



Você é aquilo que você pensa

James Allen

Título original: As a man thinketh

Tradução: Ricardo S. Marques

Mensagens.Org

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PREFÁCIO | 2 |
| 1. PENSAMENTO E CARÁTER..... | 3 |
| 2. EFEITO DO PENSAMENTO SOBRE AS CIRCUNSTÂNCIAS | 5 |
| 3. EFEITO DO PENSAMENTO SOBRE A SAÚDE E O CORPO | 13 |
| 4. PENSAMENTO E PROPÓSITO..... | 15 |
| 5. O FATOR-PENSAMENTO NA REALIZAÇÃO | 17 |
| 6. VISÕES E IDEAIS | 20 |
| 7. SERENIDADE | 23 |

PREFÁCIO

Este pequeno volume (resultado de meditação e experiência) não tem a intenção de ser um tratado exaustivo sobre o tão falado poder do pensamento. Ele é particularmente sugestivo que explanatório, sendo seu objetivo estimular homens e mulheres à descoberta e percepção da verdade que –

"Eles próprios são os construtores de si mesmos"

– em virtude dos pensamentos que eles escolhem e encorajam; que a mente é o tecelão-mestre, tanto da vestimenta interna do caráter como da vestimenta externa da circunstância, e que, como eles podem até aqui ter tecido em ignorância e dor, eles podem agora tecer em esclarecimento e felicidade.

James Allen

1. PENSAMENTO E CARÁTER

O aforisma: "Como um homem pensa em seu coração assim ele é," não somente abrange todo o ser de um homem, mas é tão compreensivo ao ponto de atingir cada condição e circunstância de sua vida. Um homem é literalmente aquilo que ele pensa, sendo seu caráter a soma completa de todos os seus pensamentos.

Assim como a planta brota, e não poderia existir sem a semente, da mesma forma cada ato de um homem brota das sementes ocultas do pensamento, e não poderia ter aparecido sem elas. Isso se aplica igualmente àqueles atos chamados "espontâneos" e "não premeditados" assim como aqueles que são deliberadamente executados.

O ato é o florescer do pensamento, e alegria e sofrimento são seus frutos; deste modo um homem colhe o fruto doce ou amargo de sua própria seara.

Pensamento na mente que nos molda.

O que nós somos

Através do pensamento forjamos e construímos.

Se a mente de um homem

Tem pensamentos maus, dor virá sobre ele
assim como vem a carroça atrás dos bois...

Se persevera em pureza de pensamento

a alegria o segue como sua própria sombra

- com certeza.

O homem é um resultado da lei, e não uma criação por artifício, e causa e efeito são tão absolutos e indesviáveis no reino oculto do pensamento quanto no mundo das coisas visíveis e materiais. Um caráter nobre e celestial não é uma coisa de favor ou sorte, mas é o resultado natural do esforço contínuo em pensar retamente, o efeito de uma profunda associação com pensamentos celestiais. Um caráter ignóbil e bestial, pelo mesmo processo, é o resultado de um contínuo acolhimento de pensamentos vis.

O homem é feito ou desfeito por si mesmo; no arsenal do pensamento ele forja as armas com as quais destrói a si próprio. Ele também cria as ferramentas com as quais constrói para si mansões celestes de alegria, força e paz. Através da escolha certa e aplicação correta do pensamento, o homem ascende à Divina Perfeição; através do abuso e aplicação incorreta do pensamento, ele desce abaixo do nível da besta. Entre esses dois extremos estão todos os tipos de caráter, e o homem é seu criador e mestre.

De todas as belas verdades pertencentes à alma que foram restauradas e trazidas à luz nesta época, nenhuma é mais alegre ou proveitosa em divina promessa e confiança do que essa - que o homem é o mestre do pensamento, o modelador do caráter, construtor e forjador da condição, ambiente, e destino.

Como um ser de Poder, Inteligência, e Amor, e o senhor de seus próprios pensamentos, o homem possui a chave para cada situação, e carrega dentro de si o poder transformativo e regenerativo pelo qual ele faz de si próprio o que ele deseja.

O homem é sempre o mestre, mesmo em seu estado mais fraco e abandonado; mas em sua fraqueza e degradação ele é o mestre tolo que desgoverna sua própria "casa." Quando ele começa a refletir sobre sua condição, e a procurar diligentemente pela Lei sobre a qual seu ser está estabelecido, ele então torna-se o mestre sábio, dirigindo suas energias com inteligência, e dirigindo seus pensamentos para fins frutíferos. Tal é o mestre consciente, e o homem pode somente assim se tornar descobrindo dentro de si mesmo as leis do pensamento; tal descoberta é totalmente resultado de aplicação, auto-análise, e experiência.

Somente através de muita procura e mineração são ouro e diamantes encontrados, e o homem pode encontrar cada verdade conectada com o seu ser se ele cavar fundo dentro da mina de sua alma. E que ele é o criador de seu caráter, o moldador da sua vida, e construtor do seu destino, ele pode provar sem erro: se ele cuidar, controlar, e alterar seus pensamentos, traçando seus efeitos sobre si mesmo, sobre outros, e sobre sua vida e circunstâncias; se ele ligar causa e efeito por meio de prática paciente e investigação, utilizando cada experiência sua, mesmo a mais trivial, como meio de obter conhecimento sobre si mesmo. Nessa direção, como em nenhuma outra, está a lei absoluta que "Aquele que busca achará e àquele que bate abrir-se-lhe-á"; pois somente pela paciência,

prática e incessante insistência pode um homem entrar através da Porta do Templo do Conhecimento.

2. EFEITO DO PENSAMENTO SOBRE AS CIRCUNSTÂNCIAS

A mente de um homem pode ser comparada a um jardim, que pode ser inteligentemente cultivado ou deixado crescer abandonado; mas se cultivado ou negligenciado, ele deve, e irá, produzir. Se sementes úteis não forem colocadas dentro dele, então uma abundância de sementes inúteis de ervas daninhas irão cair ali dentro, e continuarão a produzir sua espécie.

