

Dr Joseph Murphy

LA PUISSANCE DE VOTRE SUBCONSCIENT



Le secret
d'une force
prodigieuse
à votre portée





CHANGEZ VOS PENSÉES, VOUS CHANGEREZ VOTRE DESTINÉE!

Classique parmi les classiques, *La puissance de votre subconscient* est l'un des livres de croissance personnelle les plus vendus de tous les temps. Depuis sa publication initiale, il a changé de nombreuses vies. Par ses explications des diverses dynamiques de l'esprit, Joseph Murphy démontre que la transformation positive des schémas de pensées est le premier pas vers l'atteinte de nos objectifs personnels et de nos rêves. Au moyen de cas vécus, ce guide pratique et inspirant révèle les pouvoirs extraordinaires de notre subconscient, nous rappelant ses vastes influences sur tous les aspects de notre existence : santé, amour, argent, travail et bonheur. Il enseigne, à l'aide de techniques concrètes, comment libérer notre plein potentiel, acquérir une plus grande confiance en nous-mêmes, construire des relations harmonieuses, obtenir du succès, nous épanouir au quotidien et même pratiquer l'auto-guérison. Un outil indispensable pour accéder aux trésors qui se cachent en chacun de nous!

Joseph Murphy est toujours considéré comme l'un des plus grands spécialistes du pouvoir du subconscient près de 40 ans après son décès. Il est l'auteur d'une trentaine de best-sellers, dont plusieurs sont publiés aux Éditions de l'Homme.

**Plus de 260 000 exemplaires vendus
au Québec et en France seulement.**



Maquette de la couverture: Nancy Desrosiers
Illustration: © Shutterstock

PSYCHOLOGIE



D^r Joseph Murphy

LA PUISSANCE DE VOTRE SUBCONSCIENT

Le secret d'une force
prodigieuse
à votre portée

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Mary Sterling et Ginette Patenaude*



TABLE DES MATIÈRES

Préface

Introduction

1.Le trésor qui est en vous

2.Le mécanisme de votre esprit

3.La puissance miraculeuse de votre subconscient

4.Les guérisons par l'esprit dans l'Antiquité

5.Les guérisons par l'esprit dans les temps modernes

6.Les techniques de guérison mentale

7.Le subconscient tend vers la vie

8.La voie vers la réussite

9.Le subconscient, la voie vers la richesse

10.Le droit à la richesse

11.Le subconscient, l'auxiliaire du succès

12.Les savants recourent au subconscient

13.Le subconscient et les merveilles du sommeil

14.Le subconscient et les problèmes conjugaux

15.Le subconscient et le bonheur

16.Le subconscient et les relations harmonieuses

17.Le subconscient, un outil de pardon

18.Le subconscient, un outil pour supprimer les blocages mentaux

19.Le subconscient, un outil pour vaincre la peur

20.Le subconscient, un outil pour rester jeune d'esprit

Au sujet de l'auteur

*Tout homme qui sait lire a le pouvoir de se dépasser,
de multiplier les moyens par lesquels il existe,
de faire en sorte que sa vie soit pleine
de signification et d'intérêt.*

ALDOUS HUXLEY

PRÉFACE

Vivez-vous au maximum? Profitez-vous de tout ce que la vie a à vous offrir?

Chacun devrait vivre sa vie comme une aventure et en retirer une grande satisfaction. Vivre ne se résume pas à exister, mais la plupart des hommes et des femmes sont tellement pris par les menues exigences de la vie quotidienne qu'ils ne savourent pas le privilège extraordinaire d'être en vie.

La plupart des gens n'expérimentent qu'en partie la joie et la satisfaction que Dieu a semées sur leur route, mais il existe un moyen de changer cela et d'insuffler un souffle nouveau à sa vie.

Joseph Murphy fut le premier à faire la promotion de la puissance du subconscient et plusieurs philosophes, psychologues, pasteurs et écrivains ont suivi le mouvement. Le Dr Murphy a aidé des milliers d'hommes et de femmes à transformer leur existence monotone et parfois même déprimante en une vie intéressante et gratifiante.

Dans cet ouvrage important, le Dr Murphy puise à la fois dans la sagesse spirituelle immémoriale et dans la science afin d'expliquer comment le subconscient exerce son influence sur nos vies. Il propose également des exercices simples et concrets qui ont fait leurs preuves et qui permettent de transformer l'esprit en un outil puissant, capable de vous aider à améliorer et même à transformer votre vie. De plus, ce guide, émaillé d'histoires vécues et inspirantes, révèle les clés du succès de maintes façons en vous aidant à:

- développer votre confiance en vous;
- améliorer votre état de santé;
- trouver de bons amis et à avoir de meilleures relations avec vos collègues de travail, les membres de votre famille et vos amis;
- obtenir la promotion que vous espérez, l'augmentation de salaire ou la reconnaissance professionnelle que vous méritez;

- resserrer vos liens amoureux;
- acquérir de bonnes habitudes et perdre les mauvaises.

Le D^r Murphy était pasteur. Voilà pourquoi il fait souvent référence à des passages de la Bible tirés de l'Ancien et du Nouveau Testament, mais les enseignements et les principes qu'il en tire sont universels et ne s'appliquent pas à une religion en particulier. Les principes qu'il énonce sont basés sur les idées et les concepts des grands prophètes, théologiens et philosophes anciens et modernes, issus de toutes les religions et de tous les pays. Ils s'appliquent à tous les lecteurs, quelles que soient leurs convictions religieuses.

Cette édition révisée de *La puissance de votre subconscient* est la seule autorisée et publiée avec l'approbation du Murphy Trust, seul dépositaire officiel de l'œuvre du D^r Murphy. Dans cette nouvelle édition, le texte est fidèle à l'original, mais des détails mineurs ont été rajoutés afin de rendre son message plus accessible aux lecteurs du XXI^e siècle. De plus, chaque chapitre présente des extraits tirés de divers ouvrages (publiés ou non) du D^r Murphy qui appuient les principaux points abordés.

Ayez l'esprit ouvert. Les principes avancés par le D^r Murphy n'ont rien de théorique. Ils se basent sur des concepts éprouvés et sont illustrés par des cas vécus. Un nombre incalculable de personnes ont appliqué avec succès ces principes et ont appris à vivre pleinement.

Lisez. Apprenez. Appliquez ces principes. Vous avez le pouvoir de transformer votre vie.

ARTHUR R. PELL, PH. D.

INTRODUCTION

Ce livre peut accomplir des miracles

J'ai assisté à des miracles qui ont transformé des hommes et des femmes dans tous les milieux et dans le monde entier. Des miracles s'accompliront pour vous aussi – lorsque vous vous mettrez à exploiter la puissance magique de votre subconscient. Ce livre vous apprendra que votre manière de penser et vos images mentales façonnent votre destinée; *un homme est ce qu'il est en fonction de ce qu'il pense en son cœur.*

Pouvez-vous répondre à ces questions?

Pourquoi un homme est-il triste tandis qu'un autre est heureux? Pourquoi celui-ci est-il joyeux et prospère alors que celui-là est déprimé et malheureux? Pourquoi cet homme est-il craintif et anxieux alors que cet autre est plein de foi et de confiance? Pourquoi cet homme-ci a-t-il un foyer luxueux tandis que cet homme-là vit une existence misérable dans un taudis?

Pourquoi tel homme connaît-il une grande réussite et tel autre un échec complet? Pourquoi un orateur a-t-il un immense succès alors qu'un autre demeure médiocre et impopulaire? Pourquoi un homme brille-t-il dans sa profession ou son métier tandis qu'un autre bâche et lutte toute sa vie sans rien accomplir de valable?

Pourquoi un homme guérit-il d'une maladie prétendue incurable et pourquoi un autre meurt-il victime de la même maladie? Comment se fait-il que tant de gens bons et pieux endurent des tortures de damnés dans leur esprit et dans leur corps? Pourquoi tant de personnes immorales et irrévérencieuses connaissent-elles réussite et prospérité dans leurs entreprises, tout en jouissant d'une excellente santé? Pourquoi une femme est-elle heureuse en ménage tandis que sa sœur est perpétuellement insatisfaite et frustrée?

Existe-t-il des réponses à toutes ces questions grâce aux mécanismes de votre esprit conscient et subconscient?

Très certainement.

La raison d'être de ce livre

C'est le besoin de répondre aux questions posées précédemment et à bien d'autres de même nature qui, après que je les aie clarifiées, m'a poussé à écrire ce livre. Je me suis efforcé d'expliquer les grandes vérités fondamentales de votre esprit dans le langage le plus clair possible. Je crois qu'il est parfaitement possible d'expliquer les lois fondamentales de la vie et celles de votre esprit dans les mots de tous les jours. Vous verrez que le style de ce livre est semblable à celui de votre journal, de vos périodiques, à celui dont vous vous servez au bureau, ou chez vous dans vos activités professionnelles et au cours de vos tâches quotidiennes.

Je vous incite à étudier ce livre et à mettre en application les techniques qu'il expose; si vous le faites, je suis absolument convaincu que vous maîtriserez une puissance miraculeuse qui vous sortira du désarroi, de la souffrance, de la mélancolie et de l'échec pour vous guider jusqu'à votre vraie place, pour résoudre vos difficultés, pour vous libérer des servitudes émotionnelles et physiques, pour vous mettre sur la route royale de la liberté, du bonheur et de la paix de l'esprit.

Le pouvoir miraculeux de votre subconscient vous guérira de votre maladie et vous rendra la vie et la force. En apprenant à vous servir de vos possibilités intérieures, vous allez ouvrir la porte de la prison de la crainte et entrer dans une vie décrite comme étant celle de la «glorieuse liberté des enfants de Dieu».

Libérer la puissance miraculeuse

Une guérison personnelle sera toujours le témoignage le plus convaincant de nos possibilités subconscientes. Il y a plus de quarante ans, j'ai résorbé une tumeur maligne – en terminologie médicale cela s'appelle un «sarcome» – grâce à la puissance curative de mon subconscient, qui m'a créé et qui soutient et gouverne toujours mes fonctions vitales.

La technique que j'appliquai est expliquée dans ce livre et je suis assuré qu'elle aidera d'autres personnes à faire confiance à la même Puissance curative infinie qui gît dans les profondeurs subconscientes de tous les hommes. Grâce aux

bons offices d'un ami médecin, je pris soudain conscience qu'il était naturel que je compte sur l'Intelligence créatrice qui a conçu tous mes organes, formé mon corps et qui fait battre mon cœur, pour qu'elle guérisse sa propre créature. Un antique proverbe dit: «Le médecin panse la plaie et Dieu la guérit.»

La foi déplace les montagnes

La prière scientifique est l'interaction harmonieuse des niveaux conscient et subconscient de l'esprit, qu'elle oriente dans une direction spécifique. Le présent ouvrage vous enseignera le moyen scientifique de vous brancher sur la puissance infinie qui est en vous, d'obtenir ainsi ce que vous voulez vraiment. Vous désirez une vie plus heureuse, plus pleine et plus riche? Commencez à vous servir de cette puissance miraculeuse pour aplanir votre chemin dans vos affaires quotidiennes, pour résoudre vos problèmes professionnels et pour établir l'harmonie dans vos rapports familiaux.

Ayez bien soin de lire ce livre plusieurs fois. Vous apprendrez comment agit cette merveilleuse puissance, et comment vous pouvez extérioriser l'inspiration et la sagesse qui sont en vous. Apprenez les techniques simples qui permettent d'impressionner le subconscient. Recourez à ce nouveau moyen scientifique pour accéder au trésor infini. Lisez ce livre attentivement, sérieusement, avec amour. Expérimentez la façon étonnante dont il peut vous aider. Il peut être, et je crois qu'il sera, le tournant de votre vie.

Tout le monde prie

Savez-vous prier efficacement? Depuis combien de temps ne priez-vous plus chaque jour? En période de crise, face au danger ou aux difficultés, dans la maladie et lorsque la mort menace, vous priez, pour vous et vos amis.

Écoutez le bulletin de nouvelles chaque jour, vous y verrez que des prières sont dites parfois dans le pays tout entier pour un enfant atteint d'une maladie dite incurable, pour la paix des nations, pour un groupe de travailleurs coincés dans une mine inondée. Plus tard, lorsqu'ils seront sauvés, ces mineurs diront avoir prié en attendant leurs sauveteurs; de

même, un pilote d'avion déclarera que c'est en priant qu'il aura pu atterrir malgré le danger.

Assurément, la prière est un secours toujours accessible lorsqu'un danger se manifeste; mais vous n'avez pas à attendre le danger ou les difficultés pour faire de la prière une partie intégrante et constructive de votre vie. Les exaucements spectaculaires de la prière sont relatés dans les journaux et témoignent de son efficacité. Mais que dire des humbles prières des enfants, des simples actions de grâces à la table familiale et des dévotions des fidèles qui ne cherchent que la communion avec Dieu?

Mon activité parmi les hommes m'a amené à étudier diverses approches de la prière. J'en ai fait l'expérience dans ma propre vie et j'ai travaillé avec bien des gens qui ont, eux aussi, bénéficié de l'aide de la prière. Il est souvent malaisé de dire aux autres comment prier. Ceux qui sont dans la peine ont du mal à penser et à agir raisonnablement. Ils ont besoin d'une formule facile à suivre, d'un prototype pratique, simple et spécifique. Souvent il faut les guider afin qu'ils abordent leur difficulté convenablement.

La prière quotidienne

La singularité de ce livre réside dans le fait que ce qu'il enseigne est absolument pratique. On vous présente ici des techniques et des formules simples, opérantes, que vous pouvez facilement appliquer dans votre univers quotidien. J'ai enseigné ces méthodes simples à des hommes et à des femmes du monde entier.

Cet ouvrage vous montrera la raison pour laquelle, souvent, vous obtenez le contraire de ce pour quoi vous avez prié. Des gens de tous les coins du monde m'ont demandé des milliers de fois: «Pourquoi, ayant tant et tant prié, n'ai-je pas été exaucé?» Dans ce livre vous en découvrirez la raison. Grâce aux multiples moyens qu'il propose pour impressionner le subconscient et obtenir les bonnes réponses, ce livre acquiert sa valeur d'auxiliaire toujours présent au moment de l'affliction.

Que croyez-vous?

Ce n'est pas la chose en laquelle on croit qui apporte l'exaucement; la réponse à la prière résulte du fait que le subconscient répond à l'image mentale, c'est-à-dire à la pensée qui est entretenue dans l'esprit. Cette loi de la croyance agit dans toutes les religions du monde; c'est la raison pour laquelle elles sont psychologiquement vraies.

Le bouddhiste, le chrétien, le musulman et le juif peuvent tous obtenir des réponses à leurs prières, non pas à cause d'un credo particulier, d'une religion, de rites, de formules, de liturgies, d'incantations, de sacrifices ou d'offrandes, mais uniquement à cause de leur croyance, de leur acceptation mentale, de leur réceptivité face à la prière.

La loi de la vie est une loi de croyance, et la croyance peut se résumer brièvement ainsi: c'est la pensée qu'entretient votre esprit. La condition de l'esprit et du corps d'un homme est fonction de ce qu'il pense, sent et croit. Une technique, une méthode fondée sur la compréhension de ce que vous faites et de pourquoi vous le faites vous aidera à provoquer la manifestation subconsciente de toutes les bonnes choses de la vie. Essentiellement, la prière exaucée est la réalisation du désir de votre cœur.

Le désir est une prière

Chacun désire la santé, le bonheur, la sécurité, la paix de l'esprit et l'épanouissement, mais beaucoup ne parviennent pas à des résultats bien définis. Un professeur de faculté m'avouait tout récemment: «Je sais que si je changeais mes prototypes mentaux et donnais une nouvelle direction à ma vie émotionnelle, mes ulcères disparaîtraient, mais je ne connais pas, pour cela, de technique, de méthode, de *modus operandi*. Mon esprit erre dans tous les sens sur mes problèmes et je me sens frustré, vaincu et malheureux.»

Ce professeur désirait la santé parfaite, il avait besoin de connaître les mécanismes de son esprit afin d'être à même de réaliser son désir. En pratiquant les méthodes curatives indiquées dans ce livre, il se rétablit parfaitement.

Il y a un esprit commun à tous les hommes (Emerson)

Les pouvoirs miraculeux du subconscient existaient avant que nous ne fussions nés, vous et moi, avant que n'existât aucune église et aucun monde. Les grandes vérités éternelles et les grands principes de la vie précèdent toute religion. C'est en pensant à cela que je vous inciterai, dans les pages qui suivent, à prendre possession de cette puissance merveilleuse, magique et transformatrice qui guérira vos plaies mentales et physiques, qui proclamera la liberté de ceux qui ploient sous la peur et qui vous délivrera complètement des limitations de la pauvreté, de l'échec, de la misère, de la souffrance et de la frustration.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous unir mentalement et émotionnellement au bien que vous désirez incarner; les puissances créatrices de votre esprit subconscient répondront en conséquence. Commencez maintenant, aujourd'hui même, et laissez les miracles s'accomplir dans votre vie! Et persévérez, persévérez jusqu'à ce que le jour se lève et que les ombres disparaissent.

Votre subconscient est une chambre noire

Si vous désirez des changements dans votre vie, il faut absolument que vous transformiez votre esprit. Non pas celui qui est habituellement aux commandes, mais votre «sub-esprit», c'est-à-dire l'univers souterrain qu'est votre subconscient.

Votre subconscient est une grande chambre noire. C'est l'endroit secret où votre vie s'élabore, se forme et se transforme.

Par conséquent, ce n'est ni votre nom, ni vos manières ou votre habillement, ni vos parents, votre voisinage ou l'automobile que vous conduisez qui vous définissent. *Vous êtes la somme de vos croyances qui s'élaborent image par image, dans l'ombre et la lumière, au cœur de votre chambre noire souterraine.* D'un point de vue moral, votre subconscient est totalement neutre. En effet, il considère chaque habitude comme étant acceptable, peu importe ce que vous et votre entourage en pensez. Souvent, nous déversons allégrement des pensées noires dans notre subconscient, notre chambre noire toute personnelle, et nous sommes surpris de constater que ces pensées se reflètent constamment dans notre vie et nos

relations. En réalité, il est rare que quelque chose se manifeste sans que nous n'ayons contribué à le créer d'abord en pensée.

Pour arriver à transformer votre vie, il faut à tout prix que vous changiez votre état d'esprit... en partant de l'intérieur vers l'extérieur. Si vous acceptez ce concept de chambre noire, vous ne serez pas émotionnellement impliqué dans le processus et vous arriverez à transformer votre vie assez facilement. Cela ne demande pas un effort démesuré que de remplacer des images qui habitent votre esprit par d'autres. Cette nouvelle compréhension peut marquer le début d'une série de changements positifs qui s'effectueront aisément.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que toutes les croyances et les tendances qui étaient présentes à votre naissance sont encore en vous et qu'elles ont le pouvoir de se manifester et de vous influencer. Chacun de nous entretient des pensées et des croyances dont il ne se souvient plus depuis longtemps et qui plongent parfois leurs racines jusque dans l'enfance. Elles sont tapies dans les recoins les plus obscurs de notre chambre noire subconsciente. Cette prise de conscience devrait vous inciter à éprouver un respect des plus bénéfiques pour vos pensées.

Par exemple, si vous êtes convaincu que le fait de vous asseoir près d'un ventilateur vous donne le torticolis, votre inconscient s'assurera que vous en souffrirez chaque fois que vous serez à proximité d'un ventilateur. Et ce ne sera pas cet appareil qui sera à blâmer, mais bien plutôt vos croyances erronées, car le ventilateur occasionne simplement une accélération des molécules d'air qui oscillent à une fréquence plus élevée. En Inde, j'ai vu des personnes travailler toute la journée sous un ventilateur sans que cela les affecte le moins du monde. Le ventilateur ne peut en soi causer aucun tort. Voici un autre exemple: si vous avez peur d'attraper un rhume parce qu'un collègue renifle, votre peur s'imprégnera dans votre subconscient, qui réagira à vos pensées, et vous l'attraperez effectivement. Vous remarquerez que certaines personnes qui travaillent dans le même bureau que vous n'en souffriront pas, tout simplement parce qu'elles ont la conviction qu'elles sont à l'abri. Elles croient en la santé parfaite.

Job n'a-t-il pas dit: *Ce que j'ai le plus redouté m'est arrivé.*

D'où croyez-vous que provient le pouvoir de guérison? De ce même esprit subconscient. Si vous remplissez votre chambre noire intérieure de pensées positives, elles se refléteront dans la réalité. Votre subconscient acceptera les vérités que vous lui proposez, vous accordant la guérison et vous apportant la paix, si telles sont les pensées que vous accueillez dans votre esprit. La pomme que vous avez mangée se transforme en éléments nutritifs qui circulent dans votre système sanguin; et c'est exactement de la même manière que vos pensées se manifestent votre vie. Vous avez appris à marcher, à nager, à danser ou à jouer du piano de cette manière. Une pensée vous habite sans arrêt et, après un certain temps, cela devient comme une seconde nature. Comme la prière, cette forme de pensée est conforme à un principe supérieur. Ce n'est pas l'essence telle que vous la prenez à la pompe qui fait rouler votre auto: il faut qu'elle soit à l'état gazeux avant d'être utilisable par le moteur. Le même processus s'applique à votre esprit: il doit d'abord se transformer avant que votre vie puisse prendre le bon tournant.

Le subconscient n'est pas seulement le siège de la guérison, mais également celui de l'abondance. Si vous voulez devenir riche, semez d'abord dans votre subconscient la notion de richesse.

Lorsque vous vous familiariserez avec les lois de l'esprit, vous commencerez à comprendre, puis vous serez profondément convaincu que, peu importe la situation économique, les fluctuations de la bourse, les grèves, la guerre ou les situations, vous recevrez tout ce dont vous avez besoin et plus encore. Pourquoi? Parce que vous aurez imprimé dans votre subconscient, dans votre chambre noire intérieure, l'image de l'abondance et de la richesse, c'est ce qui se manifestera dans votre vie. Vous aurez convaincu votre esprit secret que l'argent circulera librement dans votre vie et que vous en aurez en surplus. Même si le gouvernement faisait faillite et que vous perdiez tous vos avoirs, vous attirerez quand même la richesse et vous ne manquerez de rien.

Votre chambre noire intérieure regorge d'idées géniales, aussi, vous n'avez pas à vous faire de soucis, de nouvelles surgiront lorsque vous en aurez besoin. Commencez par remplir votre esprit de tout ce que vous croyez vrai, aimable et noble, et ces qualités se manifesteront autour de vous. Souvenez-vous que Dieu a décrété que tout était bon et vous devriez faire de même. Ces affirmations vous inspireront un sain respect pour vos pensées et vous ne serez plus victime des images qui vous hantaient et que vous n'aviez pas conscience de nourrir et d'entretenir.

CHAPITRE 1

Le trésor qui est en vous

Votre subconscient tend naturellement vers le bonheur. C'est avec votre esprit conscient que vous devez travailler. Nourrissez-le d'affirmations qui sont vraies. Votre subconscient réalise toujours vos schémas de pensée habituels.

Des richesses infinies sont là, tout autour de vous, attendant que vous ouvriez votre esprit pour contempler le trésor infini que vous possédez. Il y a en vous une mine d'or d'où vous pouvez extraire tout ce dont vous avez besoin pour vivre dans la joie, la générosité, la plénitude.

Beaucoup demeurent aveugles à cette mine d'or d'intelligence infinie et d'amour sans limites qui est en eux. Vous pouvez tirer de ce trésor tout ce que vous voulez.

Un morceau d'acier magnétisé soulève environ douze fois son propre poids, mais si vous démagnétisez ce même morceau d'acier, il ne pourra pas même soulever un gramme.

De même, il y a deux types d'hommes. Il y a celui qui est «magnétisé», plein de confiance et de foi; il sait qu'il est né pour gagner et pour réussir. Et puis, il y a les autres, tant d'autres, qui sont «démagnétisés», remplis de craintes et de doutes. Les bonnes occasions se présentent, et ils se disent: «Je pourrais échouer... je pourrais perdre mon argent... les gens se moqueront de moi.» Ces types de personnes n'iront pas bien loin dans la vie parce que, de peur d'avancer, ils feront tout simplement du surplace.

Lorsque vous découvrirez et appliquerez le secret des secrets, vous deviendrez une personne «magnétisée».

Le secret des secrets

Quel est, à votre avis, ce secret? Le secret de l'énergie atomique? de l'énergie thermonucléaire? de la bombe à neutrons? des voyages interplanétaires? Non pas. Alors, quel

est ce maître secret? Où peut-on le trouver et comment s'en servir?

La réponse est simple. Ce secret est la merveilleuse puissance, créatrice de miracles, qui se trouve dans votre subconscient, le dernier endroit où la plupart des gens le chercheraient.

La miraculeuse puissance de votre subconscient

Vous pouvez apporter à votre vie davantage de puissance, de richesse, de santé, de bonheur et de joie en apprenant à connaître et à libérer la puissance cachée dans votre subconscient.

Vous n'avez pas à acquérir cette puissance: vous la possédez déjà. Mais il vous faut apprendre à vous en servir, il faut que vous la compreniez de manière à pouvoir l'appliquer à tous les aspects de votre vie.

Grâce aux techniques et aux méthodes simples énoncées dans ce livre, vous serez à même d'acquérir la connaissance et la compréhension nécessaires. Vous pourrez être inspiré par une nouvelle lumière et vous pourrez engendrer une force nouvelle qui vous permettra de réaliser vos espoirs et de faire de tous vos rêves une réalité. Prenez dès à présent la décision de faire en sorte que votre vie soit plus belle, plus grande, plus riche et plus noble qu'elle ne l'a jamais été.

Dans les profondeurs de votre subconscient résident une sagesse infinie, une puissance, une surabondance de tout ce qui vous est nécessaire, et tout cela attend d'être développé et exprimé. Reconnaissez maintenant ces potentialités de votre esprit, elles prendront forme dans le monde extérieur.

Cette intelligence infinie de votre subconscient peut vous révéler tout ce que vous avez besoin de savoir à chaque instant et à chaque endroit, pourvu que vous ayez l'esprit ouvert et réceptif. Vous pouvez accueillir des pensées et des idées nouvelles qui vous permettront de faire des inventions, des découvertes, ou bien d'écrire des livres ou des pièces de théâtre. De plus, l'intelligence infinie de votre subconscient peut vous révéler de merveilleuses connaissances originales.

Elle peut vous montrer et vous ouvrir la voie de l'expression parfaite et votre vraie place dans la vie.

Grâce à la sagesse de votre subconscient, vous pouvez vous attirer la compagne ou le compagnon idéal ou l'associé dont vous avez besoin dans vos affaires, trouver l'acheteur convenable pour votre maison ainsi que tout l'argent et l'aisance matérielle dont vous avez besoin pour être ou faire ce que vous voulez et aller là où votre cœur aspire.

C'est à vous qu'il revient de découvrir ce monde intérieur de la pensée, du sentiment, de la puissance, de la lumière, de l'amour et de la beauté. Bien qu'invisibles, ces forces sont puissantes. Dans votre subconscient, vous trouverez la solution à tous les problèmes. En libérant ces pouvoirs cachés, vous entrerez en possession de la puissance et de la sagesse nécessaires pour avancer dans l'abondance, la sécurité, la joie et la maîtrise de toutes choses.

J'ai vu la puissance du subconscient guérir des handicapés, les rendre à la force et à la santé, capables de réintégrer le monde actif pour y faire l'expérience du bonheur, de la santé et de l'extériorisation de leur joie. Il y a, dans votre subconscient, une puissance curative miraculeuse capable de guérir l'esprit troublé et le cœur brisé. Elle peut ouvrir la porte de la prison de votre esprit et vous libérer. Elle peut vous délivrer de toutes sortes de servitudes.

La nécessité d'une base pratique

Le progrès substantiel – dans quelque domaine que ce soit – est impossible sans une base pratique qui soit universelle dans son application. Vous pouvez devenir expert dans l'opération de votre subconscient. Vous pouvez mettre en pratique ses pouvoirs avec une garantie de résultats qui sera proportionnelle à votre connaissance de ses principes et de votre application de ces principes à des buts, des desseins définis, spécifiques que vous souhaitez atteindre.

En tant qu'ancien chimiste, j'attire votre attention sur le fait que, si vous combinez l'hydrogène et l'oxygène dans la proportion de deux atomes pour le premier et d'un atome pour le second, vous obtiendrez de l'eau. Vous savez qu'un atome

d'oxygène et un atome de carbone donnent le monoxyde de carbone, un gaz toxique. Mais, si vous ajoutez un deuxième atome d'oxygène, vous obtiendrez le dioxyde de carbone, un gaz inoffensif pour les animaux et essentiel au métabolisme des plantes. Ces faits sont universels et impossibles à changer. C'est ce qu'on appelle des «principes».

Il ne faut pas penser que les principes de la chimie, de la physique et des mathématiques diffèrent des principes de votre subconscient. Si vous désirez faire appel aux forces chimiques ou physiques, vous devez apprendre les principes qui régissent ces champs de connaissance. Si vous voulez faire appel aux forces de votre subconscient, il est nécessaire que vous en connaissiez les principes.

Considérons un principe généralement accepté: «L'eau cherche son propre niveau.» C'est un principe universel, partout applicable à l'eau et à tous les liquides qui se comportent comme l'eau. Les anciens Égyptiens connaissaient ce principe. Ils l'ont utilisé afin que les fondations des grandes pyramides soient parfaitement horizontales, de niveau. Aujourd'hui, les ingénieurs y ont recours pour acheminer l'eau d'un système d'irrigation vers une centrale électrique.

Considérez un autre principe: «La matière chauffée se dilate.» C'est vrai partout, à tout moment et dans toutes les circonstances. Vous faites chauffer un morceau d'acier: il se dilate, qu'il se trouve en Chine, en Angleterre ou en Inde. C'est une vérité universelle qui veut que la matière se dilate lorsqu'elle est chauffée. Il est également vrai universellement que tout ce que vous imprimez dans votre subconscient va s'exprimer sur l'écran de l'espace sous forme de condition, d'expérience et d'événement.

Votre prière est exaucée parce que votre subconscient est principe, et par principe j'entends la façon dont quelque chose agit. Par exemple, le principe de l'électricité est que cette force agit d'un potentiel plus élevé vers un potentiel plus bas. Vous ne changez point le principe de l'électricité lorsque vous vous en servez, mais, en coopérant avec sa nature, vous pouvez faire des inventions, des découvertes qui deviendront des bienfaits inestimables pour l'humanité.

Votre subconscient est principe et il agit selon la loi de la foi. Il faut que vous sachiez ce qu'est la foi, pourquoi elle agit et comment. Votre Bible vous dit de façon simple, claire et merveilleuse: *Quiconque dira à cette montagne: transporte-toi et jette-toi dans la mer et ne doutera pas dans son cœur; mais croira que ce qu'il dit se fera, il aura tout ce qu'il dit. C'est pourquoi je vous dis, tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez déjà reçu, cela vous sera accordé.* (Mc 11,23-24)

La loi de votre esprit est une loi de foi. Cela signifie qu'il faut croire en la façon dont agit votre esprit, il faut croire dans la foi elle-même. La croyance de votre esprit est la pensée de votre esprit – c'est simple à comprendre –, cela et rien d'autre.

Tout ce qui vous arrive, les événements, les circonstances et vos actes mêmes sont fonction des réactions de votre subconscient par rapport à vos pensées. Souvenez-vous que ce n'est pas la chose en laquelle vous croyez, mais la croyance maintenue dans votre propre esprit qui donne un résultat. Cessez d'adhérer aux fausses croyances, aux opinions, aux superstitions et aux craintes de l'humanité. Commencez à croire aux vérités éternelles de la vie qui ne changent jamais. C'est alors que vous irez de l'avant, en haut, vers Dieu.

Quiconque lit ce livre et applique les principes du subconscient qui y sont énoncés, sera capable de prier scientifiquement et efficacement pour lui-même et pour les autres. Votre prière sera exaucée en vertu de l'universelle loi d'action et de réaction. La pensée est une action qui commence. La réaction, c'est la réponse de votre subconscient qui correspond à la nature de votre pensée. Emplissez donc votre esprit de concepts d'harmonie, de santé, de paix et de bonne volonté; des miracles surviendront dans votre vie.

Peu importe que la chose à laquelle vous accordez foi soit vraie ou fausse, vous obtiendrez des résultats. Votre subconscient réagit à vos pensées. Considérez vos croyances comme si elles étaient des pensées, et cela suffit.

Sachez que vous pouvez vous transformer tout simplement en fournissant un nouveau négatif à votre chambre noire intérieure.

La dualité de l'esprit

Vous n'avez qu'un esprit, mais votre esprit possède deux caractéristiques distinctes. La ligne de démarcation entre les deux est bien connue de tous les êtres pensants d'aujourd'hui. Ces deux fonctions de votre esprit sont essentiellement dissemblables. Chacune est douée d'attributs et de pouvoirs distincts.

Il existe plusieurs termes pour distinguer les deux fonctions de votre esprit: l'esprit objectif et l'esprit subjectif, l'esprit conscient et l'esprit subconscient, l'esprit éveillé et l'esprit endormi, le soi superficiel et le soi profond, l'esprit volontaire et l'esprit involontaire, le mâle et la femelle, et bien d'autres termes encore. Tous ces termes font référence à cette dualité primordiale.

Dans ce livre, j'ai opté pour les termes «esprit conscient» et «subconscient» afin de désigner la double nature de l'esprit. Vous pouvez utiliser d'autres termes, si vous préférez. L'important est de reconnaître et d'accepter cette dualité de l'esprit.

Le conscient et le subconscient

Pour apprendre à connaître les deux fonctions de notre esprit, il existe un excellent moyen: le considérer comme un jardin. Vous êtes un jardinier qui plantez toute la journée des semences (vos pensées) dans votre subconscient. La plupart du temps, vous n'en êtes pas même conscient, parce que ces semences sont en fait vos pensées habituelles. «Qui sème bon grain, recueille bon pain», comme le dit le proverbe. C'est pourquoi vous récolterez dans votre corps et dans votre vie ce que vous avez semé dans votre subconscient.

Imaginez votre subconscient comme un terreau riche où tant le bon grain que l'ivraie poussent à profusion. Si vous semez des ronces récolterez-vous du raisin? Et si vous semez des chardons, récolterez-vous des figues?

Commencez à semer des pensées de paix, de bonheur, de bonnes actions, de bonne volonté et de prospérité. Pensez tranquillement et attentivement à ces qualités, acceptez-les pleinement dans votre esprit conscient, votre esprit qui raisonne. Continuez de planter ces merveilleuses graines-pensées dans le jardin de votre esprit, vous aurez une splendide moisson. Toute pensée est une cause et toute condition un effet. C'est pourquoi il est essentiel de diriger ses pensées de manière à ne créer que des conditions favorables.

Lorsque votre esprit pense correctement, lorsque vous comprenez la vérité, quand les pensées déposées dans votre subconscient sont constructives, harmonieuses et paisibles, la puissance magique de votre subconscient répond et crée des conditions harmonieuses ainsi qu'un entourage agréable et favorable en toutes choses. Lorsque vous vous mettez à contrôler les mécanismes de votre pensée, vous êtes à même d'appliquer les pouvoirs de votre subconscient à tous les problèmes, à toutes les difficultés. Autrement dit, vous collaborerez consciemment avec la puissance infinie, l'omnipotente loi qui gouverne toutes choses.

Regardez autour de vous, où que vous viviez, et vous remarquerez que la grande majorité de l'humanité vit dans le monde extérieur; seuls les hommes les plus éclairés s'intéressent intensément à l'univers intérieur. Souvenez-vous que c'est le monde intérieur, c'est-à-dire vos pensées, vos sentiments, vos images mentales, qui crée votre monde extérieur. Ce monde intérieur est donc la seule puissance créatrice, et tout ce que vous trouvez dans votre monde extérieur a été créé par vous, au sein de votre monde intérieur, consciemment ou inconsciemment.

La connaissance de l'interaction de votre conscient et de votre subconscient va vous permettre de transformer toute votre vie. Pour changer les conditions extérieures, il faut changer la cause. La plupart des hommes essaient de changer les conditions et les circonstances en travaillant sur ces conditions et sur ces circonstances. Ces efforts se soldent par terrible une perte de temps et des efforts inutiles. Ils ne sont pas conscients que les situations qu'ils vivent découlent d'une cause. Pour supprimer la discorde, le désarroi, la pénurie et la

limitation, il faut en supprimer la cause, et la cause c'est la manière dont votre esprit conscient pense, cela dépend des images et des pensées que vous y déversez. Changez la cause et vous changerez l'effet, c'est aussi simple que cela.

Vous vivez dans un océan insondable de richesses infinies. Votre subconscient est très sensible à vos pensées. Vos pensées forment le filtre à travers lequel passent l'intelligence, la sagesse, les forces vitales et les énergies de votre subconscient. Changez ce filtre afin qu'il laisse passer les pensées positives, et vous attirerez l'énergie divine pour votre plus grand bien.

Chaque chapitre de ce livre offre des conseils et des exemples qui vous expliqueront comment appliquer les lois de l'esprit à votre avantage. L'application pratique des lois de votre esprit, telles qu'elles sont illustrées dans chaque chapitre de ce livre, vous fera quitter la pauvreté pour l'abondance, la superstition et l'ignorance pour la sagesse, la douleur pour la paix, la tristesse pour la joie, les ténèbres pour la lumière, la discorde pour l'harmonie, la peur pour la confiance et la foi, l'échec pour le succès et l'asservissement pour la liberté. Assurément il ne peut y avoir de bénédiction plus grande, des points de vue mental, émotionnel et matériel.

La plupart des grands savants, artistes, poètes, chanteurs, écrivains ou inventeurs ont une profonde connaissance des mécanismes du conscient et du subconscient.

C'est ainsi qu'un jour Caruso, le grand ténor d'opéra, connut le trac. Il dit que sa gorge était paralysée par les spasmes que causait la peur intense qui contractait les muscles de sa gorge. La transpiration coulait abondamment sur son visage. Il en avait honte; quelques minutes après, il devait être en scène, mais il tremblait d'inquiétude et de peur. Il dit: «Ils vont rire de moi. Je ne peux chanter.» Puis soudain il s'écria, en présence de tous ceux qui se tenaient dans les coulisses: «Le Petit Moi veut étrangler le Grand Moi!»

Par le Grand Moi, il entendait la puissance sans limite, la sagesse de son esprit subconscient, et il continua de crier: «Va-t'en! va-t'en! le Grand Moi va chanter!»

Son esprit subconscient lui répondit, libérant en lui les forces vitales. Au moment prévu pour son entrée en scène, Caruso s'avança et chanta, transportant son auditoire.

Il est évident que Caruso devait connaître les deux niveaux de l'esprit – le conscient, rationnel, et le subconscient, irrationnel. Votre subconscient est réactif, il répond à la nature de vos pensées. Lorsque votre conscient (le Petit Moi) est plein de craintes, de soucis, d'anxiété, les émotions négatives engendrées par votre subconscient (le Grand Moi) inondent le conscient d'un sentiment de panique, d'appréhension et de désespoir. Lorsque cela se produit, vous pouvez, comme Caruso, parler positivement, avec un profond sentiment d'autorité, à chacune des émotions irrationnelles engendrées par votre esprit profond: «Tais-toi, tiens-toi tranquille, c'est moi qui commande et tu dois m'obéir, tu es soumis à mon commandement et tu ne dois pas entrer là où tu n'as rien à faire.»

Il est intéressant, voire fascinant, d'observer avec quelle autorité et quelle conviction vous pouvez parler au mouvement irrationnel de votre moi profond pour rétablir ou créer le silence, l'harmonie et la paix dans votre esprit. Le subconscient est sujet du conscient, c'est pourquoi on le nomme tel, ou subjectif.

