter de cette dépréciation de lui-même que la démoralisation. Il y a trop de servilité dans notre attitude ; trop d'anéantissement, de prosternation dans notre théologie.

L'homme n'a pas été créé pour l'humiliation et la honte, mais pour réaliser son origine divine. Dieu l'a créé



pour qu'il se tienne debout et puisse regarder toute chose et tout le monde en face, même son Créateur, car il a été fait à son image.

Un prince qui a du sang royal dans les veines doit manifester son rang avec fierté, virilité, dignité et assurance.

Le mal est que nous ne savons pas assez voir le bien qui est en nous ; si nous le faisons, nous aurions une meilleure expression, et nous révélerions notre origine divine.

Relevez donc la tête, et apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même et de votre capacité pour mener à bien ce que vous entreprenez. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera pour vous.

Vous n'êtes pas inférieurs

La pauvreté qui règne dans la classe laborieuse est en grande partie due à son propre sentiment d'infériorité. Au lieu d'avoir une attitude de virilité et d'indépendance, les travailleurs tiennent pour acquis qu'ils sont inférieurs. S'il y a une chose que détestent les patrons, c'est la servilité chez leurs employés. Ils aiment ceux qui leur font sentir qu'ils sont des hommes et entendent être traités comme tels.

Que nous le sachions ou non, nous ne sommes jamais plus forts que notre conviction ; nous n'entreprenons jamais de plus grandes choses que celles que nous inspire notre confiance en nous-mêmes.

Vous possédez plus de puissance que vous n'en usez

L'habitude d'exercer notre foi en nous-mêmes, de nous sentir conscient de posséder une plus grande habileté et plus de puissance que nous n'en usons, a une extraordinaire influence pour élargir et développer nos facultés mentales.



Notre foi en nous-mêmes est rarement assez grande pour tirer parti de nos ressources latentes.

En règle générale, le plus grand déficit dans l'homme est le manque de confiance en lui-même.

Prenez un être timide, sensible, craintif, et enseignez-lui à croire en lui-même, montrez-lui toutes les ressources qu'il possède, dites-lui qu'il peut devenir un homme de valeur, développez sa confiance en lui-même jusqu'à ce qu'elle devienne forte et robuste, et non seulement son courage sera accru, mais toutes ses autres qualités mentales seront fortifiées.

Le processus vital reproduit constamment le modèle mental, l'opinion que nous avons de nous-mêmes. L'habileté d'un général peut être très grande ; elle ne sera effective que lorsque ses efforts seront inspirés par sa foi en cette habileté.

Un homme ne possédant qu'un talent, mais plein d'une foi victorieuse, accomplit souvent infiniment plus de choses qu'un homme possédant 10 talents qui ne croit pas en lui-même.

Ayez une haute idée de vous-même et de vos capacités

Je ne connais rien qui garde mieux de la bassesse et de la vulgarité qu'une haute idée de soi-même et de ses capacités.

La foi vivifie toutes nos facultés, son influence est salutaire, tandis que le doute et la crainte démoralisent. Il n'y a rien qui fortifie un homme, qui renforce ses moindres facultés comme une foi robuste, foi en lui-même, foi dans les autres et en toutes choses, foi qu'il existe une force magnifique dans la civilisation, dans les affaires humaines, qu'il existe un courant qui entraîne vers Dieu.



Plus notre foi est grande, plus notre union avec la puissance universelle devient intime.

La foi est la pierre fondamentale sur laquelle repose tout ce qui forme un grand caractère ; aussi l'homme qui possède une foi invincible dans sa mission, en lui-même et en son Dieu, est puissant dans le monde.

Nous croyons en un homme qui a une grande foi, qu'il nous soit sympathique ou non, parce que la foi représente la force, la stabilité, le caractère. Nous croyons en un homme en proportion de l'immutabilité de ses principes, de la fermeté de sa foi en sa mission.

Vos facultés sont à vos ordres

La plupart des hommes que j'ai connus et qui ont réussi s'attendaient à ce que les choses tournent bien ; quelque sombres et décourageantes que fussent les apparences, ils gardaient avec ténacité leur confiance dans le résultat final.

L'habitude de garder une attitude expectative attire à nous, par quelque mystère inconnu, les choses que nous désirons.

Nos facultés sont à nos ordres ; elles produisent ce que nous attendons d'elles. Si nous attendons beaucoup, elles nous aideront beaucoup. Si, d'autre part, nous n'avons pas assez de confiance pour les exciter à faire un vigoureux effort, si nous hésitons ou doutons, nos facultés perdront courage, et leur effort sera faible et impuissant.

Je ne connais pas d'habitude qui donne plus de valeur à notre vie que celle de croire toujours au bien plutôt qu'au mal, et de tenir pour acquis que nous réussirons dans tout ce que nous entreprendrons.

L'habitude de s'appesantir sur les difficultés en les exagérant, affaiblit le caractère et paralyse l'initiative, à tel point qu'elle peut même empêcher d'entreprendre quoi que



ce soit. Celui qui voit avant tout les difficultés, ne fera jamais rien de grand. L'homme qui réussit est celui qui voit le but et défie les obstacles.

Si les Alpes avaient paru aussi formidables à Napoléon qu'à ses généraux, il ne les aurait jamais traversées en plein hiver.

On aurait aussi bien pu essayer de remuer Gibraltar que d'essayer de détourner Napoléon de sa voie ou de changer ses décisions lorsqu'il avait prononcé son ultimatum.

Le succès appartient aux forts

La foi nous a été donnée pour nous soutenir, pour nous rassurer, quand nous ne pouvons plus voir la lumière, ni résoudre nos problèmes. Elle est pour l'individu ce qu'est la boussole pour le navigateur qui ne perd jamais son assurance, même pendant l'orage, parce que la boussole le dirige sûrement vers le port.

Le succès appartient aux forts. Ce qui fait trébucher l'homme faible et hésitant n'existe pas pour l'homme déterminé, vigoureux et positif. Les difficultés sont grandes ou petites en proportion de notre grandeur ou de notre petitesse. Devant les uns, elles s'élèvent comme des montagnes, devant les autres, elles s'abaissent comme des taupinières.

N'ayez pas peur des responsabilités ; il n'y a pas de plus grande erreur que d'ajourner les responsabilités actuelles en pensant que nous serons mieux préparés à les assumer plus tard. Les accepter comme elles nous viennent est la meilleure des préparations, car nous ne pouvons faire aucune chose facilement, si nous ne l'avons faite assez souvent pour en avoir pris l'habitude.



Ayez confiance en vous-même

De la résolution de faire ce qui vaut le mieux, quelque désagréable et humiliant que cela vous paraisse, et sans vous inquiéter des souffrances que cela pourrait vous infliger, dépend le développement de votre virilité.

Des puissances insoupçonnées surgiront à votre appel. “Aie confiance en toi-même.” Tout cœur vibre à cette exhortation.

Beaucoup de personnes semblent s’ignorer jusqu’à ce qu’elles aient subi une défaite humiliante. Cet insuccès dégage alors de la profondeur de leur nature des forces qui les rendent capables de faire des merveilles.

Quand un homme se voit à terre, et sent que son entourage le méprise ou le blâme, il prend souvent la résolution de se relever de sa disgrâce, et tout en lui tend vers le bien. Il semble alors se dire : “À mon prochain Waterloo, je serai un Wellington et non un Napoléon.”



Chapitre V

L'encouragement par l'autosuggestion

En proportion de l'accroissement de votre confiance en vous-même, et par l'affirmation de ce que vous voulez être, votre habileté sera augmentée.

Celui-là seul est battu qui admet de l'être.

Croyez fermement à la supériorité, et vous deviendrez supérieurs.

C'est à vous de faire votre propre destinée

Beaucoup de personnes possédant une réelle habileté font peu de chose pendant leur vie, parce qu'elles sont les victimes d'autosuggestions déprimantes. Chaque fois qu'elles essayent de faire quelque chose, elles admettent la possibilité de l'insuccès, et se représentent l'humiliation qui en résulterait, à tel point qu'elles annihilent leur initiative.

Une des pires choses qui puisse arriver à un homme est de croire qu'il est né sous une mauvaise étoile, que le sort lui est contraire. Il n'y a pas de sort en dehors de notre propre mentalité ; c'est nous qui faisons notre destinée.

Que peut-on attendre d'un homme qui croit qu'il est né pour l'insuccès ? Il est aussi impossible au succès de naître de l'insuccès qu'à une rose de naître d'une semence de chardon.

Lorsque quelqu'un est constamment préoccupé de l'insuccès ou de la pauvreté, il imprime cette idée dans sa subconscience et crée des conditions défavorables. En d'autres termes, sa pensée, son attitude mentale rendent impossible la chose même qu'il essaye d'accomplir.

Nous attribuons souvent à la chance ou au mauvais sort ce qui appartient à notre propre pensée. Nous voyons à côté



de nous des personnes, pas plus habiles que nous, qui réussissent merveilleusement, tandis que nous restons dans la médiocrité, même dans la pauvreté, et nous sommes portés à croire qu'un destin mystérieux les aide, tandis qu'un mauvais sort s'acharne après nous. La faute en est très probablement à nous, à notre attitude mentale.

N'ayez pas peur d'avoir une trop haute opinion de vous-mêmes

Le mal, c'est que nous n'exigeons pas assez de nous-mêmes. Nous devrions avoir une beaucoup plus haute opinion de nous ; nous devrions nous considérer comme des êtres supérieurs, aux capacités infinies et divines. N'ayez pas peur d'avoir une trop haute opinion de vous-mêmes, car vous devez avoir hérité des vertus divines et omnipotentes de votre Créateur.

Il y a une puissance magique, une force créatrice réelle dans vos efforts pour devenir ce que vous devriez être, pour assumer le caractère et les qualités que vous désirez posséder.

Ayez une pensée cohérente avec votre désir

Vous désirez la santé. Ne vous permettez jamais de penser que la maladie puisse vous atteindre. Prenez une attitude de santé ; pensez à la santé ; dites-vous qu'elle est votre apanage.

On peut en dire autant de la prospérité. Ne vous permettez pas de croire que la pauvreté puisse vous atteindre. Prenez une attitude de prospérité. Agissez, pensez, habillez-vous comme un homme prospère.

Si vous désirez être brave, courageux, retenez constamment la pensée que vous n'avez rien à craindre, que rien ne peut faire de vous un lâche.



Si votre timidité vous fait souffrir, affirmez que vous n'aurez plus jamais peur de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Relevez la tête : proclamez votre virilité, prenez la résolution de vaincre cette faiblesse de votre caractère.

S'affranchir de l'opinion des autres, aide aux personnes timides. Dites-vous : "Les autres sont trop occupés pour s'inquiéter de moi, et même s'ils le faisaient, je ne veux pas m'en soucier. Je suivrai ma propre voie."

Cette constante affirmation : "Je suis capable de faire cela, et je le ferai", la pratique journalière du courage et de la confiance en soi-même feront des miracles, et transformeront un caractère timide en un caractère fort et énergique.

Si vos parents et vos instituteurs disent que vous êtes stupides, niez-le énergiquement. Affirmez constamment que vous ne l'êtes pas, que vous êtes capables, et que vous allez montrer à ceux qui vous jugent mal que vous pouvez faire ce que les autres font.

Quoi que les autres pensent de vos capacités, ne vous permettez jamais de douter que vous puissiez faire ou devenir ce que vous désirez ardemment. Augmentez votre confiance en vous-mêmes par tous les moyens possibles, vous y arriverez à un degré remarquable par la puissance de l'autosuggestion.

Vous n'êtes pas destinés à la médiocrité

L'insuccès et la misère ne sont pas pour l'homme qui a découvert le côté divin de sa nature et se sent en communion avec Dieu.

Affirmer fermement que vous avez votre place dans ce monde, et que vous la remplirez en homme. Entraînez-vous à attendre de grandes choses de vous-mêmes. N'admettez jamais que vous puissiez être destinés à la médiocrité. Soyez persuadés que rien ne vous arrivera sans cause, et que cette cause est mentale.



Les pensées sont des forces ; par elles nous influençons notre manière de vivre, nous en changeons les conditions. Elles modèlent notre caractère et façonnent notre vie. Nous sommes ce que sont nos pensées.

Quelqu'un a dit : "Tout le devoir humain consiste dans ceci : apprendre ce qu'il faut penser, et le penser."

Le conseil de Saint Paul

Saint Paul avait compris la philosophie de la pensée juste, et il savait qu'un idéal constamment présent à l'esprit est capable de transformer le caractère et la vie. Cette philosophie est renfermée dans le conseil qu'il donnait aux Philippiens :

"Que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui a bonne réputation, tout ce qui est vertueux et digne de louange, que toutes ces choses occupent vos pensées."

"Occupent vos pensées." Par ces mots, il ne voulait pas dire qu'elles devaient traverser notre esprit comme l'eau traverse une passoire, mais que notre esprit devait s'y arrêter, les approfondir, les retenir jusqu'à ce qu'elles aient pénétré notre vie au point de faire partie intégrante de notre être.

Pensez un instant à ce qu'un conseil diamétralement opposé produirait, quand l'esprit serait rempli de pensées de débauche, d'impureté, de haine, de vengeance, de discorde, de jalousie et de toutes les passions humaines énumérées par Saint Paul !

Les pensées criminelles entretenues dans l'esprit, forment le criminel. Les suggestions d'impureté font le débauché.

Saint Paul savait que ce sont les choses auxquelles nous pensons habituellement, sur lesquelles nous



concentrons notre esprit, qui déterminent l'orientation de notre vie. Jamais un conseil meilleur que celui de saint Paul n'a été donné par un être humain.

Vous êtes toujours déterminés par vos pensées

Je ne puis me séparer de moi-même, où que j'aie. Je suis toujours déterminé par mes pensées, encerclé par mon idéal, constamment influencé par mes autosuggestions.

Si mes pensées sont étroites, je vivrai dans un monde borné ; si mes pensées manquent d'amour et de sympathie, je ne puis jouir de la fraternité, car je me suis rendu moi-même incapable de l'apprécier.

Si je suis mesquin, méprisable, je n'ai qu'un horizon rétréci, limité par l'étroitesse de mes pensées. Si je suis esclave d'habitudes vicieuses créées par mes pensées et mes autosuggestions, je ne puis me plaindre de mon état misérable, car je m'y suis condamné moi-même.

Cependant, quoique nous ne puissions pas sortir de notre propre atmosphère, nous pouvons la changer en changeant nos pensées, notre attitude envers la vie. La qualité de la pensée détermine la qualité de l'atmosphère. Il est en notre pouvoir de vivre dans un paradis ou dans un enfer.

C'est un fait bien établi maintenant que les victimes de mauvaises habitudes peuvent être puissamment aidées en prenant la résolution, au moment de s'endormir, de n'avoir plus rien à faire avec les habitudes vicieuses qui les enchaînent.

Ne gaspillez pas votre énergie mentale en gardant des pensées anxieuses

Comment pouvez-vous donner le maximum de votre force quand le souci, l'anxiété, le découragement ou la mélancolie sapent le 25 % ou le 50 % de votre énergie



mentale ? Vous devez débarrasser votre esprit de ces ennemis, autrement vous subirez une diminution de votre vitalité et de votre énergie.

L'autosuggestion de la jalousie a assombri des vies sans nombre, même lorsqu'il n'y avait aucun fondement à cette suggestion. La jalousie cause plus de ravages que le crime. Que de naufrages ont eu pour cause ce terrible ennemi ! Il a ruiné en quelques mois de beaux caractères.

Combien de personnes ont été torturées pendant des années, alors qu'il n'y avait aucune raison pour cela ! Que de crimes sans nom ont été commis par des personnes naturellement honnêtes et aimables, mais dont l'esprit avait été empoisonné par ce terrible ennemi de toute paix et de tout bonheur !

L'homme jaloux se croit sérieusement offensé ; il nourrit la pensée de la vengeance, et pense aux moyens de se défaire de son rival jusqu'à ce qu'il en arrive à lui ôter la vie. Au début, il n'en avait pas l'intention ; il ne l'aurait même pas cru possible, mais son esprit est devenu anormal à force de nourrir des pensées mauvaises.

Tout ce qui pèse sur l'esprit, les pensées anxieuses, les soucis, les craintes, paralysent sa puissance productrice.

Autosuggestion à faire si les gens vous jugent mal

Il est merveilleux de constater quelle force mentale peut être développée par la perpétuelle affirmation de la puissance efficace.

Vous pouvez certainement mieux employer votre force cérébrale qu'à vous remémorer constamment des expériences désagréables.

Peu importe si les gens vous jugent mal. Dites-vous :

“Je suis trop avancé pour m'abaisser au niveau de ceux qui se plaisent dans la médiocrité. Quoi que ce soit que les



autres fassent, je veux agir en homme. La vie a trop de valeur pour permettre à des vétilles de détruire mon repos d'esprit ou de ruiner mon utilité.

“Je dois faire le bien en délivrant au monde le message qui m'a été confié à ma naissance et qui a été imprimé dans tout mon être. Parce que d'autres personnes refusent de délivrer leur message, parce qu'elles gaspillent leur temps dans ce qui détruit leur puissance, il n'y a aucune raison pour que je fasse de même.”

Ce qu'il faut faire lorsque vous semblez être en opposition avec tous ceux qui vous entourent

La première fois que vous vous sentirez mal disposé pour tout le monde, d'humeur acariâtre, que de petites choses vous feront sortir des gonds, que vous ne pourrez plus faire façon de vos employés, quand vous semblerez être en opposition avec tous ceux qui vous entourent, quand votre cerveau sera fatigué au point que vous ne pourrez plus vous maîtriser, essayez cette expérience :

- Arrêtez-vous de travailler, abandonnez toutes vos occupations et sortez.
- Si cela vous est possible, marchez en rase campagne, et prenez la résolution de chasser de votre esprit tout ce qui nuit à son harmonie et à son équilibre.
- Pensez à des choses belles, agréables.
- Décidez que, quoi qu'il arrive, vous resterez gai et pondéré, que vous ne permettrez plus à des bagatelles de vous désarçonner, et que vous garderez la mesure.

En d'autres termes, prenez la résolution d'être un homme, de vous élever au-dessus des circonstances. Dites-vous : “Il est ridicule qu'un homme fort, créé pour dominer les forces de l'univers, soit complètement jeté hors des gonds par des choses triviales et insignifiantes”, et prenez la



résolution de retourner à votre travail bien en possession de vous-même.

Raisonnez de cette façon pendant quelques minutes, au grand air si possible. Faites quelques inspirations profondes, et vous retournerez à votre tâche en homme renouvelé.

Vous serez surpris de découvrir à quel point vous serez récompensé d'avoir pris le temps de vous remettre d'aplomb.

Le meilleur moyen d'obtenir de vous tout ce que vous pouvez donner, c'est de vous traiter sans ménagements, comme vous le feriez pour l'un de vos fils dont vous attendriez de grandes choses.

Autosuggestion si vous vous lancez dans une entreprise

Quand vous êtes sur le point de vous lancer dans une entreprise, dites-vous : “Cette chose est bonne, je la ferai, je veux me montrer un homme, non un lâche ; je ne reculerai pas !”

Répétez-vous quelques vers ou quelques belles maximes qui inspirent la joie, l'énergie, le courage. Vous constaterez avec étonnement combien vite cette sorte d'autosuggestion vous fortifiera et vous animera d'un nouvel esprit.

Autosuggestion lorsque vous sentez la paresse venir

J'ai un ami qui s'aide puissamment en commentant à haute voix sa propre conduite. Quand il sent qu'il ne fait pas tout ce qu'il devrait, qu'il a commis quelque erreur, qu'il n'a pas usé de son jugement dans quelque transaction, quand il s'aperçoit que son ambition, sa force vitale décroissent, il va dans la campagne, dans les bois si



possible, et là, seul avec lui-même, il se tient une conversation dans le genre de celle-ci :

“Maintenant, jeune homme, tu as besoin d’une bonne semonce. Tu baisses, ton idéal et tes ambitions s’amointrissent, tu te négliges extérieurement et dans tes manières, et cela ne te cause plus de souffrance. Ce que tu fais là n’est pas bien. Si tu n’y prends garde, cette inertie, cette indifférence nuiront sérieusement à ton avenir. Tu laisses de bonnes occasions passer loin de toi parce que tu n’es plus assez vigilant pour les saisir.

“Ton énergie a besoin d’être renouvelée, car tu deviens paresseux. Tu prends les choses trop légèrement. On n’arrive à rien quand on laisse déchoir son énergie et s’évanouir ses ambitions. Maintenant, je te tiendrai l’épée aux reins jusqu’à ce que tu te fasses justice à toi-même, car cette sorte de “je m’enfichisme” ne te mènera jamais au but que tu as choisi. Tu dois te surveiller sévèrement ou tu resteras en arrière.

“Tu es capable de faire beaucoup mieux que ce que tu fais maintenant ; tu dois prendre aujourd’hui la ferme résolution de te remettre sérieusement à l’œuvre. Marque ce jour à l’encre rouge dans ton calendrier, et deviens un conquérant. Remue-toi ; débarrasse ton cerveau des toiles d’araignées qui l’obstruent. Pense, pense, pense à quelque but. Ne t’énerve, ne t’attriste pas comme cela ; tu es engourdi, réveille-toi !”

Ce jeune homme m’a dit que, chaque matin, lorsqu’il se sent paresseux et indifférent, il se flagelle ainsi moralement pour se forcer à prendre le dessus. Il blâme constamment son inaction, son manque d’énergie.

“Allons, John ! se dit-il, lutte contre le courant ; que ce jour compte dans ta vie. Ne laisse échapper aucune occasion ; saisis-la et tires-en tout le parti possible. Ne recule devant aucune responsabilité, quelque dure ou désagréable qu’elle paraisse, si elle peut te discipliner, et t’aider à devenir plus utile et plus confiant en toi-même. Ne



t'éloigne de rien de ce qui peut t'aider à devenir plus fort, plus énergique.”

Il se force à faire en premier lieu les tâches les plus désagréables, et ne se permet pas d'éluder les plus durs problèmes. “Allons, ne sois pas un lâche ; si d'autres ont fait cela, tu peux le faire aussi !”

Vous pouvez accomplir des miracles grâce à l'autosuggestion

Par des années de sérieuse discipline exercée sur lui-même, ce jeune homme a accompli des miracles. Dans son enfance, il était un pauvre garçon vivant dans les bouges de New-York sans personne pour s'intéresser à lui, l'encourager ou le pousser. Quoi-qu'il eût peu d'occasions de fréquenter l'école, il réussit cependant à acquérir de l'instruction.

Pendant plusieurs années, il se voua consécutivement à certaines branches d'études, y consacrant ses soirées, ses vacances, ses moments de loisir, jusqu'à ce qu'il ait réussi à faire de lui-même un homme bien élevé et cultivé. Il excelle dans la conversation, où il se montre très intéressant. Je n'ai jamais connu quelqu'un qui ait remporté une telle victoire sur soi-même et se soit développé comme cet ami.

Vous qui vous tourmentez constamment, vous qui souffrez depuis plusieurs années les tortures des damnés à cause de vos expériences malheureuses, de vos “idées noires”, supposez que vous fassiez halte, et que vous vous disiez :

“Maintenant, j'ai donné une assez large part de ma vie aux soucis et aux anxiétés ; pendant des années, j'ai été privé de mon sommeil, amoindri et déprimé par ces détestables ennemis de mon confort, de mon bien-être, de ma prospérité et de mon bonheur. N'est-il pas temps que cela cesse ?”



Pendant un quart de siècle ou plus, vous avez été la misérable victime du souci, vous avez vécu dans une terreur constante des mauvaises affaires, des temps difficiles et des paniques probables. Pas un seul jour depuis votre jeunesse, vous n'avez joui du repos d'esprit, de la satisfaction et du contentement qui sont l'apanage de tout être humain portant l'estampille de la divinité.

Vivre ainsi continuellement dans une atmosphère de crainte et de terreur, ce n'est pas vivre, c'est mener une misérable existence.

Autosuggestion lorsque vous sentez la crainte envahir votre esprit

Chaque fois que vous sentez la crainte envahir votre esprit, chassez-la aussi promptement que possible par son antidote, l'assurance. Considérez-vous comme un être absolument sans crainte, et dites-vous :

“Je ne suis pas un lâche. Les lâches craignent et rampent, mais je suis un homme. La crainte est particulière à l'enfance ; elle ne doit plus exister chez les adultes. Je refuse positivement de me laisser avilir par ce sentiment dégradant. La crainte est anormale, et moi je suis normal ; je ne me laisserai pas influencer par elle ; je ne lui permettrai pas d'entraver ma carrière. Il n'y a pas de sort qui soit favorable aux uns et contraire aux autres.”

“Ce n'est pas en notre étoile que nous devons nous confier, mais en nous-mêmes.”

Celui-là seul est battu qui admet de l'être. Celui-là seul est inférieur qui admet de l'être, qui prend volontairement une position inférieure parce qu'il pense que la chance n'est pas pour lui.

Le monde appartient à celui qui le conquiert. Les bonnes choses appartiennent à ceux qui se les approprient par la force de leur désir, la ténacité de leur volonté. Aucune



puissance ne distribue les bonnes choses aux uns, au détriment des autres.

L'homme qui a acquis la puissance de remplir son esprit de pensées qui élèvent et encouragent, de pensées optimistes, est capable de résoudre les plus grandes énigmes de la vie.



CHAPITRE VI

Chasser les “idées noires”

La foi est le grand antidote de la crainte. Nous avons peur parce que nous ne voyons pas le chemin. La foi le voit.

Il est aisé d’être de bonne humeur quand la vie est facile et agréable, mais l’homme qui a vraiment de la valeur est celui qui peut sourire lorsque tout va mal.

Un cerveau troublé ne peut penser clairement et logiquement. Les soucis entravent les fonctions du cerveau et paralysent la pensée.

Vous êtes destinés à être heureux et joyeux

“L’homme qui peut sourire quand tout va mal a un immense avantage sur celui dont le courage faiblit en face des difficultés. L’homme qui sourit quand tout semble se tourner contre lui prouve qu’il est d’une essence supérieure, car un homme ordinaire en est incapable.

Carlyle a dit que certaines personnes sont habiles dans l’art de se rendre malheureuses. Elles semblent distiller un poison mental qu’elles répandent autour d’elles, et qui vous atteint, quelque effort que vous fassiez pour vous protéger contre lui. Elles répètent à satiété qu’elles sont ainsi faites, qu’elles ne peuvent se changer, ni s’empêcher d’avoir les “idées noires” qui les rendent mélancoliques.

Mais ceci est faux. Aucun être n’a été créé pour être malheureux, pour assombrir le monde et rendre les autres misérables. Nous étions tous destinés à être heureux et joyeux.

Vous n’avez pas davantage le droit d’attrister votre prochain par une expression triste et amère, de répandre



autour de vous des germes de doute, de crainte, de découragement et de mélancolie, que vous n'avez celui de lui faire du mal physiquement. Vous n'avez pas davantage le droit d'empoisonner le bonheur de votre prochain que son corps.

Ne rendez pas les autres malheureux

C'est un fait assez étrange que certaines personnes soient toujours prêtes à accueillir les "idées noires". Quand que ce soit que ces tristes visiteuses les abordent, elles sont les bienvenues.

Ces personnes détaillent leurs misères, ressassent leurs infortunes, décrivent les symptômes de leurs souffrances, leur pauvreté, s'attardent aux détails les plus pénibles, et disent à chacun combien le sort leur a été cruel. Elles semblent trouver un plaisir morbide à contempler ce qui empoisonne leur vie, et entravent ainsi leurs progrès. Elles impriment inconsciemment, mais toujours plus profondément, dans leur mentalité ces pensées ennemies.

Je connais une de ces victimes du "noir". C'est un homme qui possède à tel point la faculté de rendre les autres malheureux que cela vous donne du noir rien que de le regarder. Vous diriez, à voir son expression, qu'il porte tous les fardeaux du monde entier.

Il est difficile de sourire ou d'être serein en sa présence. Quelque joie que vous éprouviez, son expression réfrigérante et sa conversation décourageante, ses doutes et son pessimisme vous glacent. Chaque fois que je l'aborde, il me semble que je passe de la lumière du soleil dans un sombre cachot.

Le Créateur nous a placés sur notre magnifique terre pour que nous soyons heureux et non pour que nous soyons tristes, que nous nous plaignions, et que nous répandions le pessimisme et le malheur parmi nos semblables.



Un esprit soucieux favorise le développement de la maladie

Emerson a dit “qu’un visage joyeux et intelligent est le signe d’une grande culture”. De temps en temps nous rencontrons un semblable visage éclairé d’une lumière intérieure qui nous révèle que son possesseur est en communion avec quelque chose de divin, un visage si serein, si calme et si joyeux qu’il nous donne une échappée sur le “saint des saints”. Mais qu’il y a peu de tels visages en comparaison du nombre de ceux qui sont tristes et découragés !

Personne n’aime à vivre avec un homme morose, triste ou mélancolique. Chacun est déprimé en sa présence, aussi cherche-t-on à l’éviter.

Un esprit mélancolique, soucieux, favorise le développement de la maladie, car il détruit la puissance de résistance, et livre le corps à la souffrance.

Il n’y a rien de plus contagieux que la dépression mentale et les “idées noires”.

Les gens préfèrent être en compagnie de ceux qui créent l’harmonie autour d’eux

D’autre part, une personne gaie, optimiste, radieuse, qui pénètre dans un endroit où règnent le découragement, la tristesse, la mélancolie, peut révolutionner l’ambiance par la contagion de sa bonne humeur irrésistible, de sa gaieté et de sa joyeuse nature.