Assim como um jardineiro cultiva seu canteiro, mantendo-o livre de ervas daninhas, e plantando as flores e frutos que ele requer, igualmente pode um homem cultivar o jardim de sua mente, arrancando e jogando fora todos os pensamentos errados, inúteis, e impuros, e cultivando com perfeição as flores e frutos de pensamentos retos, úteis, e puros.

Através deste processo, mais cedo ou mais tarde, um homem descobre que ele é o jardineiro-mestre de sua alma, o dirigente de sua vida. Ele também revela, dentro de si, as leis do pensamento, e entende com crescente exatidão, como as forças do pensamento e elementos da mente operam na moldagem do seu caráter, circunstâncias, e destino.

Pensamento e caráter são um, e como o caráter pode somente manifestar-se e descobrir-se através do ambiente e circunstância, as condições externas da vida de uma pessoa irão sempre estar harmoniosamente relacionadas com o seu estado interno. Isso não significa que as circunstâncias de um homem em um determinado momento são uma indicação de seu caráter completo, mas que aquelas circunstâncias estão intimamente conectadas com algum fator-pensamento vital dentro dele que, naquele momento, elas são indispensáveis ao seu desenvolvimento.

Cada homem está aonde está pela lei do seu ser. Os pensamentos que ele tem construído dentro de seu caráter o trouxeram até ali, e na organização de sua vida não existe nenhum elemento de sorte, mas tudo é o resultado de uma lei que não pode errar. Isso é tão verdade em relação

àqueles que se sentem "em desarmonia" com o seu meio, como aos que estão contentes com ele.

Como um ser progressivo e em evolução, o homem está aonde ele está para que ele possa aprender que ele pode crescer; e ao aprender a lição espiritual que cada circunstância contém para ele, ela vai embora e dá lugar a outras circunstâncias.

O homem é golpeado pelas circunstâncias enquanto ele pensa que é uma criatura de condições externas. Mas quando ele entende que ele é um poder criativo, e que ele pode comandar o solo oculto e as sementes do seu ser, de onde as circunstâncias brotam, ele então torna-se o legítimo mestre de si próprio.

Que circunstâncias nascem do pensamento, cada homem que tenha por algum período de tempo praticado autocontrole e auto-purificação sabe, pois ele terá notado que a alteração em suas circunstâncias foi em exata proporção com a sua condição mental alterada. Isso é tão verdade que quando um homem sinceramente trabalha para remediar os defeitos em seu caráter, e faz progresso imediato e marcante, ele passa rapidamente por uma sucessão de vicissitudes.

A alma atrai aquilo que ela secretamente abriga; aquilo que ela ama, e também aquilo que ela teme.

Ela atinge o cume de suas mais caras aspirações; ela cai ao nível de seus desejos impuros - e as circunstâncias são os meios pelo qual a alma recebe o que lhe é devido.

Cada semente de pensamento semeada ou deixada cair dentro da mente, criando raiz lá, produz sua espécie, florescendo mais cedo ou mais tarde em ação, e trazendo seu próprio fruto de oportunidade e circunstância. Bons pensamentos trazem bons frutos, maus pensamentos maus frutos.

O mundo externo da circunstância molda-se ao mundo interno do pensamento, e condições externas agradáveis e desagradáveis são fatores que determinam o bem-estar final do indivíduo. Como o ceifeiro de sua própria colheita, o homem aprende tanto pelo sofrimento como pela felicidade.

Seguindo os mais secretos desejos, aspirações, e pensamentos pelos quais ele permite ser dominado (perseguindo imaginações impuras ou

firmemente trilhando a estrada de esforços vigorosos e elevados), um homem finalmente chega à fruição e realização nas condições externas de sua vida.

As leis de crescimento e ajustamento estão em efeito em todos os lugares.

Um homem não vem à destituição ou prisão pela tirania do destino ou circunstância, mas pela trilha de pensamentos vis e desejos baixos. Muito menos um homem de mente pura cai repentinamente na criminalidade pela pressão de qualquer mera força externa; o pensamento criminoso tinha por muito tempo sido secretamente alimentado dentro do coração, e a hora da oportunidade revelou seu poder acumulado.

A circunstância não faz o homem; ela o revela a si próprio. Não existem condições como cair no vício e seus respectivos sofrimentos se não por inclinações viciosas, ou ascender à virtude e sua pura felicidade se não pelo cultivo contínuo de aspirações virtuosas. E o homem, portanto, como o Senhor e mestre do pensamento, é o construtor de si próprio, o modelador e autor do seu meio.

Já ao nascer, a alma é o que ela é, e a cada passo de sua peregrinação terrena ela atrai aquelas combinações de condições que a revelam, que são as reflexões de sua própria pureza e impureza, sua força e fraqueza.

Os homens não atraem aquilo que eles querem, mas aquilo que eles são. Seus caprichos, fantasias, e ambições são frustrados a cada passo, mas os seus pensamentos e desejos mais profundos são nutridos com seu próprio alimento, quer seja ele imundo ou limpo. A "divindade que molda nossos destinos" está dentro de nós mesmos; ela é o nosso próprio eu. O homem é algemado somente por si próprio. Pensamento e ação são os carcereiros do Destino - eles aprisionam, sendo mesquinhos.

Eles também são os anjos da Liberdade — eles libertam, sendo nobres. Não o que ele deseja e pede em oração, é o que o homem consegue, mas aquilo que ele justamente merece. Seus desejos e orações são somente gratificados e respondidos quando eles se harmonizam com seus pensamentos e ações.

À luz dessa verdade, o que, então, é o significado de "lutar contra as circunstâncias"? Isso significa que um homem está continuamente se revoltando contra um efeito exterior, enquanto o tempo inteiro ele está nutrindo e preservando sua causa dentro de seu coração. Essa causa pode

tomar a forma de um vício consciente ou uma fraqueza inconsciente; mas seja lá o que for, obstinadamente retarda os esforços de seu portador, e assim clama bem alto por um remédio.