Les différences marquantes entre le *conscient* et le *subconscient*, et leur fonctionnement respectif

Vous comprendrez les principales différences par les illustrations suivantes: l'esprit conscient est comme le navigateur, le capitaine qui se tient sur le pont du navire. Il commande et donne ses ordres à son équipage qui contrôle toutes les chaudières, les instruments, les jauges, etc. Les mécaniciens ne savent pas où ils vont; ils suivent les ordres qu'ils reçoivent. Ils iraient s'échouer sur les rochers si l'homme du pont leur donnait de fausses indications en se servant de son compas, de son sextant et de ses autres instruments. Les mécaniciens obéissent automatiquement au commandant parce qu'il est le commandant. Les membres d'un équipage ne discutent pas, ils obéissent.

Le capitaine est le maître de son navire, et ses décrets sont exécutés. De même, votre esprit conscient est le capitaine, le maître du navire que représentent votre corps, votre entourage et tout ce qui vous concerne. Votre subconscient reçoit les ordres que vous lui donnez, ordres basés sur ce que votre esprit conscient croit et accepte comme vrai.

Lorsque vous vous répétez constamment: «Je n'ai pas les moyens d'acheter ceci ou cela», votre subconscient vous prend au mot et fait en sorte que vous ne puissiez acquérir ce qu'en fait vous désirez. Tant que vous persisterez à dire: «Je n'ai pas les moyens d'acheter cette voiture, de faire ce voyage en Europe, d'acquérir cette maison, ce manteau de fourrure ou cette étole d'hermine», vous pouvez être assuré que votre subconscient va suivre vos ordres, et vous traverserez la vie privé de toutes ces choses, en croyant que tel est votre destin. Il ne vous viendra même pas à l'esprit que c'est vous qui êtes à l'origine de la situation difficile que vous vivez à cause des pensées négatives que vous nourrissez.

Un jour, à la veille de Noël, une charmante étudiante du nom de Nina contemplait un sac de voyage, fort beau et assez cher, dans la vitrine d'un magasin. Elle s'apprêtait à se rendre à Buffalo, dans l'État de New York, pour y passer les fêtes en famille. Elle allait se dire: «Je n'ai pas les moyens d'acheter ce sac», lorsqu'elle se souvint de ce qu'elle m'avait entendu dire pendant mes conférences: «Ne mettez jamais un point final à une déclaration négative; renversez-la immédiatement et les miracles apparaîtront dans votre vie.» Aussitôt cette jeune fille se dit: «Ce sac est à moi. Il est à vendre. Je l'accepte moralement, et mon subconscient fait en sorte que je le reçoive.» À huit heures du même soir, son fiancé lui offrit un sac exactement semblable à celui qu'elle avait admiré et avec lequel elle s'était mentalement identifiée à dix heures du matin. Elle avait rempli son esprit d'une pensée d'espoir puis confié toute l'affaire à son esprit profond qui savait comment l'accomplir.

La jeune fille, étudiante à l'Université de la Californie du Sud, me dit: «Je ne possédais pas l'argent nécessaire à l'achat de ce sac, mais à présent je sais où trouver l'argent et toutes les

choses dont j'ai besoin, c'est dans la maison du trésor éternel qui est en moi.»

Voici une autre illustration simple. Lorsque vous dites: «Je n'aime pas les champignons» et qu'ensuite l'occasion se présente pour vous de manger des champignons dans quelque sauce ou quelque mets, vous aurez une indigestion parce que votre subconscient vous dira: «Le Patron (votre esprit conscient) n'aime pas les champignons.» Cela est un exemple amusant des différences essentielles entre votre esprit conscient et votre subconscient et du mode de fonctionnement de chacun.

Une femme dira: «Je m'éveille à trois heures quand je bois du café le soir.» Chaque fois qu'elle boira du café, son subconscient la réveillera comme pour lui dire: «Le Patron veut que tu demeures éveillée ce soir.»

Votre subconscient travaille vingt-quatre heures sur vingt-quatre et se nourrit à vos dépens; il déverse ensuite sur vous les fruits de votre mode de penser habituel.

Comment réagit le subconscient

Une dame m'écrivit ce qui suit il y a quelques mois: «J'ai soixante-dix-sept ans. J'étais veuve avec de grands enfants. Je vivais seule, avec une pension. J'avais entendu vos conférences sur les pouvoirs du subconscient au cours desquelles vous avez dit que les idées pouvaient être inculquées au subconscient par la répétition, la foi et l'espoir. Je me suis mise à répéter fréquemment, de façon bien sentie: «Je suis désirée par quelqu'un. Je suis heureusement mariée à un homme bon, aimant et qui s'intéresse aux choses de l'esprit. Je suis en sécurité!

«J'ai continué à affirmer cela bien des fois par jour pendant environ deux semaines. Un jour, on m'a présenté un pharmacien retraité. Je l'ai trouvé aimable, compréhensif et très pieux. Il était la réponse parfaite à ma prière.

«Au cours de la semaine qui suivit, il me demanda en mariage et nous sommes à présent en voyage de noces en Europe. Je sais que l'intelligence de mon subconscient nous a unis dans l'ordre divin.»

Cette dame avait découvert que la maison du trésor était en elle-même. Sa prière sincère fut ressentie par son cœur, et ses affirmations pénétrèrent par osmose dans son subconscient, l'agent créateur. À partir du moment où elle réussit à créer une image subjective, son subconscient lui donna la réponse en vertu de la loi d'attraction. Son esprit profond, plein de sagesse et d'intelligence, a uni ces deux êtres dans l'ordre divin.

Assurez-vous de penser à *toutes les choses qui sont véritables, honnêtes, justes, pures, belles, aimables et bienséantes: à tout ce qui est vertueux et digne de louange.* (Ph. 4,8)

Résumé

1. La maison des trésors est en vous. Cherchez au-dedans la réponse au désir de votre cœur.
2. Le grand secret commun à tous les grands hommes de toutes les époques est leur capacité de prendre contact avec les pouvoirs de leur subconscient et de libérer ces pouvoirs. Vous pouvez faire de même.
3. Votre subconscient détient la réponse à tous les problèmes. Si vous lui suggérez avant de vous endormir: «Je veux me réveiller à six heures», il vous réveillera exactement à cette heure-là.
4. Votre subconscient est le constructeur de votre corps et il peut le guérir. Bercez-vous chaque soir avec l'idée de la santé parfaite, et votre subconscient, en serviteur fidèle, vous obéira.
5. Toute pensée est une cause, toute condition un effet.
6. Si vous voulez écrire un bon livre, une merveilleuse pièce, prononcer de meilleures conférences, donnez-en l'idée, avec amour, de façon bien sentie, à votre subconscient; il répondra en conséquence.
7. Vous êtes semblable à un capitaine qui fait naviguer son bateau. Il faut qu'il donne des ordres convenables (pensées et images) à votre esprit subconscient qui contrôle et gouverne toutes les expériences de votre vie.

8. N'employez jamais les termes «Je n'ai pas les moyens» ou «Je ne peux pas». Votre subconscient vous prendrait au mot et ferait en sorte que vous n'ayez pas d'argent ou la possibilité de faire ce que vous voulez. Affirmez: «Je puis faire toutes choses par la puissance de mon esprit subconscient.»
9. La loi de la vie est une loi de croyance. Une croyance est une pensée entretenue par votre esprit conscient. Ne croyez pas que quelque chose puisse vous nuire. Croyez en la puissance de votre subconscient pour vous guérir, vous inspirer, vous fortifier et vous enrichir. Il vous est donné selon votre croyance.
10. Changez vos pensées, vous changerez votre destinée.

Vous êtes le capitaine de votre âme (esprit subconscient) et maître de votre destin. Rappelez-vous que vous avez le pouvoir de choisir. Choisissez la vie! Choisissez la santé! Choisissez le bonheur!

CHAPITRE 2

Le mécanisme de votre esprit

Ce que votre inconscient considère comme vrai, il l'acceptera et le concrétisera. Choisissez de croire en la chance, en la justice et en toutes les bénédictions que la vie vous offre, et ayez foi que Dieu vous guidera.

Vous avez un esprit, il faut apprendre à vous en servir. Il y a deux niveaux à votre esprit – le niveau conscient ou rationnel et le niveau subconscient ou irrationnel. Vous pensez avec votre esprit conscient, et tout ce que vous pensez habituellement s'enfonce dans votre subconscient, qui agit selon la nature de vos pensées. Votre subconscient est le siège de vos émotions: c'est l'esprit créateur. Si vous pensez le bien, le bien s'ensuivra; si vous pensez le mal, le mal se manifestera. Voilà comment travaille votre esprit.

Le point essentiel dont vous devez vous souvenir, c'est que lorsqu'une idée est acceptée par le subconscient, celui-ci commence à la mettre à exécution. Le fait que la loi du subconscient le fait travailler aussi bien sur de bonnes que sur de mauvaises idées est une vérité intéressante et subtile.

Cette loi, lorsqu'elle est appliquée de façon négative, est la cause de l'échec, de la frustration et du malheur. Mais lorsque votre façon de penser habituelle est harmonieuse et constructive, vous faites l'expérience de la santé, du succès et de la prospérité.

La paix de l'esprit et la santé du corps sont inévitables lorsque vous vous mettez à penser et à sentir convenablement. Tout ce que vous déclarez mentalement, tout ce que vous sentez être vrai, votre subconscient va l'accepter et le manifester dans votre vie. Tout ce qui vous incombe, c'est de faire accepter votre idée par votre subconscient; la loi de votre subconscient va vous donner la santé, la paix ou la situation que vous désirez. Vous énoncez le commandement, vous

décrétez, et votre subconscient reproduira fidèlement l'idée que vous aurez imprimée en lui.

La loi de votre esprit est la suivante: vous obtiendrez de votre subconscient une réaction, une réponse qui sera conforme à la nature de la pensée ou de l'idée que vous aurez entretenue dans votre esprit conscient.

Les psychologues et les psychiatres indiquent que, lorsque des pensées sont proposées à votre subconscient, des impressions sont faites sur les cellules de votre cerveau. Dès que votre subconscient accepte une idée, il commence immédiatement à la mettre à exécution. Il travaille par associations d'idées et se sert de chaque parcelle de connaissance que vous avez acquise au cours de votre vie pour atteindre le but qui lui est proposé. Il se sert de l'infinie puissance, de l'énergie et de la sagesse sans bornes qui sont en vous. Il mobilise toutes les lois de la nature pour atteindre son but. Parfois, il apporte une réponse, une solution immédiate à vos difficultés; d'autres fois, il peut mettre des jours, des semaines ou plus longtemps encore... Ses voies sont insondables.

La différence entre les termes *conscient* et *subconscient*

Il faut vous souvenir qu'il n'y a pas deux esprits; il y a deux systèmes d'activités dans un seul esprit. Votre esprit conscient est l'esprit qui raisonne; c'est la phase où votre esprit choisit. Par exemple, vous choisissez vos livres, votre maison et la compagne, ou le compagnon, de votre vie. Vous prenez toutes vos décisions dans votre esprit conscient. D'autre part, sans aucun choix conscient de votre part, votre cœur fonctionne automatiquement, et les mécanismes de la digestion, de la circulation et de la respiration s'accomplissent en dehors du contrôle de votre conscience, sous l'action de votre subconscient.

Votre subconscient accepte ce qui lui est imposé, c'est-à-dire ce que, consciemment, vous croyez. Il ne raisonne pas les choses, comme le fait votre conscient, et il ne discute pas. Votre subconscient est semblable, nous l'avons dit, à un sol qui accepte toutes sortes de graines, bonnes ou mauvaises. Vos pensées sont actives, ce sont les graines. Les pensées

néglatives, destructrices, continuent de travailler négativement dans votre esprit subconscient et elles vont s'exprimer dans votre vie sous forme d'expériences correspondant à des pensées négatives.

Souvenez-vous de ceci, votre subconscient ne s'occupe pas de savoir si vos pensées sont bonnes ou mauvaises, vraies ou fausses, il répond selon la nature de vos pensées, de vos suggestions. Par exemple, si vous considérez quelque chose comme vrai, même si cela est faux, votre subconscient va l'accepter et va produire les résultats qui en découleront nécessairement, puisque, consciemment, vous aurez accepté cela comme vrai.

Expériences de psychologues

D'innombrables expériences faites par des psychologues et par d'autres spécialistes sur des personnes en état d'hypnose ont montré que le subconscient est incapable de faire les sélections et les comparaisons nécessaires à une démarche de raisonnement. Elles ont montré à maintes reprises que votre subconscient accepte toutes les suggestions, si fausses soient-elles. Une fois qu'il a accepté la suggestion, il réagit selon la nature de la suggestion donnée.

Un exemple illustrera la soumission du subconscient à la suggestion: si un hypnotiseur habile suggère à son sujet qu'il est Napoléon Bonaparte ou même un chat ou un chien, ce sujet va jouer ce rôle avec une incroyable exactitude. Sa personnalité se transformera momentanément. Il croira être ce que l'opérateur lui aura dit qu'il est.

Un hypnotiseur habile peut suggérer à l'un de ses sujets en état d'hypnose que son dos le démange, à un autre que son nez saigne, à un troisième qu'il est une statue de marbre, à un quatrième qu'il gèle et que la température est au-dessous de zéro. Chacun d'eux va réagir à la suggestion particulière qui lui est faite, et demeurer totalement insensible à tout ce qui l'entoure et qui ne se rapporte pas à cette idée.

Ces exemples simples illustrent bien la différence qui existe entre votre esprit conscient, qui raisonne, et votre subconscient qui est impersonnel, qui ne choisit pas et qui

accepte comme vrai tout ce que votre esprit conscient considère comme tel. D'où l'importance de choisir les pensées, les idées et les prémisses qui vont bénir et guérir votre âme, s'imprimer en elle et la remplir de joie.

La différence entre les termes *objectif* et *subjectif*

On parle parfois de l'esprit conscient en l'appelant «esprit objectif» parce qu'il a trait aux objets extérieurs. L'esprit objectif a conscience du monde objectif. Ses agents d'observation sont vos cinq sens physiques. Votre esprit objectif est votre guide, il vous dirige dans vos contacts avec votre entourage. Vous acquérez des connaissances au moyen de vos cinq sens. Votre esprit objectif apprend par l'observation, l'expérience et l'éducation. Comme nous l'avons dit précédemment, la fonction majeure de l'esprit objectif, c'est le raisonnement.

Supposons que vous soyez l'un des milliers de touristes qui viennent chaque année à Los Angeles. Vous parviendriez à la conclusion que c'est une belle ville en vous basant sur votre observation de ses parcs, de ses beaux jardins, de ses immeubles majestueux, de ses jolies maisons. Cela, ce serait l'œuvre de votre esprit objectif.

Votre esprit subconscient est souvent appelé «subjectif». Cet esprit subjectif connaît son entourage par des moyens qui sont indépendants des cinq sens. Il perçoit par intuition. C'est le siège de vos émotions, ce sont les archives de votre mémoire. Votre esprit subjectif accomplit ses plus hautes fonctions lorsque vos sens objectifs sont passifs. En un mot, c'est l'intelligence qui se manifeste lorsque l'esprit objectif est suspendu ou dans un état de somnolence.

Votre esprit subjectif voit sans l'usage des organes naturels de la vision. Il est capable de clairvoyance et de clairaudience: il peut voir et entendre des choses qui se produisent ailleurs. Il peut quitter votre corps, voyager dans les pays lointains et en ramener l'information la plus exacte et la plus vraie. Avec votre esprit subjectif vous pouvez lire les pensées d'autrui sans user des moyens de communication ordinaires, lire le contenu d'une enveloppe scellée ou avoir

accès à l'information stockée dans un ordinateur sans utiliser le disque dur.

Lorsque nous comprenons l'interaction entre le conscient et le subconscient, nous sommes prêts à apprendre l'art véritable de la prière.

Le subconscient ne peut raisonner comme le conscient

Votre esprit subconscient ne peut argumenter dans la controverse. Il s'ensuit que, si vous lui donnez de fausses suggestions, il va les accepter comme vraies et se mettre à les réaliser sous la forme de conditions, d'expériences et d'événements.

Tout ce qui vous est arrivé est basé sur des pensées que votre croyance a imprimées dans votre subconscient. Si vous lui avez inculqué des concepts faux, le meilleur moyen de les effacer est la répétition fréquente de pensées constructives, harmonieuses, susceptibles de former de nouvelles habitudes saines de penser et de vivre, car votre subconscient est le siège de l'habitude.

Le mode de pensée habituel de votre esprit conscient creuse de profonds sillons dans votre subconscient. S'il est harmonieux, paisible et constructif, vous en retirerez de grands bienfaits.

Si vous vous êtes laissé aller à la crainte, à l'inquiétude et à d'autres formes destructrices de la pensée, le remède consiste à reconnaître l'omnipotence de votre esprit subjectif et à décréter la libération, le bonheur et la santé parfaite. Votre subconscient, étant créateur et uni à votre source divine, va réaliser la libération et le bonheur que vous aurez décrétés avec ferveur.

L'immense pouvoir de la suggestion

Vous avez sans doute compris à présent que votre esprit conscient est le «veilleur» et que sa fonction première est de protéger votre subconscient contre les fausses impressions. Vous connaissez une des lois fondamentales de votre esprit: votre subconscient est sensible à la suggestion.

Et, vous le savez, votre subconscient ne fait ni comparaisons ni contrastes, pas plus qu'il ne raisonne ni ne réfléchit par lui-même. Cette dernière fonction appartient à votre esprit conscient. Le subconscient ne fait que réagir aux impressions données par votre conscient. Il ne montre aucune préférence pour un plan d'action ou pour un autre.

Voici un exemple classique de l'immense pouvoir de la suggestion. Supposons que vous abordiez un passager à l'air timide sur le pont d'un paquebot et que vous lui disiez: «Vous avez l'air très malade. Comme vous êtes pâle! Je suis certain que vous allez avoir le mal de mer. Laissez-moi vous conduire à votre cabine.» Le passager pâlit. Votre suggestion de mal de mer s'associe à ses propres appréhensions. Il accepte votre aide pour se rendre à sa cabine, et là, votre suggestion négative, qu'il a acceptée, se réalise.

Les différentes réactions à la même suggestion

Il est vrai que certaines personnes réagissent différemment à la même suggestion à cause du conditionnement de leur subconscient, de leurs croyances. Par exemple, si vous allez vers un marin sur le paquebot pour lui dire avec sollicitude: «Mon ami, vous avez l'air très malade. N'avez-vous pas le mal de mer? Il me semble que vous allez être pris de malaise.» Suivant son tempérament, il se mettra à rire de votre «blague», ou bien s'en montrera légèrement irrité. Votre suggestion de mal de mer sera tombée dans l'oreille d'un sourd, parce qu'elle se sera associée dans son esprit à son sentiment d'immunité. Par conséquent, elle aura provoqué, non pas l'inquiétude ou la crainte, mais un regain de confiance en soi.

Le dictionnaire nous apprend qu'une suggestion est l'action de faire naître dans l'esprit le mécanisme mental par lequel la pensée, l'idée suggérée est entretenue, acceptée, mise à exécution. Il faut vous rappeler qu'une suggestion ne peut imposer quoi que ce soit au subconscient contre la volonté du conscient. Autrement dit, votre esprit conscient a le pouvoir de rejeter la suggestion.

Le marin dont nous parlions n'a pas peur du mal de mer, il est convaincu de son immunité, et votre suggestion négative n'a eu aucun pouvoir sur lui. Par contre, la suggestion du mal

de mer réveille, chez le passager du paquebot, son appréhension de ce malaise. Dans ce cas, votre suggestion a du pouvoir sur lui.

Chacun de nous a des craintes propres, des croyances, des opinions et des convictions intimes qui gouvernent sa vie. Une suggestion n'a pas de puissance en elle-même, ni par elle-même, à moins qu'elle ne soit mentalement acceptée par vous. Cela fait que vos possibilités subconscientes se manifestent de façon limitée, restrictive, selon la nature de la suggestion.

Comment il perdit son bras

Tous les deux ou trois ans je donne une série de conférences au London Truth Forum à Caston Hall. J'ai fondé ce Forum à Londres il y a plusieurs années. La directrice, le D^r Evelyn Fleet, m'apprit qu'un article avait paru dans les journaux anglais au sujet de la puissance de la suggestion. Un homme, disait cet article, s'était fait pendant environ deux ans la suggestion suivante: «Je donnerais mon bras pour que ma fille soit guérie.» Sa fille était atteinte d'arthrite aiguë ainsi que d'une maladie de la peau dite incurable. Le traitement médical était resté impuissant à soulager la malade, et le père, animé d'un intense désir de voir sa fille guérie, avait exprimé ce désir dans les termes que nous avons rapportés.

Le D^r Evelyn Fleet dit que l'article relate la collision qui eut lieu entre la voiture de cette famille et un autre véhicule; le bras du père fut arraché et, instantanément, l'arthrite et la maladie de peau de la jeune fille disparurent.

Il vous faut être certain de n'offrir à votre subconscient que des suggestions qui vont vous guérir, vous bénir et vous inspirer dans toutes vos entreprises. Souvenez-vous que votre subconscient ne comprend pas la plaisanterie. Il vous prend au mot.

Comment l'autosuggestion bannit la peur

L'autosuggestion signifie le fait de se suggérer à soi-même quelque chose de défini et de spécifique. Comme n'importe quel autre outil, s'il est mal utilisé, il peut causer beaucoup de tort, mais bien utilisé il peut être extrêmement utile.

Jeanne R. était une jeune cantatrice très talentueuse. On l'invita à passer une audition pour un rôle important à l'opéra. Elle désirait désespérément obtenir ce rôle mais elle souffrait d'un trac terrible.

Auparavant, elle avait passé trois auditions, mais elle avait échoué misérablement à cause de son trac. En réalité, elle avait peur de l'échec. Elle avait une voix magnifique, mais elle ne cessait de se répéter: «Ma voix ne sortira pas bien. Je ne décrocherai jamais ce rôle. Ils ne m'aimeront pas. Ils vont se demander pourquoi j'ai été choisie pour auditionner. Je vais y aller, mais je cours à l'échec.»

Son subconscient accepta ces autosuggestions négatives, y vit autant de requêtes et se mit à les manifester. La cause de son insuccès fut donc une autosuggestion involontaire, exercée par une crainte purement subjective.

Cette jeune cantatrice réussit à combattre l'emprise de ses autosuggestions négatives en répétant des autosuggestions *positives*: Trois fois par jour elle s'isola dans une chambre. Confortablement installée dans un fauteuil, elle se détendit et ferma les yeux. Elle s'appliqua à calmer son corps et son esprit. L'inertie physique favorise la passivité mentale et rend l'esprit plus réceptif à la suggestion.

Cette jeune artiste neutralisa la suggestion de peur en se disant: «Je chante merveilleusement bien. Je suis tranquille, sereine, pleine de confiance et de calme.» Elle répéta cette déclaration lentement, dans un profond sentiment de paix, de cinq à dix fois à chaque séance. Elle faisait trois séances chaque jour et une autre au moment de s'endormir.

Au bout d'une semaine, elle était parfaitement sûre d'elle-même et rassurée. Lorsque le moment de son audition arriva, elle s'en tira admirablement.

Élaborez un plan précis pour acheminer vos requêtes et vos désirs à votre subconscient.

Ne dites jamais: «C'est impossible.» Dépassez votre peur en disant plutôt: «Je peux tout accomplir grâce à la puissance de mon subconscient.»

Comment elle retrouva la mémoire

Une personne âgée de soixante-quinze ans était très fière de son excellente mémoire. Il lui arrivait comme tout le monde d'avoir de petits oublis, mais elle ne s'en souciait pas. Cependant, avec l'âge, elle s'est mise à les remarquer et à s'en inquiéter. Chaque fois que cela se produisait, elle se disait: «Je perds la mémoire. Ça doit être à cause de mon âge!» Puis, elle s'est mise à oublier de plus en plus souvent des noms et des événements.

Elle était presque désespérée lorsque, heureusement, elle a compris le tort qu'elle se faisait à elle-même et qu'elle a pris la décision d'inverser ce processus. Chaque fois que sa crainte de perdre la mémoire l'envahissait, non seulement elle interrompait le cours de cette pensée, mais elle la renversait. Plusieurs fois par jour, elle faisait de l'autosuggestion, affirmant: «À partir d'aujourd'hui ma mémoire s'améliore dans tous les domaines. Je me rappellerai toujours tout ce que j'ai besoin de savoir, à chaque instant, en chaque lieu. Les impressions que je recevrai seront de plus en plus claires et de mieux en mieux définies, et je les retiendrai automatiquement et facilement. Ce que je désire me rappeler se présentera immédiatement à mon esprit sous sa forme exacte. Je fais des progrès rapides chaque jour et, sous peu, ma mémoire sera meilleure qu'elle ne l'a jamais été.» Au bout de trois semaines sa mémoire était redevenue normale; elle en fut ravie.

Comment il surmonta son mauvais caractère

Hugues D. est venu me consulter parce que son mariage et sa carrière s'en allaient à la dérive. Il éprouvait de sérieux problèmes à cause de sa grande irritabilité et de son très mauvais caractère. Cela l'inquiétait, mais quiconque faisait mine de lui en parler se heurtait à une explosion de colère. Il se répétait constamment que tout le monde était sur son dos et qu'il devait absolument se défendre contre leurs attaques.

Je lui ai conseillé de combattre cette autosuggestion négative en ayant recours à une autosuggestion positive. Pendant un mois, il devait répéter la phrase suivante plusieurs fois par jour – le matin, à midi et le soir avant de s'endormir: «Dorénavant, je serai de plus en plus joyeux. La bonne humeur, le bonheur et la sérénité deviennent mes états de conscience habituels. Chaque jour, je deviens de plus en plus aimant et compréhensif. Je deviens à présent, pour tous ceux qui m'entourent, un centre de gaieté et de bonne volonté et je leur communique ma bonne humeur. Cet état d'esprit heureux et joyeux devient mon état normal, naturel, et j'en suis enchanté.»

Après un mois de cet exercice, sa femme et ses collègues ont remarqué qu'il était beaucoup plus agréable à côtoyer.

Hétérosuggestion

Voici quelques illustrations et quelques commentaires sur l'hétérosuggestion (hétérosuggestion veut dire suggestion que l'on reçoit des autres). À toutes les époques, dans tous les pays, la puissance de la suggestion a joué un rôle dans la vie et dans la pensée de l'homme. Les convictions politiques et religieuses, les coutumes et la culture s'épanouissent et se perpétuent grâce au pouvoir de l'hétérosuggestion.

On peut recourir à la suggestion pour se discipliner et se contrôler, mais elle ne peut être utilisée pour commander et contrôler les autres que s'ils ignorent les lois de l'esprit. Dans sa forme constructive, la suggestion est un outil merveilleux. Dans ses aspects négatifs, c'est un des prototypes mentaux les plus destructeurs: la misère, l'échec, la souffrance, la maladie et les désastres en sont les résultats.

Avez-vous accepté des suggestions négatives?

Depuis l'enfance, la plupart d'entre nous ont reçu bien des suggestions négatives. Ne sachant pas comment les contrecarrer, nous les avons inconsciemment acceptées. En voici quelques-unes: «Tu ne peux pas.» «Tu n'arriveras jamais à rien.» «Tu ne dois pas.» «Tu vas échouer.» «Tu n'as aucune chance.» «Tu te trompes toujours.» «C'est inutile.» «Ce n'est pas ce que tu sais qui compte, mais qui tu connais.» «Le

monde se désagrège.» «À quoi bon?» «Ce n'est pas la peine de te donner tant de mal.» «Tu es trop vieux à présent.» «Les choses vont de mal en pis.» «La vie est une corvée sans fin.» «L'amour, c'est pour les oiseaux.» «Tu n'y arriveras pas.» «Tu vas faire faillite.» «Fais attention, tu vas être malade.» «On ne peut faire confiance à personne.»

En acceptant de telles suggestions, vous les encouragez à se manifester dans vos vies. Lorsque nous étions enfants, nous étions incapables de contrer les suggestions des personnes qui comptaient plus que tout à vos yeux. Nous ne connaissions pas mieux. L'esprit conscient et le subconscient, étaient un mystère hors de votre entendement.

À moins que, comme adulte, vous vous serviez de l'autosuggestion constructive, c'est-à-dire d'une thérapeutique de reconditionnement, les impressions faites sur vous dans le passé seront autant de prototypes de comportements qui provoqueront l'échec de votre vie personnelle et de votre vie sociale. L'autosuggestion est un moyen de vous libérer de la masse des conditionnements verbaux négatifs susceptibles de déformer le prototype de votre vie, d'empêcher le développement de bonnes habitudes.

Vous êtes capable de neutraliser les suggestions négatives

Lisez les journaux, vous y lirez des douzaines de faits divers propres à semer la futilité, la peur, le souci, l'anxiété et le malheur. Si vous acceptez cela, ces ferments de crainte vont vous faire perdre le goût de vivre. Par contre, si vous savez que vous pouvez rejeter toutes ces suggestions négatives en offrant à votre subconscient des autosuggestions constructives, vous neutraliserez toutes ces idées destructives.

Révissez régulièrement les suggestions négatives que les gens vous proposent. Vous n'êtes pas obligé d'être influencé par l'hétérosuggestion destructrice. Nous en avons tous souffert dans notre enfance et au cours de notre adolescence. En jetant un coup d'œil en arrière, vous vous rappellerez facilement comment parents, amis, famille, professeurs et amis ont contribué à une véritable campagne de suggestions négatives. Étudiez les choses qui vous ont été dites, vous découvrirez que beaucoup ressemblaient à de la propagande.

Le but de ce qui vous était dit était de vous maîtriser et de vous inculquer la peur.

Ce processus d'hétérosuggestion sévit dans chaque foyer, dans chaque bureau, dans chaque usine et dans chaque club. Vous verrez que beaucoup de ces suggestions ont pour objet de vous faire penser, sentir et agir comme le veulent les autres et par des moyens qui leur sont avantageux.

Comment l'hétérosuggestion tua un homme

Voici un exemple d'hétérosuggestion. Un de mes parents alla consulter une voyante en Inde qui lui dit qu'il avait le cœur faible et lui prédit qu'il mourrait à la nouvelle lune suivante. Il en fut horrifié. Il se mit à raconter cette prédiction à tous les membres de sa famille et fit son testament. Lorsque j'ai tenté de lui parler, il m'a affirmé que cette voyante avait la réputation d'avoir de grands pouvoirs et qu'elle avait la capacité de faire le bonheur ou le malheur de ceux qu'elle rencontrait. Sa conviction était inébranlable.

Plus la nouvelle lune approchait, plus il se refermait sur lui-même. Avant sa consultation avec cette voyante, il était heureux, en santé et robuste. Maintenant, il était pratiquement invalide. Au jour dit de sa mort, il a subi une attaque cardiaque qui lui a été fatale. Il est décédé en ignorant, qu'en fait, il avait causé sa propre perte.

Plusieurs d'entre nous ont des histoires semblables à raconter et frissonnent à l'idée que l'univers est rempli de forces mystérieuses et incontrôlables. Oui, le monde est rempli de forces, mais elles ne sont ni mystérieuses ni incontrôlables. L'homme dont je vous parle s'est pour ainsi dire suicidé en permettant à une puissante suggestion d'envahir son subconscient. Il a cru aux pouvoirs de la voyante et, de ce fait, a souscrit aveuglément à ses prédictions.

Examinons ce qui s'est produit sous un autre angle, sachant ce que l'on sait sur le fonctionnement du subconscient. *Tout ce que l'esprit conscient, rationnel, croit vrai, le subconscient l'accepte et le manifeste dans la réalité.* Lorsqu'il est allé consulter la voyante, mon parent était dans un état de suggestibilité et de vulnérabilité et, lorsqu'il est

retourné chez lui, il a ruminé sans arrêt la pensée qu'il mourrait à la prochaine nouvelle lune. Plus, il en a informé tout son entourage et il a mis tous ses papiers en ordre. En réalité, c'est sa propre peur de l'événement fatal, son acceptation et son attitude d'attente devant l'inéluctable que son subconscient a acceptées comme vraies qui ont été la cause de sa mort.

La femme qui a prédit sa mort n'avait pas plus de pouvoirs que les pierres. S'il avait connu les lois de son propre esprit, il aurait rejeté fermement cette suggestion négative et aurait refusé d'accorder quelque crédit que ce soit à ces paroles. Il aurait continué sa vie avec la conviction sereine que c'étaient ses propres pensées et émotions qui gouvernaient sa vie. La prédiction de la voyante aurait eu aussi peu d'effet qu'une balle de caoutchouc lancée sur un char d'assaut. Il aurait pu facilement neutraliser ce «mauvais sort», mais à cause de son ignorance et de son inconscience, il a permis à ces paroles de s'infiltrer profondément dans son subconscient et de le tuer.

Les suggestions des autres n'ont par elles-mêmes absolument aucun pouvoir sur vous si ce n'est celui que vous leur accordez dans vos propres pensées. Il faut votre consentement mental; il faut que vous entreteniez cette pensée. Alors, devenant vôtre, c'est par vous qu'elle prend corps. Souvenez-vous que vous avez la capacité de choisir. Choisissez la vie! Choisissez l'amour! Choisissez la santé!

La force d'une prémisse majeure lorsqu'elle est acceptée

Votre esprit travaille à la manière d'un syllogisme. Cela signifie que toute prémisse majeure que votre conscient accepte comme vraie, détermine la conclusion à laquelle votre subconscient parvient au sujet d'une question particulière ou du problème qui se présente à vous. Si votre prémisse est vraie, la conclusion le sera, comme dans l'exemple suivant:

- Tous les objets changent et finissent par disparaître;
- Les pyramides d'Égypte sont des objets;
- Par conséquent, les pyramides se transformeront et finiront par disparaître.

Ou encore:

- Toute vertu est louable;
- Or, la bonté est une vertu;
- Donc, la bonté est louable.

La première déclaration est la prémisse majeure et, nous l'avons dit, la conclusion juste découle nécessairement de la prémisse juste.

Un professeur de faculté qui suivit quelques-unes de mes conférences sur la science de l'esprit me dit: «Tout dans ma vie est à l'envers, et j'ai perdu ma santé, ma fortune et mes amis. Tout ce que je touche va mal.»

Je lui expliquai qu'il fallait établir une prémisse majeure pour raisonner; établir que l'intelligence infinie de son subconscient le guidait, le dirigeait et l'enrichissait spirituellement, mentalement et matériellement. Son esprit subconscient dirigerait alors automatiquement ses placements, ses décisions, guérirait son corps et lui rendrait la paix de l'esprit, la tranquillité.

Ce professeur formula un plan selon ce qu'il voulait que fût sa vie; voici quelle fut sa prémisse majeure: «L'Intelligence infinie me conduit et me guide dans toutes mes voies. La santé parfaite est à moi et la loi de l'harmonie opère dans mon esprit et dans mon corps. La beauté, l'amour, la paix et l'abondance sont miens. Le principe de l'action juste et de l'ordre divin gouverne toute ma vie. Je sais que ma prémisse majeure est basée sur les vérités éternelles de la vie et je sais, je sens et je crois que mon subconscient réagit selon la nature de ma pensée consciente.»

Plus tard il m'écrivit: «Je répète ces déclarations lentement, tranquillement, avec amour, plusieurs fois dans la journée, sachant qu'elles pénètrent au plus profond de mon subconscient et que les résultats suivront. Je vous suis profondément reconnaissant pour la consultation que vous m'avez donnée, et je tiens à vous dire que tous les aspects de ma vie se transforment en s'améliorant. Vous avez raison, cette technique agit!»

Le subconscient ne discute pas

Votre subconscient est toute sagesse et il connaît les réponses à toutes les questions. Il ne discute pas avec vous et ne vous contrarie pas. Il ne dit pas: «Il ne faut pas m'imprimer cela.» Par exemple, lorsque vous dites «Je ne puis faire ceci», «Je suis trop vieux à présent», «Je ne puis faire face à cette obligation», «Je suis né sous une mauvaise étoile» ou «Je ne connais pas l'homme politique dont j'ai besoin», vous imprégnez votre subconscient de ces pensées négatives, et il réagit en conséquence. En fait, vous allez à l'encontre de votre propre bien, attirant ainsi la pénurie, la limitation et la frustration dans votre vie.

Lorsque vous élevez des obstacles, des entraves et déterminez des délais dans votre esprit conscient, vous niez la sagesse et l'intelligence qui résident dans votre subconscient. En fait, vous dites que votre subconscient est incapable de résoudre votre problème. Cela conduit à la congestion mentale et émotionnelle, à laquelle font suite la maladie et les tendances à la névrose.

Pour réaliser votre désir et surmonter votre sentiment de frustration, affirmez hardiment plusieurs fois par jour: «L'Intelligence infinie qui m'a donné ce désir me conduit, me guide et me révèle le plan parfait pour l'accomplissement de mon désir. Je sais que la sagesse profonde de mon subconscient répond à présent et que ce que je sens et revendique en moi-même s'exprime à l'extérieur. Tout est équilibre et équanimité.»

Si vous dites: «Je ne puis m'en sortir», «Je suis perdu», «Il n'y a point de solution à ce dilemme», «Je suis contré et bloqué», vous ne recevrez pas de réponse de votre subconscient. Si vous voulez qu'il travaille en votre faveur, présentez-lui la requête juste et obtenez ainsi sa coopération. Le subconscient travaille toujours pour vous. Il contrôle les battements de votre cœur en ce moment même, et aussi votre respiration. Il guérit la coupure que vous avez au doigt; sa tendance est d'aller vers la vie, il cherche toujours à prendre soin de vous, à vous préserver.

Votre subconscient a sa volonté propre, mais il accepte vos prototypes de pensées et vos images mentales. Lorsque vous cherchez une solution à un problème, votre subconscient vous répondra, mais il attend de vous que vous parveniez à une décision et à un jugement juste dans votre esprit conscient. Si vous dites: «Je ne crois pas pouvoir m'en sortir», «Je suis en désarroi, en pleine confusion», «Pourquoi est-ce que je ne reçois pas de réponse?», vous neutralisez votre prière. Tel un soldat qui marque le pas, vous n'arrivez nulle part.

Tranquillisez les rouages de votre esprit, détendez-vous, laissez-vous aller et affirmez paisiblement: «Mon subconscient connaît la réponse dont j'ai besoin. Il me répond à présent. Je rends grâce, car je sais que l'intelligence de mon subconscient connaît toutes choses et me révèle la réponse parfaitement adéquate. Ma profonde conviction libère la majesté et la splendeur de mon esprit subconscient et je m'en réjouis.»

Résumé

1. Pensez le bien, le bien s'ensuivra. Pensez le mal, le mal apparaîtra. Vous êtes le reflet de vos pensées.
2. Votre subconscient ne discute pas avec vous. Il accepte ce que votre esprit conscient décrète. Si vous dites: «Je n'ai pas les moyens de m'acheter cela», c'est peut-être momentanément vrai, mais ne le dites pas. Choisissez une meilleure pensée, décrétez: «Je vais l'acheter. Je l'accepte dans mon esprit.»
3. Vous avez le pouvoir de choisir. Choisissez donc la santé et le bonheur. Vous pouvez choisir d'être amical, vous pouvez choisir d'être inamical. Choisissez d'être coopératif, joyeux, aimable, cordial, et le monde entier vous répondra. Voilà le meilleur moyen de développer une personnalité harmonieuse.
4. Votre esprit conscient est le «veilleur à votre porte». Sa première fonction est de protéger votre subconscient contre les impressions fausses. Choisissez de croire que quelque chose de bon peut se produire et se produit effectivement. Votre plus grand pouvoir est votre capacité de choix. Choisissez le bonheur et l'abondance.