Les personnes qui sont sujettes aux accès de “noir”, semblent possédées par l’esprit du mal. Il leur est impossible dans ces moments-là d’être même simplement polies ; elles ne savent plus rien dire d’aimable et de courtois, surtout aux membres de leur famille. Elles semblent penser qu’ “avoir du noir” les dispense de se dominer ; elles laissent libre cours à leurs mauvais sentiments, et rendent ainsi leurs alentours malheureux.



Bien des gens nuisent à leur carrière parce qu'ils sont les victimes de leur humeur qui repousse les autres et les empêche d'avoir du succès.

Nous évitons les personnes moroses comme nous évitons une peinture qui nous procure une impression désagréable. Nous nous tournons instinctivement vers ceux qui sont aimables, gais, et qui créent l'harmonie en eux et autour d'eux.

Les autres nous aiment et croient en nous en proportion de notre amabilité et de notre utilité. Un esprit morbide dénote habituellement un jugement faussé et tordu.

Ceux qui sont souvent mécontents sont pourtant capables de maîtriser leur humeur

Parfois une maisonnée entière est infestée par la présence d'un de ses membres aigri, morose, mécontent. Il n'est jamais satisfait du temps ou des plans du reste de la famille. Il ne veut jamais aller où vont les autres, ni faire ce qu'ils font. Ses désirs et ses projets sont toujours opposés à ceux de la famille. Il ne vit pas en harmonie avec son entourage ; il n'a aucun plaisir commun avec les siens. Et non seulement il se rend malheureux, mais il empêche les autres d'être heureux.

Qu'il soit possible à de telles personnes de maîtriser leur humeur, c'est ce que prouve le changement instantané qui s'opère dans leur attitude lorsque survient une visite inattendue.

Les voilà souriantes et empressées autant qu'elles étaient maussades et désagréables auparavant. De même que certaines femmes oublient immédiatement leurs maux de tête habituels lorsqu'il s'agit d'aller faire une visite à quelque personnage important, de même les personnes sujettes au "noir" ont honte d'être de vrais ours et de montrer leur mauvaise humeur aux visiteurs.



Ne soyez pas l'esclave d'idées déprimantes

Je me souviens d'un homme qui souffre si terriblement d'idées noires que son apparence extérieure change complètement sous leur influence. Il ne semble plus le même homme. Quand ces idées-là l'obsèdent, il devient incapable de s'occuper de ses affaires, et ses meilleurs amis sont forcés de l'éviter. Il paraît en proie à un immense désespoir et à une souffrance mentale extrême.

Tout ceci constitue une déplorable perte d'énergie. N'est-il pas attristant de voir un homme fort et vigoureux, qui pourrait être une force pour le monde, devenir l'esclave abject d'idées déprimantes qui étendent leur ombre sur toute sa vie ?

Représentez-vous un homme capable de diriger des centaines d'employés dans une grande entreprise commerciale, un homme que son éducation destine à de grandes tâches, incapable de s'occuper de quoi que ce soit, pendant des jours entiers, parce qu'il est la victime d'idées noires, qu'il est aux prises avec des démons qu'il lui devrait être possible de vaincre en quelques minutes !

Partout nous voyons des personnes à grandes ambitions faire des choses tout ordinaires, simplement parce qu'à certains jours elles ne se sentent pas "en train" ou qu'elles ont du "noir".

Celui qui est à la merci de ces dispositions ne pourra jamais conduire les autres.

Un homme victime de son humeur changeante

Je connais un homme qui serait capable d'accomplir de grandes choses s'il n'était pas l'esclave de son humeur. Vous ne savez jamais comment l'aborder. S'il est de bonne humeur, il sera optimiste et accueillera tout ce qui constitue un progrès.



Mais quand il a ses idées noires ou que quelque chose l'a contrarié, tous ses élans sont anéantis : il devient pessimiste, et se désintéresse de tout. Il s'oppose alors à tous les projets de son associé ; il veut diminuer les dépenses, il rejette les conseils et refuse de l'aide ; mais le jour suivant peut-être, si ces idées ont changé, il suivra une voie diamétralement opposée.

Ainsi, victime de son humeur changeante, tantôt il est en haut, tantôt il est à bas. Lorsqu'il se sent un peu découragé, au lieu de résister, d'essayer de surmonter cette disposition, il se laisse aller et dégringole dans les profondeurs, où il reste, jusqu'à ce qu'ayant récupéré assez de force physique et mentale pour échapper à son esclavage il redevienne normal, plein d'espoir et d'entrain.

Ne prenez aucune décision importante quand vous êtes dans un état de crainte ou d'anxiété

Le découragement trouble le jugement. Certaines personnes peuvent faire toute espèce de folie sous la pression de la crainte.

J'ai connu des hommes qui ont vendu leurs propriétés ou fait d'autres choses tout aussi ridicules, parce qu'ils craignaient de ne pas réussir dans leurs affaires et s'imaginaient avoir besoin de cet argent, lorsque, en réalité, il n'y avait aucune raison de s'inquiéter.

Quand vous êtes au bout de votre rouleau et ne savez plus de quel côté vous tourner, vous êtes en danger, car vous ne pouvez plus juger ce qui est bien ou mal. Il ne faut prendre de décisions que lorsque vous êtes calme et de sang-froid.

Vous n'êtes pas capable de juger droitement, ni d'user de votre bon sens lorsque vous êtes troublé par la crainte, le doute ou le découragement. Un jugement sain ne peut parvenir que d'un cerveau sain, de facultés parfaitement normales.



N'agissez jamais quand vous êtes dans un état de crainte ou d'anxiété. Quand la crainte est dans l'esprit, les forces mentales sont amoindries, et nous ne sommes plus capables d'une vigoureuse concentration.

Le calme, l'équilibre, la sérénité mentale sont absolument nécessaires à la pensée productrice.

Une des raisons pour lesquelles tant d'hommes ne réussissent pas dans le monde, c'est qu'ils décident de choses importantes quand leur esprit est dans de mauvaises conditions, quand ils agissent sous l'empire de la crainte. Ce qu'il nous faut en toute occasion c'est la sagesse, et la sagesse ne peut influencer qu'un cerveau calme et sain.

Ne décidez rien d'important, ne prenez aucune décision quand vous avez du souci ou de la peine. Commencez par neutraliser ces mauvaises conditions par leur antidote. Reprenez possession de vous-même, recouvrez votre équilibre mental, alors vous pourrez agir avec sagesse.

Comment se débarrasser des idées noires en quelques minutes ?

L'homme n'a pas été créé pour être l'esclave de ses passions, la victime de son humeur. Il a été créé pour commander, pour dominer, pour être constamment maître de lui-même et de sa vie.

Il est parfaitement possible à un esprit bien constitué de se débarrasser en quelques minutes des idées noires les plus pénibles ; le malheur, c'est que la plupart d'entre nous, au lieu d'ouvrir les fenêtres de leur âme pour laisser entrer le soleil de la gaieté, de l'espoir et de l'optimisme, les tiennent complètement closes.

On cherche à chasser l'obscurité par la force, au lieu de laisser simplement entrer le soleil de l'âme qui dissiperait les noirs fantômes qui ne peuvent subsister que dans les ténèbres.



L'art des arts est d'apprendre à délivrer l'esprit de tous ses ennemis qui sont les ennemis de notre bien-être, de notre bonheur et de notre succès. C'est une grande chose que d'apprendre à fixer l'esprit sur la beauté au lieu de la laideur, sur la vérité au lieu de l'erreur, sur la santé au lieu de la maladie ; ce n'est pas toujours facile, mais c'est possible pour chacun. Cela ne requiert qu'une certaine habileté de pensée, l'habitude de penser juste.

Si vous refusez absolument d'entretenir les idées noires qui vous dérobent votre bonheur, si vous refusez de les admettre quand vous avez compris qu'elles n'ont que la réalité que vous leur donnez, elles cesseront de vous hanter.

Le meilleur moyen de dissiper les ténèbres est de laisser entrer la lumière, qu'il s'agisse du monde matériel ou du monde spirituel. Le meilleur moyen de bannir la discorde est de remplir sa vie d'harmonie ; de chasser l'erreur est d'avoir l'esprit plein de vérité ; de vaincre la laideur est de cultiver la beauté, et d'être libéré de tout ce qui est pénible et malfaisant en contemplant ce qui est agréable et bienfaisant.

Des pensées opposées ne peuvent occuper l'esprit au même moment. Pourquoi donc ne pas prendre l'habitude de n'accueillir que des pensées amies, au lieu de pensées ennemies, des pensées d'harmonie, de beauté, au lieu de leurs contraires qui autographient leurs hideuses images dans notre esprit ?

Ayez l'habitude de commencer votre journée par des pensées agréables

Nous devrions prendre de bonne heure l'habitude de chasser de notre esprit toute pensée désagréable, malsaine, morbide. Nous devrions chaque matin commencer la journée comme une page blanche, et chasser de notre galerie mentale toute peinture inharmonieuse en la remplaçant par des peintures qui inspirent, élèvent et donnent de la force.



Ne vous préoccupez pas de savoir si vous sentez dans cet état d'esprit ou non ; affirmez simplement que vous devez y être, que vous voulez y être, que vous y êtes, que vous êtes normal et que vous pouvez faire de votre mieux. Dites-le délibérément, affirmez-le avec force, et cela deviendra une réalité.

Chaque fois que vous vous sentez soucieux, anxieux, trop vibrant ou découragé, arrêtez-vous un instant et dites-vous : “Ce n'est pas ainsi que doit vivre un être intelligent et pensant. C'est tout juste la manière de vivre d'un ignorant qui n'a jamais goûté aux joies de la vie normale et pleine.”

Soyez l'homme de l'avenir

L'homme de l'avenir ne se dira plus :

“Je veux attendre de voir comment je me sens ce matin avant de fixer le programme de ma journée. Si je n'ai point d'idées noires, si je ne souffre pas de dyspepsie, si mon foie est en bon état et si mon cœur ne m'entrave pas, j'irai à mon bureau et j'accomplirai ma tâche.”

Il y aura beaucoup plus d'assurance dans la manière de vivre que maintenant. L'homme ne sera plus la victime de son humeur, l'esclave de ses sentiments, de sa nourriture ou de la température.

La prochaine fois que vous aurez des idées noires, que vous serez déprimé, troublé, découragé, soucieux, retirez-vous en vous-même – si possible après avoir pris un bon bain et avoir fait un peu de toilette – et ayez une bonne conversation avec vous-même. Parlez-vous comme vous parleriez à un de vos enfants ou à un ami bien cher qui serait plongé dans le borbier du découragement et souffrirait les tortures de la mélancolie.

Chassez les sombres pensées qui hantent votre esprit. Balayez les suggestions déprimantes, tout ce qui vous trouble. Débarrassez-vous de tout ce qui est déplaisant, de vos erreurs passées ; dressez-vous l'arme au bras contre les



ennemis de votre paix et de votre bonheur, rassemblez toutes vos forces, et chassez-les.

Prenez la résolution que, quoi qu'il arrive, vous serez heureux. Dites-vous : "Ma condition actuelle est anormale. L'harmonie est la réalité éternelle. Par conséquent la discorde, qui est l'absence d'harmonie, n'a aucune réalité."

Lorsque vous aurez pratiqué quelques fois cette attitude, vous deviendrez capable de débarrasser votre ciel mental de tous les nuages qui l'obscurcissaient et de le maintenir clair.

Les idées noires sont toujours chassées par la suggestion opposée

Ne vous est-il jamais arrivé, quand vous étiez particulièrement déprimé d'avoir changé d'attitude mentale, presque instantanément, à l'arrivée d'un ami d'enfance ou de quelque autre personne qui, par son amabilité et ses histoires gaies, a complètement chassé vos idées noires ?

D'autres fois la transformation s'est opérée par une distraction ; un changement de milieu ou de scène ou par quelque heureux événement ou encore un succès inattendu qui vous ont aidé à sortir de vos préoccupations.

De toutes manières, les idées noires sont toujours chassées par la suggestion opposée à celle dont nous souffrons. En d'autres termes, c'est l'antidote de notre dépression qui la tue ou la neutralise.

Quand vous sentirez que la mélancolie va vous atteindre, concentrez avec force votre esprit sur ce qui lui est contraire ; pensez à la gaieté, à la confiance, à la gratitude, à la bonne volonté envers tout le monde, et vous serez surpris de voir combien vite les ennemis qui empêchaient votre marche en avant et rendaient votre vie misérable disparaîtront, tout comme l'obscurité disparaît lorsqu'on ouvre les volets pour laisser entrer la lumière.



En réalité, on ne chasse pas l'obscurité, mais en introduisant son antidote, la lumière, on l'empêche d'exister. De même les pensées gaies ne laissent aucune place aux pensées mélancoliques, ni les bonnes pensées aux mauvaises.

Cherchez à vous délasser dans une agréable compagnie

Souvent, si vous recherchez la cause de votre découragement ou de votre mélancolie, vous découvrirez qu'elle réside dans un manque de vitalité dû à un surmenage quelconque, à la violation de quelque loi de la digestion ou encore à une mauvaise habitude.

Cherchez alors à vous distraire ou à vous délasser dans une agréable compagnie ou par un amusement innocent qui vous fera rire et vous égayera. Certaines personnes trouvent de la distraction dans leur propre foyer en jouant avec leurs enfants ; d'autres en allant au théâtre voir une bonne pièce, d'autres dans une conversation intéressante ou en se plongeant dans la lecture d'un livre gai et encourageant.

Si vous vous y sentez disposé, faites un long somme.

J'ai un ami qui éprouve un bien merveilleux, lorsqu'il rentre chez lui fatigué, en prenant un bain chaud et en changeant d'habits. Il se sent ensuite un autre homme.

Parfois notre, sentiment de fatigue, nos difficultés, nos soucis, semblent faire corps avec les habits que nous avons portés dans la journée, et en les changeant, nous changeons du même coup le courant de nos pensées.

La campagne contribue aussi puissamment à nous rafraîchir et à guérir nos maux. Une heure de marche à ciel découvert, après une journée de travail fatigant et déprimant, changera complètement notre attitude mentale.

Cherchez laquelle de ces méthodes vous convient le mieux, et employez-la ; vous constaterez que le poison de la



fatigue est complètement neutralisé, que vos pensées sont transformées, et vous vous sentirez une nouvelle personne.

Apprenez à dominer votre environnement

Peu importe si tout semble déprimant autour de vous ; apprenez à dominer votre environnement, à vous élever au-dessus des influences déprimantes ; tournez le dos à l'obscurité, regardez la lumière, et les ombres s'enfuiront derrière vous.

En y réfléchissant sérieusement, vous comprendrez qu'il est stupide, presque criminel, dans un monde si beau, plein de choses destinées à faire nos délices et à nous réjouir, un monde qui nous offre de magnifiques occasions d'avancer, de conserver un visage triste, comme si la vie était une catastrophe et non un bien précieux.

J'ai connu une dame, sujette à des accès d'humeur noire, qui s'est guérie en se forçant à chanter de joyeuses mélodies, et à jouer au piano des airs entraînants dès qu'elle sentait venir un accès.

Le pouvoir d'expulsion d'une émotion contraire a un merveilleux effet sur l'esprit. La cure de la mauvaise humeur consiste à remplacer celle-ci par la bonne humeur en forçant les pensées à être joyeuses et à expulser les idées tristes.

Quoique cela soit difficile, il n'est pas impossible de changer son humeur. Si vous en êtes la victime, lancez-vous dans le courant de la vie, prenez-y une part active, et portez de l'intérêt à tout ce qui se passe autour de vous. Intéressez-vous aux autres ; sortez de vous-même, et vous serez heureux. Occupez-vous des membres de votre famille ; entrez dans leurs idées, et intéressez-vous à leurs plans.

Se déprécier soi-même est une des caractéristiques des gens à idées noires. La plupart d'entre nous ne savent pas s'encourager par des pensées optimistes, par l'autosuggestion.



Croyez qu'il n'y a rien de trop bon pour l'enfant de Dieu, que si vous avez été fait à son image vous devez participer à sa ressemblance, qu'il était dans l'intention de votre Créateur que vous viviez dans l'harmonie et la prospérité, que l'abondance est votre apanage, et que la joie et le contentement sont votre partage.

Ne laissez personne, ni quoi que ce soit, vous enlever votre foi en la victoire sur tous les ennemis de votre paix et de votre bonheur, et croyez fermement que vous aurez en abondance tout ce qui est bon et bien.

Chassez les idées noires en vous reposant et en prononçant des paroles aimables

Les idées noires ont souvent pour cause la fatigue intense des cellules nerveuses due à un travail excessif, à une excitation continuelle ou à la dissipation. Elles constituent la protestation des nerfs surmenés, et réclament pour eux le repos, la nourriture et la récréation.

Quand vous vous sentez envahir par les idées noires ou le découragement, changez de milieu autant que possible. Quoi que vous fassiez, ne vous appesantissez pas sur vos ennuis ou vos difficultés. Pensez à des choses agréables ; cultivez des pensées charitables envers les autres. Prononcez des paroles aimables.

Faites un effort soutenu pour rayonner de la joie et de la gaieté autour de vous. Vous vous sentirez bientôt merveilleusement fortifiés et encouragés ; les ombres qui avaient obscurci votre esprit s'enfuiront, et le soleil de la joie illuminera tout votre être.

Nous devons oublier tout ce qui nous a fait souffrir, tout ce qui nous a été pénible, et ne plus permettre à des réminiscences désagréables de venir nous troubler. Il n'y a qu'une chose à faire à l'égard d'une expérience désagréable ou désastreuse, – l'oublier. S'en souvenir, c'est la rendre toujours plus désagréable et l'amplifier.



Chassez-la de votre esprit comme vous chasseriez un voleur de votre maison. Dites-lui : “Tu n’as aucun pouvoir sur moi. Tu n’as aucune influence sur mon vrai être, qui est d’origine divine ; tu ne peux donc l’atteindre.”

Chassez les idées noires avec la lecture

Le bien et la vérité sont seuls absolument réels, tout le reste, malgré les apparences, est faux, parce qu’il n’y a qu’un seul Pouvoir Infini dans l’univers. Un être suprême et parfait ne peut avoir créé l’imperfection ou le découragement. Quoiqu’ils nous semblent réels, ils ne le sont pas ; ils sont seulement l’absence d’harmonie ou de vérité.

Nous avons tous souffert pour des choses que nous avons reconnu ensuite n’être que de purs fantômes de notre imagination. Mais en prêtant une réalité à ces fantômes, nous en avons beaucoup souffert.

Bien des personnes chassent leurs idées noires en lisant quelque livre humoristique, encourageant, inspirant de bonnes pensées. J’en ai connu qui trouvaient un grand secours dans la lecture des psaumes, des proverbes ou des discours de notre Sauveur. Il y a, dans ces écrits inspirés, un baume qui calme et guérit.

Chassez les idées noires avec le rire

Un docteur, spécialiste pour les maladies des nerfs, déclare avoir trouvé un nouveau remède contre les idées noires. Il conseille à ses patients d’essayer de sourire en toutes circonstances, de se forcer à rire, qu’ils s’y sentent ou non disposés.

“Souriez, leur dit-il. Continuez à sourire, ne vous arrêtez pas de sourire ; essayez de relever les coins de votre bouche. Vous verrez comme cela vous affranchira de votre humeur noire.” Il garde ses patients dans son cabinet de



consultation et les oblige à sourire, mécaniquement d'abord, en les forçant à relever les coins de leur bouche.

Nous avons tous été gratifiés de la faculté de jouir de la vie, non pas d'une façon limitée, mais pleinement.

Allez de l'avant même quand tout paraît noir

Le malheur est aussi anormal pour notre nature que la maladie. Le spectacle que nous avons constamment sous les yeux de visages anxieux, ridés, malheureux, à l'expression sombre et mécontente, n'a jamais existé dans l'intention du Créateur. Et ce qu'il y a de plus triste, nous ne nous rendons pas compte que tous les ennemis qui nous privent de notre bonheur, qui arrêtent nos progrès ici-bas, n'ont aucune réalité, mais sont simplement un manque d'harmonie.

N'empoisonnez pas l'avenir par les petits ennuis qui vous troublent maintenant. Les nuages noirs qui interceptent votre soleil aujourd'hui seront dissipés demain. Apprenez à considérer la vie dans son ensemble et à juger toute chose à sa valeur réelle.

Les jeunes gens sont souvent portés à se décourager après avoir fait de réels efforts qui n'ont pas été couronnés du succès qu'ils espéraient, et ils sont tentés de battre en retraite. Mais il n'est pas du tout glorieux de battre en retraite, aussi faut-il brûler tous les ponts derrière nous, et ne laisser aucun chemin libre pour la retraite, car ce serait tenter notre faiblesse, notre indécision ou notre découragement.

Nous devons avoir le courage de continuer notre route, d'aller de l'avant, même quand tout paraît noir, et que les obstacles semblent insurmontables.

Beaucoup de gens sont leurs pires ennemis. Ils gâtent leur vie par leurs mauvaises pensées et leur découragement. Tout dépend de notre courage, de notre confiance en nous-même, de notre attitude optimiste.



Et cependant, dès que quelque chose va mal, dès que nous avons une journée pénible, dès que nous éprouvons quelque insuccès ou faisons une expérience douloureuse, nous nous laissons envahir par des pensées de doute, de crainte, de découragement, qui, semblables à un boulet de canon dans un magasin de porcelaines, détruisent en un instant tout le travail constructif que nous avons accompli pendant des années peut-être, et nous oblige à tout recommencer.

Beaucoup d'entre nous travaillent comme une grenouille dans un puits ; nous grimpons pour retomber aussitôt, et tout est à refaire.

Les pensées déprimantes sont votre plus grand ennemi

Quand comprendrons-nous que les pensées déprimantes, destructives sont notre plus grand ennemi ? Il suffit de quelques minutes pour incendier une maison qui a demandé des mois pour sa construction. Un seul mauvais coup de pinceau de l'artiste peut détruire une peinture à laquelle il travaillait depuis des années. De même, il est possible à notre esprit de gâter, au moyen de la colère, de la jalousie, du pessimisme, de la mélancolie, le grand travail constructif que nous avons mis des années à ériger.

La prochaine fois que vous vous sentirez découragé, qu'il vous semblera que vos efforts ne servent à rien, essayez de faire volte-face. Arrêtez-vous, et prenez le chemin opposé. Chaque fois que vous vous croyez désarçonné, cela vous aide à le devenir, car vos pensées modèlent votre vie. En changeant de direction, votre vie changera aussi.

Le monde ne sait que faire d'un homme qui n'a pas assez de force pour parer aux difficultés et se relever lorsqu'il est tombé.



Il y a des milliers de gens qui ont perdu tout ce qui leur était cher dans ce monde, tous les résultats matériels de leur labeur, et qui, cependant, avancent courageusement sans se lasser, parce qu'ils possèdent un cœur fort, un esprit courageux qui ne se laissent pas vaincre. Et avec de telles richesses, ils ne peuvent jamais être pauvres.



Chapitre VII

Changer la pensée, c'est changer l'homme

“Chaque art n'est que le résultat de l'exercice d'une faculté humaine.”

La majorité des gens qui ne réussissent pas dans la vie le doivent à ce qu'ils n'ont pas appris à fortifier leurs points faibles.

Corriger les défauts, remédier au déficit des facultés, surmonter les faiblesses, et créer un esprit bien équilibré, voilà ce qui tiendra une large part dans l'éducation de l'avenir.

Nous construisons notre corps par nos pensées

Beaucoup de personnes sont affligées de préventions, de bigoterie, de superstitions, de lâcheté, de jalousie, et d'autres singularités qui semblent au premier abord peu importantes, mais qui graduellement entrent si profondément dans leur mentalité qu'il est très difficile de les en délivrer.

Une des leçons les plus difficiles à comprendre, c'est que nous construisons notre corps par nos pensées. Il est déséquilibré ou harmonieux, malade ou en bonne santé, selon nos pensées habituelles et celles de ceux qui nous ont précédés.

Ceux qui ont appris cette leçon ont tellement changé d'apparence en une seule année qu'on peut à peine les reconnaître. Leurs visages, qui étaient défigurés par la crainte et l'anxiété, ridés par les soucis ou le vice, reflètent maintenant l'espoir, la gaieté et la joie.

Saint Paul a fait preuve de connaissances scientifiques lorsqu'il a dit : “Soyez transformés par le renouvellement de



vosre esprit”, c’est-à-dire par le changement, la purification, l’ennoblissement, le rafraîchissement de vos pensées.

Partout la croissance neutralise le déclin. Aussi longtemps que notre esprit se développe, se renouvelle, les forces de désagrégation, de détérioration, ne peuvent se manifester.

Une loi de perpétuel renouvellement, de recreation est constamment à l’œuvre en nous ; elle n’est entravée que par nos pensées et notre attitude mentale.

Le cerveau est susceptible de changement

Nous avons presque tous expérimenté ces renouvellements soudains de l’esprit, qui ont changé les nuages qui l’assombrissaient, et l’ont rempli de joie et de bonheur en nous donnant une nouvelle conception de la vie.

Quand nous étions découragés et que tout nous semblait sombre, quelque heureuse fortune nous est venue subitement ou quelque ami que nous n’avions pas vu depuis longtemps est venu nous visiter ou nous avons fait une excursion dans la campagne, et toutes nos blessures mentales ont été guéries par le nouveau baume de la suggestion.

Parfois, peut-être, en voyage, nous avons été frappés par un point de vue splendide ou une superbe œuvre d’art, et ce nouvel intérêt, la merveilleuse suggestion de la beauté, de la grandeur et du sublime, ont temporairement éloigné les pensées de doute ou de crainte qui, peu auparavant, menaçaient notre bonheur.

Beaucoup de personnes pensent que le cerveau n’est pas susceptible de changement, que ses limites sont fixées par la destinée ou l’hérédité, et que tout ce que l’on peut faire est de lui donner quelque culture.

Il y a cependant bien des exemples d’individus qui ont complètement transformé certaines parties de leur cerveau,



et renforcé des facultés faibles de naissance ou rendues telles par le manque d'exercice. Parfois, certaines facultés absentes ont été réveillées au point d'influencer le caractère.

Suggérez constamment le courage à l'esprit des enfants

Prenons le courage, par exemple. Bien des gens qui ont réussi dans la vie en étaient complètement dépourvus, à tel point que leur avenir risquait d'en être compromis. Leurs parents ou des instituteurs intelligents les ont aidés à développer cette faculté jusqu'à ce qu'elle fût devenue une force pour eux.

On y arrive en inculquant aux enfants la confiance en eux-mêmes, en suggérant constamment le courage à leur jeune esprit, par le récit d'actions héroïques, la lecture de la vie des héros, par la suggestion que la crainte est une qualité négative, l'absence de la qualité positive, le courage, qui est l'apanage de tout homme, et en les incitant à des actes de courage.

Comment fonctionne le cerveau ?

À l'origine du monde, le cerveau de l'homme était très primitif parce qu'on ne réclamait de lui que la défense personnelle et l'acquisition de la nourriture, ce qui n'avait rapport qu'au développement de sa nature animale. Graduellement, cependant, on exigea de lui davantage, à mesure que la civilisation se développait, jusqu'à aujourd'hui où la vie, devenue excessivement complexe, le surmène trop souvent.

Chaque nouveau développement de la civilisation fait un nouvel appel au cerveau, et de même que la constitution physique des hommes et des animaux se modifie pour faire face aux différents changements de climat et de température, le cerveau se développe de manière à pouvoir s'acclimater à une vie plus compliquée. Il développe de



nouvelles cellules et fortifie celles qui sont faibles lorsqu'elles doivent entrer en activité.

Le Professeur Elmer Gates a éduqué de jeunes chiens de manière à développer chez eux tel ou tel sens, la vue ou l'ouïe, par exemple. D'autres chiens, de la même portée, ont été placés dans des conditions différentes de manière à ce que les cellules présidant à ces 2 sens ne fussent pas mises en activité, et elles ne se sont pas développées. Chez d'autres petits chiens, la partie du cerveau qui a rapport aux couleurs a été développée au point que ceux-ci pouvaient reconnaître 6 ou 7 nuances de vert et de rouge.

Le cerveau est modifié par ses conditions d'activité, par les motifs qui le font agir, et par le milieu dans lequel vit l'individu. Le cerveau d'un homme qui mène une vie fatigante, dans une grande ville, est autrement conformé que celui d'un homme qui mène une vie paisible à la campagne. La multiplicité des suggestions que la vie citadine crée dans l'esprit, influe sur le développement du cerveau. Le citadin pense plus rapidement, ses mouvements sont plus vifs, ses perceptions plus aiguës par le fait que tout le surexcite, et il est réellement très différent du campagnard.

Le cerveau peut s'adapter facilement. Chaque vocation fait appel aux différentes facultés qui lui conviennent ; ainsi, à mesure que les professions, les commerces se multiplient et se spécialisent, de nouvelles facultés du cerveau se développent, donnant une grande variété et plus de force à la civilisation.

L'ecclésiastique, par exemple, dont l'esprit est fixé sur les choses spirituelles, présente des caractéristiques cérébrales différentes de celles de l'avocat, du marchand ou de l'architecte.



Le changement d'occupations ou de condition pourrait vous montrer vos talents ignorés

Il est facile de distinguer l'homme dont la vie a été occupée à des travaux intellectuels de celui dont la vie a été vouée au commerce. Chez le négociant, des facultés spéciales telles que la sagacité, la prévoyance, la finesse sont plus développées. L'art de gouverner développe prodigieusement certaines facultés, telles que l'initiative, l'habileté à conduire et à maîtriser les autres, la connaissance de la nature humaine et la pénétration.