Os homens são ansiosos para melhorar suas circunstâncias, mas são indispostos para melhorar a si mesmos. Eles, portanto, permanecem amarrados. O homem que não se afasta da autocrucificação jamais pode falhar em alcançar o objetivo que está em seu coração. Isso é verdade tanto das coisas terrenas como das coisas celestiais. Mesmo um homem cujo o único objetivo é conseguir riquezas deve estar preparado para fazer grandes sacrifícios pessoais antes de alcançar seu objetivo; e quanto mais se pode dizer daquele que deseja alcançar uma vida forte e bem equilibrada?

Eis aqui um homem que é miseravelmente pobre. Ele é extremamente ansioso para que seu meio e confortos do lar sejam melhorados. Mesmo assim, o tempo inteiro ele foge do seu trabalho, e considera-se justificado em tentar enganar seu empregador, alegando que seu salário é insuficiente.

Tal homem não entende os mais simples rudimentos dos princípios que são a base da verdadeira prosperidade. Ele não somente está totalmente incapacitado para sair da sua miséria, mas na realidade, está atraindo para si mesmo uma miséria ainda mais profunda, por enfatizar dentro de si e colocar em prática pensamentos indolentes, enganosos e covardes.

Eis aqui um homem rico que é vítima de uma dolorosa e persistente doença que é o resultado de sua gulodice. Ele está disposto a gastar grandes quantias de dinheiro para se livrar de sua doença, mas ele não sacrificará seus desejos glutônicos. Ele quer gratificar seu paladar com comidas ricas e não naturais e ainda assim ter uma boa saúde. Tal homem está totalmente incapacitado para ter uma boa saúde, porque ele ainda não aprendeu os primeiros princípios de uma vida saudável.

Eis aqui um empregador que adota medidas desonestas para evitar o pagamento de um salário justo, e na esperança de aumentar seu lucro, reduz os salários dos seus funcionários. Tal homem está da mesma forma incapacitado para ter prosperidade. E quando se tornar um fracassado, tanto em relação à reputação como às riquezas, ele põe a culpa nas circunstâncias, não sabendo que ele é o único autor de sua própria condição.

Eu apresentei esses três casos meramente como uma ilustração da verdade que o homem é a causa (embora quase sempre inconscientemente) de suas circunstâncias. Que, esperando sempre por um bom final, ele está continuamente frustrando sua realização por encorajar pensamentos e desejos que não podem jamais harmonizar-se com aquele fim. Tais casos poderiam ser multiplicados e variados quase interminavelmente, mas isso não é necessário. O leitor pode, se assim decidir, investigar a ação das leis do pensamento em sua própria mente e vida, e até que isso seja feito, meros fatos externos não podem servir como uma base de raciocínio.

Circunstâncias, entretanto, são muito complicadas, o pensamento está tão profundamente enraizado, e as condições de felicidade variam tão amplamente com indivíduos, que a condição completa da alma de um homem (embora isso seja conhecido por ele próprio) não pode ser julgada por uma outra pessoa unicamente pelo aspecto externo de sua vida.

Um homem pode ser honesto em certas direções, e ainda sofrer privações. Um homem pode ser desonesto em certas direções, e ainda adquirir riquezas. Mas a conclusão geralmente formada que um homem fracassa por causa de sua particular honestidade, e que o outro prospera por causa de sua particular desonestidade, é o resultado de um julgamento superficial, que considera que o homem desonesto é quase totalmente corrupto, enquanto o homem honesto é quase inteiramente virtuoso. À luz de um conhecimento mais profundo e experiência mais abrangente, tal julgamento é errado. O homem desonesto pode ter algumas virtudes admiráveis que o outro não possui; e o homem honesto vícios repulsivos que são ausentes no outro. O homem honesto colhe os bons resultados de seus pensamentos e atos honestos; ele também traz sobre si os sofrimentos que seus vícios produzem. O homem desonesto, da mesma maneira, ceifa seu próprio sofrimento e felicidade.

É agradável à vaidade humana acreditar que alguém sofre por causa da sua própria virtude. Mas só depois que um homem tenha extirpado cada pensamento doente, amargo, e impuro de sua mente, e lavado cada mancha pecaminosa da sua alma, é que ele está em uma posição para saber e declarar que seus sofrimentos são resultado de suas boas ações, e não de suas más qualidades. E no caminho à esta perfeição suprema, ele terá encontrado em sua mente e vida, a Grande Lei que é absolutamente justa, e que não pode pagar o bem com mal, mal com bem. Portador de tal conhecimento, ele então saberá, olhando para o seu passado de ignorância e cegueira, que sua vida é, e sempre foi, justamente ordenada, e que todas

as suas experiências passadas, boas e más, foram o produto eqüitativo de seu ser não evoluído em evolução.

Bons pensamentos e ações jamais podem produzir maus resultados. Maus pensamentos e ações jamais podem produzir bons resultados. Isso é simplesmente como dizer que nada pode vir do milho a não ser milho, das urtigas somente urtigas. Os homens entendem essa lei no mundo natural, e trabalham com ela. Mas poucos a entendem no mundo mental e moral (embora sua operação lá seja igualmente simples e inevitável), e eles, portanto, não cooperam com ela.

Sufrimento é sempre o efeito do pensamento errado em alguma direção. É uma indicação de que o indivíduo está em desarmonia consigo mesmo, com a lei do seu ser. O único e supremo propósito do sofrimento é para purificar, para queimar tudo o que é inútil e impuro. Sofrimento cessa para aquele que é puro. Não existe nenhum objetivo em queimar o ouro depois que as impurezas já foram removidas, e um ser perfeitamente puro e esclarecido não poderia sofrer.

As circunstâncias que um homem encontra com o sofrimento são o resultado de sua própria desarmonia mental. As circunstâncias que um homem encontra com a bem-aventurança, não possessões materiais, são o resultado de pensar retamente. Infelicidade, não a falta de possessões materiais, é o resultado do pensamento errado. Um homem pode ser amaldiçoado e rico; ele pode ser abençoado e pobre. Bênçãos e riquezas são somente unidas quando as riquezas são correta e sabiamente usadas. E o homem pobre somente cai em infelicidade quando ele considera seu fado como um fardo injustamente imposto.