5. Les suggestions et les déclarations des autres n'ont pas le pouvoir de vous nuire. La seule puissance est le mouvement de votre propre pensée. Vous pouvez choisir de rejeter les pensées ou les déclarations des autres et affirmer le bien. Vous avez le pouvoir de choisir la manière dont vous allez réagir.
6. Surveillez ce que vous dites. Vous aurez à répondre de toute parole vaine. Ne dites jamais: «Je vais échouer», «Je vais perdre ma place», «Je ne puis payer mon loyer». Votre subconscient n'entend pas la plaisanterie. Il vous apportera ce que vous décréterez.
7. Votre esprit n'est pas mauvais. Aucune forme de la nature n'est mauvaise. Tout dépend de la façon dont vous vous servez des forces de la nature. Employez votre esprit pour bénir, guérir et inspirer les gens.
8. Ne dites jamais: «Je ne puis.» Surmontez la crainte en y substituant ce qui suit: «Je peux tout par la puissance de mon propre esprit subconscient.»
9. Commencez à penser du point de vue des vérités éternelles et des principes de la vie et non à partir de la peur, de l'ignorance et de la superstition. Et ne permettez pas aux autres de penser pour vous. Choisissez vos propres pensées et prenez vos propres décisions.
10. Vous êtes le capitaine de votre âme (votre esprit subconscient), le maître de votre destin. Souvenez-vous que vous avez la faculté de choisir. Choisissez la vie! Choisissez l'amour! Choisissez la santé! Choisissez le bonheur!
11. Tout ce que votre esprit conscient accepte comme vrai, votre subconscient va l'accepter à son tour et le produire. Croyez en la bonne fortune, en la direction divine, en l'action juste et à toutes les bénédictions de la vie.

Le fait d'avoir une image claire dans votre esprit amène votre subconscient à réagir en manifestant cette image dans la réalité.

CHAPITRE 3

La puissance miraculeuse de votre subconscient

Il est insensé de croire que la maladie vous frappera, que vous serez blessé ou que l'on peut vous faire du tort. Ayez plutôt la conviction que vous serez en bonne santé, que vous connaîtrez la prospérité, la paix, l'abondance et que Dieu guidera vos pas.

La puissance de votre subconscient est énorme. Il vous inspire, vous guide, et il vous révèle les noms, les faits et les lieux stockés dans votre mémoire. Votre subconscient déclenche les battements de votre cœur, il contrôle la circulation de votre sang, règle vos fonctions de digestion, d'assimilation et d'élimination. Lorsque vous mangez un morceau de pain, votre subconscient le transforme en tissu, en muscles, en os et en sang. Ce processus dépasse l'entendement de l'homme le plus sage de la terre. Votre subconscient contrôle tous les mécanismes vitaux, toutes les fonctions de votre corps et il connaît la solution à tous les problèmes.

Votre subconscient ne dort jamais, ne se repose jamais; il est toujours en activité. Vous pouvez découvrir sa miraculeuse puissance en lui exposant clairement, avant de vous endormir, que vous souhaitez que telle chose s'accomplisse. Vous serez ravi de constater que des forces seront libérées en vous, qui vous donneront le résultat désiré. Voilà une source de puissance et de sagesse qui vous met en rapport avec l'omnipotence, c'est-à-dire avec la puissance qui fait tourner le monde, dirige les planètes dans leur course et fait briller le soleil.

Votre subconscient est la source de vos idéaux, de vos aspirations et de vos impulsions altruistes. C'est par le subconscient que Shakespeare perçut les grandes vérités cachées à la plupart des hommes de son temps. Indubitablement, c'est la réponse de son subconscient qui permit au sculpteur grec Phidias d'exprimer dans le marbre et dans le bronze la beauté, l'ordre, la symétrie et la proportion.

C'est le subconscient qui fit peindre à Raphaël ses madones. À Beethoven, il inspira ses symphonies.

En 1955, je fis des conférences à la Yoga Forest University, à Rishikesh, en Inde, et je m'entretins avec un chirurgien de Bombay qui s'y trouvait en visite. Il me parla du D^r James Esdaille, chirurgien écossais qui travailla au Bengale avant que ne fussent découverts l'éther et autres substances anesthésiques modernes. Entre 1843 et 1846, le D^r Esdaille pratiqua environ quatre cents opérations importantes de toutes sortes, telles que des amputations, l'excision de tumeurs, de cancers, ainsi que des opérations aux yeux, aux oreilles et à la gorge. Ces interventions furent pratiquées sous anesthésie mentale.

Ce chirurgien de Rishikesh m'informa que la mortalité postopératoire chez les patients du D^r Esdaille avait été extrêmement basse, probablement de l'ordre de deux ou trois pour cent. Les malades ne ressentait aucune douleur, et aucun décès ne survint pendant les interventions.

Le D^r Esdaille suggérait au subconscient de tous ces malades, en état d'hypnose, que nulle infection ni septicémie ne se produirait. Il faut vous souvenir que cela eut lieu bien avant que Louis Pasteur, Joseph Lister et d'autres n'eussent découvert l'origine bactérienne des maladies et les infections dues à l'absence de stérilisation des instruments et à la virulence des microbes. Mon interlocuteur indien me dit que la mortalité réduite et l'absence générale d'infection, réduite elle aussi au minimum, étaient sans aucun doute attribuables aux suggestions que le D^r Esdaille faisait au subconscient de ses patients, lequel réagissait conformément à ses suggestions.

Songez-y. Il y a plus d'un siècle et demi, ce chirurgien écossais qui avait parcouru le monde a découvert comment utiliser le pouvoir miraculeux du subconscient. Cela suffit pour être saisi d'émerveillement. Vous pouvez vous aussi détenir le pouvoir transcendantal qui a inspiré le D^r Esdaille et protégé ses patients du danger et de la mort.

Votre subconscient peut vous libérer des contraintes de temps et d'espace. Il peut vous soulager de toutes vos souffrances. Il peut vous donner toutes les solutions à vos

problèmes, quels qu'ils soient. Il existe en vous une puissance qui transcende largement votre intellect et qui vous émerveillera. Toutes ces expériences vous réjouiront et vous conduiront à croire en la puissance miraculeuse de votre subconscient.

Votre subconscient est votre livre de vie

Quelles que soient vos pensées, vos croyances, vos opinions, vos théories ou quels que soient les dogmes que vous acceptez, imprimez-les dans votre subconscient; vous en ferez l'expérience en tant que manifestations objectives de circonstances, de conditions et d'événements. Ce que vous inscrirez au-dedans, vous en ferez l'expérience au-dehors. Vous avez deux côtés à votre vie, le côté objectif et le côté subjectif, le côté visible et le côté invisible, la pensée et sa manifestation.

Votre pensée est reçue par votre cerveau qui est l'organe de votre esprit conscient, raisonnant. Lorsque votre esprit conscient, objectif, accepte complètement une pensée, elle est envoyée au plexus solaire, que l'on appelle le cerveau de votre esprit, où elle prend corps et se manifeste dans votre expérience.

Nous l'avons déjà dit, votre subconscient ne discute pas. Il n'agit que selon ce que vous lui proposez. Il accepte votre verdict, c'est-à-dire les conclusions de votre esprit conscient, comme étant définitif. Voilà pourquoi vous écrirez sans cesse sur le livre de la vie, car vos pensées deviennent vos expériences. L'essayiste américain Ralph Waldo Emerson a déclaré: «L'homme est ce qu'il pense tout au long du jour.»

Ce qui est imprimé dans le subconscient s'exprime

William James, le père de la psychologie américaine, affirme que la puissance capable de mouvoir le monde est dans votre subconscient. Votre subconscient est uni à l'intelligence infinie, à la sagesse sans bornes. Il s'abreuve à des sources cachées et on l'appelle «la loi de la vie». Tout ce que vous enregistrez dans votre subconscient, il va aveuglément le manifester. Il importe donc que vous lui imprimiez des idées justes et des pensées constructives.

La raison pour laquelle il y a de par le monde tant de discorde et de misère, c'est que les hommes ne comprennent pas l'interaction de leur esprit conscient et de leur esprit inconscient. Lorsque ces deux principes travaillent en accord, dans la concorde et la synchronisation, vous obtenez la santé, le bonheur, la paix et la joie. Il n'y a ni discorde ni maladie quand le conscient et le subconscient agissent de concert, harmonieusement et paisiblement.

La tombe d'Hermès fut ouverte dans une atmosphère de grande expectative et d'émerveillement parce que les gens croyaient qu'elle contenait le secret des âges. Le secret, c'était: *il en est au-dedans comme il en est au-dehors; ce qui est en haut est aussi en bas.*

En d'autres termes, tout ce qui est imprimé dans votre subconscient s'exprime sur l'écran de l'espace. Cette même vérité fut proclamée par Moïse, Esaïe, Jésus, Bouddha, Zarathoustra, Lao Tseu et par tous les sages illuminés de toutes les époques. Tout ce que vous sentez vrai subjectivement s'exprime dans des conditions, des expériences et des événements. Il faut que l'action et l'émotion s'équilibrent. Comme *il en est dans le ciel* (votre propre esprit) *il en est sur la terre* (dans votre corps et dans votre entourage). Voilà la grande loi de la vie.

Vous trouverez la loi d'action et de réaction dans toute la nature. Il faut qu'il y ait équilibre entre elles; c'est alors que l'harmonie s'ajoute à l'équilibre. Vous êtes ici-bas pour permettre au principe de toute vie de passer rythmiquement et harmonieusement à travers vous. Ce que vous recevez doit être à égalité avec ce que vous donnez. L'impression et l'expression doivent être égales. Toute votre frustration provient de désirs insatisfaits.

Les pensées négatives, destructives et erronées engendrent des émotions destructrices qui vont chercher à s'extérioriser. Étant de nature négative, ces émotions s'expriment fréquemment par des ulcères, des troubles cardiaques, de l'hypertension et des états d'anxiété. Quelle idée, quel sentiment entretenez-vous à votre sujet en ce moment? Chaque partie de votre être exprime cette idée. Votre

vitalité, votre corps, l'état de vos finances, vos amis, votre position sociale représentent une réflexion parfaite de l'idée que vous vous faites de vous-même. Cela est la signification véritable de ce qui s'imprime dans votre subconscient et qui s'exprime dans tous les aspects de votre vie.

Nous nous nuisons à nous-mêmes en entretenant des pensées négatives. Combien de fois vous êtes-vous fait mal en vous mettant en colère, en étant plein de crainte, de jalousie ou de sentiments de vengeance? Ce sont là autant de poisons qui pénètrent dans votre subconscient. Vous n'êtes pas né avec ces attitudes négatives. Nourrissez votre subconscient de pensées vivifiantes et vous effacerez complètement tous les prototypes négatifs que vous y aurez logés. À mesure que vous continuerez de le faire, le passé sera aboli et oublié.

Le subconscient guérit une tumeur maligne de la peau

Une guérison personnelle sera toujours le témoignage le plus convaincant de la puissance du subconscient. J'ai souffert, il y a de nombreuses années, d'un cancer de la peau. J'ai consulté les plus grands médecins, qui m'ont prescrit les meilleurs traitements, à la fine pointe de la recherche, mais sans succès. Le cancer continuait inexorablement sa progression.

Un pasteur, doué d'une profonde connaissance de la psychologie, m'expliqua le sens profond du Psaume 139 dans lequel il est dit: *Tous mes membres furent inscrits dans son livre, formés en continuation, avant qu'aucun d'eux n'existe.* Il m'expliqua que le terme *livre* signifie l'esprit subconscient qui créa et façonna tous mes organes à partir d'une cellule invisible. Il me fit remarquer aussi que, puisque mon subconscient avait fait mon corps, il pouvait aussi le recréer et le guérir selon le prototype parfait qu'il contenait.

Ce pasteur me désigna sa montre et me dit: «Cette montre a été faite par un horloger; celui-ci en eut d'abord l'idée dans son esprit avant que la montre ne devînt une réalité objective, et si la montre se dérègle, l'horloger sait comment la régler.»

Mon ami me rappela que l'intelligence subconsciente qui créa mon corps était comme l'horloger et qu'elle savait exactement comment guérir, restaurer et diriger toutes les

fonctions vitales et tous les mécanismes de mon corps, mais que j'avais à lui donner l'idée de la santé parfaite. Cela, ce serait la cause, la guérison serait l'effet.

Je me mis à prier de la façon simple qui suit: «Mon corps et tous mes organes furent créés par l'Intelligence infinie de mon subconscient. Elle sait comment me guérir, sa sagesse façonne tous mes organes, mes tissus, mes muscles et mes os. Cette présence curative infinie qui est en moi transforme à présent chaque atome de mon être et me rend sain et parfait. Je rends grâce pour la guérison qui, je le sais, s'accomplit maintenant. Les œuvres de l'intelligence créatrice qui est en moi sont merveilleuses.»

Je répétais ainsi cette simple prière à haute voix pendant environ cinq minutes deux ou trois fois par jour. Au bout d'environ trois mois, ma peau était saine et parfaite. Comme vous le voyez, tout ce que je fis, ce fut de donner à mon subconscient des prototypes vivifiants de santé, de beauté et de perfection, oblitérant ainsi les images et les prototypes mentaux négatifs qui s'étaient logés dans mon subconscient et qui étaient la cause de tout mon mal.

Rien n'apparaît sur votre corps si ce n'est l'équivalence mentale de ce qui est dans votre esprit; en transformant votre esprit, en le saturant d'incessantes affirmations, vous transformerez votre corps. Voilà la base de toute guérison... *Tes œuvres sont merveilleuses et mon âme* (mon esprit subconscient) *le sait bien.* (Ps 139,14)

Toutes les maladies ont leur origine dans l'esprit. Aucune maladie n'affecte l'organisme à moins qu'il y ait un «modèle» qui lui corresponde dans l'esprit.

Il existe un processus qui mène à la guérison, et c'est la foi. En réalité, il n'existe qu'un seul pouvoir de guérison: le subconscient.

Trouvez l'image qui vous guérira. Sachez que si vous donnez les bonnes indications à votre subconscient, il guérira votre corps et votre esprit.

Comment le subconscient contrôle toutes les fonctions du corps

Que vous soyez éveillé ou endormi, l'action incessante, inlassable de votre subconscient contrôle toutes les fonctions vitales de votre corps sans l'aide de votre conscient. Par exemple, pendant votre sommeil, votre cœur continue de battre régulièrement, vos poumons ne se reposent pas, et le processus d'inspiration et d'expiration, par lequel votre sang absorbe l'air pur, se poursuit tout comme lorsque vous êtes éveillé. Votre subconscient contrôle votre digestion et vos sécrétions glandulaires, ainsi que toutes les mystérieuses opérations de votre corps, que vous soyez éveillé ou endormi.

Si c'était votre esprit conscient qui était responsable de vos fonctions organiques, il n'arriverait pas à vous garder en vie très longtemps, car les processus présidant au maintien de la vie sont trop complexes et étroitement liés. Le cœur-poumon artificiel utilisé pendant les chirurgies à cœur ouvert constitue certainement l'une des merveilles de la technologie médicale, mais ce qu'il effectue est infiniment plus simple que ce que votre subconscient accomplit jour après jour, année après année.

Supposons que vous vous trouvez dans la cabine de pilotage d'un avion. Vous seriez incapable de prendre les commandes, mais vous pourriez facilement distraire le pilote et occasionner des difficultés. De même, votre esprit conscient est incapable de faire fonctionner votre organisme, mais il est néanmoins capable d'en entraver le bon fonctionnement.

L'inquiétude, l'anxiété, la peur et la dépression peuvent nuire au fonctionnement du cœur, des poumons, de l'estomac et des intestins. La communauté médicale commence à prendre très au sérieux les maladies reliées au stress, parce qu'elles nuisent au fonctionnement de l'organisme.

Lorsque vous ressentez un malaise, qu'il soit d'ordre physique ou émotif, la meilleure chose à faire est de lâcher

prise, de vous relaxer et de calmer votre esprit. Adressez-vous à votre subconscient. Demandez-lui de reprendre les rennes en ramenant en vous la paix, l'harmonie et l'ordre divin. Vous constaterez que tout rentrera dans l'ordre. Adressez-vous à votre subconscient avec autorité et il vous obéira.

Comment faire travailler le subconscient à votre profit

La première chose dont il faut se rendre compte, c'est que le subconscient agit continuellement. Il est actif jour et nuit, que vous agissiez ou non sur lui. Votre subconscient est le constructeur de votre corps, mais vous ne pouvez percevoir, vous ne pouvez entendre consciemment cette silencieuse activité intérieure.

Vous avez affaire à l'esprit conscient et non à votre subconscient. Occupez donc votre conscient par l'attente du meilleur, et assurez-vous que les pensées que vous entretenez habituellement sont basées sur tout ce qui est beau, vrai, juste et bienséant. Commencez à présent à prendre soin de votre esprit conscient, étant convaincu dans votre cœur et dans votre âme que votre esprit subconscient exprime, reproduit et manifeste toujours ce qui est conforme à votre façon de penser habituelle.

Souvenez-vous que de même que l'eau prend la forme du tuyau dans lequel elle coule, le principe vital qui est en vous coule à travers vous selon la nature de vos pensées. Affirmez que la présence curative de votre subconscient coule à travers vous en tant qu'harmonie, santé, paix, joie et abondance. Pensez à elle comme à une intelligence vivante, à un compagnon merveilleux. Croyez fermement qu'elle coule à travers vous pour vous vivifier, vous inspirer et vous enrichir. Elle va réagir conformément à la force de votre affirmation. *Il vous est donné selon votre foi.*

Comment le principe curatif du subconscient guérit des nerfs optiques atrophiés

Le cas célèbre et authentique de M^{me} Bire, en France, est consigné dans les archives du bureau des constatations médicales de Lourdes. M^{me} Bire était aveugle, ses nerfs optiques étaient atrophiés. Elle se rendit à Lourdes et fut

miraculeusement guérie. Ruth Cranston, une jeune femme protestante qui fit une enquête sur les guérisons de Lourdes, écrivit ce qui suit au sujet de M^{me} Bire:

«À Lourdes, elle recouvra la vue; c'était incroyable, ses nerfs optiques restant toujours sans vie et inutiles, comme le certifièrent plusieurs médecins après des examens répétés. Un mois plus tard, un nouvel examen révéla que la fonction visuelle était redevenue normale. Mais au début, pour autant que les examens médicaux le révélassent, M^{me} Bire voyait avec des yeux morts.» Je me suis rendu à Lourdes à plusieurs reprises et j'ai, moi aussi, été le témoin de guérisons. Comme nous l'expliquerons dans le prochain chapitre, il n'y a aucun doute sur le fait que des guérisons s'accomplissent dans bien des églises tout autour du monde, qu'elles soient ou non chrétiennes.

M^{me} Bire ne fut pas guérie par les eaux de Lourdes, mais par son propre subconscient qui répondit à sa foi. Le principe curatif caché en son subconscient répondit à la nature de sa pensée. La croyance, la foi, est une pensée maintenue dans le subconscient. Cela veut dire que l'on accepte quelque chose comme vrai. La pensée qui est acceptée s'exécute automatiquement.

Indubitablement, M^{me} Bire se rendit à Lourdes animée d'une grande foi, pleine d'espérance; elle avait dans son cœur la conviction qu'elle serait guérie. Son subconscient répondit en conséquence, libérant les forces curatives toujours présentes. Le subconscient qui créa l'œil peut certainement redonner la vie à un nerf mort. *Il vous est donné selon votre foi.*

Comment donner à votre subconscient l'idée de la santé parfaite

J'ai connu à Johannesburg, en Afrique du Sud, un pasteur protestant qui m'expliqua la méthode dont il s'était servi pour donner à son subconscient l'idée de la santé parfaite. Il avait un cancer du poumon. Sa technique, qu'il m'exposa, avait été la suivante: «Plusieurs fois par jour, je m'assurais d'être complètement détendu mentalement et physiquement. Je calmais mon esprit en lui parlant comme suit: "Mes pieds sont

détendus, mes chevilles sont détendues, mes jambes sont détendues, mes muscles abdominaux sont détendus, mon cœur et mes poumons sont détendus, ma tête est détendue; tout mon être est complètement détendu!” En cinq minutes environ, je me trouvais dans un état de somnolence et j’affirmais alors la vérité suivante: la perfection de Dieu s’exprime à présent à travers moi. L’idée de la santé parfaite remplit maintenant mon subconscient. L’image que Dieu a de moi est une image parfaite, et mon subconscient recrée mon corps en parfait accord avec l’image parfaite qui est maintenue dans l’esprit de Dieu.» Ce pasteur a connu une guérison remarquable. La technique qu’il a utilisée, simple et directe, a permis à sa vision d’une santé resplendissante de s’imprimer dans son subconscient.

Un autre moyen merveilleux est celui de l’imagination scientifique disciplinée. Je dis un jour à un homme qui souffrait de paralysie fonctionnelle de se représenter, avec acuité, marchant dans son bureau, de se sentir toucher son bureau, de s’entendre répondre au téléphone et de se voir faire tout ce qu’il ferait normalement s’il était guéri. Je lui expliquai que cette idée et cette image mentale de santé parfaite seraient acceptées par son subconscient.

Il se mit à vivre son rôle et se sentit vraiment revenu à son bureau. Il avait compris qu’il donnait à son subconscient de quoi travailler positivement. Son subconscient était le film sur lequel s’imprimait l’image qu’il créait.

Un jour, après plusieurs semaines de ce conditionnement fréquent de son esprit par cette image mentale, le téléphone sonna – comme cela avait été convenu – et ne cessa de sonner alors que sa femme et son infirmière étaient sorties. Le téléphone était à dix mètres de lui, néanmoins il parvint à répondre. Dès cet instant, il fut guéri. La puissance curative de son subconscient avait répondu à son image mentale et la guérison avait suivi.

Cet homme avait souffert d’un blocage mental qui empêchait l’impulsion du cerveau d’atteindre ses jambes; par conséquent il disait qu’il ne pouvait marcher de nouveau. Lorsqu’il tourna son attention vers la puissance curative

intérieure, cette puissance coula à travers son attention concentrée, lui permettant de marcher à nouveau. *Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir.* (Mt 21,22)

Résumé

1. Votre subconscient contrôle toutes les fonctions vitales de votre corps et il connaît la solution à tous les problèmes.
2. Avant de vous endormir, adressez une requête spéciale à votre subconscient et faites la preuve de sa miraculeuse puissance.
3. Tout ce que vous imprimez dans votre subconscient s'exprime sur l'écran de l'espace en tant que conditions, expériences et événements. Par conséquent, vous devez surveiller soigneusement toutes les pensées que vous entretenez dans votre conscient.
4. La loi d'action-réaction est universelle. Votre pensée est action, et la réaction est la réponse automatique de votre subconscient à votre pensée. Surveillez donc vos pensées!
5. Toute frustration a pour cause des désirs insatisfaits. Si vous permettez à votre pensée de s'attarder aux obstacles, aux délais et aux difficultés, votre subconscient répondra en conséquence, et vous entraverez votre propre bien.
6. Le principe de vie circule librement en vous. Nourrissez votre subconscient de pensées d'harmonie, de santé et de paix, et vous retrouverez la santé.
7. Occupez votre esprit conscient avec l'attente du meilleur, votre subconscient reproduira fidèlement votre façon de penser habituelle.
8. Imaginez l'heureux dénouement, la solution de votre problème, sentez la joie de l'accomplissement, et ce que vous imaginez et sentez va être accepté par votre subconscient qui va le mettre en œuvre.

Imaginez que vos désirs se réalisent jusqu'à croire que cela est réel. Persévérez et vous obtiendrez des

résultats indiscutables.

CHAPITRE 4

Les guérisons par l'esprit dans l'Antiquité

***Pensez à Dieu et des bienfaits se manifesteront.
Pensez au mal et le mal se produira. Vous incarnez
les pensées que vous nourrissez chaque jour.***

Au cours des âges, des hommes de toutes les nations ont cru instinctivement qu'il existait une puissance curative capable de rétablir les fonctions normales et les sensations du corps humain. Ils croyaient que cette étrange puissance pouvait être invoquée dans certaines conditions et que le soulagement de la souffrance s'ensuivrait. L'histoire de toutes les civilisations présente des témoignages de cette croyance.

Dans les premiers âges de l'histoire du monde, le pouvoir d'influencer secrètement les hommes, en bien ou en mal, de guérir les malades, était l'apanage des prêtres et des saints hommes de toutes les nations. La guérison des malades était tenue pour un pouvoir qui leur venait directement de Dieu, et les méthodes de guérison variaient à travers le monde. Elles prenaient la forme de supplications à Dieu au cours de différentes cérémonies telles que l'imposition des mains, les incantations, l'application d'amulettes, de talismans, de bagues, de reliques et d'images.

Par exemple, dans les religions de l'Antiquité, les prêtres dans les temples donnaient aux malades des drogues et pratiquaient des suggestions hypnotiques avant le sommeil du patient, lui disant que les dieux viendraient le visiter pendant son sommeil et le guériraient. Beaucoup de guérisons s'ensuivaient. Tout cela était accompli par les puissantes suggestions faites au subconscient du malade.

On demandait aux fidèles d'Hécate d'amalgamer des lézards, de la résine, de l'encens et de la myrrhe et de piler le tout à l'extérieur la nuit, au croissant de Lune. Après l'accomplissement de ce rite étrange et mystérieux, ils priaient la déesse, avalaient la potion et s'endormaient. Si leur foi était suffisamment forte, ils la voyaient en rêve. Ce rite qui nous

semble, à nous Occidentaux, étrange et même fantastique était néanmoins souvent couronné par des guérisons.

En ces temps reculés, les gens ont trouvé des façons très efficaces de puiser dans l'immense puissance du subconscient et de l'invoquer pour guérir. Ils savaient que leurs méthodes étaient efficaces, mais ils ignoraient comment et pourquoi. Aujourd'hui, nous constatons qu'ils utilisaient de puissantes suggestions qui impressionnaient le subconscient, et celui-ci réagissait en réalisant leurs vœux. Les rituels, les potions et les amulettes frappaient vivement l'imagination des gens et incitaient fortement le subconscient à répondre aux suggestions insistantes du guérisseur. Mais c'est l'inconscient du patient qui accomplissait le *travail* de guérison.

À toutes les époques, des guérisseurs non reconnus par les écoles officielles ont obtenu des résultats remarquables dans des cas où la médecine officielle avait échoué. Cela donne à réfléchir. Comment tous ces guérisseurs, de toutes les parties du monde, effectuent-ils leurs cures? La réponse à cette question est que les guérisons sont imputables à la croyance aveugle du malade, qui libère la puissance curative du subconscient. Beaucoup de ces remèdes anciens étaient étranges, ce qui enflammait l'imagination du malade, exacerbant son émotivité. Cet état d'esprit facilitait la suggestion de la santé qui était acceptée à la fois par l'esprit conscient et par le subconscient du malade. Nous nous étendrons sur ce sujet au chapitre suivant.

Ce que nous dit la Bible sur l'emploi des puissances subconscientes

Tout ce que vous désirez, lorsque vous priez, croyez que vous le recevez, et vous l'aurez. (Mc 11,24)

Relisez ce passage de l'apôtre Marc et remarquez attentivement les différents temps de verbes dans la phrase. Les verbes *croire* et *recevoir* sont au présent, mais *et vous l'aurez* est au futur. Ce que cet auteur inspiré nous dit au travers ce qui semble être une simple nuance dans les temps de verbes est en fait très important: si nous croyons et acceptons comme vrai le fait que notre désir est *déjà* accompli, *déjà*

réalisé, alors sa concrétisation est une chose se produira dans le *futur*.

Le succès de cette technique dépend de la conviction qu'on y met: il faut admettre que la pensée, l'idée, l'image, est déjà un fait dans l'esprit. Pour que quelque chose acquière une substance sur le plan de l'esprit, il faut que la pensée l'accepte comme vraie.

Voici en quelques mots une directive concise et spécifique qui vous aidera à vous servir de la puissance créatrice de la pensée, par impression dans le subconscient de la chose particulière que vous désirez. Votre idée, votre projet, sont aussi réels sur leur plan propre que le sont votre main ou votre cœur.

En suivant la technique biblique, vous éliminerez complètement de votre esprit toute considération de conditions, de circonstances ou toute contingence hostile. Vous plantez dans votre esprit une semence (un concept) qui, si vous ne la dérangez pas, va infailliblement germer et fructifier à l'extérieur.

La première condition sur laquelle Jésus insistait était la foi. À maintes et maintes reprises vous lisez dans la Bible: *Il vous est donné selon votre foi*. Si vous plantez dans la terre certaines graines, vous êtes sûr qu'elles vont reproduire leur espèce. Telle est la loi des semences; si vous faites confiance à cette loi de croissance, vous savez que ces graines vont donner les fruits de leur espèce. La foi dont parle la Bible est une manière de penser, une attitude d'esprit, une certitude intérieure, le fait de savoir que l'idée que vous acceptez pleinement dans votre esprit conscient va prendre corps dans votre subconscient et se manifester. Dans un sens, la foi consiste à accepter pour vrai ce que votre raison et vos sens nient, c'est-à-dire le fait de fermer la porte au «petit» esprit conscient, rationnel et analytique pour embrasser une attitude de confiance absolue dans la puissance de votre subconscient.

Un exemple classique de la technique biblique se trouve dans l'Évangile selon saint Matthieu (9,28-30): *Et lorsqu'il fut rentré dans la maison, les aveugles s'approchèrent de lui et Jésus leur dit: Croyez-vous que je puisse faire ce que vous*

demandez? Ils lui répondirent: Oui, Seigneur. Alors il leur toucha les yeux et leur dit: qu'il vous soit fait selon votre foi. Et ils recouvrèrent la vue. Jésus ajouta d'un ton sévère: Prenez garde que personne ne le sache.

Dans les paroles *qu'il vous soit fait selon votre foi* vous pouvez voir que Jésus faisait appel à la coopération de l'esprit subconscient des aveugles. Leur foi était une grande expectative, un sentiment, une conviction intime que quelque chose de miraculeux allait s'accomplir, que leur prière allait être exaucée, et il en fut ainsi. Voilà quelle est la technique de la guérison, technique consacrée par le temps et utilisée par tous ceux qui guérissent à travers le monde, sans distinction de religion.

Dans les paroles *prenez garde que personne ne le sache*, Jésus enjoint aux malades nouvellement guéris de ne pas discuter de leur guérison afin de n'être pas en butte aux critiques sceptiques et agressives des incroyants. Cela aurait pu tendre à leur enlever le bénéfice reçu de la main de Jésus en faisant germer des pensées de crainte, de doute et d'anxiété dans leur subconscient.

[...] car avec autorité et puissance, il commanda aux esprits impurs, et ils sortirent. (Lc 4,36)

Lorsque les malades venaient à Jésus pour être guéris, ils l'étaient par leur foi accordée à la sienne et à sa connaissance de la puissance curative du subconscient. Tout ce qu'il décrétait, ils sentaient intérieurement que cela était vrai. Il était, avec ceux qui avaient besoin d'aide, dans l'unique esprit subjectif universel, et sa connaissance et sa conviction silencieuse de la puissance curative transformaient les prototypes négatifs destructeurs dans le subconscient des malades. Les guérisons qui en résultaient étaient autant de réponses automatiques au changement mental intérieur. Son commandement était son appel au subconscient des malades auquel s'ajoutaient sa conscience, son sentiment et sa confiance absolue dans la réponse du subconscient aux paroles qu'il avait prononcées avec autorité.

Miracles dans des églises partout au monde

Sur chaque continent, dans chaque pays, il existe des temples où des miracles se produisent régulièrement. Certains sont célèbres, comme Lourdes, et d'autres ne sont connus que des gens des environs. Les guérisons qui s'y opèrent obéissent aux lois du subconscient et font appel à sa puissance.

J'ai visité plusieurs des temples les plus fameux du Japon. Il se trouve, dans celui de Diabutsu, célèbre dans le monde entier, une gigantesque divinité de bronze, un Bouddha assis, les mains croisées et la tête inclinée dans une attitude de profonde extase. Cette statue est haute de treize mètres et on l'appelle le Grand Bouddha. Je vis jeunes et vieux déposer à ses pieds leurs offrandes: de l'argent, des fruits, du riz et des oranges. On allumait des cierges, on brûlait de l'encens, on récitait des prières de supplication.

Le guide qui m'accompagnait m'expliqua l'incantation que murmurait une jeune fille qui se prosternait pour déposer son offrande de deux oranges. Elle alluma aussi un cierge. Le guide me dit qu'elle avait été aphone et qu'elle avait recouvré la voix dans ce temple. Elle avait simplement eu la foi de penser que Bouddha lui permettrait de chanter de nouveau si elle se soumettait à un certain rite, jeûnait et faisait certaines offrandes. Tout cela contribua à attiser sa foi et son espoir; il en résulta un conditionnement de son esprit qui parvint à la certitude. Son subconscient répondit à sa croyance.

Pour illustrer davantage la puissance de l'imagination et de la foi absolue, je citerai le cas de l'un de mes parents qui souffrait de tuberculose. Ses poumons étaient très atteints. Il avait un fils qui décida de guérir son père. Il revint à Perth, en Australie occidentale, où vivait son père, et il lui dit qu'il avait rencontré un moine qui revenait d'une chapelle, en Europe, où se produisaient des guérisons. Le moine s'était procuré à cet endroit un petit fragment de la Sainte Croix de Jésus-Christ qui, à l'époque du Moyen Âge, avait été monté sur une bague. Il était dit qu'au cours des siècles, un nombre incalculable de malades avaient été guéris après avoir touché la bague ou le fragment de la Sainte Croix.

Lorsque le fils entendit cette histoire, il raconta au moine que son père était malade et il le supplia de lui vendre

l'anneau. Le moine accepta et le fils lui fit une offrande de 500\$.

Le père, entendant cette histoire, prit l'anneau des mains de son fils. Il le serra contre sa poitrine, pria avec ferveur et s'endormit. Le matin suivant, il était guéri. Tous les examens médicaux qu'il passa par la suite le confirmèrent.

Ce type de guérison se produit souvent, mais cette histoire a cela de particulier que rien de ce que le fils a raconté à son père n'était vrai. En fait, il avait ramassé un éclat de bois sur le trottoir, l'avait apporté à un bijoutier et l'avait fait monter sur un anneau au motif ancien, puis l'avait offert à son père.

Vous avez compris, bien entendu, que ce ne fut pas le morceau de bois qui guérit cet homme. Ce fut son imagination, intensément attisée, à laquelle s'ajouta l'espoir confiant d'une guérison totale. L'imagination s'ajouta à la foi et aux sentiments, et l'union des deux entraîna la guérison. Le père ne fut jamais mis au courant du stratagème. S'il l'avait su, il aurait probablement eu une rechute. Il demeura sain et mourut quinze ans plus tard, à l'âge de quatre-vingt-neuf ans.

Sachez que la foi, comme une graine plantée dans le sol, pousse selon sa nature. Semez une graine-pensée dans votre esprit, arrosez-la, fertilisez-la avec espoir et elle germera.

Soyez un ingénieur de l'esprit et ayez recours à des techniques éprouvées afin d'obtenir une vie plus satisfaisante.

Apprenez à prier pour vos proches qui sont malades. Apaisez votre esprit et vos pensées qui souhaitent la guérison, la vitalité et la perfection agiront sur votre subconscient ainsi que sur celui de ceux que vous aimez.

Un principe de guérison universel

C'est un fait bien connu: les différentes écoles de guérison effectuent les cures les plus merveilleuses. La conclusion évidente – qui s'impose à l'esprit – est qu'il doit y avoir un principe fondamental commun, le subconscient, et que l'unique processus de guérison est la foi. Ici, il convient de vous rappeler une fois de plus les vérités fondamentales suivantes:

- Vous possédez des fonctions mentales que l'on a distinguées en nommant l'une «esprit conscient» et l'autre «subconscient»;
- Votre subconscient est constamment docile à la puissance de la suggestion;
- Votre subconscient exerce un contrôle absolu sur les fonctions, les conditions et les sensations de votre corps.

Je ne doute pas que les lecteurs de ce livre soient au courant du fait que les symptômes de presque toutes les maladies peuvent être provoqués par la suggestion chez les sujets en état d'hypnose. Par exemple, un sujet dans cet état peut présenter une température élevée avec une vive coloration du visage accompagnée de frissons, selon la nature de la suggestion qui lui est faite. On peut suggérer au sujet qu'il est paralysé et incapable de marcher; il en sera ainsi. On peut lui mettre sous le nez une tasse remplie d'eau froide en lui disant: «Cette tasse est pleine de poivre, sentez-la.» Il se mettra à éternuer. Que pensez-vous qui fut cause de son éternuement, l'eau ou la suggestion?

Si un homme dit qu'il est allergique au pollen, vous pourrez lui placer devant le nez une fleur artificielle ou un verre vide, lorsqu'il est en état d'hypnose, en lui disant que c'est du pollen. Il présentera les symptômes allergiques habituels. Voilà qui indique bien que la cause de son mal se situe dans son esprit. La guérison de ce mal peut également s'opérer dans son esprit.

Vous savez que des guérisons spectaculaires sont imputables à la médecine homéopathique, chiropratique, allopathique et à la naturopathie, ainsi qu'à tous les groupes religieux partout au monde, mais il est évident que toutes ces

guérisons sont obtenues grâce au subconscient – le seul guérisseur qui soit.

Remarquez comme il guérit une coupure que vous vous faites au visage en vous rasant. Il sait exactement comment s'y prendre. Le médecin panse une plaie et dit: «La nature la guérit!» La nature, c'est la loi naturelle, la loi du subconscient, celle de l'autopréservation qui est la fonction même du subconscient. L'instinct de conservation est la première loi de la nature. Votre instinct le plus fort constitue la plus puissante de toutes les autosuggestions.

Des théories très différentes

Il serait vain et fastidieux de discourir longuement sur les nombreuses théories proposées par les différentes sectes religieuses et par les groupes de thérapeutique de la prière. La plupart pensent que, puisque leur théorie produit des résultats, elle est la meilleure. Comme nous l'avons expliqué dans le présent chapitre, c'est inexact.

Vous savez qu'il y a toutes sortes de guérisons: Franz Anton Mesmer, un médecin autrichien qui exerça à Paris au XVIII^e siècle, découvrit que, en plaçant des aimants sur un corps malade, il guérissait miraculeusement la maladie. Il guérit aussi en se servant de morceaux de verre et d'autres métaux. Puis il abandonna ce traitement et opta plutôt pour l'imposition des mains au-dessus du corps de ses patients. Il déclara que la véritable source de ses guérisons était le «magnétisme animal». Il émit la théorie que cette substance magnétique mystérieuse était projetée par le guérisseur sur le patient.

Mesmer a donné le nom de «mesmérisme» à cette méthode de traitement. Aujourd'hui, nous appelons ce procédé «hypnose». D'autres médecins, jaloux du succès de Mesmer, ont affirmé que ses guérisons étaient dues à la suggestion et à rien d'autre. Lorsqu'on leur a demandé en quoi consistait ce pouvoir de suggestion, ils avouaient toutefois en ignorer la nature.

Tous ces groupes, qu'il s'agisse de psychiatres, de psychologues, d'homéopathes, de chiropraticiens, d'allopathes

ou autres praticiens, se servent de l'unique puissance universelle qui se trouve dans le subconscient, en dépit du fait que chacun proclame la supériorité de sa pratique. Le processus de toute guérison est une attitude mentale définie et positive, une attitude intérieure, une manière de penser qu'on appelle la foi. La guérison est due à une attente pleine de confiance qui agit en tant que suggestion puissante sur le subconscient, libérant sa puissance curative.

Un homme ne guérit pas au moyen d'une puissance qui lui est propre. Il est vrai qu'il peut avoir sa propre théorie, sa méthode particulière: il n'y a néanmoins qu'un processus curatif. Il n'y a qu'une puissance qui guérit, c'est votre subconscient. Choisissez la théorie, la méthode que vous préférez. Vous pouvez être assuré, si vous avez la foi, que vous obtiendrez des résultats.