Un milieu qui éveille l'ambition exerce une puissante influence sur le développement du cerveau. Un garçon né et élevé à la campagne peut avoir des capacités naturelles qui trouveraient à se développer en ville, mais si elles ne viennent jamais en contact avec les stimulants qui les éveilleraient, elles resteront inutilisées. D'autre part, s'il se rend à la ville et entre dans un milieu qui éveille ses ambitions, la structure de son cerveau sera tout à fait changée.

Combien souvent nous en voyons des exemples dans la vie de collègue, spécialement chez des jeunes gens venus de la campagne ! La contagion de l'ambition, le contact avec des personnalités qui éveillent leurs facultés dormantes, leur donnent souvent la sensation d'un pouvoir qu'ils n'avaient jamais cru posséder auparavant, et changent ainsi toute leur carrière.

Il y a de nombreux cas de talents ignorés mis subitement en activité par un changement d'occupations ou de condition.

Comment orienter votre esprit dans la direction que vous désirez ?

Nous commençons seulement à apprendre quelque chose du développement possible du cerveau, à découvrir le secret de la transformation et de son influence sur la



formation du caractère, et cela révolutionnera bientôt nos méthodes d'éducation.

Les parents et les instituteurs de l'avenir étudieront tout ce qui se rapporte au développement cérébral. Ils sauront comment développer et fortifier les facultés faibles par une éducation systématique des cellules cérébrales.

Le professeur William James, de Harvard, disait que la plus légère pensée change la structure du cerveau en y laissant son empreinte. Toute pensée, bonne ou mauvaise, influence la substance cérébrale ; aussi une pensée constamment répétée tend-elle à s'installer comme une habitude, et chasse-t-elle la pensée contraire.

Par exemple, rien ne changera plus vite un aimable caractère en un vilain caractère, un caractère doux en un caractère pénible que l'habitude de garder des pensées de vengeance ou de haine.

Retenez avec persistance dans votre esprit une pensée particulière jusqu'à ce qu'elle ait mis son empreinte dans le tissu cérébral, et vous aurez changé votre caractère d'une façon permanente.

Pour orienter votre esprit dans la direction que vous désirez, vous n'avez qu'à retenir avec ténacité vos pensées jusqu'à ce que vous ayez contracté une nouvelle habitude mentale. Vous deviendrez, sur ce point, une nouvelle créature.

Vous pouvez éveiller ou fortifier vos facultés

Un grand nombre de personnes, très habiles sur certains points, ont le sentiment d'être en déficit à l'égard d'une ou de plusieurs qualités, et ce sentiment est une pierre d'achoppement parce qu'il détruit leur confiance en elles-mêmes, si nécessaire pour pouvoir accomplir de grandes choses.



Ces déficits ou faiblesses sont souvent dus à un manque de développement d'une certaine partie du cerveau où ces qualités sont localisées. Il est parfaitement possible d'éveiller ou de fortifier ces facultés et de les rendre normales.

Si vous êtes indécis, prenez une attitude mentale décidée. Affirmez constamment que vous êtes capable de prendre une décision sage, rapide et ferme. Ne vous permettez pas de penser que vous êtes faible.

Parfois, de solides facultés restent pratiquement peu développées parce que nos occupations ou notre activité mentale n'y ont pas fait appel. La science de l'éducation du cerveau nous enseignera comment prévenir ou éliminer les idiosyncrasies et les singularités, et comment fortifier les points faibles qui entravent tant d'entre nous.

Nous apprendrons qu'un développement symétrique du cerveau donne de la puissance, que développer seulement quelques facultés particulières, en négligeant les autres, ne constitue pas une éducation scientifique, et que ce développement incomplet est une malédiction pour notre civilisation et une menace pour la santé mentale.

Si vous désirez cultiver ou fortifier une faculté atrophiée ou faible, voyez-la constamment dans son état parfait, et non comme elle est à ce moment.

Pensez-y constamment comme vous voudriez qu'elle fût, et, en toute occasion, cherchez à l'exercer ; alors des cellules se formeront ou se fortifieront dans votre cerveau.

Vous pouvez aussi accroître votre capacité générale

Non seulement nous pouvons fortifier les faiblesses mentales, mais il est possible d'accroître la capacité générale par le pouvoir de suggestion. C'est une chose remarquable que de constater combien les facultés mentales peuvent progresser et se développer.



Parfois de solides facultés restent à l'état latent parce qu'elles ne sont pas éveillées. Bien des personnes passent pour être lâches ; elles sont humiliées d'avoir si peu de courage, tandis que, si elles le savaient, elles pourraient fortifier cette faculté en gardant l'idéal du courage, en essayant de faire des actions courageuses, en rejetant toute pensée de crainte, en lisant des biographies de vies héroïques, et en s'efforçant de devenir elles-mêmes héroïques.

Apprenez à affirmer fermement que vous possédez les facultés qui semblent vous manquer. Croyez qu'elles sont votre patrimoine, qu'elles vous appartiennent, et vous les aurez.

Si nous aspirons constamment à quelque chose de meilleur, de plus élevé et de plus noble, et si nous luttons pour l'atteindre, nous ne pouvons pas manquer de progresser. L'ambition dominante de notre esprit se traduira dans notre vie par de la noblesse si elle est noble, par de la bassesse si elle est vile ou sordide.

L'homme a été créé pour devenir parfait

Le moment viendra où l'un des principaux buts de l'éducation sera d'équilibrer l'esprit, de développer symétriquement le cerveau en fortifiant ses cellules faibles par l'exercice scientifique de la partie de la masse cérébrale qui correspond aux facultés désirées.

Nous apprendrons que les tendances vicieuses ou criminelles, même héréditaires, peuvent être éliminées du cerveau et remplacées par d'autres.

Il est de toute évidence que dans le plan divin l'homme a été créé pour un développement intégral, pour faire valoir toutes ses capacités et non pas la moitié ou le quart, pour devenir parfait et non pour vivre dans la médiocrité, et que les vies incomplètes que nous voyons partout sont anormales.



La chose la plus sage que puisse faire un homme est de se placer en dehors de la possibilité d'un naufrage dû à la faiblesse ou à l'insuffisance de ses facultés.

Au lieu d'essayer de déraciner directement un défaut ou un vice, cultivez la qualité opposée. Persistez dans cette attitude, et vous verrez disparaître ce défaut ou ce vice. Le désir ardent de s'élever moralement est le meilleur antidote possible contre les mauvaises tendances dont on veut se débarrasser. Ces tendances mourront faute d'être nourries. Il n'y a que ce que nous nourrissons qui peut grandir.

L'influence des jeux sur les enfants

L'idée qu'ont eue pendant des siècles les parents et les instituteurs que les facultés de l'enfant ne pouvaient être que très légèrement modifiées est maintenant complètement rejetée. Les jeux de nos jardins d'enfants prouvent le contraire. Ainsi le jeu qui doit inspirer le courage développe graduellement chez les enfants timides, craintifs, honteux, une plus grande confiance en eux-mêmes, et de l'assurance, à tel point qu'ils en sont tout à fait transformés.

Les jeux gais, qui font rire et distraient, ont une influence remarquable sur les enfants qui n'ont que peu de joie dans leur intérieur, et sont par conséquent enclins à la mélancolie.

Arrêtez de reprocher à quelqu'un ses défauts

Une des choses les plus cruelles qu'on puisse faire est de reprocher à quelqu'un ses défauts, ses singularités ou ses faiblesses. Ce qu'il lui faut, c'est de l'encouragement et de l'aide, et non une nouvelle occasion de se décourager.

Lorsqu'une jeune fille est moins favorisée que ses compagnes quant à la beauté physique, au lieu de le lui faire constamment remarquer, il vaut mieux lui apprendre à rechercher la beauté morale qui modifiera ses traits. Dites-



lui que la beauté de l'âme est infiniment supérieure à la beauté du visage, qu'en se perfectionnant et en cherchant à aider les autres elle peut se rendre si agréable, si intéressante, que personne ne remarquera l'irrégularité de ses traits.

L'habitude de se mettre en colère

Des multitudes de gens ont leur esprit tellement entravé par l'ignorance et la superstition, tellement déformé par le souci ou paralysé par la crainte, que leurs cerveaux ne peuvent fournir la dixième partie de leur puissance créatrice. Ils ne savent pas ce que signifie une complète liberté. Mais il n'est pas difficile de remédier à cet état de choses si nous comprenons la loi qui préside à la formation des habitudes.

Prenons, par exemple, l'habitude de se mettre en colère. La maîtrise de soi-même n'est pas difficile lorsqu'on ne donne aucun combustible à la colère. Mais lorsque le sang coule brûlant dans le cerveau, si l'on augmente la colère par des mots et des gestes violents, en élevant la voix, en agitant les bras, en jetant les objets à travers la chambre ou en les cassant, on peut, en quelques instants, parvenir à un paroxysme de rage terrifiant.

Si, au contraire, vous refusez le combustible au feu de la passion et lui appliquez l'antidote – comme vous le feriez pour un incendie – et si, même mécaniquement, vous essayez de faire naître en vous des pensées de mansuétude, d'amour, de bonne volonté, si vous essayez de faire aux autres ce que vous voudriez que l'on vous fasse, vous serez surpris de voir combien vite le feu s'éteindra.

Au lieu d'une rage destructrice, néfaste à votre énergie et à votre vitalité, vous sentirez se glisser dans tout votre être un bon vouloir qui, en quelques instants, vous mettra en paix avec tout le monde.



Ne cherchez à voir que ce qu'il y a de bon en vous

La mère peut faire surgir chez son enfant les qualités idéales qu'elle pressent en lui. Beaucoup de mères commettent l'erreur de toujours se préoccuper du mal qu'elles voient dans leur enfant, elles cherchent à le corriger, à déraciner ce mal. C'est essayer de chasser l'obscurité d'une chambre sans ouvrir les volets pour laisser entrer la lumière.

Les parents, les instituteurs, les réformateurs commencent à s'apercevoir qu'ils font naître dans ceux qu'ils veulent aider, exactement ce qu'ils voient en eux, parce que leurs pensées suggestives éveillent des affinités. Le sujet sent leurs pensées. Si elles lui aident, l'inspirent, il s'élèvera. Si, au contraire, elles sont concentrées sur ses défauts, elles les renforceront.

Le même principe s'applique à nos imperfections. Si nous accentuons le mal qui est en nous, si nous critiquons toujours nos faiblesses, et si nous nous blâmons constamment de ne pas mieux agir, nous ne faisons qu'imprimer plus fortement dans notre mentalité ces défauts et ces faiblesses qui influenceront d'autant plus notre vie.

D'autre part, si nous ne cherchons à voir que ce qu'il y a de bon en nous, nous nous ouvrons de glorieuses possibilités, et nous nous assurons un développement divin.

Que ce serait beau si nous apprenions à penser à nous-mêmes ou aux autres quand nous leur parlons ou parlons d'eux, comme à des êtres créés pour la perfection, au lieu de ne voir en nous et en eux que la triste caricature de l'homme que Dieu a créé.

Une des raisons pour lesquelles certains chrétiens ont été capables de révolutionner tant de vies est qu'ils regardaient toujours au côté divin dans l'homme ; quelque bas tombé qu'il fût, ils avaient de l'espoir pour lui. Derrière la créature misérable, ils entrevoyaient l'image de Dieu.



Personne ne peut aider vraiment quelqu'un lorsqu'il ne voit en lui que ce que le mal l'a fait devenir. Tandis que l'on peut obtenir presque tout d'une personne quand on lui montre de quoi elle est capable, et qu'on lui apprend à avoir foi dans le côté divin de sa nature.

Le grand secret de l'influence merveilleuse qu'exerçait Philipps Brooks sur les gens qui avaient perdu le respect d'eux-mêmes et s'étaient ravalés au rang des brutes, c'est qu'il leur montrait ce que l'être divin qui sommeillait en eux pouvait devenir. Il leur communiquait ainsi l'espoir et le courage car, comme il le disait lui-même, aucun homme ne se résigne à mener une triste vie quand il a compris que c'est une triste vie.

Les malades doivent retenir avec persistance la pensée de la santé

Le monde a fait d'immenses et rapides progrès dans tout ce qui concerne les moyens de transport, la communication rapide des pensées, dans les systèmes d'éducation, dans les innovations de toutes sortes, dans les méthodes de faire les affaires et de maîtriser les forces de la nature ; mais nous n'avons pas beaucoup avancé dans l'art d'augmenter les forces humaines par l'éducation scientifique de l'esprit, de la pensée et de l'intelligence.

Les médecins de l'avenir devront être des psychologues, des éducateurs du peuple ; ils devront lui apprendre à penser juste, en lui expliquant que la pensée juste crée une vie juste, que les conditions physiques sont simplement le reflet de l'attitude mentale, présente et passée, et qu'en changeant l'orientation de la pensée, on change la vie.

Si les malades pouvaient retenir avec persistance la pensée de la santé, se voir constamment comme ils voudraient être, et, même en hurlant de douleur, refuser de se voir malades et déprimés, des pensées d'harmonie, de



vérité, neutraliseraient bientôt les pensées qui les font souffrir, et ils seraient guéris.

Toute réforme et toute guérison mentale doivent résulter d'un changement de la pensée, de l'attitude mentale, d'un changement complet de direction.

Celui qui veut guérir les autres réussit, en proportion du pouvoir qu'il possède pour annihiler l'image de maladie et pour faire vivre l'homme créé de Dieu dans toute sa beauté et sa plénitude. Quand la pensée est changée, l'homme est changé.



Chapitre VIII

La crainte paralyse

La crainte et le souci nous attirent les choses mêmes que nous redoutons.

La crainte altère la santé, raccourcit la vie et paralyse l'activité.

La crainte, et toutes ses manifestations : le souci, l'anxiété, la colère, la jalousie, la timidité, est le plus grand ennemi de la race humaine. Elle a dérobé à l'homme une grande portion de son bonheur et de sa force, et a créé plus de lâches et de gens médiocres que quoi que ce soit d'autre.

La crainte de la comète de Halley

L'effet produit dans toutes les parties du monde sur les gens ignorants et superstitieux par la récente comète de Halley a été stupéfiant. Dans certaines contrées de l'Europe, beaucoup de paysans étaient persuadés que la comète allait détruire la terre, et dans certaines villes des messagers parcouraient les rues, avec des trompettes, pour avertir les gens que la fin du monde était proche.

La croyance que la terre serait incendiée par la comète poussa des hommes à confesser des meurtres ou d'autres crimes dont ils n'avaient pas été suspectés. Plusieurs personnes tombèrent mortes à la première apparition de la comète.

Dans les quartiers les plus pauvres de New-York et d'autres grandes villes, on vit de grandes processions de gens qui priaient dans les rues, un crucifix dans les mains, leurs visages terrorisés levés vers le ciel.

Il y eut aussi une grande excitation parmi les nègres du Sud ; des services religieux qui durèrent toute la nuit furent tenus dans les églises, on s'y préparait pour le jour fatal où



la terre serait détruite par la queue de la comète. Dans beaucoup d'endroits, les travaux des champs furent abandonnés, les gens refusant de travailler.

En Pennsylvanie, des milliers de mineurs refusèrent de descendre dans les mines, et le travail dut être suspendu pendant plusieurs jours. Ces cas pourraient être multipliés à l'infini.

Des pilules “anti-comète” pour les ignorants

La comète fournit une occasion propice aux charlatans pour spéculer sur la crainte des ignorants. Les officiers d'un des navires de l'océan rapportèrent qu'un commerce rémunérateur s'était installé dans l'une des îles des Indes occidentales sous la forme de vente de pilules “anti-comète” à 10 dollars (environ 10 euros) la boîte. Ces pilules étant fort amères, on les supposait spécialement efficaces.

Tout ceci n'aurait pas paru étrange dans les temps anciens où les gens étaient plongés dans une profonde ignorance. Mais il est certainement lamentable que ces faits aient pu se produire de nos jours où l'instruction est largement répandue, et que des gens qui ont toutes les occasions de se développer, aient pu être assez, ignorants pour craindre une comète qui visite la terre à époques fixes depuis des temps immémoriaux.

Arrêtez d'être superstitieux

En dépit de toute notre éducation, de la liberté dont nous jouissons, et des avantages que nous ont acquis plusieurs siècles de civilisation, de grandes multitudes de gens sont encore victimes d'un nombre incroyable de superstitions et de craintes qui tenaient déjà en esclavage leurs ancêtres barbares.

Des milliers de femmes, par exemple, croient encore que si 2 personnes se regardent en même temps dans un



miroir ou que si l'une donne à l'autre une épingle ou un couteau en cadeau, leur amitié sera brisée.

Elles croient que si une jeune personne se présente un dé au doigt elle restera célibataire ; qu'après avoir quitté une maison il est fatal d'y retourner chercher un objet oublié, et que si l'on est forcé de le faire, il faut, avant d'en sortir, s'asseoir un moment sur une chaise.

Elles s'imaginent que lorsqu'un balai touche une personne pendant que quelqu'un balaye, il en résulte un malheur ; qu'il est fatal de changer de place à table, etc., etc.

Je connais la femme de l'éditeur d'un grand journal qui fut complètement bouleversée en voyant une décoration de plumes de paon dans une chambre où elle était en visite. Elle prédit toutes espèces de malheurs aux occupants.

Il y a quelques années, un homme offrit de vendre une opale à un bijoutier de New-York en lui disant que cette pierre lui avait porté malheur. Depuis qu'elle était en sa possession, il avait fait de mauvaises affaires, plusieurs membres de sa famille étaient tombés malades, et toutes espèces d'infortunes l'avaient atteint. Il ne voulait pas la garder plus longtemps. Le bijoutier examina la pierre et constata que ce n'était pas une opale, mais seulement une imitation !

Dans certains endroits, balancer un berceau vide est considéré comme un crime, car cela prédit que le berceau restera toujours vide par la mort de tous les enfants qu'on y déposera.

De jeunes femmes intelligentes ont été malades pour avoir dû enlever leur anneau de mariage, croyant que cela pronostiquait la rupture de leur union.

Des multitudes de personnes ne voudraient pour rien au monde partir pour un voyage ou commencer quoi que ce soit un vendredi, comme si le 6^e jour de la semaine avait une vertu particulière et une intelligence capable d'influencer la vie !



Ne vous laissez pas troublés par les prédictions

Les prédictions des charlatans de toutes espèces sont responsables de beaucoup de malheurs et d'un grand nombre de morts.

Il est incroyable que des gens intelligents puissent se laisser troubler et influencer par des astrologues, des chiromanciens, des médiums, des diseurs de bonne aventure, des cartomanciennes ou des somnambules, au point d'organiser leur vie d'après leurs conseils.

Naturellement, plusieurs de ces prédictions se réalisent, spécialement quand toutes les pensées de la victime sont constamment fixées sur ces prédictions, et qu'elle a en elles une foi complète. La concentration mentale, la foi et la conviction amènent, en effet, les résultats voulus.

L'esprit des enfants reçoit parfois une impression ineffaçable de prédictions qui leur ont été faites sur la place de foire ou par des mères ou des nourrices ignorantes. C'est une chose coupable que de remplir le cerveau d'un enfant de superstitions dont il ne réussit parfois jamais à se débarrasser.

Les superstitions diminuent votre efficacité

Quelle curieuse contradiction on remarque dans la nature humaine, qui croit si facilement à la fatalité de la destinée, et qui cependant essaye de la conjurer par certaines amulettes ou porte-bonheur ! Comment est-il possible que des êtres qui portent l'estampille de la divinité puissent arriver à croire à un malheur s'ils se mettent en marche du pied gauche ou si la première personne qu'ils rencontrent, le matin, en sortant de leur demeure est une femme !

Nous entendons souvent des personnes cultivées dire que les superstitions ne font aucun mal ; mais tout ce qui fait croire à un homme qu'il est le jouet de la fortune ou de forces inconnues, qu'il est à la merci de signes, de symboles ou de reliques inanimées, qu'il y a un pouvoir dans le



monde en dehors de l'Intelligence omnipotente, est certainement mauvais pour lui.

Quoique beaucoup de grands hommes aient eu des superstitions, ils auraient été cependant encore plus grands sans elles. Tout ce qui nous fait dépendre d'une puissance en dehors de celle du Pouvoir Créateur, omnipotent, auquel nous participons, qui nous fait croire qu'il existe une force qui peut circonvenir ou changer l'ordre régulier et les lois de l'univers, diminue notre confiance en nous-mêmes, notre respect pour nous-mêmes et notre efficacité.

La crainte détruit l'ambition

Les gens de bon sens pourront sourire en vous entendant raconter vos superstitions, mais leur confiance en vous en sera diminuée, certainement.

Partout nous rencontrons des gens médiocres, qui auraient pu donner quelque chose de meilleur s'ils n'avaient pas été les esclaves de la superstition.

Si vous désirez devenir quelqu'un, délivrez-vous de toute espèce de superstitions, car pour nous épanouir, il nous faut vivre dans une liberté mentale complète.

Qui dit superstitieux, dit craintif ; or, la crainte enlève tout pouvoir. Elle paralyse les facultés, ruine la spontanéité, l'enthousiasme et la confiance en soi-même. Elle a un effet funeste sur la pensée, l'humeur et l'énergie. Elle détruit l'ambition et l'efficacité.

Il n'y a pas longtemps, une publication interviewa 25 000 personnes, et trouva que plus de 7 000 d'entre elles étaient esclaves de différentes craintes : crainte de perdre leur position, de tomber dans la misère, peur de la contagion, de la maladie, de l'hérédité, d'un déclin de la santé, peur d'être enterrées vivantes, etc.



Les craintes et leurs effets

Certaines personnes ont peur de vivre, tant elles redoutent la mort. Elles ne savent comment déloger le monstre qui les terrorise du berceau à la tombe.

D'autres sont constamment dans la crainte que quelque mal leur arrive ; elles en sont hantées, même dans leurs meilleurs moments. Leur bonheur en est empoisonné, au point qu'elles ne jouissent vraiment de rien. Cette crainte s'est imprimée dans la trame de leur vie, et leur excessive timidité la renforce.

D'autres personnes ont peur de tout, peur d'un courant d'air, peur d'attraper un refroidissement, peur de se lancer dans une affaire de crainte de perdre leur argent, peur de l'opinion publique. Elles ont une parfaite horreur du "qu'en dira-t-on", peur de la misère, peur de l'insuccès, peur du tonnerre et des éclairs. Toute leur vie se passe dans la crainte.

Beaucoup de gens redoutent certaines maladies. Ils se représentent les symptômes et les horribles souffrances qui les accompagnent, et cette suggestion constante affecte leur appétit, empêche leur nutrition, affaiblit leur force de résistance, et les prédispose au développement d'une hérédité fâcheuse ou à contracter l'une des maladies qu'ils redoutent.

Il est bien connu qu'en temps d'épidémie, avant même qu'aucun contact physique ait pu répandre la contagion, des gens sont atteints de la maladie, simplement parce qu'ils ont eu leurs pensées constamment fixées sur elle.

Une frayeur soudaine peut blanchir les cheveux en peu de temps ou même causer une mort subite

En 1888, à Jacksonville en Floride, il y eut une épidémie de fièvre jaune, et dans tous les États du Sud une épidémie de frayeur beaucoup plus grande encore. Cette dernière maladie fut infiniment plus contagieuse que la



première, et bien plus difficile à soigner ; elle atteint toutes les villes, les villages et les hameaux de plusieurs de ces États, et beaucoup de personnes en moururent.

On connaît des cas, dans l'histoire médicale, de prisonniers qui eurent une telle frayeur à la vue de la guillotine, qu'ils moururent avant d'avoir été exécutés.

Sur le champ de bataille, beaucoup de soldats qui se croyaient mortellement blessés sont morts, alors qu'ils n'avaient été atteints par aucune balle, ni aucun boulet. Une frayeur soudaine peut blanchir les cheveux en une seule nuit, et peut même causer une mort subite.

Un journal médical raconte qu'un docteur allemand, passant sur un pont, vit un jeune garçon qui luttait contre le courant. Il se jeta à l'eau pour le secourir, et lorsqu'il déposa l'enfant sur la berge, il s'aperçut que c'était son propre fils. Le lendemain ses amis ne le reconnurent pas ; ses cheveux étaient devenus complètement blancs.

Lorsque Louis de Bavière apprit l'innocence de sa femme, qu'il avait fait mettre à mort parce qu'il la soupçonnait d'infidélité, ses cheveux devinrent blancs comme neige en quelques jours.

Quand Charles I^{er} essaya de s'échapper du château de Carisbrooke, ses cheveux blanchirent en une nuit. Ceux de Marie-Antoinette changèrent aussi subitement de couleur dans sa détresse. Sur un de ses portraits qu'elle donna à une amie, elle écrivit : "Blanchis par l'affliction."

On pourrait multiplier ces exemples à l'infini. La crainte modifie la circulation du sang et de toutes les sécrétions ; elle blanchit les cheveux, paralyse le système nerveux, et peut même causer la mort ; cela est bien connu.

Sachez que le souci tue

Tandis que tout ce qui nous rend heureux, toutes les émotions agréables relâchent les vaisseaux capillaires et



facilitent la circulation du sang. La frayeur, au contraire, resserre ces vaisseaux et entrave cette circulation. On peut s'en rendre compte en voyant pâlir ceux qui ont peur.

Si une terreur soudaine peut produire de tels effets, que dire de l'influence nuisible de la crainte chronique, qui empoisonne l'organisme pendant des années et le tue lentement ?

L'anxiété chronique est mortelle. Peu de personnes comprennent que le souci tue. Il est étrange qu'après des siècles d'expérience et de développement, la race humaine n'ait pas appris à refuser énergiquement de se laisser torturer par les ennemis de son bonheur, la crainte, l'anxiété, le souci. Nous nous laissons encore, du berceau à la tombe, tourmenter par ces ennemis que nous pourrions facilement détruire en changeant l'orientation de nos pensées.

La crainte est fatale au développement

Qui pourra estimer la crainte et les souffrances causées par la suggestion de l'hérédité ? Les enfants entendent constamment parler des terribles maladies éprouvées par leurs ancêtres, et naturellement ils en cherchent les symptômes en eux-mêmes.

Pensez à la triste condition d'un enfant qui grandit avec l'idée fixe, qu'on a réussi à lui suggérer, qu'il est fatalement voué à la tuberculose, au cancer ou à telle autre affreuse maladie qui a causé la mort de ses parents ! Cette crainte continuelle de la maladie exerce sur lui une influence déprimante et ruine sa vie dès son jeune âge.

Les enfants qui vivent dans une atmosphère de crainte ne se développent jamais normalement. Leur corps n'atteint pas toute sa croissance ; leurs vaisseaux sanguins sont rétrécis, leur circulation est plus lente et le cœur s'affaiblit sous l'influence de la crainte.

La crainte déprime, et rend esclave ; elle est fatale au développement. Si l'on ne s'en débarrasse pas, elle dessèche



les sources de la vie. L'amour, qui bannit la crainte, produit l'effet opposé sur le corps et le cerveau. Il élargit le cœur, l'intelligence, aide au développement des cellules vitales, et augmente la puissance cérébrale.

La crainte cause de terribles ravages dans l'imagination qu'elle remplit de toutes espèces de sombres tableaux. La foi est son antidote parfait, car, tandis que la crainte ne voit que les ombres et les ténèbres, la foi voit la bordure d'argent du nuage, et le soleil derrière les nuages. La crainte regarde en bas, et s'attend au pire ; la foi regarde en haut, et espère le meilleur.

Dominez votre esprit par la foi

La crainte est pessimiste, la foi est optimiste. La crainte prédit toujours l'insuccès, la foi prédit le succès. Il ne peut exister aucune crainte de pauvreté ou d'insuccès quand l'esprit est dominé par la foi. Le doute ne peut subsister en sa présence ; elle est au-dessus de toute adversité.

Une grande foi prolonge la vie parce qu'elle ne se décourage jamais. Derrière l'ennui du moment présent elle entrevoit la délivrance. Elle est certaine que les choses tourneront bien, parce qu'elle contemple le but que l'œil ne peut discerner.

Les personnes qui deviennent âgées ont une forte foi ; peut-être pas celle que nous nommons la foi religieuse, mais une foi qui est, pour elles, une compagne constante leur assurant que tout finira bien.

Le souci a empêché plus d'un homme de payer ses dettes, en ruinant son énergie et ses capacités. La foi délivre l'homme de ses soucis, et le rend capable de travailler et d'user de toutes ressources.

L'homme qui est paralysé par la crainte ne peut faire usage de toutes ses facultés. Il faut avoir l'esprit en repos pour posséder l'assurance, la confiance.



Peu importe vos besoins ; faites de votre mieux, et ayez la foi qui opère des miracles.

Ayez une foi robuste

Les soucieux chroniques manquent toujours de foi. L'homme qui a une foi robuste en une Puissance infiniment sage, qui dirige et guide les affaires de tout l'univers, et fait converger toutes choses vers le but que leur a fixé un Créateur omniscient et omnipotent, qui est assuré que toute discorde sera engloutie dans l'harmonie, que la vérité triomphera finalement de toute erreur, que tout dans l'univers, même ce qui semble être en contradiction, tend à la réalisation finale d'un plan élaboré pour la race humaine, plan si beau, si sage, si magnifique qu'aucun cerveau humain ne peut le concevoir, un tel homme, dis-je, ne peut se faire du souci.

Quand les déceptions, les pertes, les catastrophes l'atteignent, son équilibre mental n'en est pas troublé, parce que sa foi regarde au-delà du moment présent, et voit la victoire derrière la défaite apparente. Peu importe les événements, il sait que "Dieu est au ciel et que tout est bien".