Indigência e indulgência são os dois extremos da miséria. Ambas são não naturais e o resultado de desordem mental. Um homem não está corretamente condicionado até que ele seja feliz, saudável, e um ser próspero. E felicidade, saúde, e prosperidade são o resultado de um ajustamento harmonioso do interior com o exterior, do homem com o seu meio.

Um homem somente começa a ser um homem quando ele cessa de lamentar-se e condenar-se, e começa a procurar pela justiça oculta que regula a sua vida. E à medida que ele adapta a sua mente a esse elemento regulador, ele cessa de acusar os outros como a causa de sua condição, e constrói a si próprio em pensamentos fortes e nobres. Ele cessa de chutar contra as circunstâncias, mas começa a usá-las como auxílio para o seu

mais rápido progresso, e como um meio de descobrir os poderes ocultos e possibilidades dentro de si mesmo.

Lei, não confusão, é o princípio dominante no universo. Justiça, não injustiça, é a alma e a substância da vida. E retidão, não corrupção, é a força que molda e faz mover no governo espiritual do mundo.

Sendo dessa maneira, o homem tem simplesmente que endireitar-se para compreender que o universo é correto; e durante esse processo de endireitar-se, ele entenderá que ao alterar seus pensamentos em relação às coisas e outras pessoas, as coisas e outras pessoas alterarão da mesma forma em relação a ele.

A prova dessa verdade está em cada pessoa, e portanto ela permite fácil investigação através de introspecção sistemática e auto-análise. Deixe um homem radicalmente alterar seus pensamentos, e ele ficará assombrado com a rápida transformação que se efetuará nas condições materiais de sua vida.

Os homens imaginam que o pensamento pode ser mantido em segredo, mas não pode. Ele rapidamente cristaliza-se em hábito, e hábito solidifica-se em circunstância.

- Pensamentos bestiais cristalizam-se em hábitos de embriaguez e sensualidade, que se solidificam em circunstâncias de destituição e doença.
- Pensamentos impuros de qualquer natureza cristalizam-se em hábitos nervosos e confusos, que se solidificam em circunstâncias distrativas e adversas.
- Pensamentos de medo, dúvida, e indecisão cristalizam-se em hábitos fracos, covardes, e irresolutos, que se solidificam em circunstâncias de fracasso, indignância, e dependência.
- Pensamentos preguiçosos cristalizam-se em hábitos de falta de higiene e desonestidade, que se solidificam em circunstâncias de sujeira e mendicância.
- Pensamentos odiosos e condenatórios cristalizam-se em hábitos de acusação e violência, que se solidificam em circunstâncias de ofensa e perseguição.

- Pensamentos egoístas de qualquer forma cristalizam-se em hábitos de egocentrismo, que solidificam-se em circunstâncias mais ou menos desesperadoras.
- Por outro lado, pensamentos belos de todos os tipos cristalizam-se em hábitos de gentileza e bondade, que se solidificam em circunstâncias felizes e radiantes.
- Pensamentos puros cristalizam-se em hábitos de temperança e autocontrole, que se solidificam em circunstâncias de repouso e paz.
- Pensamentos de coragem, autoconfiança, e decisão cristalizam-se em hábitos viris, que se solidificam em circunstâncias de sucesso, plenitude, e liberdade.
- Pensamentos energéticos cristalizam-se em hábitos de limpeza e industriiosidade, que se solidificam em circunstâncias de prazer.
- Pensamentos amáveis de perdão cristalizam-se em hábitos de gentileza, que se solidificam em circunstâncias protetoras e preservativas.
- Pensamentos de amor e altruísmo cristalizam-se em hábitos de esquecer-se de si próprio pelos outros, que se solidificam em circunstâncias de prosperidade certa e duradoura, e riquezas verdadeiras.

A persistência em uma determinada linha de pensamento, seja ela boa ou má, não pode falhar em produzir seus resultados no caráter e circunstâncias. Um homem não pode diretamente escolher suas circunstâncias, mas pode escolher seus pensamentos, e assim indiretamente, ainda que seguramente, moldar suas circunstâncias.

A natureza ajuda cada homem para a gratificação dos pensamentos que ele mais encoraja, e oportunidades são apresentadas que irão rapidamente trazer à tona tanto bons como maus pensamentos.

Deixe um homem cessar de seus pensamentos pecaminosos, e todo o mundo se suavizará em relação a ele, e estarão prontos para ajudá-lo. Deixe-o por de lado seus pensamentos fracos e doentios, e oh! oportunidades irão jorrar para apoiar suas fortes resoluções. Deixe-o encorajar bons pensamentos, e nenhum mau destino o amarrará à miséria

e vergonha. O mundo é seu caleidoscópio, e as combinações variadas de cores que a cada momento sucessivo se apresentam a você, são as imagens estranhamente ajustadas de seus pensamentos em constante movimento.

Você será o que deseja ser;
Deixe o fracasso encontrar seu falso conteúdo
Naquele mundo pobre, "ambiente,"
Mas o espírito o despreza, e é livre.
Ele domina o tempo, ele conquista o espaço;
Ele intimida aquele arrogante trapaceiro, Acaso,
E ordena à tirana Circunstância
Entregue a coroa, e assumo o lugar do servo.
A humana Vontade, aquela força invisível,
A prole de uma alma imortal,
Pode abrir caminhos para qualquer meta,
Embora paredes de granito interfiram.
Não seja impaciente com a demora,
Mas espere como alguém que entende;
Quando o espírito acorda e comanda,
Os deuses estão prontos para obedecer.

3. EFEITO DO PENSAMENTO SOBRE A SAÚDE E O CORPO

O corpo é o servo da mente. Ele obedece as operações da mente, sejam elas deliberadamente escolhidas ou automaticamente manifestadas. Ao comando de pensamentos ilícitos o corpo afunda rapidamente em doenças e decadência; ao comando de pensamentos belos e alegres ele torna-se revestido com juventude e beleza.