Les idées de Paracelse

Philippe Paracelse, célèbre alchimiste et médecin suisse du XVI^e siècle, fut un grand guérisseur en son temps. Il énonça ce qui est à présent un fait scientifique évident lorsqu'il dit: «Que l'objet de votre foi soit vrai ou faux, vous en obtiendrez cependant les mêmes effets. C'est ainsi que si je croyais à la statue de saint Pierre comme j'aurais cru en saint Pierre lui-même, j'obtiendrais les mêmes effets que j'aurais obtenus du saint lui-même. Mais cela est de la superstition. La foi, cependant, produit des miracles; que cette foi soit vraie ou fausse, elle produira toujours les mêmes merveilles.»

Le philosophe italien du XVI^e siècle, Pietro Pomponazzi, contemporain de Paracelse, partageait cette manière de voir; il dit: «Nous pouvons facilement concevoir les effets merveilleux que peuvent produire la confiance et l'imagination, particulièrement lorsque ces deux qualités sont réciproques entre les sujets et la personne qui les influence. Les guérisons attribuées à l'influence de certaines reliques sont l'effet de l'imagination et de la foi des malades. Les charlatans, comme les philosophes, savent que si les os de n'importe quel squelette étaient mis à la place des os d'un saint, les malades n'en obtiendraient pas moins des effets bénéfiques en croyant que ces os sont une véritable relique.»

Si donc vous croyez à l'efficacité des reliques des saints pour guérir, ou si vous croyez à la puissance curative de certaines eaux, vous obtiendrez des résultats grâce à la puissante suggestion faite à votre subconscient. C'est ce dernier qui effectue la guérison.

Les expériences de Bernheim

Hippolyte Bernheim, professeur de médecine à la faculté de Nancy au début du XIX^e siècle, enseignait que la suggestion faite par le médecin à son malade opérait à travers le subconscient.

Bernheim, dans *Thérapeutique suggestive*, raconte l'histoire d'un homme atteint d'une paralysie de la langue qu'aucun traitement n'avait guéri. Un jour, son médecin lui dit qu'il avait acquis un nouvel instrument et il lui promit qu'il allait, par ce moyen, le guérir. Il introduisit un thermomètre de poche dans la bouche de son malade. Celui-ci imagina que c'était l'instrument qui allait le sauver. En quelques instants, il cria joyeusement qu'il pouvait de nouveau remuer librement la langue.

«Nous avons, dit Bernheim, des cas semblables parmi nos malades. Une jeune fille vint me consulter: elle avait complètement perdu l'usage de la parole depuis près d'un mois. Après m'être assuré du diagnostic, je dis à mes élèves que la perte de la parole cédait parfois instantanément au traitement électrique, qui pouvait simplement agir sous son influence suggestive. Je fis chercher l'appareil d'induction, j'appliquai ma main sur la langue de la jeune malade, je bougeai un peu et je dis: "À présent vous pouvez parler à haute voix." En un instant je lui fis dire "a", puis "b", ensuite "Maria". Elle continua à parler distinctement; elle avait recouvré l'usage de la parole.»

Ici Bernheim illustre la puissance de la foi et de l'espoir de la part du malade, qui agissent en tant que suggestion puissante sur le subconscient.

Une ampoule provoquée par suggestion

Bernheim déclare qu'il provoqua une phlyctène (ampoule) sur la partie postérieure du cou d'un patient en y appliquant un

timbre-poste et en suggérant au malade qu'il s'agissait d'un papier destiné à attraper les mouches. Cela a été confirmé par les expériences de nombreux médecins dans toutes les parties du monde, expériences qui ne laissent aucun doute sur le fait que des changements structuraux peuvent découler des suggestions verbales faites aux malades.

La cause des stigmates sanglants

Dans la *Loi des phénomènes psychiques*, Hudson, déclare: «Des hémorragies et des stigmates sanglants peuvent être provoqués chez certains sujets au moyen de la suggestion.»

Le D^r M. Bourru mit un sujet en état d'hypnose et lui fit la suggestion suivante: «À quatre heures cet après-midi, après l'hypnose, vous entrerez dans mon cabinet, vous prendrez place dans le fauteuil, croiserez les bras sur votre poitrine, et votre nez se mettra à saigner.» À l'heure indiquée, le jeune homme fit ce qui lui avait été dit. Plusieurs gouttes de sang coulèrent de sa narine gauche.

Une autre fois, le même expérimentateur traça sur les deux avant-bras d'un malade le nom de celui-ci avec la pointe émoussée d'un instrument, puis il lui dit: «À quatre heures, cet après-midi, vous vous endormirez, vos bras saigneront sur les points que j'ai tracés, et votre nom apparaîtra sur vos bras, écrit en lettres de sang.»

Le sujet fut observé et, à quatre heures, il sembla s'endormir. Puis les lettres apparurent en relief vif sur le bras gauche, et à plusieurs endroits on put voir des gouttes de sang. Les lettres étaient encore visibles trois mois plus tard, bien que peu à peu elles eussent pâli.

Ces faits prouvent à la fois la justesse des deux propositions fondamentales précédemment énoncées, à savoir la constante soumission et le parfait contrôle que le subconscient exerce sur les fonctions, sensations et conditions du corps.

Tous les phénomènes que nous venons de décrire «dramatisent» les conditions anormales provoquées par la suggestion et sont des preuves concluantes du fait qu'*un*

homme est ce qu'il est en fonction de ce qu'il pense en son cœur (son esprit subconscient).

Résumé

1. Rappelez-vous fréquemment que la puissance curative est dans votre propre subconscient.
2. Prenez conscience de ce que la foi est semblable à une graine plantée en terre; elle pousse selon la loi de son espèce. Plantez l'idée (la graine) dans votre esprit, arrosez-la et fertilisez-la de votre espoir, elle se manifestera.
3. L'idée que vous avez d'un livre, d'une invention nouvelle ou d'une pièce de théâtre est bien réelle dans votre esprit. C'est pourquoi vous pouvez croire que vous la tenez dès maintenant. Croyez à la réalité de votre idée, de votre projet, de votre invention et, tandis que vous le croyez, vous en verrez la manifestation.
4. Lorsque vous priez pour autrui, prenez conscience que votre contemplation de l'intégrité, de la beauté et de la perfection peut transformer les prototypes négatifs dans le subconscient de celui pour lequel vous priez et donner les résultats les plus merveilleux.
5. Les guérisons miraculeuses dont vous entendez parler sont dues à l'imagination et à la foi absolue qui agissent sur le subconscient, libérant la puissance curative.
6. Toute maladie commence dans l'esprit. Rien ne se manifeste dans le corps sans qu'un prototype mental y corresponde.
7. Les symptômes de presque toutes les maladies peuvent être provoqués par la suggestion hypnotique. Cela prouve la puissance de votre pensée.
8. Il n'y a qu'un processus curatif, c'est la foi. Il n'y a qu'une puissance curative, c'est votre subconscient.
9. Que l'objet de votre foi soit vrai ou faux, vous obtiendrez des résultats. Votre subconscient répond à la pensée qui demeure dans votre esprit, et cela suffira.

Le sentiment d'être en santé attire la santé; le sentiment d'être riche attire la richesse. Comment vous sentez-vous?

CHAPITRE 5

Les guérisons par l'esprit dans les temps modernes

Changez votre façon de penser et établissez de nouveaux plans. Sachez qu'il existe toujours une solution à chaque problème.

Chacun s'intéresse à la guérison du corps humain. Qu'est-ce qui guérit? Où se trouve cette puissance curative? Voilà les questions que chacun se pose, et voici la réponse: cette puissance curative est dans le subconscient de chaque personne, et un changement d'attitude mentale de la part du malade libère cette puissance.

Aucun praticien de la science mentale ou religieuse, aucun psychologue ou psychiatre, aucun médecin n'a jamais guéri un malade. Un vieux dicton dit: «Le médecin panse la plaie, mais Dieu la guérit.» Le psychologue, le psychiatre s'emploient à supprimer les blocages mentaux afin que le principe curatif puisse être libéré, rendant le malade à la santé. De même, le chirurgien supprime les blocages physiques, permettant ainsi aux courants curatifs de circuler normalement. Aucun médecin, aucun chirurgien, aucun praticien de la science mentale ne revendique la guérison du malade. La seule puissance curative est appelée de bien des noms – la Nature, la Vie, Dieu, l'Intelligence créatrice et la Puissance subconsciente.

Comme il a été dit précédemment, il existe de nombreuses méthodes pour supprimer les blocages mentaux, émotionnels et physiques qui enraient le courant du principe curatif de la vie, courant qui nous anime tous. Le principe curatif qui habite votre subconscient va, s'il est convenablement dirigé, soit par nous, soit par une autre personne, guérir votre esprit et votre corps de toute maladie. Ce principe curatif est actif chez tous les hommes, quelle que soit leur confession, leur couleur ou leur race. Vous n'avez pas à appartenir à une église particulière pour être à même de participer à ce processus curatif. Votre subconscient va guérir

la brûlure ou la coupure que vous vous faites à la main, même si vous êtes athée.

La thérapeutique mentale moderne se fonde sur la vérité selon laquelle l'intelligence et la puissance infinie de votre subconscient répondront selon votre foi. Le praticien de la science divine suit l'injonction de la Bible, c'est-à-dire qu'il entre dans sa chambre et ferme la porte, ce qui signifie qu'il apaise son esprit, se détend, se laisse aller et se met à penser à l'infinie puissance curative qui est en lui. Il ferme la porte de son esprit à toutes distractions extérieures ainsi qu'aux apparences, puis, tranquillement et positivement, il confie sa requête, son désir, à son subconscient, prenant conscience de ce que l'intelligence de son esprit va lui répondre selon ses besoins particuliers.

La chose la plus merveilleuse à savoir est celle-ci: Imaginez le résultat que vous souhaitez et sentez-en la réalité; l'infini principe de toute vie va répondre à votre choix conscient, à votre requête consciente. Voilà quelle est la signification de ces paroles: *croyez que vous avez reçu et vous recevrez*. C'est ce que fait le savant moderne qui pratique la thérapeutique de la prière.

Un seul principe curatif

Il n'y a qu'un seul principe curatif universel agissant à travers tout ce qui constitue l'univers – le chat, le chien, l'arbre, l'herbe, le vent, la terre –, car tout vit. Ce principe de vie opère dans tout le règne animal, le règne végétal et le règne minéral en tant qu'instinct et loi de croissance. L'homme est conscient de ce principe de vie et il peut consciemment le diriger afin qu'il soit pour lui une bénédiction infinie.

Il y a maintes démarches, techniques et méthodes différentes pour exploiter cette puissance universelle, mais il n'y a qu'un seul principe curatif, qui est la foi, car *il vous est fait selon votre foi*.

La loi de la croyance

Toutes les religions représentent des formes de croyance, et ces croyances s'expliquent de bien des façons. La loi de la vie

est croyance. Que croyez-vous au sujet de vous-même, de la vie, de l'univers? *Il vous est fait selon votre croyance.*

La croyance est une pensée dans votre esprit qui fait que la puissance de votre subconscient est distribuée à toutes les phases de votre vie selon vos habitudes de pensée. Il faut que vous compreniez que la Bible ne parle pas de votre croyance en un rite, en un cérémonial, en une forme, en une institution, en un homme ou en une formule. La Bible parle de la croyance elle-même. La croyance en votre esprit, c'est simplement la pensée que vous entretenez dans votre esprit.

Si tu peux croire, à celui qui croit tout est possible. (Mc 9,23)

Il est insensé de croire que quelque chose peut vous blesser ou vous nuire. Souvenez-vous que ce n'est pas la chose que vous croyez capable de vous faire du mal qui va créer le résultat, c'est la croyance, la pensée que vous entretenez dans votre esprit. Toutes vos expériences, toutes vos actions et tous les événements et circonstances de votre vie ne sont que les réflexions et les réactions de votre propre pensée.

La thérapeutique de la prière, c'est la combinaison scientifiquement dirigée des fonctions du conscient et du subconscient

La thérapeutique de la prière, c'est la synchronisation harmonieuse et intelligente des fonctions du conscient et du subconscient de l'esprit, spécifiquement dirigée vers un but défini. Dans la prière scientifique, la thérapeutique de la prière, il faut savoir ce que l'on fait et pourquoi on le fait. Il s'agit de faire confiance à la loi de la guérison. On appelle parfois «traitement mental», ou encore «prière scientifique» la thérapeutique de la prière.

En thérapeutique de la prière, vous choisissez consciemment une idée particulière, une image mentale, un projet que vous désirez voir se réaliser. Vous prenez conscience de votre capacité de communiquer cette idée, cette image mentale à votre subconscient, en sentant la réalité de l'état désiré. Si vous restez fidèle à cette attitude mentale,

votre prière sera exaucée. La thérapeutique de la prière est une action mentale définie dans un but spécifique défini.

Supposons que vous décidiez de guérir quelque mal par la thérapeutique de la prière. Vous savez que ce mal, problème ou maladie, quel qu'il soit, a pour cause des pensées négatives chargées de crainte et logées dans votre subconscient, et vous savez que si vous parvenez à nettoyer votre esprit de ces pensées, vous obtiendrez la guérison.

Par conséquent, vous vous tournez vers la puissance curative de votre propre subconscient et vous vous remémorez sa puissance, son intelligence infinie et sa capacité de guérir n'importe quel mal. En méditant sur ces vérités, votre crainte commencera à se dissiper, et le fait de vous remémorer ces vérités corrigera aussi les croyances erronées.

Vous rendez grâce pour la guérison dont vous êtes sûr qu'elle vient, et puis vous détournez votre esprit de votre mal jusqu'à ce que vous vous sentiez poussé, au bout d'un certain temps, à prier de nouveau. Tandis que vous priez, vous refusez absolument de donner du pouvoir aux conditions négatives et d'admettre un seul instant que la guérison ne s'accomplira pas. Cette attitude d'esprit entraîne l'union harmonieuse du conscient et du subconscient, ce qui a pour résultat de libérer la puissance curative.

La guérison par la foi, ce qu'elle signifie et comment, si elle est absolue, elle agit

Ce qui est communément appelé guérison par la foi n'est pas la foi dont parle la Bible, mais la connaissance de l'interaction entre l'esprit conscient et le subconscient. Celui qui guérit par la foi guérit sans aucune connaissance véritable des pouvoirs et des forces dont il s'agit. Il dira qu'il possède un don spécial pour guérir; c'est la foi aveugle, absolue, que le malade accordera à ces pouvoirs qui donnera des résultats.

Les guérisseurs traditionnels dans plusieurs parties du monde font appel à la danse, à des incantations et à l'invocation des esprits. La guérison peut être obtenue en touchant des reliques de saints, en portant certains vêtements,

en allumant un bâton d'encens ou une chandelle ou en buvant une infusion d'herbes.

Toute méthode qui vous fera passer de la crainte et du souci à la foi et à l'espoir vous guérira. Beaucoup de personnes veulent que, puisque leur théorie personnelle produit des résultats, elle soit la seule vraie. Nous avons expliqué dans le présent chapitre pourquoi il ne peut en être ainsi.

Pour illustrer la manière dont opère la foi, souvenez-vous de ce qui a été dit au sujet du médecin autrichien Franz Anton Mesmer. En 1776, il déclara qu'il obtenait de nombreuses guérisons en passant sur ses malades des aimants artificiels. Plus tard, il rejeta ses aimants et énonça la théorie du magnétisme animal, fluide qui remplit l'univers mais qui agit surtout dans l'organisme humain.

Mesmer affirmait que ce fluide magnétique émanait de lui, se transmettait à ses malades et les guérissait. Les gens se pressaient chez lui, et de merveilleuses guérisons se produisaient.

Mesmer se fixa à Paris, et le gouvernement français désigna une commission composée de médecins et de membres de l'Académie des sciences, parmi lesquels se trouvait Benjamin Franklin, pour examiner ces guérisons obtenues par Mesmer. Le rapport de cette commission admit les faits principaux revendiqués par Mesmer, mais elle maintint qu'aucune évidence ne prouvait l'exactitude de sa théorie du fluide magnétique et conclut que les effets étaient dus à l'imagination du malade.

Peu après, Mesmer fut exilé; il mourut en 1815. Peu après, le D^r Braid de Manchester entreprit de démontrer que le fluide magnétique n'était pour rien dans les guérisons du D^r Mesmer. Le D^r Braid découvrit que l'on pouvait plonger les malades dans le sommeil hypnotique par suggestion, sommeil pendant lequel pouvaient être provoqués beaucoup des phénomènes attribués par Mesmer au magnétisme animal.

Vous comprenez que toutes ces guérisons étaient indubitablement produites par l'imagination active des

malades, stimulée par une puissante suggestion de santé faite à leur subconscient. Tout cela pouvait être appelé foi aveugle, car, à cette époque, on ne savait pas comment ces guérisons se produisaient.

Votre esprit n'est pas mauvais. Aucune force de la nature ne l'est. Tout dépend de la manière dont vous l'utilisez. Servez-vous-en pour bénir, guérir et inspirer l'humanité tout entière.

Toutes les cellules de notre corps sont remplacées tous les onze mois. Changez votre corps en changeant vos pensées et en ne reprenant pas vos anciennes habitudes.

Lorsque votre esprit est détendu et que vous acceptez une pensée, votre inconscient l'accepte comme vraie et se met à l'œuvre pour la manifester dans la réalité.

La foi subjective et ce qu'elle signifie

Vous vous rappelez la proposition, qu'il n'est pas nécessaire de répéter en détail, selon laquelle l'esprit subjectif, subconscient, d'un individu est tout autant soumis au contrôle de son propre conscient, de son esprit objectif, qu'il l'est aux suggestions d'autrui. Il s'ensuit que, peu importe votre croyance objective, que votre foi soit active ou passive, votre subconscient sera maîtrisé par la suggestion, et votre désir, exaucé.

La foi nécessaire aux guérisons mentales est une foi purement subjective qui est atteinte lorsque cesse l'opposition active de l'esprit objectif, conscient. Pour la guérison du corps, il est, bien entendu, souhaitable que l'on atteigne la foi simultanée du conscient et du subconscient. Cependant, cela n'est pas toujours essentiel si vous vous mettez dans un état de passivité et de réceptivité en détendant votre corps et votre esprit pour entrer dans un état somnolent. Dans cet état de

somnolence, votre passivité devient réceptive à l'impression subjective.

Récemment un homme me demandait: «Comment se fait-il que j'aie été guéri par un professeur? Je ne l'ai pas cru lorsqu'il m'a dit que la maladie n'existe pas plus que la matière.»

Au premier abord, cet homme crut qu'on attentait à son intelligence; il protestait contre ce qu'il prenait pour une évidente absurdité. L'explication était simple. Il avait d'abord été détendu par des paroles apaisantes, puis on lui avait dit de se mettre dans un état parfaitement passif, de ne pas parler, de ne penser à rien de particulier. Son professeur, à son tour, se détendit et affirma tranquillement, paisiblement et constamment pendant environ une demi-heure, que cet homme connaîtrait une santé parfaite, la paix, l'harmonie et l'intégrité. Le malade ressentit un immense soulagement et fut guéri.

Il est aisé de comprendre que sa foi subjective s'était manifestée par sa passivité pendant le traitement, et que les suggestions de parfaite santé de son professeur avaient été acceptées par son subconscient. Les deux esprits subjectifs avaient été alors *en rapport*.

Le professeur ne fut pas handicapé par les autosuggestions contraires du malade qui auraient pu naître d'un doute objectif quant à la puissance du guérisseur ou à l'exactitude de la théorie. Dans l'état de somnolence, la résistance du conscient fut réduite au minimum; les résultats suivirent. Le subconscient du malade, étant nécessairement contrôlé par la suggestion, exerça ses fonctions en conséquence; la guérison s'ensuivit.

La signification du traitement à distance

Supposons que vous ayez appris que votre mère qui habite à New York est malade, et que vous habitez Los Angeles. Spontanément, vous voudrez probablement accourir à ses côtés, abandonnant maison et travail. Mais si cela s'avère impossible, est-ce que cela signifie que vous devrez renoncer à mettre la force de votre foi au service de votre mère afin de l'aider à guérir? Non. Vous ne serez peut-être pas présent

physiquement, mais vos prières se rendront jusqu'à elle. C'est le Père qui réside en nous qui accomplit le travail.

Il n'existe qu'un seul esprit créateur. L'aspect créateur de l'esprit est à votre service. Il suffit de nourrir des pensées de santé parfaite et d'harmonie et la réponse suivra automatiquement. Cette représentation intérieure, agissant à travers le subconscient, opère aussi à travers le subconscient de votre mère, car il n'y a qu'un unique esprit créateur. Vos pensées de santé, de vitalité et de perfection agissent à travers cet esprit subjectif universel et mettent en œuvre, sur le plan subjectif, une loi qui va produire la guérison de votre mère.

Dans le principe spirituel il n'y a ni temps ni espace. C'est ce même esprit qui opère en votre mère, où qu'elle soit. En réalité, il n'y a pas de traitement à distance par opposition au traitement en personne, car l'esprit universel est omniprésent. Ce n'est pas que vous vous efforciez de projeter ou de maintenir une pensée. Votre traitement est un mouvement conscient de votre pensée et, à mesure que vous prenez conscience des qualités de santé, de bien-être et de détente, ces qualités vont ressusciter en votre mère; les résultats heureux se produiront.

Voici un exemple parfait de ce qu'on appelle le traitement à distance. Récemment, une personne qui écoute notre émission de radio à Los Angeles pria comme suit pour sa mère qui se trouvait à New York et qui souffrait de thrombose coronaire: «La présence qui guérit se trouve exactement là où est ma mère. Son état physique n'est qu'une réflexion de ses pensées qui sont semblables à des ombres projetées sur un écran. Je sais que pour changer les images sur l'écran il faut que je change la projection. Mon esprit est la bobine de projection et, à présent, je projette dans mon propre esprit l'image d'intégrité, d'harmonie et de santé parfaite de ma mère. La présence curative infinie qui créa le corps de ma mère et tous ses organes sature à présent chaque atome de son être, et un océan de paix coule à travers chaque cellule de son corps. Ses médecins sont divinement guidés et dirigés, et quiconque touche ma mère est dirigé de manière à faire ce qu'il convient pour elle. Je sais que la maladie n'a pas d'ultime réalité; s'il en était autrement, nul ne pourrait guérir.

Je me range à présent du côté du principe infini d'amour et de vie, et je sais et je décrète que l'harmonie, la santé et la paix s'expriment maintenant dans le corps de ma mère.»

Cette dame pria ainsi plusieurs fois dans la journée et, en quelques jours, sa mère, au grand étonnement de son médecin spécialiste, obtint une guérison remarquable. Il la complimenta sur sa grande foi en la puissance de Dieu.

La conclusion à laquelle sa fille était parvenue dans son propre esprit avait déclenché le mouvement de la loi créatrice de l'esprit dans le subjectif qui se manifesta alors sous forme de santé et d'harmonie parfaite dans le corps de sa mère. Ce que la fille avait senti comme vrai pour sa mère fut immédiatement réalisé chez la malade.

Libérer l'action cinétique du subconscient

Un psychologue de mes amis me raconta comment il guérit de sa tuberculose, qui avait été décelée par des radiographies pulmonaires et des analyses. Il se mit à affirmer tranquillement le soir, au moment de s'endormir: «Chaque cellule, chaque nerf, chaque tissu de mes poumons est maintenant rendu à la santé et à l'harmonie.»

Ce ne sont peut-être pas ses paroles exactes, mais elles représentent l'essence de ce qu'affirma mon ami. La guérison fut complète au bout d'un mois environ et les radiographies l'attestèrent.

Je désirais connaître sa méthode et je lui demandai pourquoi il répétait ces paroles au moment de s'endormir. Voici ce qu'il me répondit: «L'action cinétique du subconscient continue pendant toute la durée du sommeil. Par conséquent, donnez à votre subconscient de quoi travailler avant de vous endormir.» Réponse fort sage. Mon ami, en pensant à l'harmonie et à la santé parfaites, ne donna jamais de nom à son mal.

Je vous conseille fortement de *cesser de parler de vos malaises ou de leur donner un nom*. L'unique sève dont ils tirent leur vie est votre attention et votre crainte à leur sujet. À l'instar du psychologue dont nous venons de parler, devenez un chirurgien de l'esprit; vos peines se détacheront de vous

comme se détachent de l'arbre les branches mortes coupées par le sécateur.

Si vous nommez constamment vos douleurs et vos symptômes, vous inhibez l'action cinétique qui libère la puissance curative et l'énergie de votre subconscient. De plus, de par la loi de votre esprit, ces imaginations tendent à prendre forme; *ce que j'ai craint m'est advenu*. Remplissez donc votre esprit des grandes vérités de la vie et allez de l'avant dans la lumière de l'amour.

Résumé

1. Sachez d'où vient la guérison. Rendez-vous compte que les directives adéquates données à votre subconscient vont guérir votre esprit et votre corps.
2. Élaborez un plan bien défini pour confier entièrement vos requêtes ou vos désirs à votre subconscient.
3. Imaginez la fin que vous désirez et sentez sa réalité. Persévérez, vous obtiendrez des résultats.
4. Comprenez ce qu'est la croyance. Sachez que la croyance est une pensée dans votre esprit et que ce à quoi vous pensez, vous le créez.
5. Il est insensé de croire à la maladie ou d'admettre que quelque chose puisse vous blesser ou vous nuire. Croyez à la santé parfaite, à la prospérité, à la paix, à la richesse et à la direction divine.
6. Les grandes et nobles pensées sur lesquelles vous vous arrêtez habituellement deviennent de grandes actions.
7. Appliquez la puissance de la thérapeutique de la prière à votre vie. Choisissez un certain projet, une idée, une image mentale. Unissez-vous mentalement et émotionnellement à cette idée; si vous restez fidèle à cette attitude mentale, votre prière sera exaucée.
8. Souvenez-vous toujours que si vous voulez vraiment le pouvoir de guérir, vous pouvez l'obtenir par la foi, c'est-à-dire par la connaissance de l'action de votre esprit conscient et subconscient. La foi vient par la connaissance.

9. La foi aveugle signifie que l'on peut obtenir des résultats dans la guérison sans posséder la connaissance scientifique des pouvoirs et des forces en cause.
10. Apprenez à prier pour ceux de vos bien-aimés qui sont malades. Tranquillisez votre esprit et vos pensées de santé, de vitalité et de perfection, agissant à travers l'unique esprit subjectif universel, seront ressenties et se manifesteront dans l'esprit de votre bien-aimé.

Lorsque vous dormez, il n'existe aucun conflit entre l'esprit conscient et le subconscient. Avant de vous endormir, imaginez à maintes reprises que vos désirs sont exaucés. Dormez en paix et éveillez-vous dans la joie.

CHAPITRE 6

Les techniques de guérison mentale

La loi de la vie et la loi de l'esprit ne sont qu'une seule et même loi. Une croyance est ni plus ni moins qu'une pensée. Ne croyez pas en des choses qui vous font du tort ou qui vous blessent. Croyez au pouvoir de votre subconscient de vous guérir, de vous inspirer, de vous donner des forces et de vous faire prospérer. Il vous sera fait selon ce que vous croyez.

Un ingénieur a, pour construire un pont ou un moteur, une technique et un procédé. Pareil à l'ingénieur, votre esprit aussi a une technique pour gouverner, contrôler et diriger votre vie. Il faut que vous compreniez que les méthodes et les techniques sont primordiales.

L'ingénieur en chef qui construisit le Golden Gate Bridge connaissait les principes mathématiques, les tensions et les résistances. Il s'était fait une image du pont idéal qu'il avait à construire sur la baie. Enfin, il eut à appliquer des méthodes qui avaient fait leurs preuves: les principes furent mis en œuvre jusqu'à ce que le pont prenne forme et que nous puissions le traverser dans nos voitures.

Il existe aussi des techniques et des méthodes grâce auxquelles vos prières sont exaucées. Si votre prière reçoit une réponse, il y a un moyen par lequel elle la reçoit, et ce moyen est scientifique. Car rien ne se produit par hasard. Notre monde est un monde basé sur des lois et sur un ordre. Dans ce chapitre, vous trouverez des techniques pratiques pour nourrir et pour développer votre vie spirituelle. Vos prières ne doivent pas rester en l'air comme des ballons; elles doivent accomplir quelque chose dans votre vie.

Lorsque nous analysons la prière, nous découvrons qu'il y a maintes approches et maintes méthodes. Nous ne nous intéresserons pas, dans ce livre, aux prières formalistes, rituelles des services religieux. Celles-ci ont une place

importante dans les cultes de groupes. Nous nous intéressons ici aux méthodes de la prière personnelle, telle qu'elle est appliquée dans la vie quotidienne, et aux façons de s'en servir pour aider les autres.

La prière est la formulation d'une idée au sujet de la chose que nous désirons accomplir. La prière, c'est le désir sincère du cœur. Votre désir, c'est votre prière. Elle émane de vos besoins les plus profonds et révèle ce que vous voulez dans la vie. *Bienheureux ceux qui ont faim et soif de justice, car ils seront rassasiés.* La prière, c'est cela véritablement, la faim et la soif de paix, d'harmonie, de santé, de joie et de toutes les autres bénédictions.

Le passage du conscient à l'inconscient

Cette technique consiste essentiellement à faire en sorte que le subconscient reçoive la requête que lui adresse l'esprit conscient. Une des façons les plus simples d'y parvenir consiste à utiliser ce que j'appelle «la technique du passage». Il s'agit essentiellement de convaincre le subconscient de prendre votre requête en charge, grâce à l'action concertée de l'esprit conscient. Ce passage du conscient au subconscient s'accomplit mieux lorsque vous êtes dans un état proche du rêve.

Soyez convaincu que votre subconscient est l'intelligence et le pouvoir infinis. Pensez calmement à ce que vous désirez; imaginez que votre désir se réalise à partir de maintenant. Soyez comme la petite fille qui avait un très mauvais rhume, accompagné d'une angine. Elle déclara fermement à maintes reprises: «Il s'en va maintenant. Il s'en va maintenant.» Il disparut en effet au bout d'une heure environ. Servez-vous de cette technique avec la plus grande simplicité, et même avec naïveté.

Votre subconscient acceptera vos projets

Si vous construisiez une maison pour votre famille, vous prendriez un intérêt extrême aux plans de votre architecte et vous insisteriez pour que l'entrepreneur se conforme à ces plans. Sachant que l'avenir de votre maison dépend de la qualité des matériaux que vous utiliserez pour la construire,

vous ne choisirez que des matériaux de première qualité: ciment, isolant, câblage électrique, toit, etc.

Que faites-vous de votre maison et de vos plans mentaux pour votre bonheur et votre abondance?

Tout ce qui entre dans votre vie dépend de la nature des matériaux dont vous vous servez pour la construction de votre demeure mentale. Si vos plans mentaux sont pleins de peur, de soucis, d'anxiété et de pénurie, et si vous êtes déprimé, plein de doutes et de cynisme, alors la texture du matériau mental que vous tissez dans votre esprit se manifesterà sous la forme d'un accroissement de labeur, de soucis, de tension, d'anxiété et de limitations de toutes sortes.

L'activité fondamentale par excellence et de plus grande portée dans la vie est celle que vous élaborez à chaque heure du jour dans votre esprit. Pour être silencieuse, votre parole n'en est pas moins réelle.

Sans cesse, vous construisez votre demeure mentale, et votre pensée et votre imagerie mentale constituent vos plans. D'heure en heure, d'instant en instant, vous pouvez élaborer la santé radieuse, le succès et le bonheur au moyen des pensées que vous entretenez, des idées que vous accueillez, des croyances que vous acceptez et des scènes que vous répétez dans le studio secret de votre esprit. Ce majestueux édifice, dans la construction duquel vous êtes perpétuellement engagé, c'est votre personnalité, votre identité sur le plan visible, toute l'histoire de votre vie sur cette terre.

Refaites vos plans: construisez silencieusement en prenant conscience de la paix, de l'harmonie, de la joie et de la bonne volonté dans le moment présent. En méditant sur ces choses-là, en les revendiquant, votre subconscient acceptera votre nouveau plan et manifesterà ces qualités dans votre vie. *On les reconnaîtra à leurs fruits.*

L'art et la science de la vraie prière

Le terme «science» signifie la connaissance coordonnée, classée et systématisée. Pensons à la science et à l'art de la vraie prière par rapport aux principes fondamentaux de la vie et aux techniques et démarches au moyen desquelles ils

peuvent devenir manifestes dans votre vie, ainsi que dans la vie de tout être humain, lorsqu'il les applique fidèlement. L'art, c'est votre technique, votre démarche, et la science sur laquelle elles reposent est la réponse définie de l'esprit créateur à votre image mentale, à votre pensée.

Demandez, et vous recevrez; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira. (Mt 7,7)

Qu'est-ce que ce passage célèbre nous révèle? Il signifie que ce que vous demanderez, vous le recevrez, que lorsque vous frapperez à une porte, l'on vous ouvrira, et que vous trouverez ce que vous cherchez. Cet enseignement est une définition des lois mentales et spirituelles. Vous recevez toujours une réponse directe de l'intelligence infinie de votre subconscient à vos pensées conscientes. Si vous demandez du pain, vous ne recevrez pas des pierres.

Vous devez *croire* pour recevoir. Votre esprit passe de la pensée à la manifestation de cette pensée dans la réalité. S'il n'y a point dans votre esprit une image, votre esprit ne peut se mouvoir, car alors rien ne le pousse en avant. Votre prière, qui est un acte mental, doit être acceptée comme une image par votre esprit avant que la puissance de votre subconscient puisse s'en emparer et en produire la manifestation. Il faut que vous atteigniez le point de l'acceptation dans votre esprit, il faut que ce soit un accord absolu, sans discussion.

Cette contemplation doit être accompagnée d'un sentiment de joie et de repos dans la certitude de l'accomplissement de votre désir. Votre certitude que le mouvement de votre esprit conscient obtient toujours une réponse précise de votre esprit subconscient, qui est uni à la sagesse, à la puissance infinie, et votre confiance absolue, voilà quelles sont les bases fondamentales de l'art et de la science de la vraie prière. En agissant ainsi, vous verrez votre prière exaucée.

Toutes les frustrations sont causées par des désirs insatisfaits. Si vous rencontrez des obstacles, des

délais et des difficultés, votre subconscient réagit en conséquence et vous vous nuisez à vous-même.

Vous pouvez jouir d'une excellente santé, connaître le succès et la joie grâce aux pensées cachées dans votre studio secret.

Entretenez le désir d'accomplir toute chose avec facilité avec l'aide indéfectible de la science du mental.

La technique de la visualisation

Le moyen le plus facile et le plus évident de formuler une idée, c'est de la visualiser, de la voir avec l'œil de votre esprit, avec autant d'acuité que si elle était manifestée. Vous ne pouvez voir de votre œil de chair que ce qui existe déjà dans le monde extérieur; de même, ce que vous êtes capable de visualiser avec l'œil de votre esprit existe déjà sur les plans invisibles. Toute image que vous retenez dans votre esprit est *la substance même des choses que l'on espère, l'évidence des choses qu'on ne voit point*. Ce que vous formez dans votre imagination est aussi réel que les parties de votre corps. L'idée et la pensée sont des réalités qui vont un jour apparaître dans votre monde objectif si vous restez fidèle à votre image mentale.

Cette manière de penser forme des impressions dans votre esprit; à leur tour, ces impressions se manifestent dans des faits et des expériences, dans votre vie. Le constructeur visualise le genre d'édifice qu'il désire et il le voit tel qu'il veut le voir achevé. Son imagerie et le processus de son mode de pensée sont semblables à un moule de plastique d'où va sortir la construction – belle ou laide, gratte-ciel ou maison basse. Son imagerie mentale est projetée telle qu'elle est dessinée sur le papier. Ensuite, le constructeur et ses ouvriers assemblent les matériaux essentiels, et la construction progresse jusqu'à ce qu'elle soit terminée, parfaitement conforme au prototype mental de l'architecte.

Je me sers de cette technique de visualisation avant de prendre la parole en public. J'apaise les rouages de mon esprit afin de pouvoir présenter des images-pensées à mon subconscient. Puis, je vois tout l'auditoire, les fauteuils occupés par des hommes et des femmes qui, tous, sont illuminés et inspirés par la présence curative infinie qui est en chacun d'eux. Je les vois radieux, heureux et libres.

Ayant ainsi construit cette idée dans mon esprit, je la soutiens tandis que j'entends en imagination ces hommes et ces femmes dire: «Je suis guéri», «Je me sens merveilleusement bien», «Je viens d'être instantanément guéri», «Je suis transformé». Je prolonge cette évocation pendant environ dix minutes ou davantage, sachant et sentant que l'esprit et le corps de mes auditeurs sont saturés d'amour, d'intégrité physique, de beauté et de perfection. Cette prise de conscience s'accroît au point où, en mon esprit, j'entends clairement la voix de la multitude proclamant sa santé et son bonheur; alors je libère cette image et j'entre en scène.

Presque chaque fois, quelqu'un m'arrête après ma conférence pour me dire que ses prières ont été entendues.

La méthode de l'image mentale

Un proverbe dit: «Une image vaut mille mots.» William James, le père de la psychologie américaine, insiste sur le fait que le subconscient produira toute image maintenue dans le conscient et soutenue par la foi. *Agis comme si cela était, il en sera ainsi.*

Il y a plusieurs années, je me trouvais dans le Middle West, prononçant des conférences dans plusieurs États, et je désirais me fixer en un lieu d'où je pourrais le mieux servir tous ceux qui désiraient de l'aide. Je voyageais beaucoup, mais ce désir ne quittait pas mon esprit. Un soir, je me trouvais dans un hôtel de Spokane, à Washington: je me détendis complètement sur un divan, j'immobilisai mon attention et, de manière tranquille, passive, j'imaginai que je parlais à un vaste auditoire, disant: «Je suis heureux d'être ici, j'ai prié pour que l'occasion idéale se présente.»

Je vis en imagination mon auditoire et j'en sentis la réalité. Je jouai le rôle d'un acteur, et je «dramatisai» ce cinéma mental jusqu'à être convaincu que cette image était reçue par mon subconscient, qui allait se manifester à sa façon. Le lendemain, en m'éveillant, je ressentis un grand état de paix et de satisfaction, et quelques jours plus tard je reçus un télégramme dans lequel on me priait de prendre la direction d'un centre du Midwest, ce que je fis avec infiniment d'agrément pendant plusieurs années.

La méthode que je viens d'énoncer a satisfait de nombreuses personnes qui l'ont décrite comme «la méthode de cinéma mental». J'ai reçu de nombreuses lettres de personnes qui me parlent des merveilleux résultats qu'elles obtiennent en se servant de cette technique.

La méthode du cinéma mental est particulièrement efficace pour la vente de propriétés. Je suggère à ceux qui veulent vendre leurs immeubles ou leur appartement de parvenir à la conviction sincère de la justesse du prix qu'ils demandent. Puis, je déclare que l'Intelligence infinie leur attire l'acheteur qui a vraiment besoin de leur propriété, qui la trouvera tout à fait à son goût et qui y prospérera. Après cela, je leur suggère de se détendre, de se laisser aller à un état d'engourdissement, de présomnolence qui réduit au minimum tout effort mental. À ce moment, ils doivent se représenter le chèque de l'acquéreur entre leurs mains, en se réjouissant et en rendant grâce, et s'endormir avec le sentiment que tout ce cinéma mental, créé dans leur esprit, est tout à fait réel.

Ils doivent se conduire comme si cela était une réalité objective, et le subconscient en recevra l'impression. Les courants profonds de l'esprit réuniront l'acheteur et le vendeur. L'image mentale maintenue dans l'esprit et soutenue par la foi se manifestera.