Beaucoup de personnes se demandent constamment si elles réussiront. Cette attitude crée le doute, si fatal à tout progrès.

Le secret du progrès est la concentration. Le souci ou la crainte, est fatal à la concentration, et détruit la puissance. Quand le cerveau et les nerfs vibrent sous l'influence d'émotions contradictoires, l'efficacité est impossible.

N'ayez pas peur des choses qui ne sont pas celles du moment présent

Les souffrances réelles de la vie ne sont pas si grandes après tout. Les choses qui nous vieillissent prématurément,



qui rident nos visages, détruisent l'élasticité de notre démarche, enlèvent l'éclat de nos joues et nous dérobent notre joie, ne sont pas celles du moment présent, actuel.

Une actrice renommée pour sa grande beauté disait :
"Celui qui veut être beau ne doit jamais se faire du souci. Le souci signifie la ruine, la destruction de tout vestige de beauté. Il amaigrit, jaunit, ride le visage. Quoi qu'il arrive, une actrice ne doit se faire aucun souci. Une fois qu'elle a compris ceci, elle est sur le chemin de la beauté durable."

Dans presque toutes les religions, la crainte a joué un grand rôle. Les prêtres du moyen âge tenaient sous tutelle les masses ignorantes, afin de les empêcher de s'émanciper. L'ignorance est tellement accessible à la crainte que dans toutes les périodes de l'histoire du monde la tentation d'en tirer avantage a été grande.

Qui peut estimer l'effet produit par la crainte d'un enfer physique, d'un châtement éternel ? Cette doctrine a jeté une ombre sur l'humanité pendant des siècles.

Les églises ont été fondées afin de fournir un refuge contre la crainte sous toutes ses formes. En d'autres termes, elles ont été un effort fait pour soulager l'humanité de tout ce qui la troublait, l'effrayait ou la faisait souffrir. Et cependant, ces mêmes églises ont inconsciemment encouragé le développement de la crainte, en s'en servant comme d'une arme pour exiger du peuple l'acquiescement à leurs doctrines, à la pratique des devoirs religieux, etc.

La crainte de la mort est fatale à tout progrès

Quelle triste chose pour un être humain, fait à l'image de son Créateur, que de vivre dans la crainte perpétuelle de quelque chose de terrible qui doit lui arriver ici-bas ou dans l'autre monde, d'être le jouet des circonstances, d'être constamment sous la menace d'une maladie redoutable ou d'une calamité.



Comment quelqu'un pourrait-il avoir un haut idéal de vie quand son esprit est constamment assombri par la crainte de la mort qui viendra, en un instant, démolir tous ses plans ? Rien de durable, rien de permanent ou de solide ne peut être édifié tant que ce cauchemar pèse sur l'esprit. La préparation perpétuelle à une mort imminente est anormale et fatale à tout progrès, à tout bonheur.

La crainte n'est qu'un fantôme de l'imagination

Qu'est-ce que la crainte ? D'où lui vient son pouvoir annihilant ? Elle n'a absolument aucune réalité ; elle n'est qu'un fantôme de l'imagination, et au moment où l'on s'en rend compte, elle cesse d'avoir aucun pouvoir. Si nous étions mieux éduqués, et si nous pouvions comprendre que rien, en dehors de nous-mêmes, ne peut nous nuire, nous ne craindrions rien.

Je ne suis pas d'accord avec un médecin qui récemment a dit que l'émotion de la crainte est aussi normale pour l'esprit humain que celle du courage. Rien de ce qui détruit l'efficacité de quelqu'un, de ce qui lui enlève sa confiance en lui-même ou affaiblit ses ambitions n'est normal. Ce médecin confond évidemment la prudence, la prévoyance, avec la crainte, au moins dans le sens où l'on emploie ordinairement ce mot. Sa présence amoindrit les fonctions normales de toutes les facultés mentales.

Le Créateur n'a jamais mis dans sa propre image ce qui pourrait nuire à son efficacité, causer son malheur ou détruire son bonheur. L'exercice de toute faculté normale tend à enrichir, à fortifier ce qu'il y a de meilleur en nous, autrement ce ne serait pas normal. Nous pourrions aussi bien affirmer que la discorde est une bonne chose, que de dire que la crainte est normale.



La crainte nous ôte toute puissance

Notre théologie et nos credos sont trop remplis de crainte, de sérieux et de tristesse, et renferment trop peu de joie et de contentement ; il y a trop d'ombre et pas assez de la lumière du soleil, trop de préoccupation de l'au-delà et pas assez de ce monde-ci.

La crainte détruit l'initiative. Elle tue la confiance et cause l'indécision ; elle nous rend vacillants, nous enlève l'énergie pour entreprendre quelque chose, et nous remplit de doute. La crainte nous ôte toute puissance.

Nous pouvons neutraliser une pensée de crainte en lui opposant comme antidote une pensée de courage, tout comme le chimiste détruit le pouvoir corrosif d'un acide en lui opposant son contraire, un alcali.

Les hommes ne peuvent donner le meilleur d'eux-mêmes lorsque leur esprit est troublé par le souci qui détruit leur énergie. Les cerveaux soucieux, inquiets, ne peuvent penser clairement.

Le souci attaque surtout les faibles

Le souci n'est qu'une forme de la crainte. Il n'a pas beaucoup de prise sur un homme qui possède une bonne santé physique et mentale, et qui mène une vie pure et bien réglée. Il attaque surtout les faibles, ceux dont la vitalité est amoindrie et l'énergie usée, spécialement ceux qui mènent une vie de débauche.

Se tourmenter au sujet de la maladie, produit la maladie.

Ce qui est avant tout désirable, c'est de se maintenir physiquement, mentalement et moralement si haut que les germes de maladie, de souci ou de crainte ne puissent s'enraciner dans le cerveau. Notre pouvoir de résistance devrait être si grand qu'il soit impossible à ces ennemis de pénétrer dans notre cerveau ou dans notre corps.



Pour vous protéger, organisez votre vie sainement

Et pour nous conserver absolument indemnes de nos ennemis, nous devons organiser notre vie sainement. Peu importe que nous soyons honnêtes dans nos efforts ; si nous n'avons pas une bonne nourriture, un exercice suffisant, une pensée juste, un sommeil calme, et en général une manière de vivre saine, nous ouvrons la porte à toutes sortes de troubles. Des milliers d'ennemis essayeront de pénétrer dans notre organisme, et l'attaqueront au point vulnérable.

L'homme tranquille, calme, serein, sait se montrer assez pondéré pour s'affranchir des affaires en dehors des heures qui leur sont consacrées ; lorsqu'il rentre chez lui, il ne rend pas lui-même et les autres malheureux par un visage allongé et soucieux ; il montre par son équilibre et son calme qu'il est le maître de la situation.

Toute crainte repose sur le fait que celui qui en est atteint a la conscience d'être séparé de la Force infinie, du Secours permanent. Lorsqu'il rentre dans la communion avec le Pouvoir qui l'a créé et le soutient, il retrouve la paix qui surpasse toute connaissance, et il éprouve quelque chose de la gloire qu'il y a à être un enfant de Dieu. Quand il a goûté la bénédiction de cette communion, il ne peut plus s'en passer, et n'a plus aucun désir de retourner aux potées de viande de l'Égypte.

Il est pitoyable de voir des hommes et des femmes forts et vigoureux, qui ont hérité des qualités de leur Père céleste et portent l'empreinte de la divinité, traverser la vie pleins de crainte et de terreur, le visage anxieux, comme si la vie était pour eux un perpétuel désappointement. Ils ne sont pas tels que Dieu les voulait.

Vous possédez aussi un pouvoir supérieur à celui de tous les autres

Le millenium viendra quand la crainte sous toutes ses formes sera éliminée. L'homme se lèvera alors dans toute la



majesté d'une foi parfaite en Dieu, et d'une sublime confiance en lui-même. Il jouira d'une sécurité et d'une liberté qu'il n'avait jamais rêvées, et son pouvoir sera multiplié.

La crainte ou la terreur qui nous envahit est toujours en proportion du sentiment de notre faiblesse et de notre incapacité à nous défendre contre la cause qui la procure. Quand nous avons conscience d'être plus forts que ce qui terrorise des personnes faibles, nous n'avons plus aucun sentiment de crainte.

On raconte qu'Hercule ne craignait personne. La conscience de posséder un pouvoir supérieur à celui de tous les autres hommes relevait au-dessus de l'anxiété ou de la crainte.



Chapitre IX

À l'unisson avec la Divinité

Le secret de toute santé, de toute prospérité et de tout bonheur est dans l'union constante avec la Divinité.

Il n'y a qu'un principe qui gouverne tout l'univers

Le Professeur Shaler, de l'Université de Harvard, disait que la plus grande découverte du siècle dernier a été l'unité de toutes choses dans l'univers, l'unité de toute vie.

L'idée qu'il n'y a qu'un principe qui gouverne tout l'univers, une seule vie, une seule vérité, une seule réalité, que ce pouvoir est divinement bienfaisant, et que nous sommes tous emportés par ce grand courant qui se dirige vers le Créateur, est l'une des choses les plus encourageantes, les plus inspiratrices, les plus réconfortantes qui soient jamais entrées dans l'esprit humain.

La vie prendra une nouvelle signification lorsque nous réaliserons notre union avec ce grand principe créateur et ordonnateur de l'univers.

Quand nous comprenons que, par le fond de notre être, nous sommes unis à ce grand principe, que nous en sommes une partie nécessaire, inséparable, et que nous ne pouvons pas mieux être annihilés que ne peuvent l'être les lois qui président aux mathématiques, que nous pouvons participer à toutes les qualités qui appartiennent à notre Créateur, que nous devons être parfaits et immortels parce que nous avons été créés par la Perfection absolue et l'Immortalité absolue, nous sommes capables de pénétrer dans les grands mystères de la vie, et nous avons une merveilleuse sensation de sécurité, de satisfaction et de contentement, que rien d'autre ne pourrait nous donner.



La contemplation constante de notre union avec la Vie Infinie, la certitude que nous sommes un avec notre Père, nous donne l'assurance que nous ne sommes pas les jouets de la chance ou de la fatalité, et que nous ne sommes pas jetés, çà et là, dans l'univers, victimes d'une cruelle destinée qu'il nous est impossible de maîtriser.

En proportion de ce que nous réalisons cette unité avec la Divinité, cette communion avec le Créateur, nos vies deviennent calmes, confiantes, productives.

L'homme de l'avenir n'aura plus aucune crainte

Sans aucun doute, Saint Paul a eu une vision de cette union de l'homme avec le grand Principe qui crée et soutient lorsqu'il a dit : "Car j'ai l'assurance que ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les dominations, ni les choses présentes, ni les choses à venir, ni les puissances, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu."

"Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres", c'est-à-dire vous affranchira de l'esclavage de la crainte, de l'anxiété, des soucis, de la superstition, de l'incertitude, de la peur de la pauvreté, et de la détresse.

L'homme de l'avenir n'aura plus aucune crainte parce qu'il sera conscient de son union avec le Pouvoir Omnipotent.

Il nous faut avoir une foi si ancrée en toute chose et en tout homme, une telle foi au triomphe final de l'harmonie, de la vérité, de la justice, que rien ne puisse nous troubler ou détruire notre équilibre mental.

J'ai vu une femme délicate traverser des souffrances et des épreuves qui auraient envoyé des personnes plus fortes dans un asile d'aliénés, et cependant jamais elle ne faiblit, ni ne se plaignit. Même dans les heures les plus sombres, elle resta toujours sereine, confiante, calme, bienveillante et pleine d'amour pour ceux qui l'entouraient. Dans ses yeux



brillait une lumière qui ne venait pas de la terre ; elle était tellement ancrée dans la vérité, tellement consciente de son union avec la Divinité, si complètement à l'unisson avec l'Infini, et sa foi était si grande, que rien ne pouvait la troubler.

Ni la torture, ni la faim, ni l'ostracisme ne parvenaient à éteindre cette lumière divine qui brillait dans ses yeux ou à détruire son égalité d'humeur et sa sérénité. Elle sentait la présence d'une main divine qui la conduisait, la guidait, la protégeait ; elle n'avait aucune crainte.

Vivez près de la Divinité

Le monde a toujours considéré comme un mystère le fait que les martyrs et les prisonniers pouvaient supporter les souffrances et les tortures, non seulement sans en être effrayés, mais triomphalement. La raison en est qu'ils étaient ancrés dans le principe éternel, arc-boutés par la justice, la vérité et le droit. Rien ne pouvait sérieusement les atteindre parce que la main qui les tenait ferme était omnipotente et divine.

Celui qui a eu une fois la vision de cette union avec la Divinité, qui s'est senti à l'unisson avec l'Infini, ne redoute plus rien de ce qui pourrait lui arriver parce qu'il sait que lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre qui l'introduit dans un endroit meilleur.

Plus nous vivons près de la Divinité, plus nous sommes en contact avec la source illimitée de toute chose. Quand nous nous sentons plus forts, quand nous avons conscience du pouvoir qui s'exerce dans la chair, mais n'en provient pas, quand nous sentons que nous communions avec la Divinité, notre puissance et nos ressources sont plus grandes.

Si nous pouvions seulement nous ouvrir sans réserve, pleinement, à ce divin influx de puissance, quelle force manifesterait notre vie !



Chaque mauvaise action coupe un des fils du câble qui nous relie à la Divinité

Nous ne sommes si faibles et si incapables, que parce que nous chassons ce pouvoir par notre fausse manière de penser et de vivre. Nul homme ne peut être fort lorsqu'il vit mal.

Chaque fois qu'un homme fait le mal, il s'affaiblit d'autant. C'est ainsi que tant de personnes perdent presque entièrement conscience de leur origine divine en se séparant de la justice, de la vérité, de l'amour et du droit, et se privent de toute puissance.

Notre plus grande déloyauté s'exerce envers nous-mêmes. Chaque mauvaise action coupe un des fils du câble qui nous relie à la Divinité. C'est ainsi qu'un héros peut devenir un criminel. Il s'est séparé de son Créateur, de son Père, et la conscience de cette séparation fait qu'il se sent isolé, incertain, privé de secours, et qu'il se rend compte qu'il n'est plus un homme complet.

Chaque fois que nous faisons le mal, chaque fois que nous agissons contre la vérité, que nous commettons un acte déshonnête, indigne, nous relâchons l'étreinte divine, et devenons la proie de toutes espèces d'appréhensions, de craintes, de frayeurs et de doutes. Séparés du Pouvoir Divin, nous nous sentons aussi faibles qu'un petit enfant laissé seul dans l'obscurité.

L'homme commence à comprendre que sa puissance, son succès, son bonheur sont en proportion de la conscience qu'il a de son origine divine, et qu'il est puissant ou faible selon qu'il s'en rapproche ou s'en éloigne.

Toutes nos difficultés viennent du sentiment de notre séparation d'avec la Source Infinie de toute vie.



Notre force vient de la conscience de notre union avec l'Omnipotence

La crainte, l'anxiété, le souci montrent avec évidence que nous avons perdu la communion avec cette Source, que nous nous sommes éloignés de la maison paternelle, que nous ne sommes plus à l'unisson avec l'Infini, et que nous sommes en désaccord avec le principe éternel.

Notre force vient de la conscience de notre union avec l'Omnipotence. L'amour parfait bannit la crainte, parce que l'amour parfait détruit toute idée de séparation entre nous et l'Amour infini.

Quand nous sommes pleinement conscients de cette union divine, tous nos soucis s'enfuient, toutes nos maladies et tous nos péchés sont enlevés.

Quand nous vivons en contact avec la Divinité, tout sentiment de faiblesse, de limitation, de fatigue, de timidité, de doute s'évanouit, et nous avons l'assurance parfaite de notre ressemblance avec notre Créateur.

Du moment que nous devenons conscients d'être en connexion avec ce courant divin qui se dirige vers le ciel, avec ce grand principe qui soutient l'univers, conscients d'être une partie de la grande Vérité, nous recevons une puissance nouvelle ; notre courage et notre confiance multiplient notre efficacité.

Le secret de tout bonheur réside dans l'union consciente avec la Divinité

L'homme est grand en proportion de ce qu'il reflète la vérité, la justice, le droit. Il est faible et inutile quand il ne veut dépendre que de ses propres forces, et refuse de reconnaître ce principe divin.

La pensée que nous sommes de la vérité et que l'erreur est anormale, que nous reflétons l'harmonie et non la discorde ; que nous avons la vie, l'essence de l'amour, de la



justice, de la vérité, de la beauté, nous donne la paix, la sérénité, une élévation spirituelle que rien de ce qui est matériel ne pourrait nous donner.

Par notre union avec la Divinité, nous entrerons dans le courant de vie et de santé qui guérira toutes nos maladies.

Le secret de la guérison, de toute santé, de toute prospérité, de tout bonheur réside dans l'union consciente avec la Divinité. Il n'y a ni harmonie, ni santé, ni vrai bonheur durable en dehors d'elle.

Si nous vivions toujours conscients de cette union, notre santé physique et mentale se maintiendrait constante. Ceci est le secret de toute bénédiction humaine.

La conscience de cette union nous empêcherait de vieillir. Au lieu de décliner avec les années, nous renouvellerions perpétuellement notre jeunesse, et nous avancerions de bénédiction en bénédiction. Bien ne peut nous séparer de notre Créateur que le péché. Lorsque nous nous départons des qualités que nous avons héritées de notre Père, – telles que la justice, la vérité, l'harmonie, l'amour, – nous nous éloignons du courant qui se dirige vers lui.

Un Pouvoir Infini préside à nos destinées

Qu'il est réconfortant de penser qu'un Pouvoir Infini préside à nos destinées, que ce Pouvoir est plus bienveillant envers nous que nous ne le sommes nous-mêmes, plus tendre que nous ne pouvons l'être envers ceux que nous aimons le mieux ; qu'il est une force toujours prête à guérir nos meurtrissures et à nous restaurer, même si nous avons péché en violant les lois de la nature !

Quand nous sentons que notre main est dans la main du Tout-Puissant, nous sommes "trop près de Dieu pour pouvoir douter ou craindre", et nous savons qu'aucun mal ne pourra nous atteindre.



Sentir que nous sommes tenus toujours et partout par cette main puissante, et protégés par la Sagesse infinie, donne à la vie un poids, un équilibre et une confiance que rien d'autre ne pourrait lui donner.

La compréhension de tout ceci nous aidera à vivre une vie digne de ce nom, et nous montrera la stérilité, le vide de la lutte égoïste et cupide dans laquelle la plupart d'entre nous sont engagés. La conscience que nous avons en Dieu la vie, le mouvement et l'être, élèvera merveilleusement notre idéal et augmentera notre puissance.

Il faut retenir avec persistance la pensée que l'on est divinement aidé

Un morceau de fer magnétisé peut soulever un autre morceau de fer non magnétisé pesant 8 fois son poids. Un homme en contact avec le Principe Divin, magnétisé par la conscience de son union avec la grande force créatrice de l'univers, en communion avec le Tout-Puissant, a plusieurs fois la puissance que possède l'homme qui ne dépend que de ses faibles forces.

On peut les comparer l'un à un mécanicien qui place son trolley sur le fil traversé par la force électrique et laisse sa voiture glisser seule sur les rails, l'autre à un homme qui essaye de faire avancer sa voiture en la poussant lui-même.

“Ayez en vous les sentiments qui étaient en Jésus-Christ”, c'est-à-dire les sentiments qui procurent la santé, la paix et le bonheur, les pensées qui procurent l'harmonie, la justice, la vérité et la beauté. Mais ceci est impossible à moins que nous n'ayons la vie, le mouvement et l'être en Dieu, à moins que nous n'habitions à l'ombre du Tout Puissant.

Retenir avec persistance la pensée que l'on est divinement aidé, qu'aucun mal ne peut nous atteindre tant que nous sommes unis à notre Créateur, détruit toute crainte et tout souci, restaure la confiance et multiplie les forces.



Chapitre X

Garder le ton

Si nous pouvions seulement apprendre à rester harmonieux, nous pourrions accroître immensément notre efficacité.

Rien ne pouvait décider le célèbre violoniste Ole Bull à jouer en public tant que son violon n'était pas parfaitement accordé. Il ne s'inquiétait ni du temps que cela prenait pour le mettre au ton, ni de l'impatience du public, et même lorsque, pendant une audition, une corde se détendait, si légèrement que lui seul pût s'en apercevoir, il ne continuait pas avant d'avoir remis son instrument dans le ton.

Un musicien moins habile n'aurait pas eu de pareils scrupules ; mais tous les grands musiciens disent que rien ne gêne l'oreille et n'affaiblit la perception musicale comme un instrument qui n'est plus dans le ton. De même, il est dangereux de chanter avec des personnes qui ne distinguent pas les moindres dissonances. La voix, ainsi que l'oreille, se faussent très vite.

Le manque d'harmonie mentale est fatal à la qualité du travail

Il importe peu de savoir de quel instrument vous vous servez dans le grand orchestre de la vie, si c'est le violon, le piano ou la voix ou si votre intelligence se manifeste dans la littérature, le droit, la médecine ou toute autre vocation, l'essentiel est que vous gardiez le ton, si vous voulez faire votre partie dans le grand concert qui a la race humaine pour auditoire.

Quoi que vous fassiez, ne jouez pas, ne chantez pas, ne travaillez pas hors du ton. Ne permettez pas à votre instrument désaccordé de gêner votre oreille ou votre jugement. Se familiariser avec le désaccord, c'est s'enlever



la perception du succès. Paderewski, lui-même, ne pourrait tirer d'exquises harmonies d'un piano désaccordé.

Le manque d'harmonie mentale est fatal à la qualité du travail. Les émotions désastreuses créées par le souci, l'anxiété, la haine, la jalousie, la colère, l'égoïsme, sont les mortels ennemis de l'énergie.

Un homme ne peut pas mieux faire du bon travail quand une de ces émotions l'étreint, qu'une montre ne peut marquer l'heure exacte lorsqu'un frottement se produit dans son délicat mécanisme. Pour qu'une montre marche bien, il faut qu'elle soit en parfait état dans toutes ses parties.

Le mécanisme humain est encore bien plus délicat que celui du meilleur chronomètre ; il faut qu'il soit réglé, remonté chaque matin avant d'entreprendre la tâche de la journée, tout comme un violon doit être accordé avant que le concert commence.

Un esprit bien équilibré unifie toutes les énergies mentales

Avez-vous jamais regardé, dans une buanderie, agir une essoreuse centrifuge ? Au moment où elle se met en train, elle vacille comme si elle allait se détraquer, mais graduellement, à mesure que le mouvement s'accélère, son attitude devient plus sûre et plus ferme ; la machine tourne rapidement sur son axe, et rien ne peut plus troubler son équilibre.

Mille et une bagatelles qui troublent l'équilibre de ceux qui n'ont pas encore trouvé leur centre de gravité n'affectent en aucune façon l'âme bien affermie. Même de grands malheurs, tels que des paniques, des crises, la perte de biens ou d'amis, des désastres de toutes sortes ne peuvent la jeter hors de ses gonds. Elle a trouvé son centre de gravité, son équilibre, et ne peut plus osciller entre l'espoir et le désespoir. Elle a compris qu'elle est soumise à la grande loi qui gouverne l'univers.



Un esprit bien équilibré unifie toutes les énergies mentales, tandis que celui qui, à la moindre provocation, flotte à tous vents, est constamment démoralisé ; les forces mentales s'éparpillent parce qu'elles manquent de cohésion, et par conséquent de puissance.

L'harmonie est le secret de toute puissance, de toute beauté et de tout bonheur, et l'harmonie consiste simplement à nous maintenir à l'unisson avec l'Infini.

Elle nous procure la santé de toutes les facultés mentales et morales. L'équilibre, la sérénité, l'amabilité, la douceur maintiennent toute l'économie mentale et physique en harmonie avec le processus de renouvellement perpétuel qui agit en nous, mais qui est détruit par les frottements.

Ayez une âme sereine

L'homme ressemble à la télégraphie sans fil. Il envoie constamment des messages de paix et de force, d'harmonie ou de discorde suivant le caractère de sa pensée ou de son idéal. Ces messages se répandent dans toutes les directions, et ils éveillent chez les autres les qualités qui leur correspondent.

L'âme bien équilibrée est tellement plongée dans le calme de l'harmonie éternelle, qu'elle est au-dessus de l'atteinte des désastres ou de la crainte, et reste consciente que, tant qu'elle demeure dans les bras de l'Amour infini, rien ne peut lui nuire, parce qu'elle a sa vie, son être, son mouvement dans l'éternelle vérité.

Une âme aussi sereine ressemble à un majestueux iceberg balancé au-dessus des profondeurs de l'océan. Comme lui, elle se rit des vagues géantes qui viennent la frapper, et de l'orage qui la fouette, parce que son énorme masse, qui lui permet de s'avancer calmement et avec sérénité, sans dommage, même lorsque l'océan furieux s'acharne après elle, est maintenue en équilibre par le calme perpétuel des profondeurs qui sont au-dessous d'elle.



Soyez en parfaite harmonie avec tout le monde

Il est étrange que les hommes, si clairvoyants dans d'autres domaines, aient la vue si courte, soient si ignorants, si fous en ce qui concerne l'importance de mettre chaque jour au ton leur merveilleux et délicat mécanisme mental.

Plus d'un homme d'affaires, qui s'est traîné avec peine tout le jour et se sent complètement épuisé le soir, aurait accompli un bien meilleur travail sans autant d'efforts, et serait rentré chez lui dans de meilleures conditions, s'il avait employé, le matin, quelques instants "à prendre l'accord" avant de se rendre à son bureau.

Celui qui va à son travail avec une attitude d'antagonisme envers la vie ou envers ceux avec lesquels il sera en contact, est incapable de donner le maximum de sa puissance. Une grande partie de ses forces mentales resteront inutilisées.

Un homme d'affaires de New-York me disait récemment qu'il ne se rendait jamais à son bureau, le matin, sans s'être mis en harmonie parfaite avec tout le monde. S'il ressent le moindre sentiment d'envie ou de jalousie, s'il se sent égoïste ou mal disposé, s'il n'a pas l'attitude convenable envers son associé ou ses employés, il ne part pas avant que son instrument soit accordé, avant que son esprit soit délivré de toute forme de discorde.

Il dit que lorsqu'il part avec l'attitude normale qu'il devra avoir envers tout le monde, il obtient beaucoup plus de succès que si quelque chose cloche dans son attitude, sans parler de la fatigue, qui est bien plus grande s'il est mal disposé.

Une des raisons qui font que tant de vies sont mesquines et impuissantes est que les hommes ne savent pas se placer au-dessus des choses qui les irritent, les ennuient, les fatiguent, et les font sortir du ton.



L'art de dominer tout ce qui peut vous irriter

Beaucoup de personnes qui n'arrivent pas à se sortir de la médiocrité et qui seraient cependant capables de faire de grandes choses, le doivent à ce qu'elles se laissent arrêter par les moindres petits frottements. Il leur semble que si elles avaient quelqu'un qui se tienne auprès d'elles pour les guider, les encourager et les maintenir dans le ton, elles feraient des choses remarquables.

Mais il faut acquérir soi-même cet art : nul ne peut le faire pour nous. Impossible d'acquérir rien de grand, sans avoir appris à se placer au-dessus des mille et une choses qui peuvent nous irriter ou nous troubler.

Bien des personnes qui sont désagréables et irritables lorsqu'elles sont fatiguées, sont aimables et calmes lorsqu'elles sont reposées. Cela nous prouve que la cause de leur irritabilité est due au péché qui consiste à fatiguer ses nerfs et son cerveau.

Combien souvent l'on voit des hommes, devenus absolument insupportables, être complètement transformés par une période de repos, un voyage ou quelques semaines de vacances à la campagne ! Les bagatelles qui les mettaient hors des gonds ne les affectent plus du tout.

Le mécanisme de l'esprit est extrêmement délicat, et toute passion le ravage en très peu de temps.

Un essieu qui grince indique le manque de graisse ; de même, le frottement ou la discorde dans l'organisme physique indique que quelque chose ne va pas.

Il n'est pas normal que le magnifique et délicat mécanisme créé par Dieu, et déclaré par lui "bon", puisse être en mauvais état. Une dispute à la table du déjeuner ou dans la matinée, peut détruire la paix de la maisonnée entière pour toute la journée. Un moment de colère peut coûter une amitié bien chère.



Le cerveau nous avait été donné pour nous rendre heureux

Combien peu nous apprécions les merveilles de cet exquis mécanisme de l'esprit qui forme le lien entre la créature et son Créateur ! Au lieu de manifester à notre Créateur chaque jour notre gratitude pour ce miracle des miracles du cerveau humain qui se nomme l'esprit, nous en abusons de telle façon que nous ne pouvons plus lui faire produire la dixième partie de ce dont il serait capable.

Nous le remplissons de pensées vicieuses, destructives ; nous le forçons à travailler lorsqu'il est fatigué et "désaccordé", et que sa puissance est diminuée, puis nous l'excitons par toutes espèces de stimulants, jusqu'à ce qu'il soit prématurément surmené, ruiné, incapable de faire son meilleur travail.

Il nous avait été donné pour nous rendre heureux, pour nous faire mener une existence sublime, mais nous, avec notre manière brutale, maladroite de le traiter, nous n'en avons eu aucune conception. L'usage normal de l'esprit amènerait bientôt le millenium.

Nous devrions nous éduquer nous-mêmes, de telle sorte que rien de ce qui nous arrive ne puisse nous faire perdre notre présence d'esprit ou notre équilibre mental.