Doença e saúde, como as circunstâncias, estão enraizadas no pensamento. Pensamentos doentios irão expressar-se através de um corpo doente. Pensamentos de medo tem sido conhecidos por matar um homem mais rápido do que uma bala, e eles estão continuamente matando milhares de pessoas com certeza, embora menos rapidamente. As pessoas

que vivem com medo de doença são as pessoas que ficam doentes. A ansiedade rapidamente desmoraliza o corpo inteiro, e deixa-o aberto para a entrada de doenças; enquanto pensamentos impuros, mesmo que não fisicamente consentidos, irão em breve destruir o sistema nervoso.

Pensamentos fortes, puros e felizes edificam o corpo em vigor e graça. O corpo é um delicado e plástico instrumento, que responde prontamente aos pensamentos com o qual ele é afetado, e hábitos do pensamento produzirão seus próprios efeitos, bons ou maus, sobre ele.

Os homens continuarão a ter sangue impuro e envenenado enquanto eles propagarem pensamentos sujos. De um coração limpo vem uma vida limpa e um corpo limpo. De uma mente poluída procede uma vida suja em um corpo corrupto. O pensamento é a fonte da ação, vida e manifestação; torne a fonte pura, e tudo será puro.

Mudança de dieta não ajudará o homem que não muda seus pensamentos. Quando um homem torna seus pensamentos puros, ele não mais deseja comida impura.

Pensamentos limpos criam hábitos limpos. O suposto santo que não lava seu corpo não é um santo.

Aquele que fortaleceu e purificou seus pensamentos não precisa considerar o micróbio malévolos.

Se você deseja aperfeiçoar seu corpo, guarde a sua mente. Se você deseja renovar seu corpo, embeleze a sua mente. Pensamentos de malícia, inveja, desapontamento, depressão, roubam do corpo sua saúde e graça. Um rosto amargo não surge por acaso; ele é feito de pensamentos amargos. Rugas que desfiguram são desenhadas pela estupidez, cobiça, orgulho.

Eu conheço uma mulher de 96 anos de idade que tem o rosto brilhante e inocente como o de uma menina. Eu conheço um homem abaixo da meia idade cujo rosto é marcado por desarmoniosos contornos. O primeiro é o resultado de uma doce e radiante disposição; o outro é o resultado de luxúria e descontentamento.

Assim como você não pode ter uma habitação agradável e saudável a menos que permita que o ar e o brilho do sol entrem livremente dentro dela, da mesma forma um corpo forte e um semblante iluminado, feliz e sereno só podem resultar da livre entrada de pensamentos de alegria e boa vontade e serenidade.

No rosto dos mais velhos existem rugas feitas pela simpatia, outros por pensamentos fortes e puros, outros são talhados pela luxúria. Quem não pode distinguí-los? Para aqueles que viveram retamente, o envelhecimento é calmo, pacífico, e suavemente harmonioso, como o pôr do sol. Eu visitei recentemente um filósofo no seu leito de morte. Ele não era velho exceto em anos. Ele morreu tão docemente e pacificamente como ele tinha vivido.

Não existe médico melhor do que um pensamento alegre para dissipar as doenças do corpo; não existe nenhum confortador que se compare à boa vontade para dispersar as sombras do pesar e do sofrimento. Viver continuamente em pensamentos de má vontade, cinismo, suspeita, e inveja, é como estar confinado ao buraco de uma prisão feita por você mesmo. Mas pensar bem de todos, ser alegre com todos, pacientemente aprender para encontrar o bem em todos - tais pensamentos altruísticos são os próprios portais do céu; e viver dia após dia com pensamentos de paz em relação a cada criatura trará paz abundante para quem assim agir.

4. PENSAMENTO E PROPÓSITO

Até que o pensamento esteja ligado com o propósito não existe nenhuma realização inteligente. A maioria das pessoas permite que o barco do pensamento "seja levado pela corrente" sobre o oceano da vida. A falta de propósito é um vício, e tal deriva não deve continuar para aquele que deseja estar longe da catástrofe e destruição.

Aqueles que não tem nenhum propósito central em suas vidas tornam-se presas fáceis de preocupações, temores, aborrecimentos e autopiedade, todos eles são indicações de fraqueza, que levam, tão seguramente como pecados deliberadamente planejados (embora por uma rota diferente), ao fracasso, tristeza, e perda, porque a fraqueza não pode persistir em um universo de poder constante.

Um homem deve conceber de um propósito legítimo em seu coração, e se dispor a alcançá-lo. Ele deve fazer desse propósito o ponto central de seus pensamentos. Poderá ter a forma de um ideal espiritual, ou poderá ser um objeto material, isso de acordo com a sua natureza e o presente momento. Mas seja lá o que for, ele deve focalizar firmemente suas forças

do pensamento sobre o objetivo que ele colocou diante dele. Ele deve fazer desse propósito seu dever supremo, e deve devotar-se à sua realização, não permitindo que seus pensamentos vaguem em meio a fantasias efêmeras, anseios e imaginações. Essa é a estrada imperial que leva ao autocontrole e verdadeira concentração de pensamento. Mesmo se ele falhar repetidas vezes em atingir seu propósito (o que ele necessariamente irá até que a fraqueza seja sobrepujada), a força de caráter adquirida será a medida de seu verdadeiro sucesso, e isso formará um novo ponto de partida para futuro poder e triunfo.

Aqueles que não estão preparados para a apreensão de um grande propósito, devem fixar seus pensamentos sobre a execução perfeita do seu dever, não importando quão insignificante sua tarefa possa parecer. Somente dessa maneira os pensamentos podem ser reunidos e focalizados, e resolução e energia desenvolvidos, o que sendo feito, não existe nada que não possa ser realizado.