La technique Baudoin

Charles Baudoin, professeur à l'Institut Rousseau, en France, fut un brillant psychothérapeute et directeur des recherches à la Nouvelle École de Nancy. En 1910, il enseigna que le meilleur moyen pour impressionner le subconscient est d'entrer dans un état de somnolence où tout effort est réduit au

minimum. Dans cet état passif, réceptif, il transmettait au subconscient son idée. Voici quelle était sa formule: «Un moyen très simple de parvenir à l'imprégnation du subconscient est de condenser l'idée qui doit faire l'objet de la suggestion, de la résumer en une courte phrase gravée dans la mémoire et de la répéter à maintes reprises comme une berceuse.»

Il y a quelques années, une dame de Los Angeles se trouvait en procès au sujet d'un testament. Son mari lui avait légué tous ses biens, et les enfants d'un premier mariage luttèrent féroce­ment pour faire casser le testament, repoussant toutes ses tentatives de règlement à l'amiable.

Le procès se prolongeait. La technique Baudoin lui fut expliquée, et voici ce qu'elle fit: laissant son corps se détendre dans un fauteuil, elle entra dans un état de somnolence, comme on le lui avait conseillé, condensa l'idée qui représentait son désir en une phrase de quelques mots: «Cela se termine dans l'Ordre divin.» Cela signifiait pour elle que l'Intelligence infinie opérait au moyen de la loi de son subconscient et allait provoquer un règlement harmonieux en vertu du principe même de l'harmonie.

Elle continua à répéter cette prière, matin et soir, pendant dix jours environ, prononçant lentement, calmement, en le sentant bien: «Cela se termine dans l'Ordre divin», tout en ressentant une profonde paix intérieure, après quoi elle s'endormait d'un sommeil profond.

Au matin du onzième jour, elle s'éveilla avec un sentiment de bien-être, convaincue que *cela était terminé*. Le même jour, son avocat l'appela pour lui dire que son confrère et ses clients consentaient à un règlement à l'amiable. Un accord harmonieux qui mit fin à ce litige s'ensuivit.

La technique du sommeil

En entrant dans un état de somnolence, l'effort est réduit au minimum. L'esprit conscient est alors submergé dans une grande mesure, car au moment où nous nous endormons et à l'instant où nous nous éveillons, le subconscient est à son degré d'activité le plus intense. Dans cet état, les pensées

négatives, qui tendent à neutraliser notre désir, empêchant ainsi son acceptation par le subconscient, n'existent pas.

Supposons que vous désiriez vous débarrasser d'une fâcheuse habitude. Installez-vous confortablement, détendez votre corps et calmez-vous. Entrez dans un état somnolent et, dans cet état, dites paisiblement à maintes et maintes reprises comme dans une berceuse: «Je suis complètement délivré de cette habitude, en moi, l'harmonie et la paix de l'esprit règnent en maîtres.» Répétez cela lentement, avec foi, pendant cinq ou dix minutes soir et matin. Chaque fois que vous répétez ces mots, leur valeur émotionnelle s'accroît. Lorsque vous vous sentez poussé à céder à votre mauvaise habitude, répétez cette formule à haute voix. Vous inciterez ainsi le subconscient à en accepter l'idée et la guérison suivra.

La technique du remerciement

Dans la Bible, Paul nous recommande de faire connaître à Dieu nos requêtes dans la louange et l'action de grâce. D'extraordinaires résultats font suite à cette simple méthode de prière. Le cœur reconnaissant est toujours près des forces créatrices de l'univers et, en vertu de la loi des rapports réciproques, basée sur la loi cosmique d'action-réaction, il s'attire d'innombrables bénédictions.

J'ai rencontré récemment une jeune maman qui m'a affirmé qu'elle avait expérimenté la technique du remerciement. Elle m'a dit: «J'étais sans travail avec trois jeunes enfants à nourrir et à habiller, et je ne savais plus vers qui me tourner. Puis, je vous ai entendu dire que nous devrions éprouver de la gratitude, même avant que nos vœux ne se réalisent. Ces mots ont allumé une lumière dans mon esprit: je savais que je devais recourir cette pratique.»

Régulièrement, matin et soir, pendant environ trois semaines, cette femme répéta les paroles suivantes: «Merci, Père, pour ma richesse», dans un état de détente et de paix, jusqu'à ce que son esprit fût dominé par le sentiment de reconnaissance. Elle imagina qu'elle s'adressait à la puissance intelligente infinie qui l'habitait, sachant, bien entendu, qu'elle ne pouvait la voir de ses yeux de chair. Elle la voyait avec l'œil intérieur de la perception spirituelle, ayant compris que

son image-pensée était la *cause première*, relativement à l'argent, à sa situation et à la nourriture dont elle avait besoin. Sa pensée et son sentiment, substance de l'abondance, n'étaient entravés par aucune condition antérieure.

En répétant «Merci, Père» à maintes et maintes reprises, son esprit et son cœur s'élevèrent jusqu'au point de l'acceptation et, lorsque des pensées de pénurie, de pauvreté et de détresse lui venaient à l'esprit, elle répétait: «Merci, Père» autant de fois que cela était nécessaire. Elle avait compris qu'en maintenant cette attitude de reconnaissance elle allait reconditionner son esprit autour de l'idée de la fortune; c'est ce qui arriva.

Le résultat de sa prière est des plus intéressants. Cette mère rencontra dans la rue un ancien patron qu'elle n'avait pas vu depuis vingt ans. Cet homme lui offrit une situation très lucrative et lui prêta cinq cents dollars. Aujourd'hui, elle m'a dit: «Jamais je n'oublierai les merveilles accomplies par ce "Merci, Père".»

La méthode affirmative

L'efficacité d'une affirmation dépend pour une large part de votre connaissance de la vérité et de la signification que vous donnez à vos paroles; *quand vous priez ne vous livrez pas à de vaines répétitions*. Par conséquent, la puissance de votre affirmation est dans l'application intelligente de concepts positifs précis et spécifiques. Par exemple, un enfant additionne trois et trois et inscrit sept sur le tableau noir. Le maître affirme avec une certitude mathématique que trois plus trois font six; en conséquence, l'enfant corrige son erreur. Ce n'est pas la déclaration du professeur qui a fait que deux fois trois font six, cela était déjà une vérité mathématique. C'est cette vérité mathématique qui a conduit l'enfant à changer les chiffres sur le tableau noir.

Il est anormal d'être malade; il est normal d'être bien-portant, car la santé est la vérité de votre être. Lorsque vous affirmez la santé, l'harmonie et la paix en vous-même ou dans un autre, et lorsque vous prenez conscience que ce sont là des principes universels de votre être, vous chassez les prototypes

négatifs de votre subconscient en vous basant sur votre foi et sur la compréhension de ce que vous affirmez.

Les résultats de la méthode affirmative de la prière dépendent de votre conformité aux principes de la vie, sans égard aux apparences. Considérez, je vous prie, qu'il y a un principe mathématique, mais point d'erreur; qu'il y a un principe de l'intelligence, mais point d'ignorance; un principe d'harmonie, mais point de désordre. Il y a un principe de santé, mais point de maladie, il y a un principe d'abondance, mais point de pauvreté.

La méthode affirmative fut appliquée par l'auteur du présent ouvrage au bénéfice de sa sœur, qui devait être opérée pour calcul biliaire dans un hôpital d'Angleterre. Son mal avait été diagnostiqué après les examens et les radiographies habituels. Ma sœur me demanda de prier pour elle. Nous étions géographiquement séparés par environ 10 500 km, mais il n'y a ni temps ni espace dans le principe de l'entendement. L'entendement, l'intelligence infinie, est présent dans sa totalité à tous les points simultanément.

Je détournai entièrement ma pensée de la contemplation des symptômes et de la condition physique de ma sœur. J'affirmai ce qui suit: «Cette prière est pour ma sœur Catherine. Elle est détendue et en paix, équilibrée, sereine et calme. L'intelligence curative de son subconscient, qui créa son corps, en transforme à présent chaque cellule, chaque nerf, chaque muscle et chaque os, selon le modèle parfait de tous les organes qui se trouve dans son subconscient. Silencieusement, tranquillement, tous les prototypes déformés qui sont dans son subconscient sont dissous et enlevés, et la validité, l'intégrité et la beauté du principe de vie se manifestent dans chaque atome de son être. Elle est à présent ouverte et réceptive aux courants curatifs qui coulent à travers elle et qui la rendent à la santé parfaite, à l'harmonie et à la paix. Toutes les déformations, toutes les images laides sont à jamais effacées par l'océan infini d'amour et de paix qui coule à travers elle, et il en est ainsi.»

J'affirmai cela plusieurs fois par jour. Au bout de deux semaines, un nouvel examen révéla que ma sœur était

complètement guérie; la radiographie l'attesta.

Affirmer, c'est déclarer qu'il en est ainsi et, tandis que vous maintenez cette attitude d'esprit comme vraie, en dépit de toute apparence contraire, vous recevrez une réponse à votre prière. Votre pensée ne peut qu'affirmer, car même si vous niez quelque chose, vous affirmez en fait la présence de ce que vous niez. Répéter une affirmation en sachant ce que vous dites et pourquoi vous le dites mène votre esprit à cet état de conscience dans lequel il accepte ce que vous déclarez comme vrai. Continuez à affirmer les vérités de la vie, jusqu'à ce que vous obteniez la réaction subconsciente qui vous satisfait.

La méthode argumentative

Cette méthode est exactement ce que le mot implique. Elle émane du procédé du D^r Phineas Parkhurst Quimby, du Maine. Le D^r Quimby, qui fut un pionnier de la guérison mentale et spirituelle, vécut et exerça à Belfast, dans le Maine, il y a cent ans. Il est le père de la médecine psychosomatique et de la psychanalyse. Il avait également la capacité remarquable d'identifier par clairvoyance la cause des problèmes et des douleurs de ses patients.

En bref, la méthode argumentative employée par Quimby consiste dans le raisonnement spirituel par lequel vous parvenez à convaincre le malade et vous-même que sa maladie est due à ses fausses croyances, à ses peurs sans fondement et aux prototypes négatifs logés dans son subconscient. Vous raisonnez clairement dans votre esprit, vous persuadez votre patient que la maladie n'est due qu'au prototype de pensée corrompue qui a pris forme dans son corps. Cette fausse croyance en quelque puissance extérieure et en des causes également extérieures s'est extériorisée dans la maladie et peut être modifiée par la transformation même des prototypes de pensées.

Vous expliquez au malade que la base de toute guérison est un changement de croyance. Vous lui faites aussi remarquer que le subconscient créa le corps avec tous ses organes; par conséquent, il sait comment le guérir, il le peut et le fait tandis que vous parlez. Vous arguez dans votre esprit

que la maladie est une ombre de l'esprit provoquée par un mode de pensée, une imagerie mentale saturée de maladie. Vous continuez d'accumuler dans votre esprit tous les témoignages en faveur de la puissance curative intérieure qui, ayant créé tous les organes, a de chaque cellule, de chaque nerf, de tous les tissus, un prototype parfait.

Vous parvenez ainsi à un verdict en faveur de vous-même ou de votre patient. Vous le libérez par votre foi et par votre compréhension spirituelle. Votre témoignage mental et spirituel est irrésistible et, comme il n'y a qu'un esprit, ce que vous acceptez comme vrai se manifestera dans votre malade.

La méthode absolue est semblable à la thérapeutique moderne des ultrasons

Beaucoup de personnes partout au monde pratiquent cette forme de prièreraitement et en tirent de merveilleux résultats. Celui qui se sert de la méthode absolue cite le nom du malade, par exemple: Jean Durand; puis, tranquillement et silencieusement, il pense à Dieu et à ses qualités et attributs: Dieu est béatitude parfaite, amour sans limites, intelligence infinie, toute-puissance, sagesse illimitée, harmonie absolue, beauté indescriptible et perfection. Tandis qu'il médite ainsi, il élève sa conscience jusqu'à une nouvelle longueur d'onde spirituelle et, dans ces moments, il sent alors que l'océan infini de l'amour de Dieu dissout tout ce qui ne lui est pas semblable dans l'esprit et dans le corps de Jean Durand pour lequel il prie. Il sent que toute la puissance et tout l'amour de Dieu sont concentrés sur Jean Durand et que tout ce qui le fait souffrir ou qui le tracasse est à présent complètement neutralisé dans la présence de l'océan infini de vie et d'amour.

La méthode absolue de la prière peut se comparer à la thérapeutique des ultrasons dont un distingué médecin de Los Angeles me fit récemment une démonstration. Il possède un appareil à ultrasons qui oscille à une vitesse vertigineuse et qui projette des ondes sonores dans telle région du corps vers laquelle il est dirigé. Ces ondes sonores peuvent être contrôlées, et ce médecin me dit avoir obtenu de remarquables résultats avec la dissolution de dépôts calcaires dans des cas d'arthrite, ainsi que la guérison d'autres états pathologiques.

Dans la mesure où nous élevons notre conscience par la contemplation des qualités et des attributs de Dieu, nous engendrons des ondes électroniques spirituelles d'harmonie, de santé et de paix. Beaucoup de guérisons remarquables témoignent de l'efficacité de cette technique de la prière.

Une personne handicapée marche de nouveau

Le D^r Quimby a souvent utilisé la méthode absolue durant les dernières années de sa carrière. Voici un rapport condensé de la guérison d'une personne handicapée dont les *Quimby Manuscripts* font état.

Quimby fut appelé au chevet d'une femme âgée impotente, et alitée. Il déclara que sa maladie avait pour cause le fait qu'elle était emprisonnée dans une foi religieuse si étroite qu'elle ne pouvait ni se tenir debout ni se mouvoir. Elle vivait dans une tombe de crainte et d'ignorance; de plus, elle prenait la Bible dans son sens littéral et en était terrifiée.

«Dans cette tombe, dit Quimby, il y avait la présence de Dieu et Sa puissance qui s'efforçaient de faire sauter les liens, de briser les chaînes et de la ressusciter d'entre les morts.»

Mais lorsque cette femme demandait une explication de quelque passage de la Bible, la réponse qui lui était donnée était comme une pierre; elle mourait de faim malgré ce pain de vie. Le D^r Quimby diagnostiqua un état d'esprit stagnant et confus, dû à l'incapacité de comprendre clairement le passage de la Bible quelle lisait. Cela se manifestait dans son corps par un sentiment de lourdeur et d'engourdissement qui engendrait la paralysie.

Quimby lui demanda ce que signifiaient les versets bibliques suivants: *Encore un peu de temps et je suis avec vous, et puis je vais vers Celui qui m'a envoyé. Vous me chercherez et ne me trouverez point; et là où je suis, vous ne pourrez venir.* (Jn 7,33-34)

Elle répondit que cela voulait dire que Jésus monta au ciel. Quimby lui donna la signification véritable de ce passage en lui expliquant *qu'être avec elle pour un peu de temps* signifiait qu'il lui expliquait, lui Quimby, ses symptômes, ses sentiments et leurs causes; c'est-à-dire qu'il avait de la

compassion pour elle momentanément, mais qu'il ne pouvait rester dans cet état mental. Il fallait qu'il allât vers *Celui qui nous envoie*, et qui était, dit Quimby, la puissance créatrice de Dieu en nous tous.

Immédiatement, Quimby se mit à contempler en esprit l'idéal divin, la vitalité, l'intelligence, l'harmonie et la puissance de Dieu en cette femme. C'est pourquoi il lui dit: «Là où je vais vous ne pouvez venir, parce que vous êtes dans une croyance étroite, restrictive, et que je suis, moi, en parfaite santé.»

Cette prière et cette explication produisirent une sensation immédiate dans le corps de cette femme, et une transformation s'opéra dans son esprit. Elle se leva et marcha sans béquilles. Quimby dit que ce fut la plus singulière de toutes ses guérisons. Cette femme était, en somme, morte à l'erreur; elle était ressuscitée d'entre les morts, ramenée à la vie et à la vérité. Quimby lui rappela la résurrection du Christ et la compara à celle de son propre Christ, sa santé, ce qui produisit sur elle un effet puissant. Il lui expliqua aussi que la vérité qu'elle avait acceptée était l'ange, c'est-à-dire l'idée qui avait fait rouler la pierre tombale de la crainte, de l'ignorance et de la superstition, libérant ainsi la puissance curative de Dieu, qui l'avait rendue à la santé.

La méthode du décret

La puissance de la parole que nous prononçons dépend du sentiment et de la foi qui nous inspirent. Lorsque nous prenons conscience que la puissance qui fait se mouvoir la terre joue aussi en notre faveur et soutient notre parole, notre confiance et notre assurance s'accroissent. On n'ajoute pas de la puissance à la puissance; par conséquent, il ne s'agit, dans la méthode du décret, ni de lutte, ni de coercition, ni de force ni de labeur mental.

Une jeune fille de notre connaissance se servit de cette méthode pour évincer un jeune homme qui lui téléphonait sans cesse, la pressant de lui accorder un rendez-vous et qui venait l'attendre à la sortie de son bureau; elle avait la plus grande difficulté à l'éviter.

Elle décréta ce qui suit: «Je libère X vers Dieu. Il est à chaque instant à sa vraie place. Je suis libre et il est libre. Je décrète à présent que mes paroles entrent dans l'entendement infini qui leur donne vie.» Elle m'annonça par la suite que le jeune homme avait disparu et qu'elle ne l'avait jamais revu depuis, ajoutant: «Ce fut comme si la terre l'avait englouti.»

Tu décréteras une chose et elle te sera établie, et la lumière brillera sur tes chemins. (Jb 22,28)

Résumé

1. Soyez un ingénieur de l'esprit et servez-vous des techniques qui ont fait leurs preuves pour construire une vie plus grande, plus noble.
2. Votre désir est votre prière. Imaginez l'accomplissement de votre désir et sentez-en la réalité, vous ferez l'expérience de la joie et de la prière exaucée.
3. Ayez le désir d'accomplir les choses facilement – c'est-à-dire avec l'assistance solide de la science mentale.
4. Vous pouvez vous offrir une santé radieuse, le succès, le bonheur au moyen de pensées que vous entretenez dans le cabinet secret de votre esprit.
5. Faites vos expériences scientifiques jusqu'à acquérir la preuve qu'il y a toujours une réponse directe de l'intelligence infinie de votre subconscient à votre pensée consciente.
6. Ressentez la joie et la paix en baignant dans la certitude que votre désir se réalisera. Toute image que vous avez dans votre esprit est la substance de ce que vous espérez et la certitude que l'invisible deviendra visible.
7. Une image mentale vaut mille mots. Votre subconscient va mener à sa manifestation toute image que vous entretiendrez avec foi dans votre pensée.
8. Évitez tout effort, toute coercition mentale dans la prière. Mettez-vous dans un état de somnolence et bercez-vous jusqu'au sommeil par le sentiment, la certitude que votre prière est exaucée.

9. Souvenez-vous qu'un cœur reconnaissant est toujours proche des richesses de l'univers.
10. Affirmer, c'est déclarer qu'il en est ainsi, et tandis que vous maintenez cette attitude d'esprit, en dépit de toute évidence du contraire, vous recevrez une réponse à votre prière.
11. Engendrez des ondes électroniques d'harmonie, de santé et de paix en pensant à l'amour et à la splendeur de Dieu.
12. Ce que vous décrêtez dans la certitude va s'accomplir. Décrêtez donc l'harmonie, la santé, la paix et l'abondance.

Lorsque vous faites consciemment une affirmation, ne la reniez pas quelques instants après, car cela neutralisera les bienfaits que vous pourriez en retirer.

CHAPITRE 7

Le subconscient tend vers la vie

Le trésor se trouve en vous. Tournez-vous vers l'intérieur afin d'obtenir ce que votre cœur désire.

Plus de quatre-vingt-dix pour cent de votre vie mentale est subconsciente, de sorte que les hommes et les femmes qui ne se servent pas de cette puissance merveilleuse vivent dans des limites très étroites.

Les mécanismes de votre subconscient tendent toujours vers la vie et ils sont constructifs. Votre subconscient est le constructeur de votre corps et il maintient toutes ses fonctions vitales. Il est au travail vingt-quatre heures par jour et ne dort jamais. De plus, il s'efforce toujours de vous aider et de vous préserver de tout mal.

Votre subconscient est en contact avec la vie infinie, et sa sagesse sans bornes, ses impulsions et ses idées vont toujours dans le sens de la vie. Les grandes aspirations, les inspirations et les visions d'une vie plus noble, plus grande, émanent du subconscient. Vos convictions les plus profondes sont celles que vous ne pouvez discuter rationnellement parce qu'elles ne procèdent pas de votre esprit conscient; elles viennent de votre subconscient.

Votre subconscient vous parle au moyen d'intuitions, d'impulsions, de pressentiments, d'exhortations et d'idées; sans cesse il vous dit de vous élever, de vous dépasser, de croître, d'avancer, de vous aventurer, d'atteindre les plus hauts sommets. L'impulsion d'aimer, de sauver la vie des autres provient des profondeurs de votre subconscient. Par exemple, pendant le grand tremblement de terre de San Francisco et l'incendie qui s'ensuivit, le 18 avril 1906, des malades et des infirmes qui gardaient le lit depuis très longtemps se levèrent et accomplirent des prodiges de courage et d'endurance. Le désir intense de sauver les autres à tout prix surgit en eux, et leur subconscient répondit en conséquence.

Les grands artistes, les musiciens, les poètes, les orateurs et les écrivains se branchent sur leurs pouvoirs subconscients et en sont animés et inspirés. Par exemple, Robert Louis Stevenson, avant de s'endormir, avait coutume de charger son subconscient de composer des contes pendant son sommeil. Lorsque son compte en banque baissait, il demandait à son subconscient de lui donner un bon roman à succès; il dit que l'intelligence de son esprit profond lui donnait l'histoire morceau par morceau, comme un feuilleton. Cela vous montre que votre subconscient prononcera à travers vous des paroles sages et élevées dont votre esprit conscient ignore tout.

Bien souvent Mark Twain confia au monde qu'il n'avait jamais travaillé de sa vie. Son humour et ses grandes œuvres furent puisés dans l'interminable réservoir de son subconscient.

Le corps est le reflet de l'esprit

L'interaction de votre esprit conscient et de votre esprit subconscient exige une interaction entre les systèmes nerveux correspondants. Le système cérébrospinal est l'organe de l'esprit conscient, et le système sympathique, celui du subconscient. Le système cérébrospinal est le canal à travers lequel vous recevez les perceptions conscientes au moyen de vos cinq sens et par lequel vous exercez votre contrôle sur les mouvements de votre corps. Les nerfs de ce système émanent du cerveau: c'est le canal de votre action mentale consciente et volontaire.

Le système sympathique, que l'on désigne parfois comme le système nerveux involontaire, est centré dans d'autres parties du cerveau: le cervelet, le tronc cérébral et l'amygdale. Ces organes sont connectés aux principaux systèmes de l'organisme et assurent les fonctions vitales, même si la personne n'en est pas consciente.

Les deux systèmes peuvent travailler séparément ou en synchronisme. Par exemple, lorsque le cervelet perçoit l'imminence d'un danger, il transmet le message à la fois à l'esprit conscient et à l'amygdale. Ainsi, la personne se met en mode «défense» avant même de percevoir et d'évaluer le danger.

Une façon simple de considérer l'interaction du mental et du physique consiste à prendre conscience que, lorsque votre esprit conscient s'imprègne d'une idée, cela provoque une vibration correspondante dans votre système nerveux volontaire. À son tour, celui-ci provoque un courant similaire dans votre système nerveux involontaire, courant qui transmet l'idée à votre subconscient, qui est l'agent créateur. Voilà comment vos pensées deviennent des réalités.

Chaque pensée entretenue par votre esprit conscient et acceptée comme vraie est envoyée par votre cerveau à votre plexus solaire, le cerveau de votre esprit subconscient, pour y prendre corps et pour être amenée à se manifester dans votre univers.

Une intelligence qui prend soin du corps

Lorsque vous étudiez le système cellulaire et la structure des organes tels que les yeux, les oreilles, le cœur, le foie, la vessie, etc., vous apprenez qu'ils consistent en des groupes de cellules qui forment une intelligence – groupes qui les font fonctionner ensemble et qui leur permettent de recevoir des ordres et de les exécuter en fonction déductive, selon la suggestion de l'esprit, maître et seigneur (l'esprit conscient).

L'étude attentive d'un organisme unicellulaire vous révèle ce qui se passe dans votre corps. Bien que cette cellule n'ait pas d'organes, elle n'en témoigne pas moins d'une action et d'une réaction qui exécutent les fonctions fondamentales du mouvement, de l'alimentation, de l'assimilation et de l'élimination.

Beaucoup vous diront qu'il est une intelligence qui prendra soin de votre corps si vous n'intervenez pas. C'est exact, mais la difficulté réside dans le fait que l'esprit conscient intervient constamment avec ses cinq sens, qui se fondent sur les apparences extérieures, ce qui provoque les fausses croyances, les craintes et les opinions mal fondées. Lorsque la crainte, les fausses croyances et les prototypes négatifs sont imprimés dans votre subconscient par un conditionnement psychologique, émotif, le subconscient ne peut que se conformer aux prototypes spécifiques qui lui sont proposés.

Le subconscient travaille continuellement pour le bien commun

Votre moi subjectif travaille sans cesse pour le bien général, reflétant un principe inné d'harmonie en toutes choses. Votre subconscient a sa volonté propre et très réelle. Il est actif jour et nuit, que vous agissiez ou non sur lui. Il est le constructeur de votre corps, mais vous ne pouvez ni voir, ni entendre, ni sentir son action; c'est un agent silencieux. Votre subconscient a sa vie propre qui va toujours vers l'harmonie, la santé et la paix. Voilà la norme divine qui cherche à s'exprimer à travers vous à tout moment.

Le secret des grands hommes de toutes les époques était leur capacité d'entrer en contact avec la puissance de leur subconscient et de la libérer. Vous pouvez faire comme eux.

Soyez un ingénieur de l'esprit et utilisez des techniques éprouvées afin de vous construire une vie plus passionnante.

Comment l'homme contrarie le principe inné d'harmonie

Pour penser correctement, scientifiquement, il faut que nous connaissions la Vérité. Comme ce proverbe l'affirme: «Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous libérera.» Connaître la vérité, c'est être en harmonie avec l'intelligence infinie et avec la puissance de votre subconscient, qui tend toujours vers la vie.

Chaque pensée, chaque action inharmonieuse, que ce soit par ignorance ou par choix, aura pour résultat la discorde et les limitations de toutes sortes.

Les savants nous disent que nous construisons un corps neuf tous les onze mois; vous n'êtes donc âgé que de onze mois du point de vue physique. Si vous construisez dans votre corps des défectuosités au moyen de pensées de crainte, de colère, de jalousie, de malveillance, vous ne pouvez vous en prendre qu'à vous-même.

Vous êtes la somme de vos pensées. Vous pouvez vous garder d'entretenir des pensées, des images négatives. Pour dissiper les ténèbres, il faut de la lumière; pour chasser le froid, il faut de la chaleur; pour surmonter une pensée

négative, il faut lui substituer une pensée constructive. Affirmez le bien, le mal disparaîtra.

Pourquoi il est normal d'être sain, plein de vie et de force

La plupart des enfants naissent en parfaite santé et leurs organes fonctionnent parfaitement. Cela, c'est l'état normal et nous devrions rester sains, vigoureux et forts. L'instinct de conservation est l'instinct le plus fort de notre nature, et il constitue une vérité puissante, stable et constamment opérante. Il est, par conséquent, évident que toutes vos pensées, toutes vos idées et toutes vos croyances doivent agir avec plus de force lorsqu'elles sont en harmonie avec le principe de vie inné qui cherche toujours à vous préserver et à vous protéger. Il s'ensuit que les conditions normales peuvent être rétablies avec plus de facilité et de certitude que ne peuvent être provoquées les conditions anormales.

Il est anormal d'être malade; cela indique simplement que vous allez à l'encontre du courant de la vie et que vous pensez négativement. La loi de la vie est une loi de croissance; toute la nature témoigne de l'opération de cette loi en s'exprimant constamment, silencieusement dans ce sens. Là où il y a croissance et expression, il doit y avoir la vie; là où il y a la vie, il doit y avoir l'harmonie; et là où il y a l'harmonie, il y a la santé parfaite.

Si votre pensée est en harmonie avec le principe créateur de votre subconscient, vous êtes à l'unisson avec le principe inné d'harmonie. Si vous entretenez des pensées qui ne sont pas en accord avec le principe d'harmonie, ces pensées vous absorbent, vous tracassent, finalement vous rendent malade et, si vous persistez à les entretenir, elles peuvent provoquer votre mort.

Pour guérir la maladie, il faut que vous accroissiez l'influx et la distribution des forces vitales de votre subconscient à travers tout votre organisme. Cela se fait par l'élimination des craintes, des soucis, de l'anxiété, de la jalousie, de la haine et de toutes les autres pensées destructrices qui tendent à détruire vos nerfs et vos glandes – ces tissus qui contrôlent l'élimination des déchets de votre organisme.

La guérison de la maladie de Pott

Dans la revue *Nautilus* de mars 1917, un article parut au sujet d'un jeune garçon atteint de la maladie de Pott – la tuberculose de la colonne vertébrale –, qui fut remarquablement guéri. Il s'appelait Frederick Elias Andrews, il habitait Indianapolis, et il est devenu ministre à Kansas City, au Missouri. Son médecin l'avait déclaré incurable. Il se mit à prier, et d'infirme, tout tordu et tout déformé qu'il fût, se traînant sur les mains et sur les genoux, il devint un homme vigoureux, droit et bien découpé. Il avait formulé sa propre affirmation, absorbant mentalement des qualités dont il avait besoin.

Bien des fois par jour, à maintes reprises, il répétait: «Je suis sain, parfait, vigoureux, puissant, aimant, harmonieux et heureux.» Il persévéra; cette prière était sa dernière parole du soir et sa première expression du matin. Il priait aussi pour les autres en leur envoyant des pensées d'amour et de santé.

Cette attitude et cette prière lui attirèrent des bénédictions multiples. Sa foi et sa persévérance lui apportèrent une abondante moisson. Lorsque des pensées de crainte, de colère, de jalousie ou d'envie survenaient, il se mettait immédiatement à les contrer avec toutes les forces de son esprit. Son subconscient répondit conformément à la nature de son mode de pensée habituel. Voilà la véritable signification de ce verset de la Bible: *Va, ta foi t'a guéri.* (Mc 10,52)

Comment la foi vous guérit par la puissance du subconscient

Un jeune homme, qui suivait mes conférences sur la puissance curative de l'esprit subconscient, était atteint de troubles oculaires; son médecin lui avait dit qu'il fallait l'opérer. Il se dit: «Mon subconscient, qui créa mes yeux, peut me guérir.»

Chaque soir, au moment de s'endormir, il se plongeait dans un état méditatif et somnolent. Son attention, immobilisée, se fixait sur l'ophtalmologiste. Il voyait ce médecin devant lui et imaginait qu'il l'entendait clairement lui dire: «Un miracle s'est produit!» Il entendait cela à maintes reprises pendant environ cinq minutes chaque soir avant de s'endormir.

Au bout de trois semaines, il retourna chez son ophtalmologiste qui lui dit: «C'est un miracle!» Que s'était-il passé? Cet homme avait impressionné son subconscient, se servant de son médecin comme d'un moyen pour le convaincre. À force de répétitions, il avait imprégné son esprit subconscient de sa foi et de son espoir, son subconscient qui avait fait son œil, cet œil qui contenait le prototype parfait; le subconscient se mit immédiatement à guérir l'œil. Cela est un nouvel exemple de guérison par la foi dans la puissance curative du subconscient.

Résumé

1. Votre subconscient est le constructeur de votre corps et il travaille vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Par vos pensées négatives vous perturbez vos prototypes vitaux.
2. Chargez votre subconscient de la tâche d'élaborer une réponse à quelque problème que ce soit avant de vous endormir. Il vous répondra.
3. Surveillez vos pensées. Toute pensée acceptée comme vraie est transmise par votre cerveau à votre plexus solaire – votre cerveau abdominal – et se manifeste dans votre univers.
4. Sachez que vous pouvez vous recréer en donnant à votre subconscient un nouveau prototype.
5. Votre esprit tend toujours vers la vie. Votre affaire est de diriger votre esprit conscient. Nourrissez-le de prémisses justes. Votre subconscient reproduit toujours vos prototypes mentaux habituels.
6. Vous construisez un corps nouveau tous les onze mois. Changez votre corps en changeant vos pensées et veillez à ce qu'elles persistent dans ce changement.
7. Il est normal d'être en bonne santé. Il est anormal d'être malade. Le principe d'harmonie est inné.
8. Les pensées de jalousie, de crainte, d'anxiété détruisent vos nerfs et vos glandes et entraînent des maladies physiques et mentales de toutes sortes.
9. Ce que vous affirmez consciemment et sentez comme vrai se manifestera dans votre esprit, dans votre corps,

dans vos affaires. Affirmez-le bien et entrez dans la joie de vivre.

Lorsque vous faites une affirmation et que vous la ressentez comme étant vraie, cela se manifestera dans votre esprit, dans votre corps et dans votre vie. Affirmez de bonnes choses et vous vivrez dans la joie.

CHAPITRE 8

La voie vers la réussite

Une pensée et la réaction à cette pensée sont la réponse de votre subconscient. Si vous pensez sagement, vous prendrez de sages décisions.

Ce ne sont pas toutes nos prières qui sont exaucées. Tout le monde sait cela. Les sceptiques y voient la confirmation que la prière ne fonctionne pas. Ils négligent le fait que, pour qu'une prière soit exaucée, elle doit être utilisée efficacement, en comprenant bien sa base scientifique. Sachant cela, nous pouvons savoir pourquoi nous n'obtenons pas de réponses à nos prières et nous pouvons alors mettre au point une méthode qui les rendra plus efficaces. Et si vos prières n'étaient pas exaucées?

Les principales raisons de l'échec sont le manque de confiance et l'excès d'effort. Beaucoup de personnes empêchent les réponses à leurs prières de leur parvenir parce qu'elles ne comprennent pas bien la façon dont leur subconscient opère. Quand vous savez comment votre esprit fonctionne, vous acquérez une confiance certaine.

Il faut vous rappeler que, lorsque votre subconscient accepte une idée, il se met immédiatement à la concrétiser. Il met en œuvre toutes ses puissantes ressources et il mobilise toutes ses lois mentales et spirituelles. Sa loi agit, que vos idées soient bonnes ou mauvaises. En conséquence, si vous vous en servez négativement, il vous livre aux ennuis, aux échecs et au désarroi. Lorsque vous vous en servez de façon constructive, il vous donne les directives dont vous avez besoin, la liberté et la paix de l'esprit.

La bonne réponse vient inévitablement lorsque vos pensées sont positives, constrictives et aimantes. Il s'ensuit de toute évidence que tout ce que vous avez à faire pour surmonter l'échec, c'est de faire accepter votre idée, votre requête, par votre subconscient, en en ressentant la réalité dans le présent; la loi de votre esprit fera le reste. Abandonnez-lui

vosre requête dans la foi et la confiance, votre subconscient l'acceptera et vous répondra.

Vous n'obtiendrez jamais de résultats en essayant de recourir à la coercition mentale – votre subconscient ne répond pas à la coercition, il répond à votre foi, c'est-à-dire à votre acceptation consciente.

Il se peut aussi que vos échecs proviennent de déclarations comme celles-ci:

- La situation se détériore;
- Je ne recevrai jamais de réponse;
- Je ne vois pas d'issue;
- C'est sans espoir;
- Je ne sais que faire;
- Je suis désemparé.

Lorsque vous parlez ainsi, vous n'obtenez aucune réponse, aucune coopération de votre subconscient. Vous n'avancez ni ne reculez, vous n'allez nulle part.

Si vous prenez un taxi et donnez au chauffeur une demi-douzaine d'adresses, il sera tout à fait ahuri et il finira probablement par refuser de vous conduire. Même s'il essayait de suivre vos indications, il serait incapable de vous mener à destination et pourrait vous mener n'importe où.

Il en va de même lorsque vous travaillez avec votre subconscient. Il faut qu'il y ait dans votre esprit une idée bien définie. Il faut que vous parveniez à une décision nette, à la conviction qu'une solution existe au problème de la maladie. Seule l'intelligence infinie qui habite votre subconscient connaît la réponse. Lorsque vous parvenez à cette conclusion bien définie dans votre esprit conscient, *il vous est fait selon votre croyance*.

Travaillez dans la détente

Le propriétaire d'une maison dont la fournaise s'était brisée par un jour de grand froid appela le réparateur de fournaises. Après seulement une demi-heure, la fournaise fonctionnait de

nouveau. Le réparateur présenta une facture de 200\$ au propriétaire. Celui-ci, en colère, s'écria: «Cela ne vous a pris que quelques minutes pour effectuer la réparation et vous n'avez utilisé qu'une petite pièce qui ne coûte presque rien. Comment osez-vous me demander 200\$ pour un machin qui coûte 5\$, tout au plus?»

Le réparateur haussa les épaules: «Je vous ai chargé seulement 2\$ pour la pièce brisée. C'est le prix qu'elle m'a coûté.

— Deux dollars! s'écria le propriétaire. La facture que vous m'avez présentée s'élève à 200\$!

— C'est vrai, répondit le réparateur. Le 198\$ restant est pour avoir trouvé ce qui ne fonctionnait pas et pour avoir été capable d'effectuer la réparation.»

Votre subconscient est lui aussi un maître ouvrier, le plus sage de tous, qui connaît les moyens de guérir tous les organes de votre corps et d'assainir vos affaires. Exigez la santé, votre subconscient vous la donnera, mais la détente est la clé du succès. Travaillez donc dans la détente.

Ne vous préoccupez pas des détails et des moyens, ne voyez que le résultat final. Ayez le *sentiment* de la résolution heureuse de votre problème, qu'il s'agisse de santé, de finances ou d'emploi. Souvenez-vous de ce que vous avez ressenti lorsque vous êtes sorti d'une grave maladie. Rappelez-vous que votre sentiment est la pierre de touche de toute démonstration subconsciente. Il faut que votre idée nouvelle soit ressentie subjectivement par vous non pas comme devant s'accomplir dans l'avenir, mais comme s'accomplissant dans le présent.

Servez-vous de votre imagination, pas de votre volonté

Faire appel à la puissance du subconscient n'a rien à voir avec le fait de s'acharner sur un obstacle. Les résultats ne sont pas proportionnels aux efforts que vous fournissez. Ce n'est pas avec de la volonté que vous obtiendrez des résultats, mais grâce à la visualisation. Imaginez que vous avez obtenu les résultats que vous espérez et goûtez au sentiment de libération que cela vous procure.

Votre intellect tentera de s'immiscer dans votre processus, essayant de trouver une solution à votre problème et de l'imposer à votre subconscient. Ne lui cédez pas. Renoncez à votre intelligence pour résoudre vos problèmes. Persistez à entretenir une foi simple, une foi d'enfant, la foi qui produit les miracles. Imaginez-vous débarrassé de la maladie ou du problème. Imaginez l'émotion qui accompagnera l'état de libération auquel vous aspirez. Simplifiez le processus. Le moyen le plus simple est le meilleur. Vous verrez quelles merveilles sortent d'une imagination disciplinée.

Une imagination disciplinée accomplit des merveilles

Le meilleur moyen d'obtenir une réponse de votre subconscient est celui de l'imagination scientifiquement disciplinée. Nous l'avons dit, votre subconscient est le constructeur de votre corps et il contrôle toutes ses fonctions vitales.