Apprenez à vous maintenir constamment dans l'harmonie

Parfois, dans mes voyages, j'ai vu comme une grande figure de pierre sculptée sur le flanc d'un immense rocher, figure sculptée par le gravier et le sable du désert poussés par de violents ouragans. De même, nous rencontrons des visages ridés, ravagés par les tempêtes de la passion, de la colère, de l'impatience ou du souci, à tel point que l'image divine est presque entièrement effacée, et que tout pouvoir d'accomplir un travail profitable a été anéanti.



Combien peu nous réalisons la puissance de l'harmonie ! Notre vie est toute différente selon que nous sommes calmes et sereins ou continuellement harassés par la discorde, l'erreur ou la perplexité.

Si nous pouvions apprendre l'art de nous maintenir constamment dans l'harmonie, nous doublerions notre capacité, et nous ajouterions des années à notre vie. Un homme se sent la force d'un géant lorsque son esprit est bien équilibré, et que rien ne peut le troubler.

L'équilibre mental nécessaire

D'autre part, une pierre dans son soulier aurait fait de Webster un orateur de quatrième ordre. J'ai connu un grand homme d'État privé de ses pouvoirs, et rendu parfaitement misérable, par des cousins et des moustiques. Il ne pouvait plus penser ; il avait perdu sa puissance mentale, et tout son temps se passait à lutter contre ces petites bêtes.

L'efficacité de la grande majorité des hommes d'affaires est sérieusement troublée par de petits ennuis qui les irritent.

Aucun être humain ne peut donner le meilleur de lui-même avant qu'il soit à l'unisson avec l'Infini, avant que ses désirs soient d'accord avec ceux de Dieu. Tant qu'il y a divergence entre ses plans et ceux de son Créateur, son travail ne peut qu'être inférieur.

Ceux qui veulent atteindre cet équilibre mental si délicieux doivent plonger dans les profondeurs de leur être intérieur où règne un calme éternel qu'aucune tempête mentale ne peut troubler, un calme qui met en communication l'esprit humain avec son Dieu.

Se contenter des qualités humaines ne donnera jamais cet équilibre mental parfait, cette divine sérénité, à côté de laquelle la beauté physique n'est rien.



Soyez en communion avec Dieu

Les meilleurs de nos observatoires sont construits sur le sommet des montagnes afin que les lentilles des grandes lunettes ne puissent être obscurcies par la poussière et les détritiques qui flottent dans l'atmosphère inférieure.

Pour chasser les bruits discordants qui fatiguent l'esprit, pour détruire les mille et une influences de nos vies si compliquées qui nous tourmentent, nous déchirent et nous pervertissent, il faut que nous nous élevions jusqu'au royaume de la pensée et du sentiment où nous respirons un air plus pur, où nous sommes en contact plus intime avec Dieu.

Nous serons rassasiés quand nous nous éveillerons à sa ressemblance, et quand nous nous éveillerons à sa ressemblance, nous nous verrons tels que nous sommes, car nous avons été créés à son image.

Pourquoi n'aurions-nous pas la puissance divine si nous sommes d'essence divine ? Pourquoi considérons-nous comme une chose étrange le fait de partager les attributs de notre Créateur ? Attendez-vous de votre enfant qu'il soit inférieur à vous, qu'il n'ait hérité en rien de vos qualités ? Pourquoi la progéniture de Dieu trouverait-elle étrange de discerner en elle-même ce qui est en Dieu ?

Le malheur est que nous ne savons pas nous prévaloir de notre origine et réclamer la puissance divine. Et jusqu'à ce que nous le fassions, nous ne pouvons produire que de petites choses avec un grand effort, tandis que nous pourrions produire de grandes choses presque sans effort.

Qu'est-ce qui rend les créatures humaines si inquiètes, si mécontentes et si malheureuses, si ce n'est qu'elles ont perdu le contact avec Dieu ? Comme un enfant qui a perdu sa mère, l'âme cherche constamment Dieu, et elle n'aura jamais un sentiment de sécurité, ni l'assurance d'être protégée, jusqu'à ce qu'elle l'ait trouvé.



Quand vous êtes parvenus à la communion avec Dieu, vous sentez que vous attirez sur vous tous ses bienfaits, vous savez que les désirs et les soupirs de vos cœurs seront exaucés. Sa puissance créatrice est à l'œuvre, et nous donnera tout ce qui nous est bon.

Nous savons que lorsque nous nous mettons en harmonie avec cette puissance créatrice et bienfaisante, qui guérit toutes nos meurtrissures et toutes nos maladies, non seulement nous développons harmonieusement nos facultés, mais nous devenons possesseurs d'une paix et d'un bonheur merveilleux qui nous convainquent de la bonté de cette force divine.

Une coopération consciente avec la force créatrice de l'univers apportera à l'homme la paix, la puissance et l'abondance, toutes les bénédictions qui sont son apanage.



Chapitre XI

La Puissance intérieure

Une Puissance réside en vous qui, si vous la découvriez et en usiez, vous rendrait capables de faire tout ce que vous pourriez rêver ou désirer, et de devenir tout ce que vous voudriez.

La même Puissance qui nous a créés, nous soutient et nous renouvelle, et cette Puissance demeure en nous.

Vous possédez des forces immenses en vous-mêmes

J'ai vu un homme de force ordinaire, hypnotisé et suspendu par la tête et les chevilles sur le bord de 2 chaises, porter sur son ventre une demi-douzaine et plus d'hommes pesants. Parfois même, un cheval est placé sur une planche posée en travers du corps du sujet.

Ces exploits sont la plupart du temps des exploits mentaux, car un homme de force moyenne ne peut pas plus porter un cheval ou une demi-douzaine d'hommes sur son corps qu'il ne peut voler dans les airs sans monter sur un aéroplane. On ne pourrait du reste le persuader qu'il en est capable. Et cependant, tant qu'un puissant hypnotiseur le tient en son pouvoir, il le fait facilement.

D'où vient donc la puissance qui rend le sujet capable de faire ces choses extraordinaires !

Certainement pas de l'hypnotiseur, car il n'a fait que mettre en exercice la force latente qui se trouvait dans l'homme lui-même.

De tels faits nous donnent un aperçu des forces immenses que nous possédons en nous-mêmes, et dont nous ne savons pas nous servir. Si nous savions en user, nous accomplirions des choses merveilleuses.



Sans pouvoir le définir, nous sentons instinctivement qu'il y a en nous une grande puissance qui nous guide, une puissance subconsciente qui préside à nos destinées, et qui nous aide quand nous l'invoquons dans le danger et la détresse.

C'est cette puissance qui, en un instant, quand la maison prend feu ou que quelque grande catastrophe survient, fait d'un invalide un géant pour sauver sa vie ou celle d'un être bien cher.

D'où vient ce pouvoir qui se révèle parfois dans l'espace d'un clin d'œil ? Il vient du tréfonds de notre être, et des cas semblables révèlent – comme la pomme que Newton vit tomber de l'arbre – une loi étonnante. Ils prouvent que nous possédons des forces considérables inutilisées.

Ces forces vous rendent capables de faire tout ce que vous avez rêvé

La philosophie nouvelle essaye d'enseigner aux hommes à découvrir et à utiliser les merveilleux pouvoirs qui résident en eux, et dont ils n'ont jusqu'à présent pas su se servir ou dont ils n'ont su se servir que dans une très faible mesure.

Il y a en vous une puissance qui, si vous la connaissiez et en usiez, vous rendrait capables de faire tout ce que vous avez rêvé ou imaginé, et de devenir ce que vous voudriez être.

Si nous connaissions les forces énormes qui sont ainsi enchaînées en nous, nous ne serions pas surpris comme nous le sommes quand un vagabond ou un misérable devient en un instant un héros, dans une grande catastrophe de chemin de fer, un incendie ou tout autre malheur subit. Le héros était en lui, tout le temps, la catastrophe l'a simplement révélé.



Nous ne savons pas ce dont nous serions capables lorsqu'un événement imprévu et suffisamment impératif viendrait faire appel à nos ressources cachées.

C'est cette puissance insoupçonnée qui fait naître les actions héroïques. Nous sommes conscients qu'il y a en nous quelqu'un qui n'est jamais malade, jamais fatigué, qui ne commet jamais le mal.

Tout principe, toute vérité, tout amour, toute vie, résident dans cet être intérieur. Là est la demeure de la beauté et de la justice. Là réside la beauté spirituelle, "la paix qui surpasse toute connaissance", et là brille "la lumière qui n'a jamais été vue sur terre ni sur mer".

Vous possédez en vous quelque chose qui ne peut mourir

Nous sommes tous conscients de posséder en nous quelque chose qui ne peut mourir, quelque chose d'immortel, de divin. Nous sentons en nous le Christ vivant, ce messager silencieux qui nous accompagne à travers la vie, essaye de nous avertir, de nous donner des conseils, de nous protéger, même lorsque nous sommes tombés bien bas.

Quelques-uns sont tellement conscients de cette puissance bénie et maternelle, de ce messager de paix et de bonne volonté qu'il leur semble le voir de leurs yeux.

Il y a quelque chose dans notre être intérieur qui nous dit que nous sommes unis à la puissance qui a fait toutes choses, et qu'une fois, quelque part, nous deviendrons un avec cette puissance, et que lorsque nous aurons bu à cette fontaine de vie nous n'aurons plus jamais soif.

Beaucoup de personnes meurent, alors qu'elles avaient assez de santé latente dans les cellules de leur corps pour les ramener à la vie si on avait su mettre ces cellules en activité.

L'histoire médicale renferme des cas de patients qui ont été rappelés à la vie, même au moment où ils allaient



mourir, par un parent ou un médecin qui leur commanda avec véhémence de ne pas se laisser mourir. Mais généralement la conviction du malade est qu'il ne peut se guérir, qu'il doit mourir, et cette conviction paralyse et détruit la force de résistance que possède son corps.

La maladie devient fatale par manque de foi, par la conviction du malade qu'il ne peut se rétablir.

De la même manière, il y a, aujourd'hui, des multitudes de gens sans ressources dans la grande armée de l'insuccès, qui ont juste assez d'énergie pour se maintenir en vie, avec, en eux, des forces dormantes qui, si elles étaient éveillées, par quelque inspiration, quelque occasion favorable ou quelque crise, leur ferait accomplir de grandes choses.

Nous sommes surpris, parfois, lorsque nous nous trouvons dans une situation désespérée, de découvrir que des puissances en réserve viennent à notre aide, que des profondeurs de notre être intérieur montent de merveilleuses forces dont nous n'avons jamais été conscients auparavant.

Le temps viendra où nous serons capables d'user à volonté de toutes ces forces qui dorment dans notre for intérieur, de ces forces que nous découvrons dans les temps de calamités, mais qu'il nous semble, à d'autres moments, ne plus retrouver.

Nous n'avons pas assez de foi dans l'immense puissance en réserve dans notre subconscient, et nous ne savons pas employer les moyens qui la mettraient à l'œuvre.

Il y a, dans l'homme, quelque chose qui ne se détériore jamais, qui ne se démoralise et ne se souille jamais, c'est le divin en lui, la force régénératrice qui, une fois éveillée, servira de levier, même à la vie la plus dépravée, jusqu'à ce qu'elle ait ramené l'individu à son Dieu, et l'ait replacé dans sa condition normale.



Et lorsqu'une personne est normale, elle aime à faire le bien, parce qu'en elle résident des principes de justice, d'honnêteté et de vérité.

Le mal n'est pas naturel à l'homme. Pour un être normal, il est aussi naturel de faire le bien qu'à une fleur de répandre son parfum et de manifester sa beauté ; lorsque la fleur se fane, elle n'est plus dans une condition normale.

Peu importe à quel point un être humain s'est écarté de la vérité, le divin l'emportera en lui quelque part, et rétablira l'harmonie absolue dans sa vie ; et l'harmonie, c'est le ciel.

L'homme doit vivre en harmonie avec la justice et la vérité

S'il y a quelque chose dans ce monde qui soit évident, c'est que les plans du Créateur sont tous excellents, et que les êtres humains ont été créés pour aimer et pratiquer la justice, la vérité, la vertu, et que toute défection est anormale.

Une créature humaine qui est méchante, malhonnête, cupide ou égoïste, n'est pas mieux l'homme tel que Dieu l'a créé, que les dissonances ne sont de la musique.

L'homme doit vivre en harmonie avec la justice et la vérité, parce qu'il a été créé juste, vrai et droit. C'est son apanage ; c'est le divin en lui.

Ce côté divin de sa nature doit tôt ou tard triompher, aussi certainement que la vérité triomphera de l'erreur, l'harmonie de la discorde, car la vérité est éternelle, tandis que l'erreur, la fausseté ne sont pas réelles, elles ne sont que l'absence de vérité. La discorde n'est pas un fait, elle n'est que l'absence d'harmonie qui, elle, est le grand fait de l'univers.

Aucun ami ne peut être pour nous aussi désintéressé, aussi vrai que ce grand Principe bienfaisant, cette mystérieuse Puissance, qui nous a créés, et qui nous



maintient. Et nous sommes protégés, soutenus par elle, en proportion de notre union consciente avec elle.

La Puissance qui nous a créés est la même qui nous renouvelle chaque nuit pendant notre sommeil. C'est elle qui re-crée constamment chacune des cellules qui composent notre corps.

“Je le pensai et Dieu le guérit”, écrivit Ambroise Paré, sur les murs de l'École de médecine de Paris.

“Je suis l'Éternel ton Dieu qui te guérit” Voilà le secret de toutes les guérisons. La Bible est pleine de récits de guérisons mentales. Les personnes qui n'ont jamais étudié cette philosophie de la guérison seront surprises de découvrir comme elle est répandue dans toutes les Écritures.

“C'est lui qui pardonne toutes tes iniquités, qui guérit toutes tes maladies.”

“Si un homme garde ma parole (c'est-à-dire garde mes pensées de vérité et d'amour) il ne verra jamais la mort.”
(Jean 8, 51.)

Le secret de toute guérison

Comme nous nous tournons instinctivement vers cette Puissance divine de guérison quand nous sommes accablés par le chagrin et les difficultés !

“Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.” Pensez à ce que signifie cette invitation du Tout-Puissant : la paix qui surpasse toute intelligence, la délivrance de tout ce qui nous trouble, l'affranchissement de tous les ennemis qui nous harcèlent, empêchent nos progrès et détruisent notre bonheur !

La vraie prière rétablit les fils cassés de notre communion avec Dieu, nous rassure, et nous met en harmonie avec l'Infini. Et ceci est le secret de toute guérison mentale.



Pensez à ce qu'il y a de ridicule à croire qu'une drogue inerte, introduite dans l'organisme, peut entrer en compétition avec le principe immortel et créateur de toute vie ! Ce principe ne réside pas dans un remède matériel.

L'Esprit est le seul Créateur. Rien n'a été créé ou ne peut être re-créé que par l'Esprit. Ce n'est que le Créateur des tissus originaux de notre corps qui peut les rétablir lorsqu'ils sont malades ou détruits.

En dernière analyse, toutes les guérisons sont des guérisons opérées par nous-mêmes. La puissance réside dans notre être intérieur divin, dans notre communion avec Dieu, dans notre contact avec la Divinité.

Quel bienfait ce serait pour la race, quelle bénédiction pour l'humanité, si chacun connaissait cette vérité que la seule guérison possible doit venir de l'éveil en lui des forces récupératrices, et que ce pouvoir de guérison est celui qui guérit toutes ses meurtrissures, et qui renouvelle perpétuellement chacune des cellules de son corps, par conséquent la même puissance qui l'a créé et qui le maintient en vie à chaque instant de son existence !

Les médecins de l'avenir enseigneront aux malades que le processus créateur travaille toujours en eux, que la même puissance qui les a créés est constamment occupée à recréer, à rétablir, à reformer, – comme ils le voient au moment où ils se cassent un os ou meurtrissent leurs chairs, alors que la puissance de guérison se met immédiatement à l'œuvre – et que si notre éducation, nos préjugés et nos convictions n'entravaient pas ce processus créateur, mais l'aidaient au contraire, la guérison serait rapide et parfaite.

Creusez plus profond dans votre être intime

Nous sommes tous conscients qu'il y a en nous un courant profond qui nous entraîne vers Dieu, et que ce courant charrie des ressources illimitées.



Le plus pauvre d'entre nous vit au milieu de l'abondance et en contact avec la Toute-Puissance, mais nous ne le savons pas. Si, l'esprit et les yeux ouverts, nous nous placions nous-mêmes dans le courant du bien, de l'abondance, les ressources nous viendraient tout naturellement, sans mesure. L'esprit qui est ouvert à cet influx ne manquera jamais de rien.

Il arrive parfois que ceux qui achètent des fermes essayent de creuser des puits dans les champs, et ne trouvant point d'eau, ils se débarrassent de leur terrain. Mais un nouvel acheteur, plus entreprenant, creusera plus profond et trouvera des sources d'eau vive.

Une multitude de gens ne creusent pas assez profond dans leur être intime pour trouver la grande source de vie qui les reconforterait. De là des existences stériles, improductives.

Nous avons tous eu, par moments, un aperçu des grandes ressources qui sont en nous. C'était peut-être à la perte d'un être bien-aimé, en lisant un livre inspirateur ou en écoutant une conversation qui nous révélait ce qui se passe en nous. Quoi qu'il en soit nous ne sommes plus les mêmes dès que nous avons ressenti le frissonnement de cette puissance.

La Vérité et la Justice rendent puissant

Quand un homme reconnaît en lui les pulsations du puissant principe de vérité et de justice, il comprend que, même s'il avait l'univers comme adversaire, lui et ce principe formeraient une majorité.

C'est à cela que Lincoln dut le pouvoir qu'il exerça dans le monde. Ce n'étaient pas simplement ses facultés qui le faisaient agir, mais le principe caché en lui. La Vérité et la Justice qui l'inspiraient le rendaient puissant. Lincoln était conscient de posséder une puissance dotée d'une autorité divine, et s'il lui avait désobéi, il aurait été



immédiatement privé de sa force et de sa paix. Il sentait que la vérité et la justice parlaient par sa bouche, et qu'il n'était qu'un intermédiaire.

Réalisez-vous que vous êtes une fraction de l'intelligence universelle qui soutient toutes choses, qui fournit le modèle de la rose avant qu'elle devienne une réalité, de l'intelligence qui forme chaque fleur, chaque plante, chaque arbre et chaque brin d'herbe ? Comprenez-vous que cet océan d'énergie intelligente qui remplit l'univers est au-dedans de vous, à votre disposition, pour produire ce que vous voudrez ?

Vous vivez au sein de l'abondance

Tel homme donne essor à cette intelligence sous la forme d'une statue qui émerveille l'humanité, un autre sous celle d'un chef-d'œuvre d'architecture, un autre sous celle d'un chemin de fer, d'un téléphone ou d'une machine à coudre, d'autres hélas sous des formes hideuses qui contaminent et démoralisent les spectateurs.

Si l'homme pouvait seulement se mettre en harmonie avec le divin Principe qui habite en lui, qui ne meurt jamais, n'est jamais malade et ne pêche jamais, il pourrait donner toute sa mesure, et parvenir à la plus haute forme de vie.

La plupart des hommes ne savent pas combien une légitime ambition est sacrée. Qu'est-ce que cette poussée intérieure que nous ressentons ? C'est l'impulsion divine au-dedans de nous qui cherche constamment à nous faire parvenir à quelque chose de meilleur, et nous empêche de nous contenter à bon marché.

Quand nous réaliserons qu'il existe en nous une énergie silencieuse, vivifiante, capable de satisfaire tous les désirs de nos âmes, de répondre à tous nos soupirs, nous n'aurons plus ni faim, ni soif, car tous les biens qui existent dans l'univers seront à nous.



Aucune vie ne peut être pauvre lorsqu'elle est soutenue par les bras tout-puissants, car elle vit alors au sein de l'abondance, près de la source de tout bien.

Chapitre XII

Une nouvelle méthode d'éducation

L'œuvre accomplie par une seule pensée ne peut être décrite, ni par la parole, ni par la plume. Elle traverse la vie comme un fil d'or, et lui fait porter de nombreux fruits.

Fouetté une seule fois

Il n'y a pas longtemps que l'on montrait, à New-York, un jeune cheval qui savait faire des choses extraordinaires, et cependant son maître disait que, 5 ans seulement auparavant, ce cheval montrait de très mauvaises dispositions. Il était hargneux, ruait et mordait. Maintenant, il était devenu obéissant, traitable et affectueux. Il pouvait compter et reconnaître des chiffres, épeler plusieurs mots, en ayant l'air de savoir ce qu'ils signifiaient.

Ce cheval aurait pu sans doute apprendre beaucoup de choses. 5 années de bons traitements avaient complètement transformé le poulain vicieux. Il répondait aux caresses, mais on ne pouvait rien obtenir de lui en le fouettant ou en le grondant. Son maître disait que pendant ces 5 ans, il ne l'avait touché qu'une fois avec le fouet.

Je connais la mère d'une nombreuse famille qui n'a fouetté qu'une seule fois un seul de ses enfants. Quand son premier bébé naquit, tout le monde disait qu'elle était trop bonne pour élever des enfants, qu'elle les gâterait, ne les corrigerait jamais et ne saurait que les aimer. Mais cet amour s'est montré un grand magicien qui a uni cette famille d'une merveilleuse façon. Aucun des enfants n'a mal tourné. Ils sont tous devenus de vrais hommes et de vraies femmes qui savent aimer. Leur amour répondait à celui de leur mère, et les rendait obéissants.

Aujourd'hui, tous ses enfants la considèrent comme la meilleure personne du monde. Elle a développé ce qu'il y avait de meilleur en eux, parce qu'elle a toujours vu le bon côté de leurs natures. Le plus pénible n'avait pas besoin d'être repris ou corrigé, parce que la puissance de l'amour maternel entravait le développement de ses mauvaises tendances, qui, en l'absence de cet amour, auraient pu devenir dominantes et ruiner sa vie.

Le grand principe curatif est l'amour

L'amour est un médecin, c'est un baume pour les blessures ; il donne la vie. À travers toute la Bible, on trouve des passages qui montrent la puissance de l'amour pour guérir et prolonger la vie. "Puisqu'il m'aime, je le rassasierai de longs jours", a dit le Psalmiste.

Quand comprendrons-nous que le grand principe curatif est l'amour, que l'amour guérit parce qu'il est l'harmonie ? Il ne peut y avoir aucune discorde où il règne. L'amour est la sérénité, la paix et le bonheur.

L'amour discipline, harmonise, produit la paix. C'est le grand baume pour toutes les blessures, une panacée souveraine contre la malice, la vengeance et toutes les tendances brutales. Comme la cruauté disparaît devant la bonté, ainsi les mauvaises passions trouvent leur antidote dans un amour sincère et une tendre sympathie.

La mère est la suprême éducatrice qui prépare pour la vie et la destinée. Bien souvent l'amour d'une mère pour ses enfants l'a retenue sur le bord de la tombe. La conviction qu'elle leur était nécessaire, et son grand amour pour eux, l'ont rendue capable de résister victorieusement aux assauts de la maladie.

Je connais une mère qui semble avoir l'art magique de guérir presque tous les maux de ses enfants par l'amour. Si l'un d'eux fait quelque expérience désagréable, se heurte ou

se sent malheureux, il va immédiatement vers sa mère réclamer le baume qui guérit tous les maux.

Cette mère sait admirablement transporter son enfant troublé dans le royaume de l'harmonie perpétuelle. S'il est envahi par la jalousie, la haine ou la colère, elle applique le dissolvant de l'amour, l'antidote de ces poisons. Elle sait que gronder un enfant qui souffre déjà plus qu'il ne peut supporter, c'est chercher à éteindre le feu avec du pétrole.

Nos asiles d'orphelins prouvent avec évidence combien vite et prématurément l'enfant vieillit lorsqu'il est privé de l'amour de sa mère et de l'influence de la maison paternelle.

Élevez vos enfants dans une atmosphère de pureté

Il est reconnu que les enfants qui perdent leurs parents et sont élevés par leurs grands-parents, surtout à la campagne où ils n'ont pas l'occasion de se lier avec d'autres enfants, adoptent les manières et le vocabulaire de leurs aînés, grâce à leur faculté d'imitation, et deviennent avant le temps de petits hommes et de petites femmes.

Pensez aux enfants élevés dans les bouges où règnent la vulgarité et la méchanceté ! Pensez à la souillure qui atteint leur esprit ! Est-il étonnant qu'ils deviennent vicieux, criminels même ?

Par contraste, voyez un enfant élevé dans une atmosphère de pureté, de culture intellectuelle et dont l'esprit est rempli de tout ce qui est noble, beau et aimable ! Quelle différence entre le sort de ces enfants, et sans qu'ils y soient pour quelque chose ! Les uns sont conduits vers la lumière, les autres entraînés vers les ténèbres.

Comment un enfant pourrait-il mener une noble vie lorsque ses premières années, pendant lesquelles il était tout particulièrement impressionnable, ont été empoisonnées par les suggestions du mal, quand la jalousie, la haine, la

vengeance et les disputes, tout ce qui est vil et qui dégrade, lui a été constamment donné en spectacle ?

Combien il est important que l'enfant n'entende, ne voie et n'apprenne que ce qui est beau et vrai, que ce qui pourra lui donner un caractère noble et grand !

Nous devrions ressentir une profonde charité pour tous ceux dont la jeunesse a été souillée par des pensées mauvaises, criminelles et impures.

L'esprit des enfants ressemble à la plaque sensible du photographe ; il garde l'image de toute pensée ou suggestion auxquelles ils sont exposés. Les premières impressions forment le caractère et déterminent l'avenir.

Remplissez l'esprit de l'enfant d'harmonie et de vérité

Si vous voulez encourager votre enfant et l'aider à devenir tout ce qu'il peut être, insufflez-lui des pensées d'amour, d'espoir, d'optimisme. Stimuler et inspirer sa confiance et son dévouement, c'est lui aider à grandir, à réussir, à être heureux, tandis que le contraire le conduit à l'insuccès et au malheur.

Il est beaucoup plus important d'avoir à l'égard d'un enfant des pensées justes, des pensées de confiance, de succès, d'optimisme, que de lui laisser une fortune.

Remplissez l'esprit de l'enfant d'harmonie, de vérité, et il n'y aura pas de place pour la discorde et l'erreur.

Il est cruel de rappeler constamment à l'enfant ses défauts ou ses singularités. Des enfants sensibles peuvent être sérieusement atteints par la suggestion de leur infériorité et l'exagération de défauts qui auraient parfaitement pu être corrigés. Constater le mal qui est en lui n'aide pas la moitié autant l'enfant qu'imprimer dans son esprit tout ce qui est bien, beau et vrai.

La confiance en soi-même doit être inspirée à l'enfant

La suggestion constante de l'amour, de la pureté, de la noblesse influencera tellement sa vie, au bout de quelque temps, que rien de ce qui est bas ou vil, ne pourra plus l'attirer.

La confiance en soi-même doit être inspirée à l'enfant par tous les moyens, non pour qu'il se croie plus fort ou meilleur que les autres, mais pour qu'il comprenne qu'il est l'enfant de Dieu, qu'il a hérité de son Père céleste des dons et des facultés qu'il doit faire valoir.

Un grand nombre de garçons, spécialement ceux qui sont d'un naturel sensible et timide, sont très portés à se croire moins habiles que les autres. Ces tempéraments-là peuvent très facilement être encouragés ou découragés. Ce serait un crime que de leur faire perdre confiance en eux-mêmes ou de leur suggérer qu'ils n'arriveront jamais à grand'chose.

Les paroles décourageantes pénètrent en eux comme des flèches qui, avec les années, s'enfoncent toujours plus profondément, jusqu'à ce qu'elles laissent des cicatrices ineffaçables chez l'homme fait.

Beaucoup de parents ne se rendent pas compte à quel point les enfants sont impressionnables, et combien profondément le découragement ou le ridicule les atteignent. Les enfants aiment à être loués, encouragés et appréciés ; c'est un puissant tonique qui leur est nécessaire. D'autre part, ils dépérissent très vite sous l'influence de la critique, du blâme ou lorsqu'ils ne se sentent pas appréciés.

C'est la pire des éducations que celle qui blâme constamment, et il est vraiment cruel, pour ne pas dire criminel, que de laisser croire aux enfants qu'ils sont stupides ou anormaux, et qu'ils n'arriveront pas à grand'chose dans ce monde.

Ne pas ruiner l'énergie d'un enfant

Combien il est facile à des parents ou à des instituteurs de ruiner l'énergie d'un enfant, de changer un esprit créateur en un esprit négatif en glaçant l'enthousiasme de l'enfant, en projetant dans son intelligence en voie de développement l'idée qu'il est stupide, paresseux, bon à rien, qu'il lui est inutile d'essayer de s'élever parce qu'il n'a pas les aptitudes qui permettent aux autres de réussir. Un semblable enseignement réduirait à néant la plus belle intelligence.

J'ai vu un petit garçon, extrêmement sensible et timide, intelligent, mais qui se développait lentement, dont la vie fut ruinée par ses maîtres et ses parents qui ne cessaient de lui répéter qu'il était stupide et qu'il ne serait jamais capable de rien de bon.

Un peu d'encouragement et de confiance aurait pu faire de cet enfant un homme normal parce qu'il avait en lui tous les éléments nécessaires pour cela. Mais il ne put jamais se débarrasser entièrement de l'idée qu'on lui avait inculquée, et ne donna pas ce qu'il aurait pu donner.