A alma mais fraca, conhecendo sua própria fraqueza, e acreditando nessa verdade - que força pode somente ser desenvolvida através de esforço e prática, irá de uma vez começar a exercitar-se, e adicionando esforço a esforço, paciência a paciência, e força a força, jamais cessará de se desenvolver, e irá finalmente crescer divinamente forte.

Assim como o homem fraco fisicamente pode tornar-se forte através de treinamento diligente e paciente, da mesma forma o homem de pensamentos fracos pode torná-los fortes através de exercitar-se em pensar retamente.

Eliminar a falta de propósito e fraqueza, e começar a pensar com propósito, significa entrar para o rank daqueles fortes que somente reconhecem o fracasso como um dos caminhos para a realização; que tornam todas as condições como seus servos, e que pensam vigorosamente, empreendem destemidamente, e alcançam com mestria.

Tendo concebido do seu propósito, um homem deve mentalmente traçar um caminho reto para a sua realização, não olhando para a direita nem para a esquerda. Dúvidas e temores devem ser rigorosamente excluídos; eles são os elementos desintegradores que destroem a linha reta do esforço, tornando-a torta, ineficaz, inútil. Pensamentos de dúvida e temor nunca realizam nada, e jamais podem. Eles sempre levam ao fracasso. Propósito, energia, poder para fazer, e todos os pensamentos vigorosos cessam quando a dúvida e o temor tomam conta.

A vontade de fazer brota do conhecimento de que podemos fazer. Dúvida e temor são os grandes inimigos do conhecimento, e quem os encoraja, que não os mata, frustra-se a cada passo.

Aquele que conquistou a dúvida e o temor venceu o fracasso. Cada pensamento seu está aliado com poder, e todas as dificuldades são bravamente enfrentadas e sabiamente sobrepujadas. Seus propósitos são plantados na hora certa, e eles florescem e dão fruto que não cai prematuramente no solo.

Pensamento aliado destemidamente com propósito torna-se força criativa. Quem sabe isso está pronto para tornar-se algo muito mais alto e mais forte do que apenas um mero punhado de pensamentos oscilantes e sensações flutuantes. Quem faz isso torna-se o controlador consciente e inteligente de seus poderes mentais.

5. O FATOR-PENSAMENTO NA REALIZAÇÃO

Tudo o que um homem alcança e tudo o que um homem deixa de alcançar é o resultado direto de seus próprios pensamentos. Em um universo perfeitamente ordenado, onde perda de equilíbrio significaria total destruição, responsabilidade individual deve ser absoluta. As fraquezas e virtudes de um homem, pureza e impureza, são dele mesmo, e não de outrem. Elas foram causadas por ele mesmo, e não por um outro; e elas podem ser alteradas somente por si próprio, nunca por um outro.

Sua condição e também sua, e não de um outro homem. Seu sofrimento e sua felicidade vêm de dentro. Assim como ele pensa, assim ele é; ao continuar a pensar, assim ele permanece.

Um homem forte não pode ajudar um mais fraco a menos que o mais fraco esteja disposto a ser ajudado, e ainda assim o homem fraco deve tornar-se forte por si próprio. Ele deve, através de seus próprios esforços, desenvolver a força que ele admira no outro. Ninguém a não ser ele próprio pode alterar sua condição.

Tem sido comum para os homens pensarem e dizerem, "Muitos homens são escravos porque um é o opressor; vamos odiar o opressor." Agora, entretanto, existe entre alguns poucos, mas que estão aumentando, a tendência de reverter esse julgamento, e dizer, "Um homem é o opressor

porque muitos são escravos; vamos desprezar os escravos." A verdade é que opressor e escravo são cooperadores em ignorância, e enquanto parece que se afligem um ao outro, estão em realidade afligindo-se a si próprios. Um perfeito Conhecimento entende a ação da lei na fraqueza do oprimido e o poder mal aplicado do opressor. Um perfeito Amor, vendo o sofrimento que ambos estados estão envolvidos, não condena nenhum dos dois. Uma perfeita Compaixão envolve tanto o opressor como o oprimido.

Aquele que venceu a fraqueza, e pôs de lado todos os pensamentos egoístas, não é opressor nem oprimido. Ele é livre.

Um homem pode somente crescer, conquistar, e ter sucesso elevando seus pensamentos. Ele pode somente permanecer fraco, caído, e miserável recusando-se a elevar seus pensamentos.

Antes que um homem possa atingir qualquer coisa, mesmo coisas materiais, ele deve elevar seus pensamentos acima da indulgência animal escrava. Ele não precisa, para ter sucesso, abandonar toda a animalidade e egoísmo, de nenhuma forma; mas pelo menos uma parte, deve ser sacrificada. Um homem cujo primeiro pensamento é a satisfação animal não pode pensar claramente nem planejar metodicamente. Ele não consegue encontrar e desenvolver seu potencial latente, e falharia em qualquer tarefa. Não tendo começado determinadamente a controlar seus pensamentos, ele não está em uma posição para controlar negócios e adotar responsabilidades sérias. Ele não está apto para agir independentemente e viver sem ajuda. Mas ele está limitado, entretanto, somente pelos pensamentos que ele escolhe.

Não pode haver nenhum progresso, nem realização sem sacrifício. O sucesso material de um homem acontecerá na medida em que ele sacrifica seus confusos pensamentos animais, e fixa sua mente no desenvolvimento de seus planos, e no fortalecimento de sua resolução e autoconfiança. E quanto mais alto ele eleva seus pensamentos, quanto mais viril, honrado, e reto ele se torna, maior será o seu sucesso, e mais abençoadas e duradouras suas realizações.

O universo não favorece o mesquinho, o desonesto, o viciado, muito embora muitas vezes a mera superfície pareça assim mostrar; ele ajuda o honesto, o magnânimo, o virtuoso. Todos os grandes Mestres de todas as épocas assim o declararam em suas variadas formas, e para comprovar e

saber isso um homem tem apenas que persistir em tornar-se mais e mais virtuoso elevando seus pensamentos.