La Bible dit: *Tout ce que vous demanderez dans la prière, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir.* Croire, c'est accepter quelque chose comme vrai, c'est vivre dans l'état d'être cela. En maintenant cet état d'esprit, vous éprouverez la joie de la prière exaucée!

L'imagination est la faculté de l'esprit la plus puissante de toutes. Imaginez ce qui est aimable et harmonieux. Vous êtes ce que vous imaginez.

Le chemin à suivre se dessine lorsque vous éprouvez une émotion, que vous faites une prise de conscience, qu'une intuition puissante vous procure une certitude intérieure et que vous ressentez quelque chose de si puissant que vous avez l'impression d'avoir été touché intérieurement. Il faut obéir à ces impulsions profondes.

Les trois étapes vers le succès dans la prière

La démarche habituelle est la suivante:

- Considérez le problème.
- Acceptez la solution que seul le subconscient connaît.
- Détendez-vous dans le sentiment, la conviction profonde de l'accomplissement.

N'affaiblissez pas votre prière en disant: «Je voudrais bien être guéri», ou «Je l'espère». Votre sentiment, dans le travail qui est à faire, est «le patron». L'harmonie vous appartient. Prenez conscience que la santé est à vous.

Devenez intelligent en devenant un véhicule de l'infinie puissance du subconscient. Soyez convaincu en présentant l'idée de la santé à votre subconscient, puis détendez-vous. Débarrassez-vous de vous-même. Dites à la condition ou à la circonstance qui vous occupe: «Cela aussi passera.» Par la détente vous impressionnez votre subconscient, permettant à l'énergie cinétique qui supporte votre idée de prendre le commandement et de l'amener à la réalisation concrète.

Pourquoi vous obtenez parfois le contraire de ce que vous recherchez

Coué, le célèbre psychologue français qui vint faire un séjour en Amérique il y a environ quarante ans, définit ainsi la loi de l'effort inversé: «Lorsqu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.» Il a appelé ce phénomène: «La loi de l'effet inversé.»

Si, par exemple, on vous demande de marcher sur une planche posée à terre, vous le ferez volontiers. Mais supposez que cette même planche soit placée à une hauteur de quinze mètres, entre deux murs; y marcherez-vous? Le *pourriez-vous*? Probablement pas.

Votre désir de marcher sur cette planche se heurterait à votre imagination qui vous présenterait le scénario de votre chute vertigineuse. Vous *voudriez* probablement traverser cette planche, mais votre peur de tomber vous retiendrait.

Plus vous faites d'efforts pour maîtriser votre imagination ou la faire taire, plus vous lui donnez du pouvoir. La pensée: «Je vais faire appel à ma volonté pour dépasser mon "échec"»

renforce la pensée d'échec. L'effort du mental mène souvent à l'opposé de ce qui est désiré. Le fait de se concentrer sur la nécessité d'exercer sa volonté renforce le fait que vous vous sentez impuissant. C'est comme si vous décidiez de faire tout ce que vous pouvez pour ne pas penser à un hippopotame vert. Cette décision donne à cette pensée une place importante dans votre esprit et votre subconscient répond toujours à la pensée dominante. En présence de deux propositions contradictoires, votre subconscient acceptera celle qui s'impose le plus à votre esprit. Vous entretenez peut-être des pensées contradictoires telles que celles-ci:

- Je désire la guérison; pourquoi est-ce que je ne peux l'obtenir?
- Je fais de grands efforts; pourquoi est-ce que je n'obtiens pas de résultats?
- Je dois me forcer à prier davantage.
- Je dois y mettre toute ma volonté.

Il faut que vous compreniez que votre erreur réside dans votre effort. N'essayez jamais de contraindre votre subconscient à accepter votre idée en exerçant votre volonté. Je vous le répète, de tels efforts sont voués à l'échec, et vous obtiendrez le contraire de ce pour quoi vous priez. Faites moins d'efforts, cela ira mieux.

Est-ce que la situation suivante vous est familière? Vous devez passer un examen et vous avez étudié et révisé vos notes consciencieusement. Vous avez le sentiment de bien connaître votre matière, mais, devant la feuille d'examen, c'est le blanc complet, votre esprit est totalement vide. Vous ne savez plus rien. Vous grincez des dents et faites tous les efforts possibles et imaginables pour vous souvenir, mais plus vous essayez, moins cela fonctionne.

Au comble de la frustration, vous quittez la salle d'examen. La pression que vous ressentiez baisse un peu et toutes les réponses que vous essayiez désespérément de trouver vous viennent spontanément à l'esprit. Vous connaissiez votre matière sur le bout des doigts, mais votre mémoire vous a fait défaut au moment où vous en aviez le

plus besoin. Votre erreur a été de vous forcer. Ainsi, la loi de l'effort inversé a joué: elle ne vous a pas mené au succès, mais à l'échec. Vous avez obtenu exactement le contraire de ce que vous aviez demandé ou de ce pour quoi vous aviez prié.

Il faut réconcilier le désir et l'imagination

Se servir de la force mentale, c'est préjuger d'une opposition. Lorsque votre esprit se concentre sur les moyens de surmonter une difficulté ou de résoudre un problème, il ne s'occupe plus de l'obstacle. Dans la Bible, il est dit: *Si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander quoi que ce soit, ils l'obtiendront de mon Père qui est aux cieux.* (Mt 18,19)

Quels sont ces deux d'entre vous? De quoi s'agit-il? Il s'agit de l'harmonieuse union, de l'accord entre votre conscient et votre subconscient sur une idée, un désir, une image mentale. Lorsqu'il n'y aura plus de querelle dans l'une ou l'autre partie de votre esprit, votre prière sera exaucée. Les «deux» qui doivent s'accorder peuvent aussi être représentés par vous et votre désir, par votre pensée et votre sentiment, par votre idée et votre émotion, par votre désir et votre imagination.

Vous éviterez tout conflit entre vos désirs et votre imagination en entrant dans un état d'engourdissement, de somnolence, qui réduira tout effort au minimum. L'esprit conscient est en grande partie submergé dans l'état de somnolence. Le meilleur moment pour imprégner votre subconscient est celui où vous vous endormez, parce que le plus haut degré d'activité du subconscient s'exerce au moment du sommeil ou à l'instant où nous nous éveillons. En cet état, les pensées négatives et l'imagerie qui tend à neutraliser votre désir et à prévenir ainsi son acceptation par votre subconscient ne se présentent plus. Lorsque vous imaginez la réalité du désir accompli et que vous en ressentez la joie, votre subconscient vous offre la réalisation de votre désir.

Un grand nombre de personnes résolvent leurs dilemmes et leurs problèmes au moyen du jeu de leur imagination contrôlée, dirigée et disciplinée, sachant que ce qu'elles imaginent et ressentent comme vrai *doit* se manifester et *se manifester*.

Un jour, une jeune femme du nom de Sarah est venue me consulter. Elle était au bord du désespoir parce qu'elle était impliquée dans un procès compliqué qui, par surcroît, était constamment reporté et semblait sans issue. Elle souhaitait plus que tout en arriver à une entente à l'amiable, mais son imagination lui présentait des scénarios de faillite personnelle et de pauvreté. Elle obtenait exactement le contraire de ce qu'elle désirait. Elle subissait «l'effet inversé» dont Coué a fait la démonstration et dont nous avons parlé précédemment. Son imagination l'emportait sur son désir d'en arriver à une entente et le procès s'éternisait.

Suivant mes conseils, elle se mit, chaque soir, avant de s'endormir, dans un état de détente somnolente et commença à imaginer l'heureuse fin de son affaire, la ressentant de son mieux. Elle avait compris qu'il fallait que l'image, dans son esprit, s'accordât avec le désir de son cœur.

Avant de s'endormir donc, elle mettait en scène avec autant de netteté que possible une discussion animée avec son avocat. Elle lui posait des questions et il lui répondait de façon pertinente. À maintes et maintes reprises elle l'entendait lui dire: «Une solution parfaite et harmonieuse est intervenue. L'affaire a été réglée à l'amiable.»

Pendant la journée, lorsque des pensées de crainte lui venaient à l'esprit, elle projetait son film sur l'écran de son esprit avec les gestes et le son de la voix de l'avocat, son sourire, son attitude. Elle fit passer si souvent cette image mentale que celle-ci devint un prototype subjectif, un véritable rail.

Au bout de quelques semaines, son avocat confirma objectivement ce qu'elle avait subjectivement imaginé et senti comme vrai.

Voilà ce que voulait dire le Psalmiste lorsqu'il écrivit: *Que les paroles de ma bouche* (vos pensées, vos images mentales) *et la méditation de mon cœur* (votre sentiment, votre nature émotionnelle) *soient acceptables à ta vue, ô Seigneur* (la loi de votre subconscient), *ma force et mon sauveur* (la puissance et la sagesse de votre subconscient peuvent vous

sauver, vous racheter de la maladie, de l'esclavage et de la misère). (Ps 19,14)

Résumé

1. La coercition mentale, l'effort exagéré traduisent l'anxiété et la crainte.
2. Lorsque votre esprit est détendu et que vous acceptez une idée, votre subconscient se met à l'œuvre pour l'exécuter.
3. Pensez et réalisez vos projets indépendamment des méthodes traditionnelles. Sachez qu'il y a toujours une solution à tout problème.
4. Ne vous préoccupez pas exagérément des battements de votre cœur, ni de la respiration de vos poumons, ni d'aucune fonction, ni d'aucune partie de votre anatomie.
5. Le sentiment de la santé produit la santé, le sentiment de la richesse produit la richesse. Comment vous sentez-vous?
6. L'imagination est votre faculté la plus puissante. Imaginez ce qui est bon et digne de louange. Vous êtes ce que vous imaginez que vous êtes.
7. Vous évitez le conflit entre votre conscient et votre subconscient dans l'état somnolent. Imaginez l'accomplissement de votre désir à maintes et maintes reprises avant de vous endormir. Dormez en paix et éveillez-vous dans la joie.

Affirmer quelque chose, c'est déclarer que cette chose existe. Si vous restez dans cet état d'esprit, même si tout semble indiquer le contraire, votre prière sera exaucée.

CHAPITRE 9

Le subconscient, la voie vers la richesse

Prenez la décision de devenir riche facilement avec l'aide infallible de votre subconscient. Si vous essayez de vous enrichir en travaillant à la sueur de votre front, vous risquez de devenir la personne la plus riche du cimetière.

Si vous éprouvez des difficultés pécuniaires, si vous avez de la peine à «joindre les deux bouts», cela signifie que vous n'avez pas convaincu votre subconscient que vous aurez toujours tout ce qu'il vous faut et davantage. Vous connaissez des hommes et des femmes qui ne peinent que quelques heures par semaine et qui, pourtant, gagnent de fabuleuses sommes d'argent. Ne croyez pas que le seul moyen que vous ayez pour devenir riche soit le dur labeur à la sueur de votre front. Cela n'est pas le cas; le meilleur moyen est celui qui consiste à travailler sans effort. Faites ce que vous aimez faire et faites-le pour la joie, pour l'enthousiasme que cela vous procure.

Je connais un administrateur de Los Angeles qui reçoit un énorme salaire. L'année dernière il fit une croisière de neuf mois qui lui fit parcourir le monde afin d'en admirer les beautés. Il me dit qu'il avait réussi à convaincre son subconscient qu'il méritait ce salaire. Il me dit aussi que beaucoup d'hommes dans sa firme recevaient beaucoup moins par semaine: pourtant ils connaissaient cette société mieux que lui et ils auraient pu la diriger mieux que lui s'ils n'avaient pas manqué d'ambition, d'idées créatrices et s'ils s'étaient intéressés aux merveilles de leur subconscient.

La richesse est dans votre subconscient

La richesse est affaire de conviction subconsciente de la part de l'individu. Vous ne deviendrez pas millionnaire en disant: «Je suis un millionnaire, je suis un millionnaire.» Vous atteindrez à la conscience d'être riche en construisant dans votre mentalité l'idée de la richesse et de l'abondance.

Vos moyens invisibles

Le malheur de la plupart des gens vient de ce qu'ils n'ont pas de moyens invisibles. Lorsque les affaires périclitent, lorsque la Bourse est en baisse ou lorsqu'ils perdent leurs placements, ils semblent sans recours. La raison d'une telle insécurité est qu'ils ne savent pas comment se servir de leur subconscient. Ils n'en connaissent pas les trésors inépuisables.

L'homme qui a conscience de sa pauvreté se retrouvera toujours dans des conditions de pénurie. Un autre dont l'esprit est rempli d'idées de richesse sera entouré de tout ce dont il a besoin. L'homme n'a pas été créé pour vivre dans l'indigence. Vous pouvez posséder la richesse, tout ce dont vous avez besoin et un large surplus. Vos paroles contiennent le pouvoir de nettoyer votre esprit des idées fausses et de lui inculquer les idées justes.

La méthode idéale pour créer la conscience de la richesse

En lisant ce chapitre vous vous dites peut-être: «J'ai besoin de richesse et de succès.» Voici ce qu'il vous faut faire: répétez pendant environ cinq minutes trois ou quatre fois par jour: «Richesse – Succès». Ces paroles ont une puissance énorme. Elles représentent celle de votre subconscient. Concentrez votre esprit sur cette puissance substantielle qui est en vous; les conditions et les circonstances correspondant à leur nature et à leur qualité se manifesteront dans votre vie. Vous ne dites pas: «Je suis riche», vous méditez sur les pouvoirs réels qui sont en vous. Il n'y a pas de conflit dans votre esprit lorsque vous dites: «Richesse». De plus, le sentiment de la richesse surgira en vous tandis que vous entretiendrez cette idée.

Le sentiment de la richesse produit la richesse, ayez constamment cela à l'esprit. Votre esprit est pareil à une banque, à une sorte d'institution financière universelle. Il fait prospérer tout ce que vous y déposez, tout ce que vous y imprimez, que ce soit une idée de richesse ou une idée de pauvreté. À vous de choisir la richesse.

Pourquoi vos affirmations de richesse échouent

En trente-cinq ans je me suis entretenu avec de nombreuses personnes dont la plainte habituelle est celle-ci: «Depuis des semaines et des mois, j'ai dit: "Je suis riche, je suis prospère",

et rien ne s'est produit.» J'ai découvert que, tout en parlant ainsi, ces personnes n'en gardaient pas moins le sentiment de se mentir à elles-mêmes.

Un homme me dit: «J'ai affirmé jusqu'à en être las que je suis prospère. Les choses se sont aggravées. En faisant cette déclaration, je savais que de toute évidence cela n'était pas vrai.» Ces déclarations étaient rejetées par son esprit conscient, et c'était précisément le contraire de ce qu'il affirmait qui se manifestait.

Votre affirmation est plus efficace lorsqu'elle est spécifique et de nature à ne pas produire de conflit mental; les déclarations de l'homme dont nous parlons aggravèrent son état parce qu'elles faisaient allusion à sa pauvreté. Votre subconscient n'accepte que ce que vous sentez réellement comme vrai et non point les paroles et les déclarations vagues. L'idée, la croyance dominante est toujours acceptée par le subconscient.

Comment éviter un conflit dans votre esprit

Voici le moyen idéal de surmonter ce conflit éventuel. Faites fréquemment, particulièrement avant de vous endormir, cette déclaration pratique: «De jour et de nuit tous mes intérêts prospèrent.» Cette affirmation ne provoque aucune discussion parce qu'elle ne contredit pas l'impression de manque que vous avez logée dans votre subconscient.

Je suggérai à un homme d'affaires dont les finances étaient en fort mauvais état et qui était devenu extrêmement soucieux de se détendre et de répéter à maintes et maintes reprises la déclaration suivante: «Mes ventes augmentent tous les jours.» Cette déclaration engageait la coopération du conscient et du subconscient; les résultats suivirent.

Ne signez pas de chèques en blanc

Vous signez des chèques en blanc lorsque vous faites des déclarations telles que: «Nous manquons de tout», «Je vais perdre ma maison à cause de l'hypothèque», etc. Si vous êtes plein de craintes pour l'avenir, vous signez encore un chèque en blanc et vous vous attirez des conditions négatives. Votre subconscient enregistre votre peur et votre déclaration

négative comme étant votre requête et il se met, à sa façon, à amonceler dans votre vie les obstacles, les délais, la pénurie et les barrières.

L'abondance résulte d'une ferme conviction de votre subconscient. Nourrissez votre esprit conscient de pensées d'abondance.

La véritable source de la richesse réside dans vos pensées. Vous pouvez avoir une pensée qui vaut un million de dollars. Votre subconscient vous fournira l'idée que vous recherchez.

Le principal obstacle à la richesse se trouve dans votre propre esprit. Enlevez cet obstacle en faisant la paix avec tous en pensée.

Votre subconscient vous donne un intérêt composé

À celui qui a le sentiment de sa richesse, un surplus de richesse sera accordé; celui qui a le sentiment de sa pénurie verra s'accroître sa pauvreté. Votre subconscient multiplie et magnifie tout ce que vous déposez en lui. Chaque matin, en vous éveillant, déposez dans votre subconscient des pensées de prospérité, de succès, de richesse et de paix. Demeurez attentif à ces concepts. Occupez-en votre esprit le plus souvent possible. Ces pensées constructives se déposeront dans votre subconscient et vous apporteront abondance et prospérité.

Pourquoi il ne se produit rien

Je vous entends rétorquer: «Oh! mais cela, je l'ai fait, et il ne s'est rien produit!» Vous n'avez pas obtenu de résultats parce que, dix minutes plus tard peut-être, vous vous êtes laissé aller à des pensées de crainte, neutralisant ainsi le bien que vous aviez affirmé. Lorsque vous plantez une graine, vous ne la déterrez pas. Vous la laissez prendre racine et croître.

Supposons, par exemple, que vous disiez: «Je ne pourrai pas effectuer ce paiement.» Avant d'aller plus avant: «Je ne...», interrompez la phrase et formulez une déclaration

constructive, telle que: «De jour et de nuit, tous mes intérêts prospèrent.»

La véritable source de la richesse

Votre subconscient n'est jamais à court d'idées. Il en contient un nombre infini prêtes à apparaître d'innombrables façons dans votre esprit conscient et dans votre portefeuille. Ce processus se poursuivra dans votre esprit, que la Bourse soit en hausse ou en baisse, que la livre sterling ou le dollar perdent ou non de leur valeur. Votre richesse ne dépend jamais vraiment de vos actions, de vos coupons ou de l'argent que vous avez en banque; ce ne sont là que des symboles nécessaires et utiles, bien entendu, mais seulement des symboles.

Ce sur quoi je veux insister, c'est sur le fait que, si vous parvenez à convaincre votre subconscient que vous possédez la richesse et qu'elle circule toujours dans votre vie, vous en aurez toujours et inévitablement, quelle que soit la forme qu'elle empruntera.

Essayer de joindre les deux bouts

Il y a ceux qui disent qu'ils cherchent sans cesse à joindre les deux bouts. Ils semblent avoir le plus grand mal à s'acquitter de leurs obligations. Avez-vous écouté leur conversation? Ils condamnent constamment ceux qui ont réussi, qui se sont élevés au-dessus de la masse. Ils disent, par exemple: «Oh! celui-là est un bandit, il est impitoyable, c'est un voleur!» Voilà pourquoi ils sont pauvres; ils condamnent ce qu'ils désirent, ce dont ils ont besoin. La raison pour laquelle ils critiquent leurs amis prospères, c'est qu'ils sont jaloux de la prospérité d'autrui. Le moyen le plus rapide pour faire s'envoler la richesse, c'est de critiquer et de condamner ceux qui en ont plus que vous.

La pierre d'achoppement commune à la richesse

Il est un sentiment qui prive de richesse la vie de beaucoup de personnes. La plupart l'apprennent à leurs dépens. Ce sentiment, c'est l'envie. Par exemple, si vous voyez un concurrent déposer d'importantes sommes d'argent à la banque, alors que vous n'avez à y mettre que quelques billets,

en éprouvez-vous de l'envie? Pour surmonter ce sentiment pernicieux, dites-vous: «Comme cela est merveilleux! Je me réjouis de la prospérité de cet homme. Je lui souhaite toujours plus de richesse.»

Entretenir des pensées d'envie est chose dévastatrice: cela vous met dans une position très négative, de sorte que l'abondance *vous fuit* au lieu de venir *à vous*. Si vous vous sentez contrarié ou irrité par la prospérité, par la fortune d'un autre, affirmez immédiatement que vous désirez sincèrement pour lui un surcroît d'abondance de toute sorte. Cela neutralisera les pensées négatives de votre esprit et fera en sorte qu'une plus grande richesse vienne à vous en vertu de la loi de votre esprit subconscient.

Pour effacer le blocage mental qui entrave la richesse

Si vous vous préoccupez de quelqu'un dont vous pensez qu'il gagne malhonnêtement de l'argent, si vous le critiquez, cessez de vous en inquiéter. Vous savez que cette personne se sert négativement de la loi de l'esprit; cette loi se chargera de la corriger. Ayez soin de ne pas la critiquer pour les raisons que nous avons données. Souvenez-vous que le blocage, l'obstacle à la richesse, réside dans votre propre esprit. Vous êtes à même maintenant de détruire ce blocage mental. Vous pouvez le faire en vous mettant mentalement en bons termes avec chacun.

Dormez et enrichissez-vous

En vous endormant le soir, pratiquez la technique suivante: répétez le mot «richesse» tranquillement, paisiblement et en le sentant bien. Répétez-le à maintes et maintes reprises, comme une berceuse. Endormez-vous avec ce seul mot «richesse». Vous serez stupéfait du résultat. La richesse vous inondera. C'est un nouvel exemple de la puissance de votre subconscient.

Résumé

1. Décidez d'être riche sans effort, avec l'aide infailible de votre subconscient.
2. Vous efforcer d'accumuler des richesses à la sueur de votre front et par les travaux forcés est le bon moyen de

devenir l'homme le plus riche du cimetière. Vous n'avez pas à lutter ni à trimer.

3. La richesse est une conviction subconsciente. Imprimez l'idée de la richesse dans votre mentalité.

4. Le malheur de la plupart des gens, c'est qu'ils n'ont point de moyens invisibles.

5. Répétez le mot «richesse» lentement et tranquillement pendant environ cinq minutes avant de vous endormir; votre subconscient fera apparaître la richesse dans votre vie.

6. Le sentiment de la richesse produit la richesse. Ayez toujours cela à l'esprit.

7. Il faut que votre conscient et votre subconscient s'accordent. Votre subconscient accepte ce que vous sentez réellement comme vrai. L'idée dominante est toujours acceptée par votre subconscient. Il faut que l'idée dominante soit celle de la *richesse* et non celle de la *pauvreté*.

8. Vous pouvez surmonter tout conflit mental au sujet de la richesse en affirmant fréquemment: «De jour et de nuit tous mes intérêts prospèrent.»

9. Accroissez vos ventes en répétant à maintes reprises cette déclaration: «Mes ventes augmentent chaque jour, j'avance, je progresse et je deviens plus riche chaque jour.»

10. Cessez de signer des chèques en blanc tels que: «Nous manquerons de tout», etc. De telles déclarations ne font qu'aggraver et multiplier vos pertes.

11. Déposez des pensées de prospérité, de richesse et de succès dans votre subconscient; il vous donnera des intérêts composés.

12. Ce que vous affirmerez consciemment, il ne faut pas que vous le niiez quelques instants plus tard. Cela neutraliserait l'avantage que vous venez d'affirmer.

13. La véritable source de votre richesse se trouve dans les idées de votre esprit. Vous pouvez avoir une idée qui vaut

des millions de dollars. Votre subconscient vous donnera l'idée que vous cherchez.

14. L'envie et la jalousie sont des pierres d'achoppement. Réjouissez-vous de la prospérité d'autrui.
15. L'obstacle à la richesse réside dans votre propre esprit. Détruisez cet obstacle dès maintenant en vous mettant en bons termes avec chacun.

Ne faites pas de l'argent votre seul but. Réclamez de vivre dans l'abondance, la joie, la paix, l'authenticité et l'amour et offrez votre amour et vos bonnes intentions à tous. Votre subconscient vous rendra au centuple tous ces bienfaits.

CHAPITRE 10

Le droit à la richesse

Votre esprit conscient et votre subconscient doivent être d'accord. Votre subconscient accepte comme vrai ce que vous ressentez profondément. Il s'aligne toujours sur votre pensée dominante. C'est pourquoi vous devriez penser à la richesse et non à la pauvreté.

C'est votre droit d'être riche. Vous êtes ici pour vivre dans l'abondance, pour être heureux, radieux et libre. Par conséquent, vous devriez posséder tout l'argent dont vous avez besoin pour mener une vie pleine, heureuse et prospère.

Vous êtes ici pour croître et vous épanouir spirituellement, mentalement et matériellement. Vous avez l'imprescriptible droit de vous développer pleinement et de vous exprimer de toutes les façons. Vous devriez vous entourer de beauté et de luxe.

Pourquoi vous contenter de joindre les deux bouts alors que vous pourriez jouir des richesses de votre subconscient? Dans le présent chapitre vous allez apprendre à vous familiariser avec l'argent; vous devriez toujours avoir un surplus par rapport à vos besoins. Votre désir d'être riche est un désir de vie plus large, plus heureuse, plus merveilleuse. C'est une impulsion cosmique. Non seulement elle est bonne, mais elle est très bonne.

L'argent est un symbole

L'argent est un symbole d'échange. Il représente pour vous non seulement la sécurité, mais la beauté, le luxe, l'abondance et le raffinement. L'argent est également le symbole économique de la nation. Lorsque votre sang circule librement à travers votre corps, vous êtes en bonne santé. Lorsque l'argent circule librement dans votre vie, vous êtes économiquement sain. Quand les gens se mettent à thésauriser, à mettre l'argent dans des bas de laine ou dans des boîtes en

fer-blanc, lorsqu'ils sont remplis de crainte, il y a malaise économique.

La monnaie d'échange a emprunté bien des formes au cours des siècles, telles que le sel, les perles et autres objets divers. Dans les premiers temps, la fortune d'un homme était évaluée en nombre de têtes de bétail. À présent nous nous servons d'argent et d'autres valeurs négociables, car il est beaucoup plus facile d'émettre un chèque que de transporter des moutons pour payer nos factures.

Comment marcher dans la voie royale de la richesse

La connaissance des pouvoirs de votre subconscient est le moyen de marcher dans la voie de la richesse sous toutes les formes – spirituelle, mentale et matérielle. Celui qui étudie les lois de l'esprit croit et sait pour toujours que, peu importe la situation économique, les fluctuations de la Bourse, les dépressions, les grèves, les guerres ou autres circonstances, il connaîtra toujours l'abondance, quelle que soit la forme qu'elle prenne.

La raison en est dans le fait qu'il a saturé son subconscient de l'idée de richesse, et celui-ci pourvoit largement à ses besoins, où qu'il soit. Il s'est convaincu que l'argent coule librement à jamais dans sa vie et qu'il jouit toujours d'un merveilleux surplus. Se produirait-il demain une déroute financière dans laquelle tous les avoirs de notre homme perdraient leur valeur, il n'en continuerait pas moins à attirer la richesse. Il se sortira de la crise confortablement, et même qu'il en retirera probablement des bienfaits.

Pourquoi vous manquez d'argent

En lisant ce chapitre, vous vous dites probablement: «Je mérite un salaire plus élevé que celui que je reçois.» Pour ma part, je pense que la plupart des gens ne sont pas convenablement rémunérés. Une des causes pour lesquelles tant de personnes n'ont pas davantage d'argent est que, silencieusement ou ouvertement, elles le condamnent. Elles disent que l'argent est malpropre, que «l'amour de l'argent est la base de tous les maux». Une autre raison de leur manque d'argent est qu'elles ont un sentiment de la vertu de pauvreté. Ce prototype

subconscient peut être dû à l'éducation, à la superstition, ou encore à une fausse interprétation des Écritures.

L'argent et l'équilibre vital

Un jour un homme me dit: «Je suis fauché; je n'aime pas l'argent; c'est la base de tous les maux.» Ces déclarations témoignent d'un esprit névrosé et désemparé. Certes, l'amour de l'argent à l'exclusion de toute autre chose vous déséquilibrerait. Vous êtes ici-bas pour vous servir judicieusement de votre puissance et de votre autorité. Certains hommes ont soif de puissance, d'autres d'argent.

Si vous braquez votre désir sur l'argent en disant: «L'argent, c'est tout ce que je veux, je vais me consacrer uniquement à amasser de l'argent, rien d'autre ne compte», vous obtiendrez de l'argent, vous ferez fortune, mais vous aurez oublié que vous êtes ici-bas pour vivre une vie équilibrée. Il vous faut aussi satisfaire votre faim de paix mentale, votre faim d'harmonie, d'amour, de joie et de santé parfaite.

En faisant de l'argent votre unique but, vous avez tout simplement fait un mauvais choix. Vous avez cru que l'argent était tout ce à quoi vous aspiriez, mais après tous vos efforts pour en acquérir, vous avez compris que ce n'est pas seulement d'argent que vous avez besoin. Vous désirez également la véritable expression de vos talents cachés, votre véritable place dans la vie, vous désirez la beauté, et aussi la joie de contribuer au bien-être et au succès des autres. En apprenant à connaître les lois de votre subconscient, vous pourrez acquérir un million de dollars, plusieurs millions même, si vous le voulez, et n'en posséder pas moins la paix de l'esprit, l'harmonie, la santé parfaite et l'expression parfaite de vous-même.

La pauvreté est une maladie mentale

Il n'y a nulle vertu dans la pauvreté, c'est une maladie comme toutes les autres maladies mentales. Si vous étiez malade physiquement, vous penseriez que votre corps est dérégulé, vous chercheriez de l'aide et agiriez de manière à changer immédiatement cet état. De même, si l'argent ne circule pas

constamment dans votre vie, c'est que quelque chose en vous est radicalement faussé.

L'impulsion du principe de vie qui vous anime tend vers la croissance, l'expansion et la vie toujours plus pleine. Vous n'êtes pas sur terre pour vivre dans un taudis, vêtu de haillons et famélique. Vous devez être heureux et prospère.

Pourquoi vous ne devez jamais critiquer l'argent

Purifiez votre esprit de toutes les croyances superstitieuses au sujet de l'argent. Le considérez-vous comme une chose mauvaise, malpropre? Si tel est le cas, vous lui donnez des ailes pour qu'il s'éloigne de vous. Souvenez-vous que ce que vous condamnez, vous le perdrez. Vous ne pouvez attirer ce que vous critiquez.

Adoptez une bonne attitude face à l'argent

Voici une technique simple dont vous pouvez vous servir pour attirer l'argent. Répétez plusieurs fois par jour les déclarations suivantes: «J'aime l'argent et je m'en sers sagement, efficacement et judicieusement. L'argent circule constamment dans ma vie, je m'en sers avec joie et il me revient multiplié de merveilleuse façon. L'argent est bon, très bon. Il vient à moi en avalanches. Je ne m'en sers que pour le bien et je suis reconnaissant de posséder ce bien ainsi que les richesses de mon esprit.»

Comment le penseur scientifique considère l'argent

Supposons que vous trouviez de l'or, de l'argent, du plomb, du cuivre ou du fer dans le sol, diriez-vous que ces minéraux sont de mauvaises choses? Tout mal provient de la conscience enténébrée de l'homme, de son ignorance, de sa fausse interprétation de la vie et du mauvais usage qu'il fait de son subconscient. Puisque l'argent n'est rien de plus qu'un symbole, nous pourrions tout aussi bien utiliser du plomb ou du fer-blanc ou tout autre matériau pour fabriquer des pièces de monnaie. Au début du XX^e siècle, aux États-Unis, la menue monnaie était en argent. Durant certaines périodes, les pièces de 10 cents et de 25 cents coûtaient plus cher à fabriquer que ce qu'elles valaient en réalité. Puis, le gouvernement a utilisé des métaux moins précieux, mais la pièce de 25 cents vaut

encore 25 cents, même si le métal dont elle est faite vaut moins que cela.

Les physiciens et les chimistes savent aujourd'hui que la seule différence entre deux métaux est le nombre et la vitesse des électrons qui tournent autour d'un noyau central. Au moyen d'un bombardement des atomes dans le puissant cyclotron, ils peuvent transformer un métal en un autre. Le rêve immémorial des alchimistes de fabriquer de l'or avec des métaux ordinaires est maintenant à notre portée. Et puis après? Dieu n'est pas meilleur ni pire que le plomb. Il existe différentes substances avec différentes propriétés, ni plus, ni moins. Si les gens aiment – ou détestent – davantage l'or que le plomb, c'est parce que, tout au long de l'histoire, on a considéré l'or comme un métal précieux.

Vous pouvez éviter des conflits intérieurs concernant la richesse en affirmant fréquemment: «Jour après jour, ma vie est riche sous tous rapports.»

L'envie et la jalousie sont des obstacles à la richesse. Réjouissez-vous de la prospérité de vos semblables.

N'utilisez jamais le terme «sale riche» et ne dites pas que l'argent est méprisable, car vous perdez ce que vous critiquez. L'argent n'est en soi ni bon ni mauvais, mais selon les pensées que vous nourrissez à son égard, il sera bon ou mauvais.

Le billet de papier enfoui dans votre poche est composé d'atomes et de molécules dont les électrons et les protons sont autrement ordonnés que ceux des pièces de monnaie. Leur nombre et leur vitesse sont les seules différences qui existent entre le papier et les pièces qui se trouvent dans votre gousset.

Comment attirer l'argent dont vous avez besoin

Il y a plusieurs années de cela, j'ai rencontré en Australie un jeune homme qui m'a dit que son rêve le plus cher était de devenir médecin. Il étudiait en sciences et il réussissait très bien, mais il n'avait pas suffisamment d'argent pour faire son cours de médecine. Ses parents étaient morts, personne ne pouvait l'aider et il travaillait comme concierge dans des bureaux de médecins. Je lui expliquai comment une graine plantée dans le sol attire tout ce qui est nécessaire à son épanouissement; je lui dis que tout ce qu'il avait à faire, c'était de s'inspirer de cette leçon et de déposer l'idée nécessaire dans son subconscient.

Il me dit que, chaque soir, avant de s'endormir, il imaginait qu'il voyait accroché au mur un diplôme de médecin sur lequel son nom était inscrit en grandes lettres. En faisant le ménage pour les médecins, il nettoyait la vitre qui recouvrait leurs diplômes accrochés aux murs. Il lui fut donc aisé de graver dans son esprit l'image d'un diplôme portant son propre nom.

Il persista pendant environ quatre mois; le résultat qu'il obtint est des plus intéressants. Un des médecins pour qui il travaillait se prit d'amitié pour lui et il lui apprit à stériliser ses instruments, à administrer des injections et à dispenser de menus soins d'urgence; enfin, il en fit son assistant. Par la suite, ce médecin envoya son protégé à la faculté de médecine, à ses frais. Aujourd'hui ce jeune homme est devenu un des médecins les plus éminents de Montréal, au Canada.

Il avait découvert la loi d'attraction en se servant convenablement de son subconscient et mit à l'œuvre l'antique loi selon laquelle «ayant vu la fin vous avez voulu les moyens pour la réalisation de cette fin». La *fin*, dans ce cas, était de devenir docteur en médecine. Ce jeune homme parvint à imaginer, à voir et à sentir la réalité d'être médecin. Il vécut avec cette idée, la soutint, la nourrit et l'aima jusqu'à ce que, à travers son imagination, elle pénétrât dans les profondeurs de son subconscient et devînt une conviction, lui attirant ainsi tout ce qui était nécessaire à l'accomplissement de son rêve.

Pourquoi certains n'obtiennent pas l'augmentation qu'ils souhaitent

Si vous travaillez pour une grande organisation et si, silencieusement, vous pensez avec dépit au fait que vous êtes mal payé, que vous n'êtes pas apprécié à votre juste valeur, que vous méritez plus d'argent et de considération, vous êtes en train de mettre en œuvre une loi en vertu de laquelle le directeur ou le chef du personnel va vous dire: «Nous sommes obligés de nous séparer de vous.» En fait, c'est vous qui êtes responsable de votre renvoi. Le directeur ne sera qu'un instrument à travers lequel votre propre état mental négatif sera confirmé. C'est un exemple de la loi d'action-réaction. L'action, c'est votre pensée, la réaction, la réponse de votre subconscient.

Les obstacles à la richesse

Je suis sûr que vous avez entendu des gens dire: «Cet homme-là est un bandit, il gagne malhonnêtement son argent.» «C'est un faiseur, je l'ai connu quand il n'avait rien.» «C'est un voleur, un malfaiteur.»

Si vous analysez celui qui parle ainsi, vous découvrirez qu'il est habituellement dans le besoin ou bien qu'il souffre de maladie ou éprouve des difficultés financières. Peut-être ses condisciples l'ont-ils dépassé sur l'échelle qui mène au succès; il est amer et jaloux de leurs progrès. Il est, de multiples façons, la cause de sa propre défaite. En pensant négativement à ses amis et en condamnant leur richesse, il fait fuir la richesse et la prospérité pour laquelle il prie. Il condamne ce à quoi il aspire.

En fait, il prie de deux façons. D'une part, il dit: «La richesse vient à moi maintenant»; l'instant qui suit, silencieusement ou à haute voix, il déclare: «J'en veux à cet homme pour son abondance.» Faites toujours en sorte de vous réjouir de la richesse d'autrui.

Protégez vos placements

Si vous recherchez la sagesse en matière de placements financiers ou si vous vous inquiétez au sujet de vos actions ou de vos valeurs, déclarez calmement: «L'Intelligence infinie gouverne et protège toutes mes transactions financières; tout ce que j'entreprends prospère.» Répétez cela fréquemment et

vous verrez que vos placements seront éclairés; de plus, vous serez protégé contre les pertes, vous reconnaîtrez intuitivement le moment propice à la vente de vos valeurs.

Vous ne recevrez rien pour rien

Dans les grands magasins, la direction emploie des détectives pour empêcher les gens de voler. On surprend tous les jours un certain nombre de voleurs «à la tire» qui essaient d'obtenir quelque chose pour rien. Tous ces gens vivent dans une atmosphère mentale de pénurie et de limitation et ils se dérobent à eux-mêmes la paix, l'harmonie, la foi, l'honnêteté, l'intégrité, la bonne volonté et la confiance.

De plus, ils essuient toutes sortes de pertes: réputation, prestige social et paix de l'esprit. Ces personnes manquent de foi dans la source de leur abondance et dans la connaissance de la façon dont leur esprit travaille. Si elles faisaient appel aux puissances de leur subconscient et déclaraient qu'elles sont guidées vers la juste expression d'elles-mêmes, elles trouveraient du travail et vivraient dans l'abondance constante. Puis, par l'honnêteté, l'intégrité et la persévérance dont elles feraient preuve, elles deviendraient un bienfait, pour elles-mêmes et pour la société.

Vos réserves d'argent sont inépuisables

Le chemin vers l'opulence, la liberté et les inépuisables réserves d'argent, c'est la reconnaissance des pouvoirs de votre subconscient et du pouvoir créateur de votre pensée, de votre image mentale. Il faut que votre esprit conscient accepte de vivre dans l'abondance. Votre acceptation mentale et votre attente de la richesse auront leurs propres mathématiques, leurs propres moyens d'expression. En adoptant un état d'esprit d'opulence, toutes les choses nécessaires à l'abondance se manifesteront.

Inscrivez dans votre cœur ce qui suit et affirmez-le tous les jours: «Je suis uni aux richesses infinies de mon subconscient. J'ai le droit d'être riche, heureux et prospère. L'argent vient à moi librement, abondamment, et indéfiniment. Je suis à jamais conscient de ma vraie valeur. Je donne

généreusement de mes talents et je suis merveilleusement béni sur le plan pécuniaire. C'est extraordinaire!»