Nous commençons à découvrir qu'il est beaucoup plus facile d'inspirer que de contraindre. Les éloges et les encouragements ont beaucoup plus d'influence sur les enfants que les menaces et les punitions. Un chaud soleil chasse mieux le froid que le meilleur des combustibles, et exerce une bien plus grande influence sur le développement des bourgeons et des fruits, que le vent et la tempête qui suppriment ce qui s'ouvrirait volontiers sous les chauds rayons d'un bon soleil.

Nous savons tous que les garçons marchent comme des soldats sous le stimulant de l'encouragement et des éloges. Bien des parents et des instituteurs s'en rendent compte et s'en servent ; mais il y en a encore trop qui n'apprécient pas assez le pouvoir magique de l'éloge et de l'encouragement.

Les élèves feront tout pour le maître qui est toujours bon, bienveillant, indulgent et qui s'intéresse à eux ; mais un

instituteur bourru, hargneux, grondeur, éveille chez ses élèves un antagonisme fatal à leurs progrès. Il ne doit y avoir aucun obstacle, aucun mauvais sentiment entre le maître et les élèves pour que les meilleurs résultats puissent être obtenus.

Laissez vos enfants profiter de leur enfance

Beaucoup de parents sont très affligés de la méchanceté de leurs enfants ; mais cette méchanceté est souvent plus imaginaire que réelle. Une grande partie des fredaines et des méfaits des enfants ne sont que l'explosion d'une vie exubérante qui cherche une soupape ; si on empêche cette explosion, leur croissance est fatalement compromise.

Les enfants sont si pleins de vie et d'énergie, et si bruyants, qu'ils ne peuvent se tenir tranquilles. Il faut qu'ils s'occupent à quelque chose. Créez des dérivatifs à leur force animale. L'amour est la puissance qui peut les discipliner et les maîtriser.

N'essayez pas de faire de vos garçons des hommes et de vos filles des femmes avant le temps. Aimez-les. Faites de la maison paternelle l'endroit le plus heureux possible, et donnez-leur de la liberté. Encouragez-les dans leurs jeux, car ils sont à l'âge où il faut s'amuser.

Beaucoup de parents empêchent le complet développement de leurs enfants en les réprimandant constamment, en détruisant leur jeunesse, en leur enlevant leurs plaisirs, en cherchant à en faire des adultes. Il n'y a rien de si triste qu'un enfant privé de sa jeunesse.

Les enfants sont de petits animaux, parfois égoïstes, souvent cruels ; ceci est dû au fait que quelques parties de leur cerveau se développent plus vite que d'autres, de telle sorte que leur intelligence est temporairement mal équilibrée.

Mais ensuite, les tendances vicieuses disparaissent, à mesure que le développement devient plus harmonieux. Leurs facultés morales et le sentiment de la responsabilité se développant plus lentement, ils commettent une quantité de sottises, mais c'est une erreur que de les prendre au tragique.

Il faut que le surplus de leur énergie s'écoule de quelque manière. Encouragez-les à courir et à sauter. Jouez avec eux ; cela vous conservera jeunes, et les attachera à vous. Ne craignez pas de perdre votre dignité. Si vous rendez le foyer l'endroit le plus gai, le plus heureux, le plus agréable de la terre pour vos enfants, si vous les aimez assez, il y a peu de danger qu'ils tournent mal.

Des milliers de parents, en étant trop sévères avec les enfants, en les grondant et en les critiquant, en les privant ainsi de leur jeunesse, les rendent dissimulés et fermés, et les chassent de la maison.

Développez chez l'enfant des facultés gaies et optimistes

Un homme doit pouvoir penser à la maison paternelle comme à l'Eden de sa vie, où l'amour régnait, au lieu d'avoir le souvenir d'un endroit où il ne voyait que des mines longues, où régnait la rudesse, et où il ne pouvait s'épanouir parce que sa gaieté était étouffée.

Toute mère, qu'elle s'en rende compte ou non, emploie constamment la suggestion pour élever ses enfants et guérir leurs petites blessures. Elle embrasse l'endroit meurtri, et suggère à l'enfant qu'il ne sent plus rien, et non seulement il est consolé, mais il croit réellement que le baiser et la caresse l'ont guéri magiquement. La mère neutralise constamment les petites difficultés de son enfant en employant l'élixir d'amour.

Il est possible, par la puissance de la suggestion, de développer chez l'enfant des facultés dont dépendront sa santé, son succès et son bonheur.

La plupart d'entre nous savent combien notre énergie dépend de notre humeur, de notre courage, de notre espoir. Si les facultés gaies, optimistes étaient largement développées dans l'enfance, cela changerait toute notre conception de la vie, et nous ne voudrions plus nous traîner durant des années, découragés, angoissés, remplis de crainte, d'appréhension, d'anxiété et de désappointement.

Notre pauvre santé est due à notre éducation

Une des raisons pour lesquelles nous avons une si pauvre santé est que nous avons été accoutumés dès l'enfance à nous y attendre. Nous avons été saturés de l'idée que les souffrances physiques et la maladie faisaient partie de la vie, étaient des maux nécessaires, impossibles à éviter. On nous a enseigné qu'une robuste santé est l'exception, de telle sorte que nous avons accepté la maladie comme une fatalité à laquelle nous ne pouvons échapper.

L'enfant en entend constamment parler ; on le précautionne contre le danger d'attraper toutes sortes de maladies ; aussi grandit-il avec la conviction que les maux physiques, les douleurs, toutes les souffrances sont nécessaires à l'existence, qu'à tout instant la maladie peut l'atteindre et détruire son bonheur en compromettant sa carrière.

Pensez à ce qu'une éducation opposée pourrait être pour l'enfant, si on lui enseignait, par exemple, que la santé est son patrimoine, et que la maladie n'est que la manifestation d'une absence d'harmonie dans son être physique ?

Pensez ce que cela signifierait pour lui si on lui enseignait à croire qu'une santé débordante, riche, pleine, complète, lui appartient par droit de naissance ! Pensez ce

que ce serait pour lui que de s'attendre à la posséder dès son enfance, au lieu d'être saturé de pensées de maladie et de précautions à prendre pour y échapper !

Il faudrait enseigner à l'enfant que Dieu n'a pas créé la maladie, et que ce n'était pas dans ses intentions que l'homme souffrît ; qu'il nous a créés pour le bonheur et pour la santé, pour la joie et non pour la peine, pour exprimer l'harmonie et non la discorde.

Ne trompez jamais un enfant

Les enfants sont extrêmement crédules. Ils croient facilement ce que les adultes leur disent, tout spécialement leur nourrice, leur père et leur mère, leurs frères et sœurs plus âgés. Même ce qu'on leur dit en plaisantant, ils le prennent au sérieux, et leur imagination est si vive, et leur esprit si impressionnable, qu'ils exagèrent toute chose. Ils sont souvent punis pour avoir dit des mensonges, quand ceux-ci ne sont dus qu'à leur imagination excessivement active.

Beaucoup de nourrices et de parents, ignorants ou imprévoyants, emploient constamment la crainte pour se faire obéir. Ils remplissent l'esprit des enfants de toutes sortes d'histoires effrayantes et de tableaux terrifiants qui peuvent laisser une empreinte pour toute la vie. Ou bien ils emploient des sirops, des potions calmantes pour faire dormir les enfants, afin qu'ils ne troublent pas leur repos pendant la nuit ou pour les empêcher de faire du bruit pendant le jour, et ils influent ainsi d'une façon très défavorable sur le développement du cerveau.

Même si la crainte n'avait pas un effet désastreux sur les enfants, il serait mal de les effrayer, car on a toujours tort de tromper. S'il y a une chose sacrée au monde, pour des parents et des instituteurs, c'est la confiance parfaite des enfants en leurs aînés.

Je crois que l'origine de la dépravation chez beaucoup de personnes qui tournent mal pourrait être découverte dans la tromperie exercée à leur égard par leurs parents ou leurs instituteurs, tromperie qui a détruit leur respect et leur confiance.

Nous savons tous par expérience que la confiance une fois ébranlée ne peut plus jamais être complète. Même quand nous pardonnons, nous oublions rarement ; le soupçon reste. Il ne devrait jamais y avoir aucun nuage entre les enfants et leurs parents ou leurs instituteurs. Ils doivent toujours être traités avec la plus grande franchise et la plus grande sincérité.

Le respect de l'enfant est d'une grande valeur pour ses parents. Rien ne devrait pouvoir les entraîner à le violer ou à le ternir ; il doit être considéré comme une chose sacrée et précieuse.

Pensez au choc que reçoit un enfant lorsqu'en grandissant, il s'aperçoit que ceux dans lesquels il avait une parfaite confiance, et qu'il regardait presque comme des dieux, l'ont trompé pendant des années de toutes sortes de manières !

Chaque fois que vous serez tentés de tromper un enfant, souvenez-vous qu'un jour viendra où il comprendra et recevra un terrible choc, quand il découvrira que vous, en qui il s'était confié si implicitement, l'avez trompé.

Ne punissez jamais un enfant déjà sous l'empire de la terreur

Les parents devraient se souvenir que toute histoire terrifiante racontée à un enfant, toute superstition introduite dans son jeune cerveau, l'attitude mentale qu'ils ont vis-à-vis de lui, leur manière de faire, se photographient dans son cerveau, et se reproduiront plus tard avec une exactitude scientifique.

Ne punissez jamais un enfant quand il est sous l'empire de la terreur. C'est déjà cruel de punir les enfants comme tant de mères le font, mais le punir quand il tremble de frayeur est insensé, tout comme fouetter un enfant quand on est en colère est brutal. Beaucoup d'enfants n'ont jamais pu pardonner ou oublier certaines cruautés qui leur ont été infligées par leurs parents ou leurs instituteurs.

Laissez l'enfant choisir librement sa carrière

Il faut aussi prendre garde de ne pas influencer l'enfant, à l'égard de la carrière qu'il devra choisir, en le poussant vers une profession pour laquelle il ne possède aucune aptitude.

J'ai connu un homme dont la carrière a été presque ruinée par les suggestions de sa grand-mère quand il était enfant. Elle voulait qu'il devînt un ecclésiastique, non pas parce qu'elle voyait poindre dans l'enfant les qualités nécessaires à cette vocation, mais parce qu'elle tenait à ce qu'il y eût un ecclésiastique dans la famille ! Elle lui répétait constamment qu'il ne devait pas la décevoir.

Le petit garçon, qui aimait tendrement sa grand-mère, entretenait cette pensée pendant toute sa première enfance. L'idée le possédait si fortement que chaque fois qu'il essayait de penser à une autre carrière, l'image d'un ecclésiastique se présentait à son esprit, et quoiqu'il ne sentît rien en lui qui répondît à cette vocation, il ne put s'affranchir de cette suggestion et choisir une autre carrière, avant qu'il fût trop tard pour qu'il puisse s'y consacrer avec succès.

Aidez l'enfant à développer ou à fortifier ses facultés

Je connais une femme des plus brillantes et fascinantes, merveilleusement douée, qui a un ardent désir de se faire un nom, mais qui est totalement dénuée de la faculté de

s'appliquer, même dans la ligne où son talent est le plus marqué. Si ses parents avaient connu le moyen de corriger ce déficit mental, de fortifier cette faculté faible, cette personne aurait certainement pu fournir une grande carrière et être appréciée dans le monde entier.

J'ai encore présente à la mémoire une femme, brillante linguiste, qui parle couramment plusieurs langues. Sa conversation est des plus intéressantes et donne l'impression d'une très grande culture intellectuelle. Mais, quoique en bonne santé, elle dépend aujourd'hui de la charité d'autrui, simplement parce qu'elle n'a jamais développé ses facultés pratiques. On ne lui a jamais appris, lorsqu'elle était une petite fille, à travailler, à dépendre d'elle-même.

Elle fut une écolière remarquable, mais son initiative et son indépendance ne furent jamais développées. Tous ses amis lui prédisaient un superbe avenir ; grâce à ses brillantes facultés et au fait qu'elle fut encensée durant toute sa carrière scolaire, elle ne se sentit pas obligée de dépendre d'elle-même, et continua à développer uniquement ses facultés intellectuelles, sans se douter qu'en négligeant de développer son sens pratique elle ruinait son avenir et son bonheur.

Il ne suffit pas d'être habile, il faut savoir user de son habileté. Beaucoup de personnes bien douées ne réussissent cependant pas ou restent médiocres, grâce à quelque faiblesse ou à quelque défaut qui auraient pu être entièrement corrigés par une bonne éducation dans la première enfance.

Je connais un homme qui possède de grandes capacités dans presque tous les domaines, mais qui est si timide qu'il n'ose jamais se mettre en avant, ni entreprendre quoi que ce soit. À cause de ce défaut, sa carrière tout entière a été sérieusement compromise.

Si l'on savait enseigner aux enfants comment on peut développer un esprit positif, créateur, cela serait pour eux d'une bien plus grande valeur que de posséder une fortune.

L'éducation de l'avenir : accroître les chances de succès dans la vie

La partie la plus importante de l'éducation de l'avenir sera d'accroître les chances de succès dans la vie, et de diminuer le danger de l'insuccès et du naufrage en renforçant les facultés faibles, en corrigeant les mauvaises tendances, de telle façon que l'individu puisse devenir un être équilibré dans tous les domaines.

Beaucoup de jeunes gens quittent le collège en sachant beaucoup de choses, mais sans avoir acquis la moindre confiance en eux-mêmes, et sans connaître le moyen de mettre leurs facultés en action. Ils sont aussi timides et indécis qu'avant d'y entrer.

Quel avantage y a-t-il à envoyer dans le monde un jeune homme dont la tête est pleine de connaissances, mais qui n'a aucune assurance, aucune confiance, rien de ce qui lui aiderait à se servir de tout ce qu'il a acquis ?

Il est impardonnable qu'un collège forme des jeunes hommes qui ne se connaissent pas eux-mêmes et ne savent pas se diriger, qui n'ont aucune initiative. Des centaines d'étudiants sortent chaque année de nos établissements d'instruction prêts à s'évanouir quand ils doivent parler en public, lire une adresse ou émettre une opinion.

Le temps viendra où l'éducation rendra tout jeune homme capable de s'exprimer en public, de faire valoir ses talents, et de se servir promptement de ses connaissances. Il sera si bien habitué à se maîtriser, à avoir confiance en lui-même, qu'aucune circonstance ne le prendra au dépourvu.

À quoi sert une instruction qui ne peut être utilisée immédiatement, à volonté ? À quoi servent des réserves de connaissances qui ne peuvent être mises promptement à contribution quand on en a besoin, qui n'aident pas à être maître de soi-même et de la situation quelle qu'elle puisse être ?

Le temps viendra où aucun enfant ne grandira sans apprendre à croire en lui-même, à avoir confiance en ses capacités. Ce sera une partie importante de son éducation, car s'il a assez de confiance en lui-même, il ne permettra pas qu'aucune faiblesse puisse entraver sa carrière.

Il faut lui inculquer la conviction qu'il a été envoyé dans ce monde avec une mission à remplir, et qu'il ne doit pas faillir à la tâche. Il faut qu'il sache qu'il a sa place marquée dans ce monde, et que personne d'autre ne peut la remplir, qu'il doit donc s'y préparer. Il faut qu'il comprenne qu'il a été créé à l'image de son Créateur, qu'en réalité son être intérieur originel est divin, parfait, immortel, et que l'image de Dieu en lui ne peut s'effacer.

On devra lui apprendre à avoir une haute opinion de lui-même, de son avenir. Et sa vie tout entière en sera influencée, de telle sorte qu'elle sera grande, belle et utile.

Chapitre XIII

La longévité

Si vous retenez dans votre esprit l'image de la vieillesse, la conviction qu'elle vous atteindra, elle se produira dans votre corps.

Si vous retenez dans votre esprit l'image de la jeunesse, elle se reproduira fidèlement dans votre corps.

Rien ne nous est aussi précieux que la vie

Un des hommes les plus riches des États-Unis disait qu'il donnerait volontiers 100 millions de dollars pour que sa vie fût prolongée de 10 ans. Nul doute qu'il aurait même donné une somme plus forte encore !

Combien la vie est précieuse à tous ! Il est bien rare que, même un criminel, même un condamné à mort ne cherche pas à la prolonger, ne fût-ce que d'une heure, si cela lui est possible.

Quels que soient nos désirs et nos ambitions, rien ne nous est aussi précieux que la vie. Toute personne normale craint de voir apparaître les symptômes de la vieillesse et de la décrépitude, et désire rester robuste et active le plus longtemps possible.

Cependant la plupart des gens ne prennent aucune précaution pour conserver leur jeunesse et leur vigueur. Ils violent les lois de la santé, de la longévité ; ils sapent leur vitalité par une mauvaise manière de vivre, par des habitudes vicieuses, puis ils s'étonnent que leurs forces déclinent.

Les nerfs surmenés, les organes outragés portent la peine de cette façon d'agir. Une longue vie est une vie disciplinée.

Toute personne a le pouvoir de prolonger sa vie

Si nous prenions autant de peine ou faisons un aussi grand effort pour retenir notre jeunesse et notre vigueur, que nous le faisons pour gagner de l'argent, pour amasser une fortune, nous vivrions jusqu'à 100 ans.

L'homme ressemble à un chronomètre qui, s'il est manié avec précaution, pourra indiquer l'heure exactement pendant 1 siècle, mais qui, négligé ou malmené, se détraquera et sera usé bien avant le temps.

Il semble étrange que, aimant la vie comme nous l'aimons, nous y cramponnant avec ténacité comme nous le faisons, nous la raccourcissions de tant de précieuses années par notre fausse manière de vivre et de penser.

Aussi longtemps que nous nous laisserons envahir par des pensées de vieillesse, que nous nous représenterons et attendrons les symptômes de la caducité, nous continuerons à vieillir. Nos pensées et nos convictions iront à l'encontre de notre vrai désir, de la même manière que nos efforts pour amasser une fortune, quelque grands qu'ils soient, seront contrariés par nos doutes et nos craintes de ne pas réussir.

Notre mentalité détermine notre vie ; elle la conserve jeune ou la laisse vieillir selon nos pensées. Toute personne a le pouvoir de prolonger sa vie, mais il faut d'abord comprendre le principe mental qui est à la base de la longévité.

Une santé parfaite, la vigueur et la robustesse sont impossibles à celui dont l'esprit est esclave de la conviction qu'il est sur le déclin, qu'il descend la colline, que ses facultés s'affaiblissent avec l'âge.

L'esprit se limite lui-même. Par ses convictions, l'homme se pose des frontières infranchissables.

Beaucoup de personnes ne réalisent pas que leur attitude mentale est une énergie positive qui entraîne constamment des résultats, en bien ou en mal. Toute attitude

mentale opposée à la force de la jeunesse produit les conditions de la vieillesse.

Si nous vivons mentalement dans la jeunesse, si nous nous représentons le processus de rajeunissement, de renouvellement, qui s'opère dans chacune des cellules de notre corps, les atteintes de la vieillesse n'auront aucune prise sur nous.

Restez jeunes dans votre esprit

Beaucoup de gens aident plus qu'ils ne résistent à ces processus de la vieillesse en gardant la conviction qu'il faut vieillir quand on avance en âge. Ils sont préoccupés de découvrir en eux des signes de la décrépitude et du déclin. S'ils marchent un peu moins facilement, se fatiguent un peu plus vite, ne peuvent rester debout aussi longtemps que lorsqu'ils étaient plus jeunes, ils s'imaginent qu'ils descendent la pente, et commencent à répéter tristement : "Je ne suis plus aussi jeune qu'autrefois !"

J'ai un ami qui parle toujours de son âge et va répétant : "Vous savez, quand un homme a passé la soixantaine, il ne peut plus faire ce qu'il faisait auparavant. Je commence à m'enraidir, mes os deviennent cassants, mes muscles perdent leur souplesse." Il dit toujours qu'il est trop vieux pour faire ceci ou cela. "Laissez cela aux jeunes, dit-il, ce n'est plus pour des hommes de mon âge." Il pense ainsi constamment à son déclin, et garde l'image de la décrépitude dans son esprit.

"Si à 30 ou 35 ans vous vous attendez à devenir un vieillard ou une vieille femme, disait Prentiss Mulford, à 55 ans vous le serez, car l'esprit manifeste matériellement ce qui le préoccupe d'une façon permanente. Si vous regardez le déclin du corps comme une chose qui doit arriver, elle arrivera. Les gens qui restent jeunes d'esprit manifestent cet état dans leur corps. Les 3/4 d'entre nous paraissent vieux à 60 ans parce qu'ils ont toujours considéré

comme une nécessité inévitable de redescendre la colline à cet âge.”

La plupart des gens pourraient facilement vivre jusqu'à 100 ans

Une des pensées les plus décevantes qui soient jamais entrées dans le cerveau des hommes est la croyance qu'il est inévitable qu'un homme commence à perdre sa puissance et à décliner mentalement et physiquement dès qu'il atteint l'âge de 40 ou 50 ans.

Pourquoi l'homme, la création supérieure de Dieu, commencerait-il à décliner au moment où il commence réellement à vivre ?

L'homme a été créé pour parvenir relativement tard à la maturité de sa puissance, de son efficacité et de sa sagesse. Il n'est pas dans le plan de Dieu que nous soyons décrépits à 50, 60 ou 70 ans, quand nous ne parvenons pas à la maturité avant 30 ans. Il n'y a aucune analogie dans le règne animal, ni dans le règne végétal, qu'un être qui prend tant de temps pour parvenir à la maturité, décline aussi vite.

En effet, les animaux vivent généralement 4 à 6 fois leur période de maturité, et il est certain que la plus grande œuvre du Créateur ne peut commencer à atteindre la décrépitude au bout de 2 fois seulement le nombre d'années qu'il lui faut pour parvenir à sa maturité.

Nous devrions conserver notre vigueur, notre maximum de puissance au moins 4 fois le temps qu'il nous a fallu pour parvenir à notre complet développement.

Un homme devrait être au printemps de sa puissance à 50 ans, et au zénith de sa vigueur à 75 ans.

Sir Herman Webber, le célèbre médecin anglais, a dit que la plupart des gens pourraient facilement vivre jusqu'à 100 ans.

Nul n'est vieux avant d'avoir perdu tout intérêt dans la vie

La somme d'expérience, de connaissances, de sagesse acquise pendant les années fructueuses de la jeunesse et de l'âge mûr devraient rendre un homme qui a vécu normalement, capable d'accomplir plus en une seule année entre 60 et 70 ans que dans une demi-douzaine d'années pendant sa jeunesse.

“Je n'ai jamais pu comprendre, dit le poète Stedman, pourquoi les hommes considèrent 70 ans comme le terme normal de la vie. 500 années passées sur la terre ne seraient pas de trop si nous pouvions conserver la vigueur et la santé. N'aimeriez-vous pas être pendant 50 ans un voyageur, pendant 50 ans un inventeur, pendant 50 ans un homme d'État ? N'aimeriez-vous pas apprendre la peinture, la sculpture, et en même temps être un pêcheur, un marin, un poète, un auteur, un homme du monde ? Moi, je le voudrais ; et peut-être ensuite désirerais-je aller essayer de vivre dans une autre sphère.”

Nul n'est vieux avant d'avoir perdu tout intérêt dans la vie, avant d'avoir laissé vieillir son esprit et refroidir son cœur. Aussi longtemps qu'on reste en contact avec la vie sur plusieurs points, l'esprit ne peut vieillir.

Un homme est vieux, quel que soit son âge, quand il n'a plus rien de commun avec la jeunesse ; quand son idéal, son point de vue, ne s'accordent plus avec l'esprit de son temps, quand il a cessé de progresser.

Retenez le principe de la jeunesse éternelle

L'idée que notre énergie et nos forces doivent commencer à décliner, et l'ardeur de nos ambitions à s'éteindre, quand nous avons atteint un certain âge, a l'influence la plus pernicieuse sur l'esprit.

Nous ne nous rendons pas compte combien il nous est impossible de dépasser les limites que nous nous sommes

fixées nous-mêmes, de faire ce dont nous ne nous croyons pas capables.

Nous nous transportons par la pensée dans la vieillesse. Nos convictions nous y font entrer, et nous avancerons dans cette direction tant que nous n'aurons pas changé nos pensées, notre attitude, et fait volte-face vers la jeunesse.

La conviction que nous devons vieillir est implantée dans notre être, et nous ne pouvons échapper aux ravages et aux symptômes de la vieillesse tant que nous croyons cet état nécessaire et inévitable.

D'autre part, si nous croyons que le principe fondamental de la vie est en Dieu, et que ce principe ne peut vieillir, que le temps n'a aucune influence sur lui, nous serons capables de rester jeunes à travers les ans.

Si nous retenons le principe de la jeunesse éternelle, et déclarons que notre être originel, le divin en nous, ne peut vieillir, nous ne vieillirons pas prématurément.

Cette pensée habituelle se manifestera dans le corps et y produira l'harmonie, la beauté et la grâce, au lieu des rides et des autres signes de la vieillesse.

Beaucoup de campagnards vieillissent souvent plus vite que les citadins

Un fait est certain : c'est que nous ne pouvons pas être très différents de nos convictions. Il est difficile à un médecin de rattacher à la vie un malade persuadé qu'il va mourir et que rien ne peut le sauver. L'état de son corps est en rapport intime avec sa foi.

J'ai connu plusieurs personnes tellement persuadées qu'elles ne dépasseraient pas leur 60^{ème} ou leur 65^{ème} année qu'elles n'ont pas beaucoup dépassé cet âge. Plusieurs années avant leur mort déjà, cette persuasion mettait le point final à tous leurs plans, à leurs pensées et à leurs actes.

Ces fausses notions concernant la longévité prévalent surtout chez ceux dont la vie est monotone et routinière.

En dépit du bon air, des fruits frais, des légumes et des conditions favorables de la vie rurale, beaucoup de campagnards, surtout des femmes, vieillissent souvent plus vite que les citadins. Ceci est dû généralement à la monotonie de leur vie qui manque d'intérêt et de distractions. Les gens qui vivent dans la même ornière, année après année, vieillissent rapidement ; leurs pensées s'ossifient.

L'ossification mentale produit l'ossification physique. Le durcissement des tissus, symptôme de la vieillesse qui approche, est invariablement précédé de l'affaiblissement de la pensée. Le ratatinement, les rides se produisent d'abord dans la pensée.

La variété est un des besoins de la jeunesse. L'esprit vieillit très vite quand l'existence est monotone, sans variété.

Avoir un but à atteindre est essentiel à la prolongation de la vie

Une compréhension plus optimiste de la vie, un travail moins pénible, plus de prospérité, une philosophie plus joyeuse, de meilleures conditions d'hygiène, et une manière de vivre plus scientifique ont déjà commencé à prolonger la vie de quelques années. Les tables des sociétés d'assurance en font foi.

Un but à atteindre est essentiel à la prolongation de la vie. Nous avons été créés pour faire quelque chose. Bien, sauf la dissipation, ne tue plus facilement la jeunesse dans l'homme que la paresse.

“Un homme n'est pas vieux tant qu'il s'occupe ; s'il ne fait plus rien, il est mort.”

L'industrie conduit à la longévité. C'est le vaisseau au port, et non celui qui est en mer qui se pourrit le plus vite ; c'est l'étang tranquille, et non le ruisseau qui court, qui devient stagnant. Un travail honnête procure la santé de l'âme et du corps.

Les facultés inutilisées de notre cerveau, et d'autres parties de notre corps, vieillissent plus rapidement que celles qui sont maintenues en perpétuel exercice. Pour rester jeunes, il nous faut vivre dans tous les domaines.

Entasser des années insignifiantes, ce n'est pas vivre. Quand nous cessons de nous développer, de nous rendre utiles, nous ne vivons plus ; nous existons simplement.

Quelques personnes végètent encore parfois un quart de siècle après être pratiquement mortes, juste comme un arbre peut occuper sa place pendant longtemps, alors qu'il a cessé de produire des feuilles, et que la vie s'est retirée de lui.

Si vous désirez rester jeunes

Il n'est pas si difficile de rafraîchir ou de rajeunir l'esprit ; il ne s'agit que de retenir la pensée juste, résolument, avec persévérance. Mais cela demande une vigilance constante, un effort perpétuel, et une détermination invincible.

Si vous désirez rester jeunes, il faut vous voir constamment renouvelé, rajeuni, car il se produit en réalité un constant renouvellement dans les cellules de votre corps.

Considérez la jeunesse comme un fait éternel, et la vieillesse comme un état anormal qui n'est ni nécessaire, ni naturel, mais qui est causé par des pensées et des convictions de vieillesse.

Dites-vous : "Je ne puis vieillir parce que je suis perpétuellement renouvelé, et que de nouvelles cellules ne

peuvent paraître vieilles, à moins qu'elles ne soient rendues telles par des pensées et des convictions de vieillesse.”

Croyez à la vie, vivez-la ; croyez à la jeunesse, vivez-la, sentez-la, exprimez-la par tous les pores de votre être.

Fermez résolument la porte à tous les ennemis de la jeunesse, à toute pensée de vieillesse. Oubliez les expériences désagréables, les incidents pénibles.

Par vos pensées harmonieuses, vous pouvez garder votre jeunesse et accroître beaucoup votre longévité.

Une vie de famille heureuse est aussi un puissant facteur pour prolonger la vie. Les frottements de toute espèce, spécialement les frottements domestiques, usent la vie dans une grande mesure.

Il n'y a qu'un moyen de maintenir l'harmonie physique, c'est de maintenir l'harmonie mentale.

Chassez tous vos soucis avant de vous coucher

Un ecclésiastique anglais, parvenu à l'âge de 150 ans, auquel on demandait souvent le secret de sa longévité, répondait : “Je me suis imposé la règle de ne jamais penser à rien de désagréable après 9 heures du soir.”