Realizações intelectuais são o resultado do pensamento consagrado à busca do conhecimento, ou do belo e verdadeiro na vida e na natureza. Tais realizações podem estar algumas vezes conectadas com a vaidade e ambição, mas elas não são o resultado daquelas características. Elas são a consequência natural de longo e árduo esforço, e de pensamentos puros e altruístas.

Realizações espirituais são a consumação de sagradas aspirações. Aquele que vive constantemente na concepção de pensamentos elevados e nobres, que habita sobre tudo o que é puro e altruísta, irá, tão certamente como o sol atinge seu zênite e a lua sua aparência completa, tornar-se sábio e nobre em caráter, e alcançará uma posição de influência e bonança.

Realização, de qualquer tipo, é a coroa do esforço, o diadema do pensamento. Com a ajuda de autocontrole, resolução, pureza, retidão e pensamento bem dirigido um homem eleva-se. Com a ajuda de animalidade, indolência, impureza, corrupção, e confusão de pensamento um homem afunda.

Um homem pode subir ao mais alto nível de sucesso no mundo, e mesmo às mais altas altitudes no reino espiritual, e novamente afundar em fraqueza e miséria por permitir que pensamentos arrogantes, egoístas, e corruptos se apoderem dele.

Vitórias obtidas pelo pensamento reto podem somente ser mantidas por cuidadosa vigilância. Muitos se acomodam quando o sucesso está garantido, e rapidamente caem de volta no fracasso.

Todas as realizações, seja nos negócios, no âmbito intelectual ou espiritual, são o resultado de pensamentos precisamente direcionados, são governados pela mesma lei e são do mesmo método; a única diferença está no objeto de realização.

Aquele que deseja realizar pouco deve sacrificar pouco. Aquele que deseja realizar muito deve sacrificar muito. Aquele que deseja atingir altamente deve sacrificar grandemente.

6. VISÕES E IDEAIS

Os sonhadores são os salvadores do mundo. Assim como o mundo visível é sustentado pelo invisível, da mesma forma os homens, em meio a provações, pecados e tendências mesquinhas, são nutridos pelas belas visões de seus sonhadores solitários. A humanidade não pode esquecer seus sonhadores. Ela não pode deixar os ideais deles desaparecerem e morrerem. Ela vive neles. Ela conhece-os nas realidades que ela um dia verá e conhecerá.

Compositor, escultor, pintor, poeta, profeta, sábio, estes são os criadores do infinito, os arquitetos do céu. O mundo é belo porque eles vivem; sem eles, a humanidade laboriosa pereceria.

Aquele que cultiva uma bela visão, um ideal mais elevado em seu coração, irá um dia realizá-lo.

Colombo alimentou a visão de um outro mundo, e ele o descobriu. Copérnico encorajou a visão de uma multiplicidade de mundos e um universo muito mais amplo, e ele o revelou. Buda contemplou a visão de um mundo espiritual de pura beleza e perfeita paz, e ele entrou nele.

Alimente suas visões. Alimente seus ideais. Cultive a música que move o seu coração, a beleza que se forma em sua mente, a amabilidade que reveste seus pensamentos mais puros, porque deles surgirão todas as situações agradáveis, todas as circunstâncias celestiais; destes, se você apenas permanecer fiel a eles, seu mundo será por fim construído.

Desejar é obter; aspirar é alcançar. Deveriam os desejos mais baixos de um homem receber a medida completa de gratificação, e suas aspirações mais puras perecerem por falta de sustento? Esta não é a lei. Tal condição de coisas jamais pode obter — "Pedi e receberéis."

Sonhe sonhos elevados, e assim como você sonha, assim você se tornará. Sua visão é a promessa daquilo que um dia você será. Seu ideal é a profecia daquilo que você por fim irá revelar.

A maior de todas as realizações foi no princípio e por algum tempo um sonho. O carvalho dorme em sua semente; o pássaro espera dentro do ovo; e na visão mais alta da alma um anjo move-se em seu despertar. Os sonhos são os brotos das realidades.

Suas circunstâncias podem ser incompatíveis, mas elas não permanecerão assim por muito tempo se você simplesmente descobrir um ideal e lutar por alcançá-lo. Você não pode viajar por dentro e permanecer parado por fora.

Eis aqui um jovem duramente oprimido pela pobreza e trabalho; confinado a longas horas em uma oficina insalubre; sem educação, e carecendo de todas as artes de refinamento. Mas ele sonha de coisas melhores. Ele pensa de inteligência, de refinamento, de graça e beleza. Ele concebe, e mentalmente constrói, uma condição ideal de vida. A visão de uma liberdade mais ampla e um escopo mais largo tomam posse dele; inquietação o impulsiona para a ação, e ele utiliza todo o seu tempo livre e recursos, embora pequenos eles sejam, ao desenvolvimento de seu potencial e poderes latentes.

Muito em breve, tão alterada sua mente se tornou, que a oficina não pode mais segurá-lo. Ela se tornou tão fora de harmonia com sua mentalidade que ela sai da sua vida como uma roupa que é jogada no canto, e com o crescimento das oportunidades que se ajustam ao escopo de seus poderes em expansão, ele a abandona para sempre.

Anos mais tarde nós vemos esse jovem como um homem maduro. Nós o encontramos um mestre de certas forças da mente que ele exerce com influência e poder inigualáveis. Em suas mãos ele segura as cordas de gigantescas responsabilidades. Ele fala, e oh! vidas são mudadas. Homens e mulheres se apegam às suas palavras e pensamentos e remodelam seu caráter, e como o sol, ele torna-se o centro fixo e luminoso onde destinos inumeráveis circundam. Ele realizou a Visão da sua juventude. Ele tornou-se um com o seu Ideal.

E você, também, jovem leitor, realizará a Visão (não o desejo ocioso) do seu coração, seja ela baixa ou bela, ou uma mistura das duas, pois você sempre gravitará na direção daquilo que você secretamente mais ama. Em suas mãos serão colocados os resultados exatos dos seus próprios pensamentos; você receberá aquilo que você merece, nem mais, nem menos. Seja qual for seu atual ambiente, você cairá, permanecerá, ou se elevará com seus pensamentos, sua Visão, seu Ideal. Você se tornará tão pequeno quanto seu desejo controlador; tão grande quanto sua aspiração dominante.