Résumé

1. Soyez assez hardi pour revendiquer votre droit à la richesse, votre esprit profond honorera votre requête.
2. Vous ne voulez pas avoir juste de quoi vivre. Vous voulez tout l'argent dont vous avez besoin pour faire tout ce que vous souhaitez faire et quand vous le voulez. Apprenez à connaître les richesses de votre subconscient.
3. Lorsque l'argent circule librement dans votre vie, vous êtes en bonne santé économique. Considérez l'argent comme le flux et le reflux de la marée; ils sont constants. Lorsque la marée se retire, vous êtes absolument certain qu'elle remontera.
4. Connaissant les lois de votre subconscient, vous serez toujours pourvu, quelque forme que prenne l'argent.
5. Une des raisons pour lesquelles beaucoup de personnes parviennent tout juste à «joindre les deux bouts» et n'ont jamais assez d'argent, c'est qu'elles le condamnent. Ce que vous condamnez vous fuit.
6. Ne faites pas de l'argent un dieu. Ce n'est qu'un symbole. Souvenez-vous que les vraies richesses sont dans votre esprit. Vous êtes ici pour mener une vie équilibrée; cela comprend l'acquisition de tout l'argent dont vous avez besoin.
7. Ne faites pas de l'argent votre seul but. Revendiquez la richesse, le bonheur, la paix, la véritable expression de vous-même et l'amour, et faites irradier l'amour et la bonne volonté envers tous. Votre subconscient vous donnera des intérêts composés dans tous ces domaines.
8. Il n'y a point de vertu dans la pauvreté. La pauvreté est une maladie de l'esprit, il faut que vous vous guériissiez de cette maladie, que vous résolviez ce conflit mental immédiatement.
9. Vous n'êtes pas ici pour vivre dans une mesure, ni pour être misérablement vêtu ou affamé.

10. Ne dites jamais «l'argent est malpropre» ou «je le méprise». Ce que vous critiquez, vous le perdez. Rien n'est bon ni mauvais, c'est ce que vous en pensez qui le rend tel.
11. Répétez fréquemment: «J'aime l'argent. Je m'en sers avec sagesse, efficacement et judicieusement. Je le donne avec joie, et il me revient multiplié par mille.»
12. L'argent n'est pas plus mauvais que le cuivre, le plomb ou le fer qui se trouvent dans le sol. Tout le mal est dû à l'ignorance et au mauvais emploi des puissances de l'esprit.
13. Imaginer le résultat souhaité appelle la réponse de votre subconscient et l'accomplissement de votre image mentale.
14. Cessez de vous efforcer de recevoir quelque chose pour rien. Rien n'est gratuit. Pour recevoir, il faut donner. Il vous faut donner votre attention mentale à vos buts, à vos idéaux et à vos entreprises; votre esprit profond vous répondra. La clé de la richesse se trouve dans l'application des lois du subconscient une fois imprégné de l'idée de richesse.

Ne faites pas de l'argent un dieu, car ce n'est qu'un symbole. Souvenez-vous que la véritable richesse réside dans votre esprit. Vous êtes sur terre pour connaître une vie équilibrée, et cela inclut que vous ayez tout l'argent dont vous avez besoin.

CHAPITRE 11

Le subconscient, l'auxiliaire du succès

Le succès c'est réussir sa vie, et tout au long de cette vie, connaître la paix, la joie et le bonheur. L'expérience éternelle de ces qualités, c'est la vie éternelle dont parla Jésus. Les choses vraies de la vie, la paix, l'harmonie, l'intégrité, la sécurité et le bonheur sont intangibles. Elles proviennent du Moi profond de l'homme. Méditer sur ces qualités, c'est installer ces trésors célestes dans notre subconscient: *Ni les vers ni la rouille ne détruisent.* (Mt 6,20)

Les trois pas vers le succès

Le premier pas vers le succès, c'est de découvrir la chose que nous aimons faire et de nous y appliquer. Le succès se trouve dans l'amour de ce que l'on fait. Si, par exemple, un homme est psychiatre, il ne suffit pas qu'il ait obtenu son diplôme; il faut qu'il reste informé des progrès de la science, qu'il assiste à des congrès, qu'il continue d'étudier les mécanismes de l'esprit. Le psychiatre qui réussit est celui qui va dans les cliniques et qui se tient au courant des dernières publications scientifiques. En d'autres termes, il s'informe des méthodes les plus avancées pour soulager la souffrance humaine. Le psychiatre, le médecin qui réussit est celui qui prend l'intérêt de ses malades à cœur.

Quelqu'un dira: «Comment puis-je franchir ce premier pas? Je ne sais pas ce que je dois faire.» Dans ce cas, priez ainsi pour être dirigé: «L'intelligence infinie de mon subconscient me révèle ma place véritable dans la vie.» Répétez cette prière tranquillement, positivement et avec amour à votre esprit profond. Tandis que vous persistez avec foi et avec confiance, la réponse vous viendra par le truchement d'un sentiment, d'une intuition ou d'une tendance dans une certaine direction. Elle vous viendra clairement, paisiblement, vous en prendrez silencieusement conscience.

Le deuxième pas vers le succès, c'est de vous spécialiser dans une certaine branche d'activité et d'en connaître davantage que les autres. Par exemple, si un jeune homme choisit de devenir chimiste, il devra se concentrer sur l'une des

nombreuses branches de ce domaine. Il devra donner tout son temps et toute son attention à la spécialité qu'il a choisie. Il faudra qu'il soit enthousiaste au point d'essayer de tout connaître dans son domaine; si possible il devra en savoir plus long que quiconque. Ce jeune homme devra s'intéresser ardemment à son travail et être plein du désir de servir les hommes.

Que celui qui veut être le plus grand d'entre vous soit le serviteur des autres. Il y a un grand contraste entre cette attitude d'esprit et celle de l'homme qui ne cherche qu'à gagner sa vie ou à être «passable». Être «passable» ce n'est pas atteindre le succès. Il faut que l'homme soit animé d'un motif plus grand, plus noble et plus altruiste. Il faut qu'il serve les autres, et ainsi, tel qu'il est dit dans la Bible: *Lance ton pain sur l'eau, à la longue, tu le retrouveras.* (Qo 11,1)

Le troisième pas est le plus important. Il faut que vous vous assuriez que ce que vous voulez faire ne sert pas seulement votre succès. Votre désir ne doit pas être égoïste, il doit favoriser l'humanité. Il faut tracer la voie d'un circuit complet. Autrement dit, votre idée doit s'élancer dans le but de bénir ou de servir le monde. Le désir vous reviendra alors, secoué, tassé, pressé, débordant. S'il ne devait pas vous favoriser, le circuit, le cercle ne serait pas fermé, et un court-circuit consistant en limitation ou en maladie pourrait survenir dans votre vie.

La véritable mesure du succès

Certains penseront peut-être: «Qu'en est-il de ce type que j'ai vu au bulletin de nouvelles qui a récolté des millions de dollars sur le dos des petits épargnants en effectuant des manœuvres frauduleuses à la Bourse? Il a réussi un coup fumant et je doute qu'il se préoccupe, ne serait-ce qu'un instant, du bien de l'humanité!»

Cette situation se produit hélas trop souvent, mais il faut la considérer pour ce qu'elle est. Une personne qui agit de cette façon peut sembler réussir pendant un certain temps, mais l'argent obtenu malhonnêtement a tendance à s'évanouir rapidement. Il est un proverbe qui dit: «Bien mal acquis ne profite jamais.» Lorsque nous dérobons à autrui, nous nous

volons nous-mêmes, parce que nous sommes alors dans un état d'esprit de pénurie et de limitation qui peut se manifester aussi bien dans notre corps, notre famille et nos affaires. Ce que nous pensons et sentons, nous le créons.

Nous créons ce que nous croyons. Même si un homme a accumulé frauduleusement une fortune, cela ne lui donne pas le succès, car il n'y a pas de succès sans paix de l'esprit. À quoi sert à un homme la richesse accumulée s'il ne peut pas dormir la nuit, s'il est malade ou hanté par un complexe de culpabilité?

J'ai connu à Londres un homme qui me raconta ses exploits. Il avait un passé de criminel et avait amassé une grosse fortune. Il possédait une maison de campagne en France et vivait sur un pied royal en Angleterre. Cependant, il éprouvait la crainte constante d'être arrêté par Scotland Yard. Il était affecté de multiples désordres internes qui, indubitablement, avaient pour cause sa peur constante et son profond sentiment de culpabilité. Il savait qu'il avait mal agi, et ce sentiment lui valait toutes sortes d'ennuis.

Il finit par se rendre à la police et écopa d'une peine de prison. À sa sortie il se fit conseiller sur les plans psychologique et spirituel, et il se transforma. Il devint un citoyen honnête, trouva un travail à sa convenance et vécut heureux.

Celui qui réussit aime son travail, et s'exprime ainsi pleinement. Le succès dépend d'un idéal plus élevé que la seule accumulation de richesses. L'homme qui parvient au succès est celui qui possède une grande compréhension psychologique et spirituelle. Beaucoup de grands industriels d'aujourd'hui doivent leur succès au judicieux emploi de leur subconscient. Ils cultivent la capacité de s'imaginer que leur projet est déjà réalisé. Le subconscient, rempli de cette vision, mettra tout en œuvre pour qu'il se concrétise. Si vous chérissez un but, les moyens pour l'atteindre se présenteront de façon mystérieuse grâce à la puissance miraculeuse de votre subconscient.

Lorsque vous considérez les trois étapes vers le succès, n'oubliez jamais la puissance sous-jacente de votre

subconscient, car c'est cette force est qui se trouve derrière toutes les étapes de la réussite. Votre pensée est créatrice. Une pensée nourrie par l'émotion devient une chose à laquelle on croit fermement.

En considérant les trois pas vers le succès, vous ne devrez jamais oublier la puissance sous-jacente des forces créatrices de votre subconscient. C'est l'énergie qui se trouve derrière tout projet de réussite. Votre pensée est créatrice. La pensée alliée au sentiment devient une foi, une croyance subjective.

Il vous est fait selon votre foi. (Mt 9,29)

La connaissance de cette force puissante qui est en vous est capable de concrétiser tous vos désirs, elle vous donne la confiance ainsi qu'un sentiment de paix. Quel que soit le domaine de votre action, il faut que vous appreniez les lois de votre subconscient. Lorsque vous savez appliquer les pouvoirs de votre esprit, et lorsque vous vous exprimez pleinement en offrant vos talents aux autres, vous êtes sur la voie du succès véritable. Si vous vous occupez ainsi des affaires de Dieu, Dieu, par Sa nature même, est pour vous; qui pourrait alors être contre vous? Armé de cette connaissance, aucune puissance dans le ciel ou sur la terre ne pourra entraver votre succès.

Comment il réalisa son rêve

J'ai rencontré à Hollywood un acteur dont le nom est familier à la plupart des amateurs de cinéma et de télévision. Il m'a confié qu'il a grandi sur une petite ferme du Midwest américain et que sa famille vivait de peine et de misère des fruits de la terre. Son seul divertissement était la télé, mais sa famille ne possédait qu'un vieil appareil qui ne captait que deux canaux, ce qui ne l'a pas empêché de rêver qu'il était un acteur. Son rêve a graduellement pris de plus en plus de place dans sa vie.

«Chaque fois que je travaillais aux champs ou que je conduisais les vaches à l'étable, j'imaginais mon nom écrit en grosses lettres sur la façade d'un théâtre très populaire. Je voyais tous les détails de la scène: la foule de mes admirateurs

à l'entrée et les journalistes qui désiraient m'interviewer... J'ai inlassablement imaginé cette scène pendant plusieurs années.

«Finalement, j'ai quitté la ferme pour Los Angeles où je jouais des rôles secondaires dans des films et des émissions de télévision. J'ai rapidement obtenu un premier rôle au théâtre. Le soir de la première, à mon arrivée sur les lieux, j'ai été estomaqué: mon nom était étalé en grosses lettres, une foule de spectateurs était postée à l'entrée du théâtre et des journalistes m'attendaient pour m'interviewer, exactement comme dans ma vision. Je sais mieux que tout autre que l'imagination peut réellement nous mener jusqu'à la réussite.»

Son rêve d'avoir une pharmacie est devenu réalité

Il y a de cela quelques années, j'ai connu une jeune pharmacienne du nom de Marie S. qui travaillait pour une grande chaîne de pharmacies. Un jour, alors que j'attendais mes médicaments, nous avons entamé la conversation. Je lui ai demandé si elle aimait son travail.

Elle m'a répondu: «Oui, ça va. Avec mon salaire et les commissions, je m'en sors bien et la compagnie a un bon système de participation aux bénéfices. Avec de la chance, je pourrai prendre ma retraite à un âge qui me permettra de jouir encore de la vie.»

J'ai gardé le silence pendant un moment puis je lui ai demandé: «Est-ce que cela se passe comme vous vous l'imaginiez lorsque, encore enfant, vous avez décidé de devenir pharmacienne?»

Elle est devenue pensive puis elle m'a avoué: «Eh bien, non. Enfin, je crois que non. Je m'imaginais que je possédais ma propre pharmacie. Je me voyais marcher dans la rue et des gens me saluaient par mon nom. Et moi aussi je connaissais leur nom, parce que j'étais leur pharmacienne. Vous allez trouver cela bizarre, mais je rêvais même que des parents me téléphonaient en pleine la nuit parce que leur enfant était malade. Je me voyais enfiler mon manteau par-dessus mon pyjama et me rendre à la pharmacie pour leur procurer les médicaments dont ils avaient besoin. Ce n'est pas exactement

ce que je fais présentement... Je travaille de 9 h à 17 h derrière un comptoir ou dans l'arrière-boutique.»

«C'est en effet très différent, lui ai-je répondu. Mais pourquoi ne pas chercher à réaliser votre rêve? Ne seriez-vous pas plus heureuse et plus productive? Élargissez vos perspectives. Sortez d'ici, ouvrez votre propre pharmacie.»

— Comment faire, répondit-elle en secouant la tête? Cela demande beaucoup d'argent et j'en ai à peine assez pour payer le loyer et les dépenses courantes.»

J'ai alors partagé avec elle cette chose merveilleuse: quelle que soit la chose en laquelle on croit, on peut l'inviter à se manifester dans notre vie. Je lui ai expliqué sommairement quelle était la puissance du subconscient. Elle a vite compris que si elle réussissait à l'imprégner d'une image claire et précise, ce dernier mettrait tout en œuvre afin que cette pensée se concrétise.

Elle a alors commencé à s'imaginer dans sa pharmacie à classer des bouteilles, à remplir des ordonnances et à servir ses clients, qui étaient également ses voisins et amis. Elle imaginait également que son compte en banque était bien rempli. Comme un bon acteur, elle vivait son rôle à la perfection. «Faites comme si j'existais et j'existerai.» Elle s'est donnée entièrement à sa visualisation, agissant, vivant, bougeant et agissant comme si elle possédait sa propre pharmacie.

Plusieurs années plus tard, j'ai reçu une lettre de Marie qui m'a raconté ce qui lui était arrivé depuis notre conversation. La compagnie pour laquelle elle travaillait avait fait faillite à cause de la concurrence. Elle est alors devenue représentante pour une compagnie pharmaceutique, et son territoire s'étendait sur plusieurs États.

Un jour, elle s'est rendue à la limite ouest de son territoire, dans une petite ville où il n'y avait qu'une seule pharmacie. Elle n'était jamais allée à cet endroit, mais aussitôt qu'elle y a mis les pieds, elle a reconnu les lieux qu'elle avait vus si clairement en imagination.

Elle était abasourdie et elle a raconté au propriétaire de la pharmacie cette incroyable coïncidence. À son tour, le propriétaire lui a confié qu'il désirait prendre sa retraite, mais qu'il ne voulait pas vendre ce commerce à une grande chaîne, car il appartenait à sa famille depuis trois générations.

Après plusieurs discussions, le propriétaire a offert à Marie de lui prêter l'argent nécessaire pour acheter la pharmacie et a accepté qu'elle le rembourse à même les profits. Aussitôt, Marie a déménagé avec sa famille et, peu de temps après, elle a pu payer un acompte sur une belle vieille maison non loin de sa pharmacie. Aujourd'hui, elle se rend à son travail à pied et les gens la saluent, l'interpellant par son nom. Ils la connaissent parce que c'est leur pharmacienne.

Souvenez-vous qu'un cœur rempli de reconnaissance est toujours à proximité des richesses de l'univers.

Multipliez vos ventes en répétant cette affirmation régulièrement: «Mes ventes augmentent jour après jour. Je progresse et je suis de plus en plus riche chaque jour.»

Cessez de souscrire à des pensées telles que: «Il n'y en a pas assez pour rouler», «Il y a une pénurie». De telles affirmations augmentent et multiplient votre perte.

Recourir à son subconscient dans les affaires

Il y a quelques années, je fis une conférence sur les pouvoirs de l'imagination et du subconscient devant un groupe d'hommes d'affaires. Au cours de ma conférence je fis remarquer comment Goethe se servait sagement de son imagination lorsqu'il se trouvait devant des difficultés et des obstacles.

Ses biographes nous disent qu'il avait coutume de passer des heures à tenir des conversations imaginaires. On sait qu'il

avait l'habitude d'imaginer qu'un de ses amis se trouvait assis devant lui, lui répondant avec pertinence. En d'autres termes, s'il se trouvait devant des problèmes, il imaginait que son ami lui donnait la réponse appropriée, accompagnée par ses gestes habituels et le ton de sa voix, et il rendait toute cette scène aussi vivante et réelle que possible.

Parmi ceux qui assistaient à cette conférence se trouvait un jeune agent de change. Il se mit à adopter la technique de Goethe. Il prit l'habitude de s'entretenir mentalement avec un banquier multimillionnaire de ses amis, l'entendant le féliciter de son jugement sage et le complimenter sur ses excellents placements en Bourse. Il dramatisait cette conversation imaginaire au point de la fixer sous forme de croyance dans son esprit.

La conversation intérieure et son imagination contrôlée s'accordèrent admirablement avec son but qui était de faire de bons placements pour ses clients, qu'il souhaitait ardemment voir devenir prospères grâce à ses sages conseils. Cet homme recourt toujours à son subconscient dans ses affaires et il s'est assuré de brillants succès.

Un garçon de seize ans fait d'un échec une réussite

Un jeune garçon qui étudiait au secondaire me dit: «J'ai de très mauvaises notes, la mémoire me fait défaut, je ne sais pas ce que j'ai.»

Je découvris que la seule chose qui nuisait à ce garçon était l'indifférence et le ressentiment qu'il éprouvait envers certains de ses professeurs et de ses condisciples.

Je lui enseignai comment se servir de son subconscient et comment réussir ainsi ses études. Il se mit à affirmer certaines vérités plusieurs fois par jour, particulièrement le soir avant de s'endormir, et aussi le matin en s'éveillant. Ce sont les meilleurs moments pour impressionner le subconscient.

Il affirmait ce qui suit: «Je prends conscience que mon subconscient est la resserre de ma mémoire. Il retient tout ce que je lis et tout ce que disent mes professeurs. J'ai une mémoire parfaite, et l'intelligence infinie de mon subconscient me révèle constamment tout ce que j'ai besoin de savoir pour

tous mes examens, écrits et oraux. Je rayonne d'amour et de bonne volonté envers tous mes maîtres et mes camarades. Je leur souhaite sincèrement le succès et toutes les bonnes choses.»

Ce jeune homme jouit à présent d'une plus grande liberté que jamais. Ses notes sont excellentes. Il imagine constamment que ses maîtres et sa mère le félicitent de ses succès scolaires.

Comment réussir un achat ou une vente

En négociant des achats et des ventes, souvenez-vous que votre esprit conscient est le démarreur et votre esprit subconscient, le moteur. Il faut démarrer le moteur pour qu'il puisse mettre la machine en marche. Votre esprit conscient est la dynamo qui stimule le pouvoir de votre esprit subconscient.

Pour transmettre votre désir, votre idée ou l'image que vous formez à votre esprit profond, il faut d'abord vous apaiser. Cette attitude détendue empêche les sujets étrangers et les idées fausses de troubler l'absorption mentale de votre idéal. De plus, dans cette attitude d'esprit passive, tranquille et réceptive, l'effort est réduit au minimum.

Il faut ensuite imaginer la réalité de ce que vous désirez. Par exemple, si vous désirez acheter une maison, vous affirmez ce qui suit dans un état d'esprit conscient et calme: «L'intelligence infinie de mon subconscient est toute sagesse. Elle me révèle à présent la maison idéale qui est admirablement située et qui répond à tous mes besoins, tout en étant à la mesure de mes moyens. Je remets à présent cette requête à mon subconscient et je sais qu'il me répond, conformément à la nature de ma requête. Je la lui remets dans la foi et la confiance absolues, tout comme le fermier dépose dans la terre ses semences, s'en remettant implicitement aux lois de la croissance.»

La réponse à votre prière peut venir sous forme d'une annonce dans le journal, de l'intervention d'un ami, ou encore vous pourrez être dirigé vers la maison qui sera exactement celle que vous cherchez. Il y a bien des moyens par lesquels votre prière peut être exaucée. La connaissance principale, en

laquelle vous pouvez mettre votre confiance, c'est de savoir que la réponse vient toujours, à condition que vous fassiez confiance à l'action de votre esprit profond.

Peut-être souhaitez-vous vendre votre maison, une terre ou quelque autre bien. Au cours de consultations privées, j'expliquai à des agents immobiliers comment je vendis ma propre maison de Orlando Avenue à Los Angeles. Beaucoup d'entre eux appliquèrent la technique dont je me servis et obtinrent des résultats remarquables et rapides. J'avais placé dans le jardin devant ma maison un écriteau sur lequel était écrit: «À vendre par le propriétaire». Le lendemain, je me dis en m'endormant: «À supposer que tu vendes ta maison, que feras-tu?» Répondant à ma question, je me dis: «J'enlèverai mon écriteau et je le mettrai dans le garage.» En imagination je m'emparai de l'écriteau, le mis sur mon épaule, me rendis au garage, jetai l'écriteau à terre et dis en riant: «Je n'ai plus besoin de toi!» Je ressentis la satisfaction que j'allais éprouver, prenant conscience que tout était accompli.

Le lendemain un acheteur me fit un paiement initial de mille dollars et me dit: «Enlevez votre écriteau. Nous allons faire un sous-seing privé.» Immédiatement j'enlevai mon écriteau et le mis dans le garage. L'action extérieure s'était conformée à l'action intérieure. Il n'y a rien de nouveau dans tout cela. *Il en est au-dedans comme au-dehors*, c'est-à-dire que l'image imprimée dans votre subconscient s'exprime sur l'écran objectif de votre vie. L'action extérieure suit l'action intérieure.

Voici une autre méthode pour vendre une maison ou une propriété. Affirmez lentement, tranquillement, de façon bien sentie: «L'Intelligence infinie attire l'acheteur de cette maison, celui qui en a besoin et qui en tirera profit. Il m'est envoyé par l'intelligence créatrice de mon subconscient qui ne commet pas d'erreur. Cet acheteur pourra voir d'autres maisons, mais seule la mienne l'intéresse; c'est elle qu'il achètera, car il est dirigé par l'intelligence infinie qui est en lui. Je sais que tout sera parfait, l'acheteur, le moment et le prix de vente. Les courants profonds de mon subconscient sont à présent actifs et nous mettent en rapport dans l'ordre divin. Je sais qu'il en est ainsi.»

Souvenez-vous toujours que ce que vous cherchez vous cherche et, chaque fois que vous souhaitez vendre une maison ou quelque bien que ce soit, il y a toujours quelqu'un qui désire ce que vous avez à offrir. En vous servant correctement des pouvoirs de votre subconscient, vous libérez votre esprit de tout sentiment de compétition et d'anxiété, dans vos achats comme dans vos ventes.

Comment elle réussit à obtenir ce qu'elle voulait

Une jeune dame assistait régulièrement à mes cours et à mes conférences. Elle était obligée de changer trois fois d'autobus, et il lui fallait une heure et demie pour s'y rendre. Au cours d'une conférence, j'expliquai comment un jeune homme qui avait eu besoin d'une voiture pour son travail l'avait obtenue. Cette jeune personne décida de mettre cette technique à l'épreuve. Voici ce qu'elle m'écrivit ensuite pour me narrer comment elle avait appliqué ma méthode; je publie sa lettre, avec sa permission:

«Cher D^r Murphy,

«Voici comment j'ai reçu la Cadillac que je désirais pour me rendre régulièrement à vos cours. En imagination, je me mis à accomplir tous les gestes de la conduite d'une voiture, comme si, en fait, j'en conduisais une. Puis je me rendis chez le concessionnaire, et le vendeur me fit essayer une voiture; moi-même je conduisis cette Cadillac et je déclarai à maintes reprises qu'elle m'appartenait.

«Je continuai d'entretenir cette image mentale, montant dans la voiture, la conduisant, sentant son capitonnage, etc., et cela pendant plus de deux semaines. La semaine dernière je me suis rendue à votre cours en Cadillac. Mon oncle d'Inglewood est décédé et il m'a légué sa Cadillac ainsi que toutes ses propriétés.»

Une technique de succès mise à l'épreuve par d'éminents hommes d'affaires

Beaucoup d'hommes d'affaires importants se servent du terme abstrait «succès», le répétant tranquillement à maintes reprises tous les jours jusqu'à ce qu'ils parviennent à la conviction que le succès leur appartient. Ils savent que *l'idée du succès*

contient tous les éléments essentiels du succès. Vous pouvez vous aussi vous mettre à répéter le mot «succès» avec foi et conviction. Votre subconscient va l'accepter comme vrai pour vous, et vous serez inconsciemment contraint de réussir.

Vous êtes contraint d'exprimer vos croyances, vos impressions et vos convictions subjectives. Qu'est-ce que le succès implique pour vous? Sans doute voulez-vous réussir dans votre vie familiale et dans vos rapports avec les autres. Vous souhaitez aussi exceller dans la profession ou dans le métier que vous avez choisi. Vous désirez posséder un beau foyer, avoir tout l'argent dont vous avez besoin pour vivre dans le confort et le bonheur. Vous voulez aussi réussir votre vie spirituelle et bénéficier de vos contacts avec les pouvoirs de votre subconscient.

Vous aussi vous êtes en affaires parce que vous êtes dans l'affaire de la vie. Devenez un entrepreneur qui réussit, en vous imaginant en train de faire ce que vous aspirez à faire et possédant les choses que vous désirez posséder. Servez-vous de votre imagination, participez mentalement à la réalité du succès. Faites-en une habitude. Endormez-vous chaque soir parfaitement satisfait avec le sentiment d'avoir réussi; vous parviendrez à implanter l'idée du succès dans votre subconscient. Croyez que vous êtes né pour réussir et des merveilles se produiront tandis que vous priez!

Résumé

1. Le succès, c'est réussir sa vie. Si vous êtes paisible, heureux, joyeux, faisant ce que vous aimez faire, vous avez réussi.
2. Découvrez ce que vous aimez faire, et puis faites-le. Si vous ne connaissez pas votre expression véritable, demandez à être dirigé, la *direction* vous viendra.
3. Spécialisez-vous dans le domaine que vous avez choisi et essayez d'en savoir plus que tout autre.
4. Un homme qui réussit n'est pas égoïste. Son principal désir est de servir l'humanité.
5. Il n'y a point de réussite sans paix de l'esprit.

6. Un homme qui réussit possède une grande compréhension de la psychologie et de la spiritualité.
7. Si vous imaginez clairement un objectif, vous recevrez tout ce qui est nécessaire à sa réalisation grâce à la miraculeuse puissance de votre subconscient.
8. Votre pensée alliée au sentiment devient une croyance objective, et *il vous est fait selon votre foi*.
9. La puissance de l'imagination soutenue attire les puissances miraculeuses de votre subconscient.
10. Si vous désirez obtenir de l'avancement dans votre travail, imaginez que votre employeur, votre supérieur ou un être que vous aimez vous félicite de votre promotion. Faites-en une image vivante, réelle. Entendez la voix, voyez les gestes, sentez la réalité de tout cela. Continuez de faire cela fréquemment; en occupant ainsi votre esprit, vous obtiendrez la joie de la prière exaucée.
11. Votre subconscient est une resserre de la mémoire. Pour avoir une mémoire parfaite, affirmez fréquemment: «L'intelligence infinie de mon subconscient me révèle tout ce que j'ai besoin de savoir à tout moment, partout.»
12. Si vous désirez vendre une maison ou quelque bien que ce soit, affirmez lentement, tranquillement, en le sentant bien: «L'Intelligence infinie m'attire l'acheteur de cette maison ou de ce bien, celui qui le désire et en tirera profit.» Maintenez cet état de conscience, et les courants de votre subconscient vous en donneront la manifestation.
13. L'idée du succès contient tous les éléments du succès. Répétez le mot «succès» fréquemment, avec foi et conviction, vous serez inconsciemment contraint de réussir.

Une des raisons pour lesquelles les gens arrivent à peine à joindre les deux bouts et n'ont jamais suffisamment d'argent est qu'ils condamnent l'argent. Ce que vous condamnez s'envole et disparaît.

CHAPITRE 12

Les savants recourent au subconscient

Expérimentez la prière scientifique jusqu'à ce que vous soyez convaincu que l'Intelligence infinie qui réside en votre subconscient réagit directement aux pensées de votre esprit conscient.

Beaucoup de savants connaissent la véritable importance du subconscient. Edison, Marconi, Kettering, Poincaré, Einstein et bien d'autres ont eu recours au subconscient. Il leur a donné la capacité d'analyse et le «savoir-faire» dans tous leurs accomplissements. La recherche a montré que la capacité de mettre en œuvre la puissance subconsciente a été déterminante dans le succès de tous les grands savants et chercheurs.

Freidrich Stradonitz, un chimiste célèbre, a vécu une expérience qui illustre ce phénomène de façon très convaincante. Il travaillait depuis longtemps et sans relâche sur la structure de l'hydrocarbure appelé «benzène». Il était hanté par ce problème et ses efforts ne le menaient nulle part. Il était incapable de résoudre ce problème.

Fatigué, épuisé, il abandonna complètement la question à son subconscient. Peu après, au moment où il montait dans un autobus londonien, son subconscient présenta en un éclair la réponse à son esprit conscient. L'image d'un serpent qui se mordait la queue et tournait en rond s'est imposée à l'esprit de Stradonitz. Cette vision l'a conduit à orienter ses recherches dans une autre direction. Cette réponse était celle qu'il cherchait depuis longtemps: le réajustement circulaire des atomes, connu sous le nom de «cercle de benzine».

Comment des savants mirent au point leurs inventions

Nicolas Tesla, un brillant chercheur, a été un pionnier dans le domaine de l'électricité. La bobine Tesla est une de ses nombreuses inventions. D'ailleurs, on l'expose dans les musées des sciences et elle est toujours très populaire auprès des enfants. Il s'agit d'une sphère de métal chargée

d'électricité et, lorsqu'une personne la touche, ses cheveux se dressent littéralement sur sa tête.

Tesla recourait avec conviction à la puissance de son subconscient. Lorsque l'idée d'une invention lui venait à l'esprit, il l'entretenait dans son imagination, sachant que son subconscient reconstruirait dans son esprit conscient et lui révélerait tous les éléments nécessaires à sa fabrication sous une forme concrète. En contemplant tranquillement toutes les améliorations possibles, il ne perdait pas de temps à corriger les défauts éventuels, et il était capable de livrer aux techniciens le produit parfait de son esprit.

Lors d'une interview, il dit: «Invariablement, mon invention marche comme je l'ai imaginée. En vingt ans, il n'y a pas eu une seule exception.»

Comment un célèbre naturaliste a résolu son problème

Le professeur Agassiz, un distingué naturaliste américain qui a vécu au XIX^e siècle et a enseigné à Harvard University, a découvert les infatigables activités de son subconscient pendant le sommeil. Voici ce que dit sa veuve dans la biographie de son éminent époux:

«Depuis deux semaines, il s'efforçait de déchiffrer l'impression quelque peu obscure d'un poisson fossile sur la dalle de pierre dans laquelle il était incrusté. Fatigué et perplexe, il mit enfin son travail de côté et essaya de s'en détacher. Peu de temps après, il s'éveilla une nuit, persuadé d'avoir vu son poisson pendant son sommeil avec toutes ses parties manquantes retrouvées. Mais lorsqu'il essaya de s'en rappeler l'image, celle-ci s'effaça. Néanmoins, il se rendit au musée du Jardin des Plantes, se disant qu'en étudiant à nouveau l'impression, il verrait quelque chose qui le mettrait sur la voie de sa vision. Il n'en fut rien – le mystère restait entier. La nuit suivante il revit le poisson, mais sans résultat satisfaisant; à son réveil la vision échappait à sa mémoire. Espérant que la même expérience se répéterait, il plaça, la troisième nuit, du papier et un crayon près de son lit, avant de s'endormir.

«Vers le matin, le poisson réapparut dans son rêve, d'abord confusément, mais ensuite si distinctement qu'il n'eut plus aucun doute sur ses caractéristiques zoologiques. Encore à moitié endormi, dans l'obscurité totale, il traça ces caractéristiques sur le papier qui se trouvait à son chevet. Au matin, il fut surpris de voir sur son dessin nocturne des traits qu'il ne croyait pas que le fossile pouvait révéler. Il se précipita au Jardin des Plantes et, son dessin le guidant, il réussit à buriner la surface de la pierre sous laquelle il trouva des parties cachées du poisson. Lorsqu'elles furent complètement dégagées, tout correspondait à son rêve et à son dessin, et mon mari put facilement procéder à la classification.»

Un grand médecin résout le problème du diabète

Dans les années 1920, le Dr Frederick Banting, brillant chirurgien canadien, étudiait les ravages commis par le diabète. À cette époque, la médecine ne possédait aucun moyen d'enrayer cette maladie. Le Dr Banting consacrait un temps considérable à l'étude et à l'expérimentation des travaux internationaux sur ce mal.

Une nuit, épuisé, il tomba endormi. Pendant son sommeil, son subconscient lui suggéra d'extraire le résidu de glandes pancréatiques dégénérées de chiens. Telle fut l'origine de l'insuline, qui vint au secours de millions de personnes.

Vous remarquerez que le Dr Banting s'était depuis longtemps consciemment absorbé dans le problème, cherchant sa solution; son subconscient répondit en conséquence.

Cela ne signifie pas que vous obtiendrez une réponse immédiatement. Il se peut qu'elle soit différée. Ne vous découragez pas. Continuez de poser le problème chaque soir à votre subconscient avant de vous endormir, comme si vous ne l'aviez encore jamais fait.

Une des raisons du délai peut être le fait que vous considérez votre affaire comme un problème majeur. Vous pensez peut-être qu'il faudra beaucoup de temps pour le résoudre. Cela ne serait pas surprenant. Nous sommes habituellement convaincus que nos problèmes sont très

difficiles à résoudre; s'ils ne l'étaient pas, ce ne seraient pas des problèmes. Cette façon de penser est cependant erronée.

Votre subconscient ne connaît ni le temps ni l'espace. Endormez-vous en croyant que vous possédez maintenant la réponse. Ne postulez pas la réponse dans l'avenir. Ayez une foi totale dans l'aboutissement. Convincez-vous en ce moment, tandis que vous lisez ce livre, qu'il y a pour vous une réponse, une solution parfaite.

Ressentez la joie et l'apaisement que vous procure la réalisation de vos désirs. Toutes les pensées qui habitent votre esprit sont la substance de ce que vous espérez et le signe que l'invisible existe.

Des scientifiques qui, entre autres, étudient des manuscrits anciens, méditent dans des temples, scrutent des fossiles, arrivent à reconstituer des scènes du passé et à les faire revivre. Leur subconscient les aide à accomplir ces choses.

Lorsque vous êtes confus, perplexe, apeuré et que vous vous demandez quelle décision prendre, souvenez-vous que vous avez à l'intérieur de vous un guide qui vous accompagne tout le long de la route et qui vous indique dans quelle direction aller.

Comment un savant physicien s'échappa d'un camp de concentration russe

Le Dr Lothar von Blenk-Schmidt, membre de la Rocket Society, éminent ingénieur en recherche électronique, raconte comment il recourut à son subconscient pour échapper à la mort certaine qu'allaient lui infliger les gardes brutaux d'un camp dans les mines russes:

«J'étais prisonnier de guerre dans une mine de charbon en Union Soviétique et je voyais mourir des hommes tout autour de moi. Nous étions surveillés par des gardes brutaux, des

officiers arrogants et des commissaires qui savaient penser et agir avec rapidité. Après un examen médical sommaire, chaque prisonnier se voyait imposer une quantité de charbon à extraire chaque jour. La mienne fut fixée à trois cents livres par jour. Si le prisonnier n'extrayait pas la quantité de charbon requise, sa maigre ration alimentaire était encore réduite et, peu de temps après, il reposait au cimetière.

«Je me mis à me concentrer sur un projet d'évasion. Je savais que mon subconscient en trouverait le moyen. Mon foyer en Allemagne était détruit, ma famille anéantie, et tous mes amis avaient été tués ou se trouvaient dans des camps de concentration.

«Je dis à mon subconscient: je veux aller à Los Angeles, et tu vas trouver le moyen de m'y emmener. J'avais vu des images de Los Angeles et je me souvenais bien de ses boulevards et de certains de ses édifices.

«Chaque matin et chaque soir, je m'imaginais marchant le long du Wilshire Boulevard en compagnie d'une jeune fille américaine que j'avais rencontrée avant la guerre à Berlin (elle est maintenant ma femme). En imagination, je visitais les magasins, je montais dans des autobus et je prenais mes repas dans les restaurants. Chaque soir, je prenais soin de conduire ma voiture américaine imaginaire le long des boulevards de Los Angeles. Je me faisais de tout cela une représentation vivante. Ces images, dans mon esprit, étaient aussi réelles, aussi naturelles que les arbres qui bordaient le camp.

«Chaque matin, le garde en chef comptait les prisonniers en rang. Il appelait un, deux, trois, etc., et lorsqu'il appelait le dix-sept, qui était mon numéro, je faisais un pas de côté. Un matin, le garde fut appelé, puis revint au bout d'une ou deux minutes et attribua mon numéro à l'homme qui me suivait. Lorsque mon détachement revint le soir au camp, le nombre d'hommes était évidemment le même et la découverte de mon évasion ne fut faite que beaucoup plus tard.

«Je sortis du camp sans être vu et je marchai sans m'arrêter pendant vingt-quatre heures, me reposant ensuite, le lendemain, dans une ville déserte. Je vécus de la pêche et de la chasse. Puis je trouvai des trains de charbon qui s'en allaient

en Pologne et je les empruntai de nuit jusqu'à ce que j'arrive à bon port. Aidé par des amis, je me rendis à Lucerne, en Suisse.

«Un soir, à l'hôtel Palace de Lucerne, je liai conversation avec un couple d'Américains. Ils m'invitèrent dans leur maison de Santa Monica, en Californie; j'acceptai et, lorsque j'arrivai à Los Angeles, leur chauffeur me conduisit à travers les boulevards, entre autres Wilshire Boulevard, que j'avais imaginé pendant mes longs mois de détention dans la mine de charbon russe. Je reconnus les édifices que j'avais vus si souvent en esprit. Il me semblait être vraiment déjà venu à Los Angeles avant d'atteindre mon but.

«Jamais je ne cesserai de m'émerveiller de ce qu'accomplit le subconscient. En vérité, ses voies sont insondables.»

Comment des archéologues et des paléontologues
reconstruisent des lieux anciens

Ces savants savent que leur subconscient garde le souvenir de tout ce qui a existé. Tandis qu'ils étudient les ruines et les fossiles au moyen de leur perception imaginative, leur subconscient les aide à reconstruire les scènes de l'Antiquité. Le passé mort revit et redevient audible. Contemplant les temples anciens et étudiant les poteries, les statues, les ustensiles et les outils de ces temps anciens, le savant nous parle d'une ère où le langage n'existait pas. La communication se faisait au moyen de grognements, de plaintes et de signes.