Les soucis de la nuit sont non seulement pénibles, mais dangereux, car ils vieillissent. Ils empoisonnent le sang, et entravent ainsi le processus mental et les fonctions physiques.

L'esprit de beaucoup de gens a perdu son équilibre parce qu'ils n'ont pas su se débarrasser des soucis nocturnes. Les difficultés et les épreuves semblent toujours plus grandes et plus terribles pendant la nuit qui exagère tout.

Un des plus grands secrets de la longévité est d'apprendre comment on peut retarder le processus de la vieillesse pendant le sommeil. Avant de nous endormir nous

devrions remplir notre esprit de pensées gaies, encourageantes. Si notre vision de la vie s'est troublée pendant les difficultés de la journée, nous devrions la rendre nette en chassant de nos pensées tout ce qui est laid ou désagréable, tout ce qui nous a rendu malheureux ou nous a fait souffrir.

Nous ne devrions jamais nous endormir avant d'avoir reconquis notre équilibre, avant d'avoir remis en action les forces qui harmoniseront notre vie et nous apporteront la paix et la joie.

Éliminez toutes les causes du raccourcissement de la vie

L'intelligence peut faire beaucoup pour éliminer toutes les causes du raccourcissement de la vie. Si l'homme était assez sage, il pourrait conserver la fraîcheur de la jeunesse bien après sa 100^{ème} année.

Un des signes les plus rassurants des temps modernes, c'est la note plus gaie de notre vie religieuse. Plusieurs des hymnes les plus solennels, les plus tristes, ont été bannis de nos livres de cantiques. Nous sommes plus joyeux, nous rions davantage, nous nous amusons plus que ne le faisaient nos ancêtres. Nous ne sommes plus aussi solennels, les visages longs et tristes disparaissent, et nous ne prenons plus la vie autant au tragique.

Certains professions diminuent la vie

Les hommes à l'intelligence cultivée éliminent souvent un grand nombre des faiblesses qui tuent prématurément les gens peu instruits.

Les astronomes, habitués à sonder de vastes espaces et des périodes infinies, défient plus facilement les faiblesses physiques que ceux qui sont voués à des occupations harassantes et matérielles.

La vocation a son mot à dire dans la longévité. Certaines professions diminuent la vie, spécialement celles où les gens sont obligés de travailler dans des usines ou des magasins obscurs et mal aérés. Les rayons du soleil sont de merveilleux régénérateurs et producteurs de forces. L'obscurité est une pourvoyeuse de la mort.

La vie simple tend à accroître la longévité. Il est certain que, par le fait même de sa vocation, l'ecclésiastique peut vivre plus longtemps. Son esprit fixé sur de sublimes sujets, son haut idéal, la vie dépouillée d'égoïsme qu'il mène, la dépréoccupation de lui-même, et son travail au service des autres tendent à prolonger son existence.

Un haut idéal, de nobles buts, tout ce qui tend à élever l'homme, tend aussi à améliorer sa santé. Les aspirations sont un perpétuel tonique ; elles stimulent les facultés.

Nos natures sont fondées sur des principes de justice, d'honnêteté, de vérité et de beauté ; et toutes les fois que nous violons un de ces principes, en pensée ou en action, la discorde s'introduit en nous et cause une perte correspondante d'énergie et de vitalité, une détérioration physique et mentale.

L'équilibre et la sérénité sont les amis de la jeunesse

Nous vieillissons rapidement parce que nous ne savons pas garder l'accord. La discorde, la rudesse et les querelles empoisonnent très vite la vie. Nous souffrons quand notre être intérieur est troublé parce que nous avons violé la loi fondamentale de la divine harmonie.

L'équilibre, la sérénité sont les amis de la jeunesse, et tendent à rafraîchir, à renouveler et à rajeunir le corps.

Beaucoup de personnes commettent l'erreur de se rajeunir extérieurement en dissimulant les atteintes de l'âge. J'ai connu une dame qui, des années durant, considérait avec horreur le moment où elle vieillirait. Elle craignait si

fort que les autres pussent apercevoir en elle des symptômes de vieillesse, qu'elle était devenue presque une monomaniacque. Elle s'était mise à porter une perruque pour cacher ses cheveux qui blanchissaient, et elle vivait toujours dans la crainte, surtout en voyage, que quelque chose vînt révéler ses artifices.

Vivez près des jeunes pour conserver votre jeunesse

Si vous voulez conserver votre jeunesse, vivez près des jeunes aussi longtemps que vous le pourrez, car leur exubérance, leur gaieté, leur brillante intelligence et leurs manières aisées sont contagieuses. Ceux qui vivent avec des enfants sont beaucoup plus jeunes de caractère que ceux qui vivent avec des personnes âgées.

Pensez à ce que vous étiez quand vous étiez jeunes. Habillez-vous d'une façon aussi jeune que le comporte votre âge et votre dignité. Ne vous courbez pas, et ne traînez pas les pieds. Rejetez vos épaules en arrière, marchez droit, d'un pas élastique.

Ne laissez pas votre cœur se refroidir. L'amour, le désintéressement, un esprit bienveillant gardent le cœur jeune et chaud.

Toutes les fois que vous pensez à vous-mêmes, ayez présente à la pensée l'image de ce que vous voudriez être. Ne fixez pas votre esprit sur vos faiblesses et vos imperfections, car cela vous influencerait, mais retenez avec ténacité l'idéal de ce que vous voulez devenir. Pensez à vous comme à un être parfait, à l'être que le Créateur voulait que vous fussiez. C'est ce que nous pensons de nous-mêmes, l'idéal que nous avons dans l'esprit, qui se manifeste dans nos manières et notre apparence.

La plaisanterie est la sœur jumelle de la jeunesse

Il est très important de cultiver tout ce qui pourra contribuer à maintenir notre esprit jeune et vif. Ne prenez pas la vie trop au sérieux, car si vous le faites, vous n'accomplirez pas autant de besogne, vous vieillirez plus vite, et vous n'aurez pas la moitié autant de jouissances.

Des plaisanteries innocentes éloignent les signes de la décrépitude et nous rajeunissent. La plaisanterie est la sœur jumelle de la jeunesse. Pour avoir une santé normale, nous avons besoin d'amusements, de récréations et de plaisanteries qui nous stimulent.

Une attitude mentale dure, froide, critique, aigrit l'esprit en créant des poisons mentaux qui s'accumulent dans l'organisme, et rendent la santé et le bonheur impossibles.

Nous avons souvent remarqué que les caractères chagrins, trop sérieux ou égoïstes, vieillissent avant l'âge. Ces personnes ont une expression qui repousse ; elles n'attirent pas, et ne font point de bien.

La bonne humeur tue les soucis ; elle active la circulation du sang et favorise la digestion. Les gens gais dorment bien, sont de bonne compagnie et ont beaucoup d'amis ; or ceux qui ont beaucoup d'amis sont moins sujets que d'autres à être déprimés ou moroses.

La sociabilité crée la bonne volonté, les sentiments bienveillants et l'harmonie ; et toutes ces choses renforcent la santé et prolongent la vie.

Toutes choses égales, c'est le cœur joyeux qui vit le plus longtemps.

La rouille, l'inaction sont les grandes ennemies de la jeunesse

La croissance est l'ennemie de la vieillesse. Celui qui grandit mentalement, qui se développe constamment, ne vieillit pas aussi vite que celui qui a cessé de croître.

La vieillesse commence quand la croissance s'arrête. Quand l'esprit cesse de se répandre, de s'enrichir, quand l'idéal décroît, s'abaisse, quand les aspirations meurent, la vieillesse s'introduit.

La rouille, l'inaction sont les grandes ennemies de la jeunesse. Se maintenir constamment actif, dans tous les domaines, est le moyen de conserver sa jeunesse. Si vous désirez ne pas vieillir, maintenez constamment votre esprit en activité, toujours occupé de nouvelles idées. Soyez de votre temps, intéressez-vous à tout ce qui se passe dans le monde.

Qu'y a-t-il de plus délicieux et de plus inspirateur qu'un vieillard plein d'espoir, optimiste, joyeux, d'humeur gaie, enthousiaste dans son travail, qui est devenu meilleur à mesure qu'il avançait dans la vie, qui n'a pas perdu sa foi dans ses semblables et répand un charme provenant de la douceur de son tempérament et d'une nature fine et délicate ?

L'homme qui sent l'esprit de la jeunesse pénétrer son corps sans interruption, qui a des pensées gaies, joyeuses, jeunes, pleines d'espoir, garde une apparence jeune.

Swedenborg enseignait que les personnes âgées avançaient constamment vers le printemps de leur vie, et que par conséquent ceux qui avaient vécu le plus longtemps étaient en réalité les plus jeunes.

Le temps viendra où l'âge ne se fera sentir que par une activité plus grande ; et plus un homme aura vécu, plus il sera respecté, admiré et recherché, non par pitié, parce qu'il sera faible et dépendant, mais parce qu'il sera devenu puissant.

Une vieillesse normale est belle, sereine, aimable

La vieillesse devrait être particulièrement attrayante, puissante et belle. L'homme de l'avenir vieillira en augmentant chaque année ses connaissances. Toute sa vie sera une accumulation de sagesse et de puissance.

“La vieillesse n'est pas uniquement le déclin, disait George Mac-Donald, c'est la maturité et l'épanouissement de la vie intérieure qui se répand en brisant son enveloppe.”

Il y a une grande différence entre mûrir et se faner. Une vieillesse normale est belle, sereine, aimable ; c'est un processus qui enrichit et adoucit, un processus qui fait mûrir des fruits bien plus beaux que ceux de la jeunesse.

Il y a une multitude de raisons pour que la fin de la vie soit plus belle que son commencement.

Quand nous comprendrons cette grande vérité : qu'aucune puissance ne peut nous séparer de Dieu, que notre vie, notre santé et notre immortalité sont en Dieu, et que ce Dieu est en nous, nous serons capables de résister aux ravages du temps, et de réaliser qu'il n'y a aucune dissolution de notre être réel et originel dans ce que nous nommons la mort.

Chapitre XIV

L'homme est tel que sont les pensées dans son âme

“Quand une fois nous aurons réalisé qu'en repoussant les pensées pessimistes, amères et irritées, nous repoussons la maladie et le malheur, et qu'en recherchant un esprit doux et paisible nous recherchons du même coup le succès et la santé, nous trouverons un nouvel élan pour maîtriser nos forces mentales.”

Apprenez à bien éduquer vos pensées

En analysant la lumière d'une étoile éloignée de nous par des millions de lieues, nous pouvons dire quels métaux sont en fusion dans son atmosphère incandescente. Chaque métal se révèle à l'analyse spectrale par une barre de couleur différente.

Un chimiste mental expérimenté pourrait analyser le caractère d'une personne, même si elle lui était étrangère, et dire quelle pensée discordante ou quel idéal vicieux projettent leur ombre sur sa personnalité.

Les choses exercent sur nous le pouvoir que nous leur prêtons. Ce qui frapperait de terreur une personne, au point de paralyser son cœur, peut n'avoir pas la moindre influence sur une autre.

Certaines personnes ont si bien éduqué leur pensée que rien ne peut troubler leur équilibre mental.

L'une d'entre elles, par exemple, a perdu tout ce qu'elle possédait, toute sa famille, et est restée seule au monde. Cependant nul ne pourrait entendre une seule plainte sortir de sa bouche, ni remarquer la moindre faiblesse dans son caractère, tout simplement parce qu'elle a si bien appris la science de la pensée juste qu'elle peut

chasser de son esprit ou neutraliser par son antidote mental, tout ce qui pourrait lui causer de la peine ou lui faire du mal. Elle neutralise la discorde par l'harmonie, l'erreur par la vérité.

Cette personne est un tel adepte de la chimie mentale, que chaque fois qu'elle est touchée par le poison de la haine ou de la jalousie, elle lui oppose l'antidote de l'amour, l'esprit de bienveillance. Les traits de la malice et de l'envie ne peuvent l'atteindre. Elle n'admet pas que ces choses puissent troubler son être intérieur.

Ayez des pensées d'amour

Quand vous souffrez de la crainte ou du souci, vous pouvez être sûrs que vous avez conféré à quelque chose le pouvoir de vous troubler, autrement vous n'auriez pu être atteint.

Le fait que vous craigniez prouve que vous avez établi une relation entre cette chose et vous, relation que vous pourriez briser si vous saviez comment faire usage de votre chimie mentale.

Toutes les fois que vous êtes malheureux, déprimé, soucieux, que vous avez des idées noires, c'est que vous vous êtes laissé envahir par le poison mental qui doit être combattu par son antidote, aussi facilement que le feu l'est par l'eau.

Nous commençons seulement à comprendre la vérité scientifique contenue dans la philosophie qui nous ordonne d'aimer nos ennemis, parce que si nous les haïssons nous activons le feu de la passion, tandis que l'amour l'éteint.

Les pensées d'amour neutralisent les pensées de haine et de jalousie, et transforment nos ennemis en amis. L'injonction d'aimer nos ennemis est par conséquent aussi scientifique que celle d'éteindre le feu avec de l'eau.

Combien vite et radicalement les pensées pures détruisent et neutralisent les pensées impures, les suggestions sensuelles ! Qui n'a vu la merveilleuse transformation que peut opérer un amour pur et désintéressé dans une nature bestiale, même dans un temps relativement court ?

Nous faisons rayonner sur les autres l'estimation que nous faisons d'eux

Ce qui nous vient des autres correspond à ce que nous leur envoyons. Ce que nous essayons de voir en eux, nous le trouvons. Si nous cherchons à voir en eux le bien, à y découvrir de la noblesse, de la pureté, de la vérité, l'affinité de ces vertus en eux s'élançera au-devant de la nôtre.

Mais si, au contraire, nous ne voyons en eux que le mal, nous l'y trouverons. Si nous avons à l'égard d'autrui des pensées mesquines, jalouses, envieuses, méprisantes, si nous cherchons la brute en lui, cette brute viendra à notre rencontre.

Nous faisons rayonner sur les autres l'estimation que nous faisons d'eux. Chaque personne que nous rencontrons a de nous une opinion qui diffère très peu de celle que nous avons d'elle.

Ce que vous vivez dans votre cœur, ce que vous travaillez dans votre intelligence, ce qui demeure dans vos pensées sont des semences qui se développeront dans votre vie et produiront leurs semblables.

La semence de haine dans un cœur ne peut produire une fleur d'amour dans la vie. Une pensée sinistre produira une moisson sinistre. La semence de la vengeance produira une moisson de sang.

Ce qui va de vous aux autres, les autres vous le renvoient. Si Dieu en vous, l'esprit d'amour et de charité, parle à un homme, fût-il même un criminel, le Dieu qui est caché au fond de son être intérieur rencontrera le vôtre ;

mais si vous laissez sortir de vous des forces diaboliques telles que la haine, la jalousie, l'envie, elles éveilleront le diable chez celui qui sera la victime de vos radiations.

Le bien vient au-devant du bien, le mal répond au mal ; la haine vient à la rencontre de la haine, et l'amour appelle l'amour, parce qu'il y a affinité entre eux.

Pour être aimé, il faut aimer

La pensée obéit à une loi aussi inexorable que celle des mathématiques. Aucun amour ne peut répondre à une pensée de haine ; mais une pensée d'amour attirera toujours une autre pensée d'amour. Pour avoir des amis, nous devons aimer les autres. Pour être aimé, il faut aimer.

Même les natures brutales répondent aux pensées que nous leur envoyons. Un dompteur peut mener une bête féroce par un fil, en employant envers elle la bonté et la douceur, tandis que 10 hommes ne parviendraient pas à la faire remuer en n'employant que la force.

Il y a quelque chose en nous qui s'élance pour rencontrer la bonté et l'amabilité, et il y a aussi en nous quelque chose de la brute qui s'élance au-devant des impulsions brutales.

“Si un homme me fait volontairement du mal, disait un bouddhiste, je lui répondrai par un amour sincère ; plus il me fera de mal, plus je lui ferai de bien.”

Le temps viendra où l'on ne permettra pas mieux aux pensées discordantes d'envahir l'esprit, que l'on ne permet à l'ivraie d'envahir les jardins.

Semez des pensées charitables

Tous ceux qui connaissent votre caractère actuel peuvent dire quelles semences vous avez jetées dans votre sol pendant votre jeunesse. Ils n'ont pas besoin de

s'enquérir de ce qu'a été votre enfance, car ce que vous récoltez maintenant leur montre ce que vous avez semé. Vous ne pouvez pas espérer récolter des roses si vous avez semé des chardons. Comment pourriez-vous vous attendre, lorsque vous avez semé la vengeance et la brutalité, à moissonner de la bonté et de la bienveillance ?

D'autre part, si vous semez des pensées charitables, magnanimes, encourageantes, vous moissonnez de l'harmonie, de la beauté et de la joie. Si nous semons des pensées d'abondance, de succès, nous atteindrons la prospérité, tandis que si nous semons des pensées de mesquinerie, de doute, d'avarice, nous ne pouvons nous attendre qu'à une chiche moisson.

Quand nous voyons un visage à l'expression amère, repoussante, nous savons qu'il est le résultat de l'égoïsme et du vice. Et quand nous voyons un visage serein, confiant, nous savons qu'il provient de pensées harmonieuses, désintéressées et secourables.

La contrefaçon de l'homme que Dieu a créé

Beaucoup de personnes semblent croire que nous sommes jetés pêle-mêle sur cette terre, au hasard de la chance, pour y être souffletés par une cruelle destinée. Mais nous sommes au contraire dans un courant qui se dirige vers le ciel, dans un monde gouverné par des lois, où rien n'est laissé à la chance, où rien n'arrive sans cause, où les moindres détails de nos vies obéissent à une loi aussi sûre que celle qui dirige les corps célestes dans leur cours, de telle façon qu'ils ne s'éloignent pas de leurs orbites d'une fraction de seconde, pendant des millions et des millions de lieues.

L'homme qui se plaint toujours de son lot, et qui rejette sur les autres la cause de ses infortunes, n'est pas un homme réel et normal ; il n'est que la contrefaçon de l'homme que Dieu a créé.

Une fois, quelque part, nous devons apprendre à nous protéger contre nos pensées ennemies, contre les émotions qui nous tuent, tout comme nous protégeons nos maisons contre les voleurs. Nous devons apprendre à les chasser de notre esprit ou à les neutraliser par leurs contraires, afin d'empêcher la souffrance, l'humiliation, la mortification qu'elles nous causent, et la fatale moisson qu'elles produisent.

Le trouble physique révèle toujours le trouble mental

Sachant que le corps est le produit de l'esprit, y a-t-il rien de plus scientifique qu'un esprit morbide, plein de pensées de maladie, produise un corps malade ? Pouvons-nous attendre que les fonctions se fassent normalement quand les pensées qui construisent le corps sont anormales ?

Le trouble physique révèle toujours le trouble mental, car s'il y avait une harmonie parfaite dans l'esprit, le corps serait harmonieux.

Il nous faudra apprendre tôt ou tard que le bien seul est la vérité, que l'harmonie est la réalité, que la discorde n'est que l'absence d'harmonie. Il n'y a qu'un Créateur, et c'est celui qui a fait tout ce qui existe ; tout ce qu'il a créé doit donc être à sa ressemblance, parfait ; rien de ce qui est réel ne peut être autrement que lui ; c'est pourquoi le bien, l'harmonie, la pureté, la vérité sont seuls réels. Tout le reste doit être faux, irréel. Dieu n'a pu créer quelque chose qui ne lui ressemble pas.

Dieu est un principe, et un principe ne peut changer. Ce qui est mauvais dans ce monde ne peut venir de lui qui est la perfection, le bien, et doit avoir une autre cause.

L'optimisme est l'antidote des pires maladies mentales

Les sauvages et les peuples primitifs croient que le Créateur a mis dans certaines écorces, certaines plantes et certains minéraux des remèdes pour tous les maux physiques. Mais nous commençons à apprendre que l'homme possède en lui-même la grande panacée pour tous ses maux ; que les antidotes des pires poisons tels que la haine, la jalousie, la colère et l'égoïsme existent, dans l'esprit, sous la forme de l'amour, de la charité et de la bonne volonté

La pensée gaie, encourageante, est elle-même un remède pour une foule de maux tels que les idées noires, le découragement, la mélancolie. L'optimisme, à lui tout seul, est l'antidote des pires maladies mentales.

Soyez donc optimistes, et vous chasserez le pessimisme, le grand pourvoyeur de la maladie, de l'insuccès et de la misère. Montez la garde à la porte de votre esprit ; ne laissez entrer aucun des ennemis de votre bonheur et de votre développement, et vous serez étonné de la force que vous obtiendrez et du changement complet qui se produira dans votre vie en très peu de temps.

L'habitude de cultiver des pensées de santé, de force, de vigueur, en faisant une réalité présente, en les considérant comme une vérité éternelle, est un merveilleux tonique qui donne très vite la sensation d'une force renouvelée et augmentée.

Nous sentirons que nous sommes portés par le Tout-Puissant parce que nos pensées et nos sentiments seront pleins de vie et de vérité, et par conséquent créateurs.

Toutes les pensées qui suggèrent la faiblesse, l'insuccès, le malheur ou la pauvreté sont destructives, négatives, déprimantes. Elles sont nos ennemies. Repoussez-les chaque fois qu'elles essayent de pénétrer dans votre esprit. Évitez-les comme vous éviteriez un

voleur, car elles vous dérobent votre confort, votre harmonie, votre pouvoir, votre bonheur, votre succès.

La qualité de la pensée fixe la qualité de l'idéal

Toute pensée vraie, belle, inspiratrice, est une suggestion qui, retenue dans l'esprit, tend à se reproduire elle-même, purifie l'idéal, et élève la vie. Tant que ces suggestions inspiratrices remplissent l'esprit, leurs contraires ne peuvent accomplir en nous leur œuvre destructive, car elles ne peuvent coexister. Elles sont naturellement ennemies.

Nous tendons à devenir de plus en plus semblables à ce que nous chérissons ou désirons ardemment, et à ressembler de moins en moins à ce que nous haïssons, méprisons ou renions. Aussi, les mauvaises influences perdent leur pouvoir sur nous et finissent par s'évanouir.

La dénégation constante de la théorie qui veut que nous soyons de pauvres misérables vers de terre, voués à la dépravation, et la ferme affirmation que la vérité et la beauté doivent dominer en nous, transformeront merveilleusement notre caractère. Ce qui est renié avec persistance sort de notre conscience et de notre vie.

Une puissance immense imprègne la vie et renforce le caractère, lorsqu'on retient perpétuellement des pensées de vie, de vérité, d'optimisme et de beauté. Celui qui a pénétré ce secret prend contact avec les principes fondamentaux de l'univers, pénètre jusqu'à la vérité fondamentale de toute chose, et vit en réalité d'une vie personnelle.

Un sentiment de sécurité, de puissance, de calme et de repos, vient à ceux qui sont conscients d'être enveloppés de vérité et de réalité, sentiment que ne peuvent jamais éprouver ceux qui vivent d'une vie superficielle.

La valeur de la qualité de nos pensées journalières et habituelles est inestimable. Notre vie est toute différente selon que ces pensées sont saines ou morbides. La qualité de

la pensée fixe la qualité de l'idéal. Celui-ci ne peut être élevé si les pensées sont viles. Il est de la plus grande importance que nous regardions la vie d'une manière juste et d'une façon saine, gaie, optimiste, avec l'espérance qui met du soleil dans le cœur.

Apprenez à irradier la joie généreusement

Les personnes qui irradient des pensées joyeuses, optimistes, encourageantes, répandent du soleil partout où elles passent ; elles sont des aides puissantes qui allègent les fardeaux de la vie, pansent les plaies et réconfortent les découragés.

Apprenez à irradier la joie, non pas avec parcimonie, mais généreusement. Répandez votre gaieté sans réserve. Répandez-la dans votre foyer, dans la rue, dans le tramway, dans les magasins où vous allez, partout, comme la rose répand son parfum et sa beauté.

Quand nous comprenons que des pensées d'amour guérissent, qu'elles mettent un baume sur les blessures, que des pensées d'harmonie, de beauté et de vérité élèvent et ennoblissent toujours, que des pensées opposées sèment la mort et la destruction, nous avons trouvé le secret de la vraie manière de vivre.

Quelques personnes conservent pendant des années des pensées de haine ou de jalousie envers autrui. Quoiqu'elles ne s'en rendent peut-être pas compte, cette attitude mentale les empêche de donner tout ce qu'elles pourraient donner, et détruit leur bonheur. Et non seulement cela, mais en irradiant une atmosphère hostile, ces personnes indisposent les autres contre elles-mêmes, car elles éveillent l'antagonisme, et se font par conséquent du tort.

L'esprit doit être maintenu libre de toute amertume, jalousie, haine, envie et de toute pensée hostile, libre de tout ce qui pourrait l'entraver, sinon il le payera par la perte de

sa puissance, de son repos, et son travail sera de qualité inférieure.

Il est infiniment plus facile de faire le bien que de faire le mal

Nos facultés ne peuvent produire leur maximum que lorsqu'elles travaillent dans une harmonie parfaite. Il doit y avoir de la bonne volonté dans le cœur pour que nous puissions faire du bon travail, soit avec notre cerveau, soit avec nos mains.

La haine, la vengeance et la jalousie sont des poisons actifs, qui tuent aussi fatalement ce qui est bon en nous, que l'arsenic tue notre corps.

Une attitude bienveillante, la bonne volonté envers les autres, voilà ce qui nous protégera le mieux contre la haine ou les mauvaises pensées de toutes espèces.

Certaines personnes traversent la vie facilement, doucement, sans que rien vienne troubler l'égalité de leur humeur ou la paix de leur âme. Il n'y a aucun désaccord dans leur vie parce que leur nature est harmonieuse. Elles semblent aimer tout le monde, et tout le monde les aime. Elles n'ont point d'ennemis, parce qu'elles n'éveillent aucun antagonisme, et de ce fait, elles n'éprouvent que peu de souffrances ou de difficultés.

D'autres, grâce à leurs mauvaises dispositions, à leur humeur farouche, sont toujours dans l'huile bouillante. Elles se plaignent d'être constamment incomprises, tout le monde les heurte. Elles engendrent les disputes parce qu'elles sont elles-mêmes discordantes.

Nul ne peut conserver des mauvais sentiments de haine, de jalousie ou d'envie sans nuire sérieusement à sa réputation. Beaucoup de gens s'étonnent de n'être pas plus populaires, de n'être pas davantage considérés et aimés, quand la cause en est aux ferments de haine, de vengeance

qu'elles répandent, et qui tuent les bons sentiments chez les autres.

D'autre part, ceux qui irradient des pensées aimables, aimantes, sympathiques, ceux qui se montrent bienveillants envers les autres, attirent et se font aimer.

L'homme de l'avenir réalisera que toute pensée discordante, tout acte d'injustice envers les autres lui font un tort hors de proportion avec le bénéfice qu'il croit avoir retiré de ses mauvaises actions. Il verra que les choses sont arrangées dans ce monde de telle façon qu'il ne vaut vraiment pas la peine de se départir de la justice, de l'équité, de l'honnêteté.

Le temps viendra où tout être humain aimera à pratiquer la justice et la vérité parce qu'elles lui apporteront la joie, la paix et la prospérité.

L'homme atteindra le millenium quand il aura appris à conserver vis-à-vis du prochain l'attitude mentale juste et droite. Le temps viendra où l'on découvrira qu'il est infiniment plus facile de faire le bien que de faire le mal, où les hommes pratiqueront la "Règle d'or" parce qu'elle amènera l'harmonie et le bien-être universels.

Chapitre XV

L'empoisonnement mental produit par les pensées fausses (1)

Toutes les pensées et les émotions font vibrer chaque cellule du corps et y font sentir leur influence.

L'homme de l'avenir trouvera aussi aisé de neutraliser une pensée peu charitable ou désagréable, par la pensée contraire, que de neutraliser la chaleur de l'eau bouillante en ouvrant un robinet d'eau froide.

Une pensée de haine ne peut subsister un seul instant en la présence d'une pensée d'amour.

“Celui qui hait son frère est un meurtrier” et se suicide en même temps.

“La pensée juste rapporte de gros dividendes.”

De nouvelles pensées positives construisent de nouvelles cellules dans le corps

Une des plus malencontreuses idées qui soient jamais entrées dans le cerveau humain est celle qu'ont certaines personnes que, grâce à leur faiblesse ou à une tendance héréditaire à la maladie, qu'elles doivent à ceux qui ont violé les lois de la santé des centaines d'années avant leur naissance, elles ne peuvent jouir d'une bonne santé et d'un corps sain.

Il est miraculeux que les organes puissent encore travailler comme ils le font, et les fonctions physiques s'accomplir, et qu'il y ait encore des santés parfaites, avec une pensée aussi paralysante. Car le corps n'est qu'une masse de millions de cellules, si intimement liées entre elles, qu'elles sont instantanément affectées par toute pensée

vicieuse, toute mauvaise humeur ou toute conviction défavorable.

La loi normale de nos vies est la plénitude. La discorde, de quelle espèce qu'elle soit, la mauvaise santé, la maladie, sont anormales, étrangères à notre être originel.

De nouvelles pensées construisent, dans le corps, de nouvelles cellules, des cellules vivantes, jeunes, tout comme les pensées de souci, de vieillesse, de discorde, construisent des cellules qui leur correspondent.

Le temps viendra où nous saurons entendre les réclamations des cellules qui souffrent de maladie et de discorde, comme nous entendons les cris d'un enfant, et où nous saurons neutraliser le mal avec le baume adoucissant et calmant de la pensée qui guérit. Nous parlerons d'harmonie, de paix, de santé aux cellules discordantes, jusqu'à ce que la maladie soit neutralisée et que l'harmonie règne de nouveau.