Nas belas palavras de Stanton Kirkham Dave, "Você pode estar trabalhando no seu escritório, e de repente você andar para fora da porta

que por tanto tempo pareceu a barreira dos seus ideais, e se encontrará diante de uma audiência - a pena ainda atrás da orelha, as manchas de tinta ainda nos seus dedos — e ali então derramará a torrente de sua inspiração.

Você pode estar pastoreando ovelhas, e você se desviará para a cidade - bucólico e de boca aberta; vagará sob a intrépida orientação do espírito para a oficina do mestre, e depois de algum tempo ele dirá, 'Eu não tenho mais nada para ensinar-te.' E agora você se tornou o mestre, que recentemente sonhava de grandes coisas enquanto pastoreava ovelhas. Largue a serra e a plaina e tome sobre si a regeneração do mundo."

O irrefletido, o ignorante, e o indolente, vendo somente os efeitos aparentes das coisas e não as coisas em si, falam de sorte, de destino, e acaso. Vendo um homem tornar-se rico, eles dizem, "Quanta sorte ele tem!" Observando um outro tornar-se intelectualizado, eles exclamam, "Quão favorecido ele é!" E notando a santidade de caráter e ampla influência de um outro, eles comentam, "Como a sorte o ajuda a cada passo!"

Eles não vêem as provações, fracassos e lutas que esses homens voluntariamente encontraram para ganhar sua experiência. Eles desconhecem os sacrifícios que eles fizeram, os esforços destemidos que eles desenvolveram, a fé que eles exerceram, para que pudessem sobrepujar o então aparente insuperável, e realizar a Visão de seu coração. Eles não sabem da escuridão e angústia; eles somente vêem a luz e alegria, e chamam isso de "sorte"; não vendo a longa e árdua jornada, mas somente contemplam a agradável distinção, e chamam isso de "boa fortuna"; não entendem o processo, mas percebem somente o resultado, e chamam isso de "acaso."

Em todos os assuntos humanos existem esforços, e existem resultados, e a força do esforço é a medida do resultado. Não o acaso. "Dons," poderes, possessões materiais, intelectuais, e espirituais são frutos do esforço. São pensamentos terminados, objetivos alcançados, visões realizadas.

A visão que você glorifica em sua mente, o Ideal que você entroniza em seu coração - através deles você construirá sua vida, isso você se tornará.

7. SERENIDADE

A tranqüilidade de mente é uma das mais belas jóias da sabedoria. É o resultado de longo e paciente esforço em autocontrole. Sua presença é uma indicação de experiência madura, e de um conhecimento bem pouco comum das leis e operações do pensamento.

Um homem torna-se calmo à medida que ele entende a si próprio como um ser que se eleva através do pensamento, pois tal conhecimento necessita o entendimento dos outros como resultado do pensamento. Ao desenvolver um entendimento correto, e ver mais e mais claramente as relações internas das coisas pela a ação da causa e efeito, ele cessa de se afobar e de se irritar, de se preocupar e de se lamentar, e permanece equilibrado, constante, sereno.

O homem calmo, tendo aprendido a governar a si próprio, sabe como adaptar-se aos outros; e eles, em retorno, reverenciam sua força espiritual, e sentem que podem aprender com ele e confiar nele.

Quanto mais tranqüilo um homem se torna, maior é o seu sucesso, sua influência, seu poder para o bem. Mesmo o empreendedor comum notará que a prosperidade do seu negócio aumenta quando ele passa a desenvolver um maior autocontrole e tranqüilidade, pois as pessoas sempre preferirão negociar com um homem cujo comportamento é vigorosamente uniforme.

O homem forte e calmo é sempre amado e reverenciado. Ele é como uma árvore que dá sombra em uma terra árida, ou como uma rocha acolhedora em meio a uma tempestade. Quem não ama uma pessoa de coração tranqüilo, de temperamento doce, equilibrada em todas as coisas? Não importa se chove ou se faz sol, ou que qualquer mudança ocorra para os possuidores dessas bênçãos, pois eles são sempre doces, serenos, e calmos. Esse raro equilíbrio de caráter é a última lição da cultura; é o florescer da vida, o frutificar da alma. Tão precioso como a sabedoria, mais desejável do que ouro — sim, mais do que o fino ouro. Quão insignificante a mera busca do dinheiro parece em comparação com uma vida serena — uma vida que habita no oceano da Verdade, abaixo das ondas, além do alcance das tempestades, em Eterna Calma!

"Quantas pessoas conhecemos que amargam suas vidas, que arruinam tudo o que é doce e belo com temperamentos explosivos, que destroem seu equilíbrio de caráter, e envenenam seu próprio sangue!

É uma questão se a grande maioria das pessoas não arruinam suas vidas e estragam sua felicidade pela falta de autocontrole. Quão poucas pessoas nós encontramos na vida que são bem balanceadas, que tem aquele raro equilíbrio que é característico do caráter refinado!"

Sim, a humanidade surge com incontável paixão, está tumultuada com desgovernada tristeza, e jogada de um canto para o outro pela ansiedade e dúvida. Somente o homem sábio, somente aquele cujos pensamentos são controlados e purificados, faz com que os ventos e tempestades da alma o obedeçam.

Almas sacudidas pela tempestade, aonde quer que estiverdes, sob quaisquer condições em que viveis, sabeis disto — no oceano da vida as ilhas que abençoam estão sorrindo, e as costas ensolaradas do vosso ideal esperam a vossa chegada. Mantei vossa mão firmemente sobre o leme do pensamento.

No barco da vossa alma repousa o comandante Mestre; Ele apenas dorme; acordai-O.

Autocontrole é força; Pensamento Reto é domínio; Calma é poder.

Dizei a vossos corações: "Paz seja contigo!"

Fim