Le temps viendra où nous aurons honte de parler de nos maux

Des multitudes de gens sont plus esclaves aujourd'hui que ne l'étaient les esclaves africains avant la guerre de Sécession. Leurs maîtres se nomment courant d'air, pieds mouillés, fritures, etc., et ils tremblent devant ces maîtres autant que l'esclave devant le sien.

Si de telles personnes désirent partir pour un voyage, écrire un livre, plaider une cause à la barre, chanter, peindre, elles doivent d'abord consulter leur corps, et, s'il dit "non", elles abandonnent tous leurs projets. S'il prétend qu'il est fatigué ou malade, peu importe le devoir ou le but que la vie place devant elles, elles doivent attendre jusqu'à ce que le corps soit en bonne santé et bien disposé.

Mais le temps viendra où nous aurons honte de parler de nos maux, de notre faiblesse physique, parce qu'ils seront la preuve que nous avons péché au moins en pensée,

que nous avons eu envers les autres, des pensées malveillantes, injustes, des pensées de vengeance ou de haine, que nous avons été égoïstes, jaloux, que nous avons été malhonnêtes en tirant avantage de notre prochain ou que nous nous sommes laissés envahir par la crainte, le souci ou quelque autre forme de discorde mentale. En un mot, que nous avons été les victimes d'un empoisonnement mental.

Il sera considéré comme évident que nous n'avons pas vécu comme nous l'aurions dû, que nous ou nos ancêtres avons violé quelque loi de la nature, que notre corps a été empoisonné par des pensées impures ou vicieuses ou que nous avons, en quelque manière, perdu la maîtrise de nous-mêmes.

Pour être en bonne santé, heureux, et avoir du succès, nous devons être bons. Il n'y a pas d'autre chemin qui conduise au vrai bonheur et à la prospérité.

Chaque mauvais sentiment à l'égard d'autrui est un producteur de maladie

Lorsque le phonographe reproduit la voix de l'un de nos grands chanteurs, nous remarquons que la moindre erreur, une note trop aiguë ou trop grave, est fidèlement reproduite. De la même manière, chaque erreur, chaque faux pas dans le chemin de la vertu sont fidèlement reproduits dans le phonographe de nos cellules.

Votre misérable santé actuelle n'est que l'expression d'une mauvaise manière de vie qui s'est enregistrée autrefois dans votre esprit ou dans l'esprit de ceux qui ont vécu avant vous, et qui ne se reproduit que trop fidèlement maintenant.

Peu de personnes réalisent qu'elles se laissent constamment envahir par des pensées, des émotions et des passions qui produisent des maladies. Chaque mauvais sentiment à l'égard d'autrui est un producteur de maladie.

Le corps paye, sous la forme d'un malaise quelconque, toute pensée discordante, tout sentiment, toute émotion violente.

Quand nous serons fatigués de manifester la maladie ou des troubles physiques, nous prendrons garde de ne plus exprimer que l'harmonie, la santé, la vérité, la beauté.

Vos pensées sont inscrites sur votre visage

Puisque nous savons que tout ce que nous conservons dans notre attitude mentale, se reproduit dans le corps, combien il deviendra comparativement facile de construire le caractère !

Nous tendons à ressembler à ce qui occupe constamment nos pensées. Si nous concentrons notre esprit sur les choses divines, nous nous spiritualisons jusque dans nos manières et l'expression de notre visage. C'est pourquoi nous pouvons facilement reconnaître, dans la foule, les ecclésiastiques, ceux dont la pensée dominante est concentrée sur les choses sacrées. Les qualités divines, le calme, la paix, le bonheur se manifestent dans leurs traits, dans leur attitude.

En partant du même principe, il est facile aussi de reconnaître le médecin, l'avocat, etc. Leur pensée dominante se manifeste dans leurs manières et leur conversation.

Avez-vous jamais pensé qu'il est possible de lire sur votre visage, et de reconnaître à votre attitude, ce qui occupe vos pensées, et que votre visage est un bulletin qui indique ce qui a occupé votre esprit pendant des années ?

Swedenborg a dit qu'"un homme imprime sa vie dans son être physique, et que les anges peuvent lire son autobiographie dans sa structure".

Vous pouvez vous imaginer que vos pensées sont secrètes, mais le fait est qu'elles sont inscrites sur votre visage.

En réalité, nous ne pouvons rien cacher, car nous irradiions la vérité de notre être. Nos visages sont couverts des cicatrices, des blessures causées par nos mauvaises pensées. Si nous projetons sur autrui des pensées de jalousie ou d'envie, elles reviennent à nous par une loi inexorable.

La pensée juste et la manière de vivre juste produisent une âme saine dans un corps sain. Le corps, étant un produit de l'esprit, doit nécessairement lui ressembler.

Le seul moyen d'atteindre à la santé parfaite

Si nous cultivons des pensées de vérité et d'harmonie, des pensées de beauté et d'amour, elles se reproduiront dans notre corps. Un corps malade ne peut provenir de pensées harmonieuses.

Il est bien connu que toute inflammation ou tout malaise sont aggravés quand on concentre sur eux la pensée.

Le seul moyen d'atteindre à la santé parfaite est de réaliser par la pensée plus de santé, plus de vigueur. Nous ne pouvons pas être physiquement vigoureux sans avoir des pensées de vigueur.

Essayez de réaliser toujours que la vérité, la santé et l'harmonie n'existent pas quelque part loin de vous, mais sont en vous. Réalisez leur présence comme un fait actuel, et cela vous aidera merveilleusement.

Un corps en bonne santé, ce sont des pensées de santé extériorisées. Aussi longtemps que quelqu'un retient dans son esprit un idéal de jeunesse, de vigueur, d'énergie créatrice, son corps correspond à son idéal.

Essayez de vous considérer vous-même comme un être absolument parfait, possédant une santé robuste, un corps sain, une vigoureuse constitution, un esprit bien équilibré capable de grands efforts.

Ne vous permettez jamais d'avoir de vous un idéal rabougri ; n'entretenez jamais, pas même un seul instant, l'idée d'une santé imparfaite, car les modèles que vous créez dans votre pensée se reproduisent dans votre corps.

La cellule reconnaît ses ennemis

Nos idées, notre idéal, nos pensées, nos émotions, notre humeur, notre attitude mentale envoient une succession constante de vibrations à travers chaque cellule, chaque organe du corps, et influent sur toutes ses fonctions.

Une émotion heureuse, joyeuse, qui élève, envoie un message de vie et de guérison, rapide comme l'éclair, aux cellules du corps les plus éloignées.

D'autre part, toute émotion troublante, toute pensée de haine, de jalousie ou d'égoïsme envoient leur poison dans chacune des milliards de cellules qui composent notre corps.

Il est maintenant bien prouvé qu'un état mental vicieux, que de violentes émotions et de fortes passions produisent des changements chimiques dans le cerveau, et empoisonnent la vie des cellules à travers tout le corps.

Nous commençons à apprendre que les cellules de l'estomac et de tous les autres organes ne sont que prolongements du cerveau, pour ainsi dire, et qu'elles sont affectées très sérieusement par tout ce qui atteint cet organe.

C'est pourquoi toutes les fonctions corporelles refusent de faire du bon ouvrage quand l'esprit est troublé, tout comme les facultés mentales refusent de donner leur maximum quand elles ne sont pas en harmonie.

C'est malheureux que la race humaine soit si fermement convaincue que l'esprit est confiné dans les cellules cérébrales seulement, lorsqu'il est de toute évidence que l'intelligence réside dans toutes les cellules du corps. Cette théorie a été corroborée et confirmée par le fait qu'on

a pu enlever à un individu des portions de son cerveau, sans que son intelligence en soit influencée.

Plusieurs expériences intéressantes ont été faites pour prouver cette théorie. Si nous enlevons un morceau de tissu, composé de cellules, d'une partie vivante du corps, et le plaçons sous le microscope avec un peu de nitro-glycérine, les cellules, rapidement, instinctivement, s'éloignent le plus possible de la substance chimique, comme si elles redoutaient son contact, car elles la considèrent évidemment comme un ennemi fatal.

D'autre part, si nous les mettons en contact avec une substance inoffensive, telle que le capsicum, au lieu de s'enfuir, elles se précipitent vers elle, comme si elles l'aimaient.

Si nous mettons ces cellules en contact avec de l'opium, elles vibrent comme si elles éprouvaient une grande terreur, et succombent rapidement sous son influence.

Nous trouvons cette puissance de sélection, même chez les formes les plus inférieures de la vie animale, telles que l'amibe, la plus simple forme de structure unicellulaire. Même lorsqu'il n'existe aucune cellule cérébrale, la cellule reconnaît ses ennemis et cherche à leur échapper en se cachant.

L'esprit est le grand guérisseur et le grand restaurateur

Le corps entier est une masse de cellules, et c'est pour cela que toutes les parties du corps, lorsqu'elles sont malades, répondent si rapidement au traitement mental. Cela prouve qu'il y a dans les cellules une certaine intelligence, qu'elles sont une partie de l'esprit lui-même.

L'esprit est le grand guérisseur, le grand restaurateur, parce qu'il a été le créateur originel des cellules. C'est l'esprit qui, dans et derrière la structure des cellules, répond

au traitement mental, restaure l'équilibre compromis, et guérit la maladie.

Le corps et l'esprit forment un tout. La croyance qu'ils sont distincts a fait à la race humaine un mal incalculable. L'intelligence qui est en nous est distribuée dans toutes les cellules du corps. Il se peut que l'intelligence des cellules du cerveau ait atteint un développement plus élevé que celle des autres cellules, mais vous serez puissamment aidés en considérant tout votre corps comme un cerveau pénétré de l'intelligence divine, parce que chaque cellule est en contact avec la force divine qui crée, soutient, guérit, restaure et renouvelle.

Et quand nous deviendrons conscients que chaque cellule de notre corps est une chose d'essence divine où tout est santé, harmonie et beauté, vérité et amour, nous saurons alors ce que c'est que d'être puissants.

Les effets de l'attitude mentale négative sur les organes

Les différents organes sont accessibles à certaines sortes d'influence mentale. Un égoïsme excessif, l'envie, affectent sérieusement le foie, tandis que le cœur, le foie et la rate sont fortement influencés par la jalousie, surtout quand elle est chronique.

Il est reconnu qu'une jalousie violente, continue, affecte l'action du cœur, de même que toutes les sortes de désaccord mental telles que le souci, l'anxiété, la crainte, la colère, spécialement quand elles sont devenues chroniques.

Une nuit d'agonie mentale a souvent rendu invalide une personne bien portante. Un chagrin continu, une jalousie prolongée, des soucis perpétuels, une anxiété ronger tendent à développer la maladie.

Je connais un homme qui empoisonne si bien son organisme, en quelques minutes, par son tempérament colérique, qu'il en a pour plusieurs jours à se remettre. Il n'y

a rien qui détruit les cellules vitales et ruine plus vite l'harmonie du corps que les passions violentes.

L'indigestion et la dyspepsie suivent fréquemment les querelles domestiques. Des multitudes de gens sont morts de maladie de cœur provenant de passions non maîtrisées.

Une haine intense, de violents accès de colère, et quelques formes de soucis ont une influence irritante et néfaste sur les reins, et aggravent certaines formes de maladies de cet organe.

La jaunisse suit fréquemment de grands chocs mentaux et de violents éclats de colère. La crainte, les soucis rendent beaucoup de gens bilieux, parce qu'ils sont les mortels ennemis des reins et de la peau, en empêchant l'élimination des poisons.

Les organes de la digestion dépendent surtout de l'harmonie

Toutes les fois que, pour quelque cause, il y a des troubles dans l'esprit, il y a défaut de nutrition dans les tissus du corps, parce qu'un parfait équilibre des fonctions est impossible quand la discorde règne quelque part.

Les organes de la digestion – le foie et l'estomac par exemple – dépendent tellement de l'harmonie que lorsque règne le moindre trouble mental, ils ne peuvent fonctionner normalement, et la digestion est compromise.

Il ne résulte pas nécessairement que vous soyez bien nourris parce que vous avez absorbé une grande quantité de nourriture. Il arrive souvent que, grâce à l'altération des sucs digestifs ou à un empoisonnement produit par des troubles mentaux, les tissus souffrent de la faim, lors même que les organes digestifs sont gavés de nourriture.

Pendant un accès de colère et de jalousie, lorsqu'on est rongé de soucis ou tourmenté par la crainte, le suc gastrique, par exemple, se dilue et ne sert plus que partiellement à la

digestion des aliments. Il est privé de quelques éléments qui sont absolument nécessaires à une digestion et à une assimilation parfaites.

Il est vrai que certains changements chimiques qui engendrent des poisons dans le système digestif, sont souvent causés par une alimentation trop copieuse, irrégulière ou par l'absorption d'aliments qui ne devraient jamais se trouver ensemble dans l'estomac ; cependant beaucoup de ces changements peuvent aussi être attribués à des causes mentales, et deviennent chroniques par la production constante du même poison, comme dans le cas d'une personne qui se fait perpétuellement du souci.

Quand le suc gastrique est sécrété dans des conditions défavorables, quand l'esprit est déprimé ou que la personne souffre de crainte, de souci, de jalousie, de colère ou de haine, il est d'une qualité très inférieure. Ce n'est plus un fluide digestif parfait. Ses proportions chimiques ne sont plus normales, et souvent il renferme un poison.

N'apportez jamais vos soucis à table

Certaines personnes s'empoisonnent elles-mêmes mentalement pendant leurs repas, et ne peuvent digérer leur nourriture. Il est toujours dangereux de se quereller, d'être en colère ou d'avoir de mauvais sentiments, mais plus encore au moment des repas.

N'apportez jamais vos soucis à table, car il n'y a rien qui trouble et ruine plus vite la digestion qu'un esprit fatigué ou anxieux. Les soucieux chroniques ne digèrent jamais bien.

Il vaut la peine de faire un effort pour acquérir la bonne habitude d'être toujours joyeux à table, ainsi qu'avant d'aller se coucher, car elle exercera une puissante influence sur la santé.

Nous avons tous expérimenté combien vite notre digestion est affectée par notre humeur, nos pensées ou

notre attitude mentale. Un choc soudain, causé par un télégramme ou une lettre renfermant de mauvaises nouvelles, arrête souvent complètement la digestion.

Si nous pouvions examiner l'estomac après un tel choc, nous verrions que l'écoulement du suc gastrique des follicules digestifs est suspendu, les follicules sont ratatinés et fiévreux et complètement dépourvus à ce moment de leur puissance.

L'appareil digestif est en relation si étroite avec le cerveau, qu'un accident, de quelle espèce que ce soit, une grande frayeur arrête instantanément la digestion, comme si elle avait reçu l'ordre de suspendre son travail.

Quand nous trouvons dans nos aliments quelque chose qui nous dégoûte, nous ne pouvons plus manger ; la faim nous passe instantanément, et nous éprouvons des nausées.

Songez quelle terrible puissance a la pensée pour pouvoir causer une répulsion aussi forte et la complète cessation du travail digestif !

Entretenez des pensées gaies pour vaincre les maux

Puisque les médecins du monde entier admettent maintenant que la dyspepsie, comme bien d'autres maux, est une maladie nerveuse, il est clair qu'en entretenant des pensées gaies, harmonieuses, saines, nous devenons capables de la vaincre, ainsi que d'autres maux qui résultent d'une pensée fausse.

Le processus digestif suit le processus mental, et coïncide avec lui. Si nous retenons avec persistance, habituellement, les pensées de joie, de contentement, de bonne volonté qui travaillent toujours en nous pour établir la santé et qui produisent l'harmonie, la sérénité et l'équilibre, nous établissons la santé mentale, et quand ceci est fait, le corps suit immédiatement.

D'autre part, des pensées discordantes se manifesteront dans le corps de différentes manières, parfois sous forme de rhumatisme, d'autres fois sous forme de dyspepsie, de maux de tête ou d'autres maux.

Un seul accès de colère peut parfois brûler les centres nerveux

La circulation du sang est aussi sérieusement entravée par des pensées déprimantes et décourageantes.

Bien des personnes, après des accès prolongés de colère, de jalousie ou de crainte, ont des refroidissements, des attaques bilieuses, des maux de tête nerveux. D'autres ont des maux de tête violents et perpétuels dus à l'empoisonnement mental causé par la colère et le choc qui en résulte pour le système nerveux. D'autres souffrent constamment d'empoisonnement causé par leur égoïsme.

Les poisons sont engendrés dans les cellules cérébrales par les changements chimiques, produits par les pensées et les passions, sans qu'aucune force physique soit mise en action.

Quand une vague de dépression parcourt l'organisme, elle crée un sentiment de frayeur. Un seul accès de colère peut parfois brûler les centres nerveux, tout comme un court-circuit brûle les fils électriques.

Il est pitoyable de voir le naufrage d'espoirs, de bonheur et d'ambitions produit par un ouragan de passion qui a ravagé le royaume mental.

Pourquoi apprenons-nous si vite, dans le domaine physique, que les choses chaudes brûlent, que les couteaux tranchants coupent, que les coups font mal, et cherchons-nous à les éviter, à n'user que des choses qui nous procurent le plaisir ou du confort, tandis que, dans le domaine mental, nous nous brûlons constamment, nous nous balafrons, nous empoisonnons notre cerveau, notre sang, nos sécrétions par

des pensées mortelles, destructives, par notre humeur et nos émotions ?

Combien nous souffrons de ces lacérations, de ces meurtrissures mentales, de ces feux de la passion, et cependant, nous n'apprenons pas à exclure les causes de toutes ces souffrances !

Fuyez le souci, l'anxiété et tout ce qui est négatif

Quand le souci, l'anxiété, le découragement ou les idées noires vous envahissent, ils diminuent votre énergie et votre vitalité dans une grande mesure ; ils attaquent votre organisme mental si délicat, et amènent la vieillesse prématurée, ainsi que le raccourcissement de la vie.

Ce sont autant de forces malignes qui travaillent en nous, détruisant notre harmonie et ruinant notre efficacité, tandis que des pensées opposées produisent des résultats contraires. Elles calment au lieu d'irriter, et accroissent l'efficacité en multipliant la puissance mentale. 5 minutes de colère peuvent produire de tels ravages dans les délicates cellules vitales du système nerveux qu'il faudra des semaines ou des mois pour réparer le mal ; et même parfois, il ne peut jamais être réparé.

Quand nous réaliserons pleinement que ces émotions et toutes les formes de passions animales sont débilitantes, démoralisantes, qu'elles causent de terribles ravages dans le domaine mental, et que leur laideur se manifeste dans le corps par des souffrances et des difformités, nous apprendrons à les éviter comme nous éviterions la peste.

L'esprit est capable de dominer le corps

L'histoire de la médecine a enregistré des cas de malades chroniques qui ont été subitement guéris par quelque bonne nouvelle concernant un parent ou un ami qu'ils croyaient morts et qui se trouvait être encore en vie

ou par quelque fortune qui leur était subitement échue alors qu'ils étaient pauvres. Ces changements dans leur état étaient produits par un changement dans leurs pensées.

Il est prouvé que des soldats sérieusement blessés dans la bataille sont, grâce à leur excitation, totalement inconscients de la gravité de leurs blessures, jusqu'à ce qu'ils découvrent que leurs habits sont souillés de sang ou que quelqu'un les avertisse qu'ils sont atteints. Alors une fois l'excitation tombée, la conscience de leur état, que leur imagination exagère, les plonge dans un évanouissement. Tant que l'esprit était occupé, ils ne sentaient rien.

Nous avons tous éprouvé que quelque douleur violente cessait entièrement dans un moment de grande joie, lorsque quelque bonheur inattendu nous venait. L'esprit, au moins pour un moment, était capable de dominer le corps, et de surmonter la douleur.

On a vu des chasseurs, éreintés après une journée de chasse infructueuse par la pluie ou la neige, et incapables de mettre un pied devant l'autre, être si complètement transformés à la vue du cerf ou du chamois tant convoité, qu'ils en oubliaient leur faim, leur fatigue et redevaient aussi gais qu'au début de la chasse. Le changement de leur attitude mentale les rendait de nouveau capables de chasser pendant des heures sans fatigue.

Tout ce qui accroît la santé de l'esprit, accroît la santé du corps. Les pensées élevées, qui inspirent, les pensées gaies, optimistes, ne sont pas seulement un grand tonique mental, mais aussi un tonique physique.

Ne vous permettez jamais d'être convaincu que vous n'êtes pas capable de vous maîtriser. Ne dites jamais : "C'est plus fort que moi !" Affirmez vaillamment votre propre supériorité sur les maux physiques, et ne vous rendez pas esclave d'un pouvoir inférieur.

L'espoir et la gaieté sont de meilleurs toniques

Bien n'est plus propice pour hâter le développement d'une maladie que cette attitude de l'esprit qui tend à diminuer la vitalité en pensant constamment aux choses que nous redoutons. Nous attendons et surveillons chaque symptôme, parce que nous sommes puissamment influencés par notre imagination qui nous présente toutes sortes de prédictions et de pressentiments des choses que nous craignons et redoutons.

Cette perpétuelle attente de quelque chose qui nous fera souffrir, et finalement nous tuera, a une influence terriblement déprimante, parce qu'elle nous enlève tout espoir, tout ce qui fait vivre. Elle dessèche les sources de la vie et de la vitalité, et affaiblit rapidement la victime.

Pensez à l'influence qu'exerce sur une nature sensible la pensée qui la hante, pendant des années, qu'elle a hérité d'une terrible maladie, qui ruine son organisme, et la conduira fatalement à la mort ! Toutes les sécrétions de cette personne sont matériellement influencées, et la qualité du sang est affaiblie par une semblable conviction. Car il est bien prouvé que le souci, l'anxiété, la crainte tuent chaque jour des millions et des millions de globules rouges du sang.

Quand un médecin manque assez de tact pour révéler à son malade sa situation critique, il se produit souvent un affaiblissement rapide, parfois un évanouissement, et les globules rouges du sang meurent sous la pression de la crainte et de l'appréhension. Des milliers de patients ont été ainsi tués par la vérité trop brutalement dite par le médecin, tandis qu'ils auraient pu se guérir si on les avait encouragés en leur donnant de l'espoir.

L'espoir et la gaieté sont de meilleurs toniques que les drogues. En fait, il y a peu de danger, tant que le courage et la gaieté du malade peuvent être maintenus, car la réaction produite par eux sur toutes les fonctions du corps est puissante.

Le changement d'attitude guérit la maladie

Tout médecin connaît quelles forces de guérison se manifestent chez un patient qui a été en grand danger, lorsqu'un docteur, en qui il a confiance, l'assure qu'il va se rétablir.

La simple espérance de rétablissement donnée par un spécialiste ou due à un remède dans lequel le malade a foi, influe sur l'organisme du malade, éveille ses puissances curatives, son énergie, et le transforme complètement.

En fait, sa mentalité est changée par le nouvel espoir qu'il a mis dans ce remède ou dans un bon médecin, et le patient commence à se sentir mieux, avant même d'avoir suivi aucune prescription.

Il y a souvent aussi, chez le malade, une amélioration très marquée immédiatement après qu'il a pris un remède dans lequel il croit implicitement, avant même que ce remède ait pu être absorbé et assimilé par l'organisme, ce qui prouve avec évidence que la foi seule a opéré.

C'est l'espoir, la confiance implicite, le changement d'attitude qui guérit la maladie, change les habitudes et le caractère. L'espoir du rétablissement, et la foi parfaite dans le remède ou dans le docteur, sont des facteurs de guérison bien plus puissants que le remède ou le médecin eux-mêmes.

La force curative de la foi

La foi a toujours été le plus grand thaumaturge de tous les temps. Elle dote une cuillerée d'eau, une pilule de mie de pain, un anneau de métal, un marron porté dans la poche, de pouvoirs guérisseurs merveilleux.

Pensez à la force curative de la foi de ceux qui font, à pied, des pèlerinages de milliers de lieues et se lacèrent parce qu'ils croient parvenir ainsi à la guérison ! Pensez à la puissance de la foi aveugle de ceux qui sacrifient leurs

biens, parfois leurs enfants, presque leur vie, pour obtenir quelque eau sacrée au miraculeux pouvoir.

Ces pauvres êtres abusés ne réalisent pas qu'il n'y a aucun pouvoir de guérison dans ces objets inanimés, mais ils trouvent ce pouvoir en eux-mêmes, dans leur foi, et ils pourraient tout aussi bien l'exercer chez eux.

Notre état physique est simplement la reproduction de notre condition mentale

Des inventeurs qui ont lutté pendant des années avec la pauvreté et une mauvaise santé, ainsi que contre l'opposition de ceux qui ne les comprenaient pas, ont recouvré soudain la santé en découvrant le grand secret qu'ils avaient si longtemps cherché.

Le succès lui-même, spécialement après un grand désappointement, est un puissant tonique qui change les compositions chimiques des sécrétions, et affecte toutes les fonctions du corps.

J'ai vu des familles entières, que le découragement, l'insuccès et la maladie avaient tourmentées pendant des années, être transformées subitement par un succès inespéré qui leur était survenu.

Le contraire est vrai aussi. Un insuccès inattendu, des revers de fortune soudains, de grands chagrins qui dépriment et découragent, peuvent détruire entièrement la santé et le bonheur.

Notre état physique est simplement la reproduction de notre condition mentale. L'état de notre santé est notre pensée manifestée.

Pendant des siècles, l'homme a cherché sur la terre et dans la terre des remèdes minéraux et végétaux qui puissent guérir ses maux, quand tout le temps, sans le savoir, il possédait emmagasiné dans son cerveau, dans les profondeurs de son être intime, la panacée souveraine pour

tous ses maux, la divine harmonie qui neutraliserait toutes les discordances.

L'emploi d'un traitement mental se répand de plus en plus

Le médecin de l'avenir enseignera à ses malades que la vie ne dépend pas de la chance ou d'un sort cruel, mais d'une volonté bienfaisante, ferme, persévérante, qui se fait sentir dans toute la création.

Depuis des années il se produit une diminution graduelle, persistante et progressive dans l'emploi des drogues, des médicaments et des remèdes de l'ancien temps. Les gens ne se droguent plus comme autrefois, et se soignent par la médecine naturelle qui n'emploie pas de remèdes internes.

La puissante réaction contre les anciennes méthodes commence déjà à se faire jour dans les meilleures écoles médicales de notre pays (l'Amérique) où des cours sont donnés par d'éminents conférenciers sur la thérapeutique mentale.

Les écoles médicales d'Europe donnent aussi des cours et des conférences sur le même sujet. En fait, quelques-uns des journaux médicaux qui ont montré une réelle hostilité aux traitements sans drogues, discutent maintenant leur adoption.

Bien des médecins reconnaissent peu à peu que le traitement mental est bon, et l'emploient. Un médecin spécialiste pour les maladies nerveuses apprend maintenant à ses patients à détendre leurs muscles et leurs nerfs à certains moments de la journée, et à se persuader qu'un vigoureux courant de vie traverse tout leur organisme.

La tendance à employer le traitement mental dans un sens strictement scientifique se répand de plus en plus. Nous reconnaissons que ce ne sont pas les drogues qui guérissent, mais la Puissance qui nous a créés. C'est elle, en effet, qui

panse nos blessures, qui nous restaure et guérit tous nos désordres physiques.

Les médecins les plus intelligents commencent à voir que la guérison du corps est produite par le contact du patient avec la Source de la vie, le principe de la vie elle-même.

Entretenez des pensées d'amour, de charité et d'harmonie

L'amour est la loi normale de notre être, et toute pensée qui s'éloigne de l'amour doit amener l'anarchie dans l'économie physique, parce que la loi de notre être a été violée.

Tous les hommes peuvent se débarrasser eux-mêmes de leurs pensées ennemies, ennemies de leur esprit et de leur corps, pour peu qu'ils veuillent en prendre la peine.

Il n'est pas difficile de chasser de l'esprit les pensées qui empoisonnent. Tout ce qu'il y a à faire est de substituer les pensées opposées à celles qui produisent le fatal poison, car elles fourniront toujours l'antidote nécessaire.

La discorde ne peut exister en présence de l'harmonie. Les pensées charitables, les pensées d'amour tueront très vite les pensées de jalousie, de haine, de vengeance. Si nous remplissons notre esprit de pensées gaies, les idées noires ne pourront l'envahir.

Quand nous aurons appris à chasser tous les ennemis de notre santé, de notre digestion, de notre assimilation, les ennemis qui empoisonnent notre sang et nos sécrétions ; quand nous aurons appris à garder notre imagination pure, notre idéal élevé ; quand nous aurons appris l'immense puissance d'un but élevé pour systématiser et purifier la vie, alors nous saurons comment vivre.

Quand nous aurons appris à antidoter chaque pensée de haine, de jalousie, d'envie, de vengeance, par des pensées

d'amour et de charité ; quand nous aurons trouvé le secret de chasser toute pensée discordante par des pensées d'harmonie ; quand nous aurons reconnu la puissance créatrice de vie qui réside dans l'attitude mentale correcte, et l'horrible tragédie ainsi que les souffrances qui résultent d'une attitude mentale fausse, alors la civilisation progressera par sauts et par bonds.

Référence

(1) Nous laissons à l'auteur la responsabilité entière de ses affirmations, persuadé que nous sommes que, sous la forme paradoxale et parfois un peu exagérée de ces affirmations, le lecteur saura discerner la vérité qui y est contenue et qui pourra l'aider.

©2007, www.archimagic.com pour l'adaptation et la réécriture de cette édition spéciale.

Tous droits réservés pour tous pays