La profonde concentration et l'imagination disciplinée du savant éveillent les pouvoirs latents de son subconscient, ce qui lui permet de coiffer les temples antiques de toits, de les entourer de jardins, de piscines et de fontaines. Les restes fossilisés sont revêtus de muscles et de chair, ils retrouvent leurs yeux et marchent à nouveau. Le passé devient le présent vivant, et nous voyons qu'en esprit il n'y a ni temps ni espace. Par l'imagination disciplinée, contrôlée, dirigée, vous pouvez être le compagnon des penseurs scientifiques les plus inspirés de tous les temps.

Comment recevoir les directives de votre subconscient

Lorsque vous avez à prendre ce qui vous semble être «une décision difficile», ou lorsque vous n'entrevoiez pas de solution à votre problème, mettez-vous immédiatement à penser constructivement à ce sujet. Si vous êtes craintif ou soucieux, vous ne pensez pas réellement. Le mode de pensée véritable est libre de toute crainte.

Voici une technique simple dont vous pouvez user pour recevoir des directives, sur quelque sujet que ce soit. Immobilisez votre corps et apaisez votre esprit. Dites à votre corps de se détendre, il est contraint de vous obéir. Il n'a ni volonté, ni initiative, ni intelligence consciente. Votre corps est un disque émotionnel qui enregistre vos croyances et vos impressions. Mobilisez votre attention; fixez votre pensée sur la solution de votre problème. Essayez de le résoudre avec votre esprit conscient. Pensez à la joie que vous auriez en obtenant la solution parfaite. Imaginez le sentiment qui serait le vôtre si vous aviez la réponse convenable. Laissez votre esprit jouer ainsi dans un état de détente, puis endormez-vous. Si vous n'avez pas la réponse en vous éveillant, occupez-vous à autre chose. C'est probablement lorsque vous serez occupé ailleurs que la réponse surgira dans votre esprit.

Pour recevoir les directives du subconscient, le moyen le plus simple est le meilleur. En voici un exemple. Je perdis un jour une bague de valeur, un bijou de famille. Je la cherchai partout, en vain. Le soir je parlai à mon subconscient de la même manière qu'à une autre personne, lui disant, avant de m'endormir: «Tu sais toutes choses, tu sais donc où se trouve cette bague et tu me le révéles à présent.»

En m'éveillant au matin, les mots «demande à Robert!» résonnèrent à mon oreille.

Je pensais qu'il était bien étrange que j'eusse à demander à Robert, un enfant de neuf ans, où était ma bague; néanmoins, j'obéis à ma voix intérieure. Robert dit: «Ah! oui. Je l'ai ramassée dans le jardin en jouant avec mes camarades. Je l'ai mise sur mon bureau dans ma chambre. Je ne pensais pas qu'elle avait de la valeur, alors je n'ai rien dit à personne.»

Le subconscient vous répondra toujours si vous lui faites confiance.

Comment le subconscient révéla l'emplacement du testament de son père

Un jeune homme qui suit mes cours fit l'expérience suivante. Son père était décédé apparemment intestat. Cependant sa sœur lui dit que leur père lui avait confié avoir testé de façon à être juste envers tous. Tous les efforts pour retrouver ce testament restaient vains.

Avant de s'endormir il parla à son esprit profond comme suit: «Je confie cette requête à mon subconscient. Il sait exactement où ce testament se trouve et il me le révèle.» Puis il résuma par un seul mot sa requête: «Réponse», le répétant à maintes reprises comme une berceuse; il s'endormit sur cette parole.

Le lendemain matin, ce jeune homme se sentit irrésistiblement poussé à se rendre dans une certaine banque de Los Angeles dans laquelle il découvrit qu'un coffre avait été loué au nom de son père; le testament s'y trouvait.

Votre pensée, quand vous vous endormez, stimule la puissance qui est en vous. Par exemple, supposez que vous demandiez s'il convient que vous vendiez votre maison, que vous achetiez certaines actions, que vous mettiez fin à une association, que vous alliez vous fixer à Montréal ou que vous demeuriez à Paris, ou encore que vous déniez un contrat ou en scelliez un autre. Faites la chose suivante: Asseyez-vous tranquillement dans votre fauteuil ou à votre bureau. Souvenez-vous qu'il existe une loi universelle d'action et de réaction. L'action, c'est votre pensée, la réaction, la réponse de votre subconscient. Le subconscient est réactif et il réfléchit selon sa nature. Il rebondit et récompense. C'est la loi de correspondance. Il répond au correspondant. En contemplant l'action juste, vous obtiendrez automatiquement une réaction, une réponse en vous-même qui représentera la directive ou la réponse de votre subconscient.

Pour trouver les directives dont vous avez besoin, vous pensez tranquillement à l'action juste, ce qui veut dire que vous vous servez de l'intelligence infinie qui réside dans votre subconscient au point où elle se met à se servir de vous. Dès ce moment, votre action est dirigée et contrôlée par la sagesse

subjective qui est en vous, toute-puissante. Votre décision sera la bonne. Il n'y aura que l'action juste parce que vous serez subjectivement contraint de faire ce qui sera bien. Je me sers du mot «contraint» parce que la loi du subconscient est la contrainte.

Le secret des directives

Le secret de la directive, donc de l'action juste, c'est de se consacrer mentalement à la réponse juste jusqu'à ce que vous trouviez en vous-même la réponse. La réponse vient sous forme d'une émotion, d'une intuition qui n'admet pas de discussion et par laquelle vous êtes convaincu. Vous ne pouvez absolument pas échouer ni commettre un faux pas lorsque vous suivez la sagesse subjective en vous. Toutes les voies que vous emprunterez seront pleines d'agrément et tous vos chemins, paisibles.

Résumé

1. Souvenez-vous que le subconscient a déterminé le succès et les merveilleux accomplissements de tous les grands chercheurs.
2. Lorsque vous accordez votre attention consciente et suivie à la solution d'un problème difficile, votre subconscient rassemble toute l'information qui vous est nécessaire et en présente le produit à l'esprit conscient.
3. Si vous cherchez la réponse à un problème, essayez de le résoudre objectivement. Obtenez par la recherche et auprès des autres toute l'information dont vous avez besoin. Si aucune réponse ne vient, confiez le problème à votre subconscient avant de vous endormir; la réponse vient toujours. Cela ne manque jamais.
4. La réponse ne vient pas nécessairement d'un jour à l'autre. Continuez de confier votre requête à votre subconscient jusqu'à ce que le jour se lève et que les ombres fuient.
5. Vous ajournez la réponse en pensant qu'elle pourra être longue à venir ou en pensant que votre problème est majeur. Votre subconscient n'a pas de problèmes, il ne connaît que la réponse.

6. Croyez que vous tenez dès maintenant la réponse. Sentez la joie que vous allez éprouver et ce que vous sentirez lorsqu'elle viendra. Votre subconscient répondra à votre sentiment.
7. Toute image mentale, soutenue par la foi et la persévérance, se manifestera en vertu de la miraculeuse puissance de votre sub conscient. Faites-lui confiance, croyez en sa puissance, et les merveilles se réaliseront tandis que vous priez.
8. Votre subconscient est la resserre de la mémoire, et en votre subconscient sont enregistrées toutes vos expériences depuis l'enfance.
9. Les savants méditant sur d'anciens manuscrits, sur des temples antiques, sur des fossiles, etc., parviennent à reconstruire des scènes du passé et à les faire revivre. Leur subconscient leur vient en aide.
10. Confiez votre quête d'une solution à votre subconscient avant de vous endormir. Faites-lui confiance, croyez en lui; la réponse viendra. Votre subconscient sait tout et voit tout, mais il ne faut pas que vous doutiez ni que vous remettiez en question ses pouvoirs.
11. L'action, c'est votre pensée, et la réaction est la réponse de votre subconscient. Si vos pensées sont sages, vos actions et vos décisions le seront aussi.
12. Les directives se présentent sous forme d'un sentiment, d'une certitude intérieure qui fait que vous êtes convaincu. Ce sentiment, cette certitude, suivez-les.

Les façons dont votre subconscient vous répond sont parfois mystérieuses. Il se peut que vous aboutissiez dans une librairie et, pigeant un livre au hasard, que vous y trouviez la réponse à une question que vous vous posiez. Il se peut également que vous entendiez une conversation où la solution à votre problème vous est exposée clairement. Le subconscient se manifeste sous de multiples formes et souvent de façon inattendue.

CHAPITRE 13

Le subconscient et les merveilles du sommeil

Le subconscient ne dort jamais. Il est toujours actif. Il contrôle toutes vos fonctions vitales.

Vous passez environ huit heures sur vingt-quatre, c'est-à-dire un tiers de votre vie, dans le sommeil. C'est une inexorable loi de la vie qui s'applique également aux règnes animal et végétal. Le sommeil est une loi divine, et beaucoup de réponses à nos problèmes nous viennent lorsque nous sommes profondément endormis.

Beaucoup de personnes maintiennent la théorie selon laquelle vous vous fatiguez pendant le jour et dormez la nuit pour permettre à votre corps de récupérer, processus de réparation ayant lieu au cours du sommeil. Mais rien ne se repose tandis que vous dormez: votre cœur, vos poumons et tous vos organes vitaux fonctionnent. Si vous venez de manger, la nourriture est digérée et assimilée; de même, votre peau transpire, vos ongles et vos cheveux continuent de pousser.

Votre subconscient ne se repose pas, ne dort jamais. Il est toujours actif, contrôlant toutes les forces vitales. Le processus curatif s'accomplit plus rapidement tandis que vous dormez, car alors il n'y a pas d'interférence de la part de votre esprit conscient. De remarquables réponses vous parviennent tandis que vous dormez.

Pourquoi nous dormons

Le D^r John Bigelow a été l'un des premiers scientifiques à faire des recherches sérieuses sur le sommeil. Il a réussi à démontrer que la nuit, pendant votre sommeil, vous recevez constamment des impressions de vos sens: vue, odorat, ouïe et toucher, et que votre activité cérébrale est également assez importante.

Ses conclusions se rapprochent beaucoup de ce qui est énoncé dans ce livre. Il a affirmé que la principale fonction du sommeil est de réunir la partie la plus noble de notre âme à

notre nature la plus élevée, nous permettant de participer à la sagesse et au savoir des dieux.

La prière, une forme du sommeil

Votre esprit conscient s'empêtre dans les vexations, les luttes et les conflits de la journée, il est donc indispensable qu'il fasse périodiquement abstraction du témoignage sensoriel et du monde objectif et qu'il communique silencieusement avec la sagesse intérieure de votre subconscient. En revendiquant les directives, la force, l'intelligence supérieure dans toutes les phases de votre vie, vous serez à même de surmonter toutes les difficultés, de résoudre vos problèmes quotidiens.

Cette retraite régulière hors de l'évidence sensorielle ainsi que du bruit et de la confusion de la vie de tous les jours est aussi une forme de sommeil, c'est-à-dire que vous êtes alors endormi au monde des sens et que vous vous éveillez à la sagesse et à la puissance de votre subconscient.

Les effets surprenants de la privation de sommeil

Le manque de sommeil peut vous rendre irritable, sombre et déprimé. Écoutez le D^r George Stevenson, de la National Association for Mental Health (Association nationale pour la santé mentale): «Je crois qu'il est raisonnable de dire que tous les êtres humains ont besoin d'un minimum de six heures de sommeil pour bien se porter. La plupart ont besoin de plus. Ceux qui pensent qu'ils peuvent s'accommoder de moins de sommeil se méprennent.» Les savants en recherche médicale, qui ont étudié le processus du sommeil et de la privation de sommeil font remarquer que l'insomnie prolongée a précédé, dans certains cas, les ébranlements psychopathiques. Souvenez-vous que vous êtes spirituellement rechargé pendant le sommeil et qu'il vous en faut suffisamment pour vous donner de la vitalité et de la joie de vivre.

Vous avez besoin de plus de sommeil

Une bonne façon de découvrir pourquoi nous avons besoin de sommeil consiste à étudier ce qui se produit lorsqu'on en manque. En 1964, Randy Gardner, un jeune homme de 17 ans, a voulu battre le record de celui qui a passé le plus de temps sans dormir afin que son nom soit inscrit au *Mondial des*

records Guinness. Il est resté éveillé pendant 264 heures, c'est-à-dire, 11 jours! Des tests effectués ultérieurement ont démontré qu'il n'a souffert d'aucun dommage permanent suite à cette performance, mais que, pendant cette période d'insomnie, ses facultés intellectuelles se sont détériorées, qu'il a éprouvé des problèmes d'élocution et de mémoire. Les derniers jours, il s'est mis à souffrir d'hallucinations.

La plupart des personnes souffrant de problèmes d'insomnie chronique ne se rendent pas à ces extrêmes, mais ils peuvent cependant souffrir de symptômes sérieux. Selon la sécurité routière, de nombreux accidents sont attribuables au manque de sommeil. Il semblerait qu'un conducteur sur cinq se serait endormi au volant à un moment ou à un autre. C'est pourquoi ceux qui conduisent la nuit ont cinq fois plus de chances de subir un accident que ceux qui conduisent le jour.

«Ils savent à présent que le cerveau fatigué appelle si avidement le sommeil qu'il sacrifiera tout pour l'obtenir. Après seulement quelques heures de privation de sommeil, de courts sommes se produisent au rythme de trois ou quatre par heure. Tout comme dans le véritable sommeil, les paupières tombent, le rythme cardiaque ralentit.

Au début, chaque somme ne dure qu'une fraction de seconde, mais à mesure que la privation augmente, les périodes de sommeil se produisent plus souvent et durent plus longtemps, peut-être deux ou trois secondes. Même si des sujets avaient été en train de piloter un avion dans un orage, ils n'auraient pu résister à ce microsommeil de quelques précieuses secondes.

Le sommeil porte conseil

Une jeune dame de Los Angeles, qui écoute mes émissions de radio nationales, me dit qu'on lui avait offert une situation qui aurait doublé son salaire, mais à New York. Elle ne savait si elle devait accepter cette offre; avant de s'endormir, elle pria comme suit: «L'intelligence créatrice de mon subconscient sait ce qui vaut le mieux pour moi. Sa tendance mène toujours vers la vie et elle me révèle la bonne décision – qui est une bénédiction pour moi et tous ceux qu'elle intéresse. Je rends grâce pour la réponse qui, je le sais, me vient.»

Elle se répéta cette prière simple à maintes reprises avant de s'endormir et, le lendemain matin, elle eut le sentiment persistant qu'elle ne devait pas accepter cette offre. Elle la rejeta donc, et les événements subséquents lui donnèrent raison, car la compagnie qui l'avait pressentie fit faillite quelques mois plus tard.

L'esprit conscient peut avoir raison quant aux faits objectivement connus, mais la faculté intuitive du subconscient de cette personne avait vu l'échec de la compagnie en question et lui en avait donné la prémonition.

Sauvé d'un désastre certain

Je vous donne un exemple de la façon dont la sagesse de votre subconscient peut vous instruire et vous protéger lorsque, avant de vous endormir, vous lui demandez de vous éclairer.

Il y a bien des années, c'était avant la Seconde Guerre mondiale, une situation fort lucrative me fut offerte en Orient; afin de recevoir les directives qui me permettraient de prendre la bonne décision, je priai comme suit: «L'intelligence infinie qui est en moi sait toutes choses, et la bonne décision m'est révélée dans l'ordre divin. Je reconnâtrai cette réponse lorsqu'elle me viendra.»

Je répétais cette prière comme une berceuse avant de m'endormir et, au cours d'un rêve, un vieil ami apparut et me dit: «Lisez ces manchettes – ne partez pas!» Les manchettes des journaux dans mon rêve parlaient de violence, d'agitation et de guerres, choses qui se sont produites peu après dans le pays où je m'apprêtais à me rendre.

Votre subconscient est doté d'une intelligence infinie. Il est omniscient. Souvent, il s'adressera à vous sous une forme que votre esprit conscient acceptera spontanément. Dans le rêve que j'ai raconté, qui m'a sans doute sauvé d'un grand danger, mon subconscient s'est manifesté en rêve sous l'apparence d'une personne que je respectais et en qui j'avais confiance.

Certains pourront recevoir une mise en garde sous la forme d'une mère qui apparaît dans un rêve. Elle dit au rêveur de ne pas aller dans un endroit et lui donne la raison de sa mise

en garde. Parfois votre subconscient vous préviendra par une voix semblable à celle de votre mère ou de quelque être aimé, qui vous fera vous arrêter dans la rue; vous verrez ensuite que, si vous aviez avancé d'un mètre, vous auriez pu recevoir sur la tête un objet qui tombait d'une fenêtre.

Avant de vous endormir, chargez votre subconscient de trouver une solution à vos problèmes et il vous répondra.

Votre subconscient est le réservoir de tous vos souvenirs et de toutes les expériences que vous avez vécues depuis l'enfance.

Votre avenir est dans votre subconscient

Souvenez-vous que l'avenir, le résultat de votre mode de pensée habituel, est déjà dans votre esprit, sauf lorsque vous le transformez par la prière. De même, l'avenir d'un pays est dans le subconscient collectif du peuple de cette nation. Il n'y a rien d'étrange dans le rêve au cours duquel je vis les manchettes des journaux de New York bien avant que la guerre ne se déclarât. Cette guerre avait déjà lieu en esprit, et tous les plans de l'attaque étaient déjà gravés sur ce grand instrument enregistreur, le subconscient, l'inconscient collectif de l'entendement universel. Les événements de demain sont dans votre subconscient, de même que ceux de la semaine prochaine, du mois prochain, et ils peuvent être vus par une personne clairvoyante, d'une grande maturité psychique.

Aucun désastre, aucune tragédie ne peut vous atteindre si vous décidez de prier. Rien n'est prédestiné, préordonné. Votre attitude mentale, c'est-à-dire la façon dont vous pensez, sentez et croyez, détermine votre destinée. Vous pouvez, par la prière scientifique, telle qu'elle a été expliquée dans un précédent chapitre, former, mouler et créer votre avenir. *Tout ce qu'un homme sème, il le récoltera.*

Un assoupissement qui lui valut quinze mille dollars

Un de mes élèves m'envoya un extrait d'article de journal, il y a trois ou quatre ans, au sujet d'un homme nommé Ray Hammerstrom, ouvrier lamineur dans l'aciérie de Pittsburgh appartenant à la Jones and Langhlein Steel Corporation. Cet homme reçut quinze mille dollars pour son rêve. Selon cet article, les ingénieurs ne parvenaient pas à réparer une prise située dans un nouvel atelier et qui assurait la transmission des barres d'acier sur les tables de refroidissement. Ces ingénieurs s'y étaient repris à onze ou douze fois, mais en vain.

Hammerstrom réfléchissait beaucoup à ce problème et s'efforçait de trouver un nouveau dispositif qui pourrait fonctionner. Rien ne marcha. Un après-midi, il s'étendit pour prendre un moment de repos et, avant de s'endormir, il se mit à penser à la solution du problème de la prise. Il eut un rêve au cours duquel un dessin parfait lui apparut. Lorsqu'il s'éveilla, il en fit un croquis.

Ce petit somme valut à Hammerstrom un chèque de quinze mille dollars, la plus forte récompense que sa firme ait jamais donnée à l'un de ses employés pour une idée nouvelle.

Comment un célèbre professeur résolut un problème pendant son sommeil

Le Dr Helprecht, professeur d'assyrien à l'Université de Pennsylvanie, écrit ce qui suit: «Un samedi soir... je m'étais épuisé en vains efforts pour déchiffrer deux petits fragments d'agate qui étaient censés provenir de bagues d'un Babylonien.

«Vers minuit, au comble de la lassitude, je me couchai et je fis ce songe remarquable: un prêtre de Nippur, grand et mince, âgé d'environ quarante ans, me conduisit à la chambre du trésor du temple, une petite pièce, à plafond bas, sans fenêtres; des morceaux d'agate et de lapis-lazuli étaient éparpillés sur le sol. Le prêtre me dit: "Les deux fragments que vous avez publiés séparément aux [pages 22](#) et [26](#) vont ensemble, et ce ne sont pas des bagues. Les deux premiers anneaux ont servi de boucles d'oreilles à la statue du dieu; les deux fragments (que vous avez)... en font partie. Si vous les mettez ensemble, vous aurez la confirmation de mes paroles!" Je m'éveillai immédiatement et j'examinai les fragments: à

mon étonnement, je vis que mon rêve disait vrai. Le problème trouvait enfin sa solution.»

Cela illustre clairement la manifestation créatrice du subconscient de ce savant qui connaissait la réponse à tous ses problèmes.

Comment le subconscient travaillait au profit d'un écrivain célèbre tandis qu'il dormait

Robert Louis Stevenson, dans un de ses livres, *Across the Plains* (À travers les plaines), consacre tout un chapitre aux rêves. Il faisait des rêves très vivants et avait l'habitude persistante de donner des instructions spécifiques à son subconscient chaque soir avant de s'endormir. Il lui demandait de lui suggérer des contes tandis qu'il dormait. Par exemple, si ses fonds étaient bas, il commandait à son subconscient quelque chose comme ceci: «Donne-moi un bon roman d'aventures qui soit commercialement profitable.» Son subconscient répondait magnifiquement.

Stevenson dit: «Ces petites fées (l'intelligence et les puissances de son subconscient) peuvent me donner une histoire, pièce par pièce, comme un feuilleton et me maintenir, moi, l'auteur supposé, dans l'ignorance totale du dénouement.» Et il ajouta: «Cette partie de mon travail qui s'accomplit lorsque je suis levé (tandis qu'il est éveillé et conscient) n'est pas du tout nécessairement mienne, car tout indique que, même alors, les fées m'accompagnent.»

Dormez en paix et réveillez-vous dans la joie

Ceux qui souffrent d'insomnie trouveront souvent cette prière très efficace. Répétez-la lentement, tranquillement, avec amour, avant de dormir: «Mes orteils sont détendus, mes chevilles sont détendues, mes muscles abdominaux sont détendus, mon cœur et mes poumons sont détendus, mes mains et mes bras sont détendus, mon cou est détendu, mon cerveau est détendu, mon visage est détendu, mes yeux sont détendus, tout mon esprit et tout mon corps sont détendus.

Je pardonne à tous pleinement et librement et, sincèrement, je souhaite pour tous l'harmonie, la santé, la paix et toutes les bénédictions de la vie. Je suis en paix, équilibré,

serein et calme. Je me repose dans la sécurité et dans la paix. Un grand silence m'enveloppe et un grand calme règne sur tout mon être tandis que je prends conscience de la Présence divine qui est en moi. Je sais que la réalisation de la vie et de l'amour me guérit.

Je m'enveloppe dans le manteau de l'amour et je m'endors tout rempli de bonne volonté envers tous. Toute la nuit, la paix demeure en moi et, au matin, je serai rempli de vie et d'amour. Un cercle d'amour est tracé autour de moi. Je ne crains aucun mal, car Tu es avec moi. Je dors en paix. Je m'éveille dans la joie, et en Lui j'ai la vie, le mouvement et l'être.

Résumé

1. Si vous craignez de ne pas vous réveiller à l'heure, suggérez à votre subconscient, avant de vous endormir, l'heure exacte à laquelle vous désirez vous lever; il vous réveillera. Il n'a pas besoin de pendule. Faites de même pour tous vos problèmes. Rien n'est trop difficile pour votre subconscient.
2. Votre subconscient ne dort jamais. Il est sans cesse à l'œuvre. Il contrôle toutes vos fonctions vitales. Pardonnez-vous à vous-même et pardonnez à tous avant de vous endormir, la guérison aura lieu beaucoup plus rapidement.
3. Les directives sont données tandis que vous dormez, parfois en rêve. Les courants curatifs aussi sont libérés et, au matin, vous vous sentez reposé et rajeuni.
4. Lorsque vous êtes en proie aux vexations et aux luttes de la journée, calmez les rouages de votre esprit et pensez à la sagesse et à l'intelligence logées dans votre subconscient, qui est toujours prêt à vous répondre. Cela vous donnera la paix, la force et la confiance.
5. Le sommeil est essentiel à la paix de l'esprit et à la santé du corps. Le manque de sommeil peut causer l'irritation, la dépression et les désordres mentaux. Il vous faut huit heures de sommeil.
6. Les savants en recherche médicale enseignent que l'insomnie précède les dépressions psychopathiques.

7. Pendant le sommeil, vous êtes spirituellement rechargé. Une durée suffisante de sommeil est essentielle à la vitalité et à la joie de vivre.
8. Votre cerveau fatigué a si faim de sommeil qu'il sacrifiera tout pour l'obtenir. Ceux qui se sont endormis au volant d'une voiture l'attesteront.
9. Beaucoup de personnes privées de sommeil ont mauvaise mémoire et manquent de coordination. Elles sont ahuries, troublées et désorientées.
10. Le sommeil porte conseil. Avant de vous endormir, affirmez que l'intelligence infinie de votre subconscient vous dirige et vous guide. Puis soyez à l'écoute de la *direction* à prendre qui viendra peut-être au réveil.
11. Ayez une confiance absolue en votre subconscient. Sachez bien que sa tendance est vers la vie. Parfois il vous répond par un rêve vivant, une vision de la nuit. Vous pouvez être prévenu par un rêve tout comme le fut l'auteur de ce livre.
12. Votre avenir est dans votre esprit dès à présent; il a pour base votre pensée, vos croyances habituelles. Affirmez que l'Intelligence infinie vous dirige et vous guide et que tout bien est vôtre; votre avenir sera merveilleux. Croyez-le et acceptez-le. Attendez-vous au meilleur, invariablement le meilleur viendra.
13. Si vous écrivez un roman, une pièce de théâtre, un livre, si vous travaillez à une invention, parlez à votre subconscient le soir et affirmez hardiment que sa sagesse, son intelligence et sa puissance vous guident, vous dirigent et vous révèlent la pièce, le roman, le livre ou la solution idéale que vous attendez. Les merveilles se produiront tandis que vous prierez ainsi.

Adressez votre requête à votre subconscient avant de vous endormir. Ayez confiance que vous obtiendrez une réponse; plus, croyez-le profondément. Il sait tout et voit tout, et vous ne devez pas en douter ni remettre sa puissance en question.

CHAPITRE 14

Le subconscient et les problèmes conjugaux

Votre esprit accepte plusieurs idées. Vous épousez des croyances, des opinions, des concepts, des dogmes, des théories, des credo; quelle que soit la pensée que vous nourrissez dans votre esprit et votre cœur, il s'agit en réalité d'un mariage. Du point de vue psychologique, vous êtes marié à vos idées, à ce que vous pensez de vous-même, à votre estime de soi, à vos projets.

L'ignorance des fonctions et des puissances de l'esprit est la cause de tous les conflits conjugaux. La friction entre mari et femme peut disparaître si l'un et l'autre appliquent correctement la loi de l'esprit. En priant ensemble, ils restent ensemble. La contemplation des idéaux divins, l'étude des lois de la vie, l'accord sur un plan, sur un but commun et la jouissance de la liberté personnelle créent ce mariage harmonieux, cette joie conjugale, ce sentiment d'unité dans lequel deux êtres ne font qu'un.

Le meilleur moment pour empêcher le divorce, c'est avant le mariage. Il n'est pas répréhensible d'essayer de sortir d'une mauvaise situation. Mais pourquoi se mettre dans une mauvaise situation? Ne vaudrait-il pas mieux prêter attention à la véritable cause des problèmes conjugaux, autrement dit atteindre la racine même du mal?

Comme tous les autres problèmes humains, ceux liés au divorce, à la séparation, à l'annulation avec ses interminables litiges sont fonction directe de l'ignorance des rapports et de l'action de l'esprit conscient et subconscient.

La signification du mariage

Pour être authentique, le mariage doit d'abord avoir un fondement spirituel. Il faut qu'il soit basé sur le cœur, le cœur calice de l'amour. L'honnêteté, la sincérité, la bonté et l'intégrité sont aussi des formes d'amour. Chacun des partenaires devrait être parfaitement honnête et sincère envers

l'autre. Ce n'est pas un véritable mariage que celui par lequel un homme épouse une femme par vanité, ou bien pour son argent, ou pour sa position sociale, car cela indique un manque de sincérité, de probité et de véritable amour. Un tel mariage est une attrape, une mascarade.

Lorsqu'une femme dit: «Je suis fatiguée de travailler. Je veux me marier pour être en sécurité», ses prémisses sont fausses. Elle n'applique pas correctement les lois de l'esprit. Sa sécurité dépend en réalité de sa connaissance de l'interaction entre son esprit conscient et son subconscient, et de l'application de cette connaissance.

Personne ne manquera jamais d'argent ni n'éprouvera de problèmes de santé s'il applique les techniques indiquées dans les différents chapitres de ce livre. Sa fortune peut lui venir indépendamment de son partenaire, de son père ou de quiconque. Une personne ne dépend pas d'une autre pour la santé, la paix, la joie, l'inspiration, l'initiative, l'affection, la richesse, la sécurité, le bonheur ni pour quoi que ce soit au monde. Sa sécurité et la paix de son esprit proviennent de sa connaissance des pouvoirs qui sont en elle et de l'application constante et constructive des lois de son propre esprit.

Comment attirer le mari idéal

Vous connaissez à présent la façon dont agit votre subconscient. Vous savez que tout ce que vous imprimez en lui va s'exprimer dans votre univers. Commencez donc à imprimer dans votre subconscient les qualités et les caractéristiques que vous désirez chez un homme.

Voici une excellente technique. Asseyez-vous le soir dans votre fauteuil, fermez les yeux, détendez votre corps, détendez-vous, soyez passive et réceptive. Parlez à votre subconscient et dites-lui: «J'attire maintenant à moi un homme qui est honnête, sincère, loyal, fidèle, paisible, heureux et prospère. Ces qualités que j'admire pénètrent à présent dans mon subconscient. Tandis que je médite sur ces caractéristiques, elles se mettent à vivre en moi et s'incarnent dans mon subconscient.

«Je sais qu'une irrésistible loi d'attraction existe et que j'attire à moi un homme selon ma croyance. J'attire à moi ce que je sens être vrai dans mon subconscient.

«Je sais que je peux contribuer à la paix et au bonheur de cet homme. Il aime mes idéaux et j'aime les siens. Il ne cherche pas plus à me changer que je ne souhaite le changer. Il y a entre nous amour, liberté et respect mutuel.»

Faites cet exercice d'imprégnation de votre subconscient. Alors, vous aurez la joie d'attirer à vous un homme qui possède les qualités et les caractéristiques sur lesquelles vous avez médité. Votre intelligence subconsciente vous ouvrira une voie, vous vous y rencontrerez l'un l'autre en vertu du courant irrésistible et inchangeable de votre subconscient. Ayez le désir profond de donner le meilleur qui est en vous, l'amour, le dévouement, la coopération. Soyez réceptive à ce don d'amour que vous avez transmis à votre subconscient.

Comment attirer la femme idéale

Affirmez ce qui suit: «J'attire à présent vers moi la femme qui est en accord complet avec moi. C'est une union spirituelle parce que l'amour divin agit à travers la personnalité de celle avec laquelle je m'accorde parfaitement. Je sais que je peux donner à cette femme l'amour, la lumière, la paix et la joie. Je sens et je crois que je peux lui donner une vie pleine, complète et merveilleuse.

«Je décide à présent qu'elle possède les qualités et les attributs suivants: elle est spirituellement éclairée, loyale, fidèle et vraie. Elle est équilibrée, paisible et d'un caractère heureux. Nous sommes irrésistiblement attirés l'un vers l'autre. Seul ce qui appartient à l'amour, à la vérité et à la beauté entre dans ma vie. J'accepte à présent ma compagne idéale.»

Tandis que vous méditez tranquillement et avec intérêt sur les qualités et les attributs que vous admirez dans la compagne que vous cherchez, vous en construisez la représentation mentale dans votre subconscient. Les courants profonds de votre subconscient vont vous réunir dans l'ordre divin.

Pas besoin de répéter ses erreurs

Récemment Sheila B., une femme qui a travaillé plusieurs années comme administratrice, me dit: «J'ai eu trois maris, et tous ont été passifs, soumis, s'en remettant à moi pour toutes les décisions à prendre et pour tout gouverner. Pourquoi est-ce que j'attire ce type d'hommes?»

Je lui demandai si elle avait su, avant de l'épouser, que son deuxième mari était du type dépendant; elle me répondit: «Bien sûr que non. Si je l'avais su, je ne l'aurais pas épousé.» Et ce fut la même chose lors de mon troisième mariage.

Les problèmes de Sheila avaient peu à voir avec ses maris: ils étaient plutôt attribuables à sa très forte personnalité: elle voulait tout contrôler. D'une part, son subconscient attirait à elle les hommes qu'elle désirait subjectivement rencontrer, mais lorsque l'un d'eux croisait sa route, elle se rendait compte que ce dont elle avait réellement besoin était d'établir une relation d'égale à égal avec son partenaire.

Cependant, son désir inconscient attirait à elle des hommes soumis. Il lui fallait apprendre à briser ce cercle vicieux en priant de la bonne façon afin d'attirer l'homme qui répondrait à ses besoins profonds.

Comment briser un modèle négatif

Cette femme apprit une vérité toute simple. Lorsque vous croyez que vous pouvez rencontrer le type d'homme – ou de femme – que vous idéalisiez, il vous est fait selon votre foi. Voici la prière spécifique dont cette personne usa pour briser l'ancien prototype subconscient et s'attirer le compagnon idéal. «Je construis dans ma mentalité le type d'homme que je désire profondément. L'homme que je recherche pour mari est fort, puissant, aimant, très viril, prospère, honnête, loyal et fidèle. Il trouve en moi l'amour et le bonheur, et moi j'aime à le suivre là où il me conduit.

«Je sais qu'il m'attend comme je l'attends. Je suis honnête, sincère, aimante et bonne. J'ai de merveilleux dons à lui offrir, ce sont la bonne volonté, un cœur joyeux et un corps sain. Il m'offre les mêmes avantages. Cela est mutuel. Je donne et je reçois. L'Intelligence divine sait où cet homme se

trouve, la sagesse profonde de mon subconscient nous réunit, et nous nous reconnaissons immédiatement. Je confie cette requête à mon esprit subconscient qui sait comment la réaliser et je rends grâce pour la réponse adéquate.»

Elle pria ainsi matin et soir, affirmant ces vérités, sachant que, grâce à leur fréquente occupation de son esprit, elle atteindrait à la représentation mentale de ce qu'elle cherchait.

La réponse à sa prière

Plusieurs mois passèrent. Elle sortait beaucoup et rencontra beaucoup d'hommes; aucun ne lui plut. Lorsqu'elle était tentée de remettre son affaire en question, de vaciller, elle se rappelait que l'Intelligence infinie répondait à sa requête et qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter. Son divorce fut prononcé, ce qui lui donna un grand sentiment de libération.

Peu de temps après, elle a accepté un poste d'administratrice dans une clinique médicale. Le premier jour, un médecin d'un certain âge qui était à l'extérieur de la ville lors de son entrevue est venu la rencontrer et se présenter.

Elle me dit par la suite que, dès l'instant où elle le vit, elle le reconnut comme étant celui qu'elle appelait dans ses prières. Apparemment, il eut la même impression, car il lui demanda de l'épouser au cours du mois suivant. Leur mariage fut très heureux. Ce médecin n'était pas du genre soumis et passif mais, au contraire, très viril, ancien joueur de football, athlète complet et, néanmoins, d'une haute spiritualité, bien que complètement éloigné de tout sectarisme et n'appartenant à aucune religion.

Cette femme obtint ce qu'elle souhaitait parce qu'elle l'affirma mentalement jusqu'à ce qu'elle eût atteint le point de saturation. En d'autres termes, elle s'imprégna de son idée mentale et émotionnelle, au point que cette idée devint une partie d'elle-même, tout comme une pomme que l'on absorbe devient une partie de notre sang.

L'honnêteté, la sincérité, la bonté et l'intégrité sont également des formes d'amour. Les amoureux

devraient être parfaitement honnêtes et sincères l'un envers l'autre.

Si vous manquez d'amour, faites souvent cette prière: «L'amour de Dieu, la sagesse et l'harmonie s'expriment à travers moi ici et maintenant. Le calme et l'équilibre gouvernent ma vie.»

En amour comme dans le mariage, il faut s'adapter. Cela ne signifie pas qu'il faille essayer de convertir l'autre à ses idées. Ces tentatives portent atteinte à la fierté et à l'estime de soi de l'autre personne, l'amènent à se braquer et à éprouver du ressentiment et à adopter des attitudes qui sont fatales aux liens du mariage.

Dois-je divorcer?

Le divorce est un problème individuel. Il ne peut être généralisé. Dans certains cas, bien entendu, il n'aurait jamais dû y avoir mariage. Dans d'autres, le divorce n'est pas la solution convenable, pas plus que le mariage est toujours celle qui convient à un être solitaire. Le divorce peut être bon pour une personne et mauvais pour une autre. Une femme divorcée peut être infiniment plus sincère et plus noble que celle qui vit un mensonge. Par exemple, j'ai connu une femme dont le mari était toxicomane, repris de justice, brutal et qui ne s'occupait de sa femme que pour la maltraiter. On avait dit à celle-ci que le divorce était condamnable. Je lui expliquai que le mariage se fait dans le cœur. Si deux cœurs se fondent harmonieusement dans l'amour et la sincérité, c'est le mariage idéal.

À la suite de cette observation, cette dame comprit ce qu'elle avait à faire. Elle savait en son cœur qu'aucune loi divine ne la contraignait à être brutalisée, intimidée, bafouée sous prétexte qu'on l'avait mariée en disant: «Je vous déclare unis par les liens du mariage.»

Si vous doutez de ce que vous devez faire, demandez des directives intérieures, sachant que la réponse vient toujours, et

vous la recevrez. Suivez ces directives qui vous viennent dans le silence de votre âme. Elles vous parlent dans la paix.

Dériver vers le divorce

Récemment, je rencontrai un jeune couple, marié depuis quelques mois seulement, qui voulait divorcer. Je découvris que le jeune homme vivait dans la crainte constante que sa femme ne le quitte. Il s'attendait à être délaissé et il croyait que sa femme lui serait infidèle. Ces pensées le hantaient, il en était obsédé. Son attitude mentale était donc celle de la suspicion et de la crainte de la séparation. De son côté, sa femme sentait qu'ils n'étaient plus à l'unisson; le sentiment d'appréhension de son mari, l'atmosphère qu'il créait, agissaient sur eux deux. Il en résultait un état de fait conforme à leurs prototypes mentaux. Nous l'avons dit, il y a une loi d'action-réaction, c'est-à-dire de cause à effet. La pensée est l'action, la réponse du subconscient est la réaction.

La jeune femme quitta le foyer et demanda le divorce; c'était précisément ce que son mari redoutait et attendait.

Le divorce commence dans l'esprit

Le divorce s'accomplit d'abord dans l'esprit, la procédure juridique suit. Ces deux jeunes gens étaient pleins de ressentiment, de crainte, de suspicion et de colère envers l'autre. Ces attitudes d'esprit affaiblissent et épuisent l'être tout entier. Ils avaient à apprendre que la haine divise et que l'amour unit. Ils commencèrent à comprendre ce qu'ils avaient fait dans leur esprit. Ni l'un ni l'autre ne connaissait la loi de l'action mentale, ils avaient donc fait un mauvais usage de leur esprit et avaient attiré sur eux le désordre et la souffrance. Suivant mes conseils, ils se remirent à vivre ensemble et à expérimenter la thérapeutique de la prière.

Ils commencèrent à exhaler l'amour, la paix et la bonne volonté l'un envers l'autre. Chacun projeta vers son conjoint l'harmonie, la santé, la paix et l'amour, et chaque soir, alternativement, ils faisaient la lecture des Psaumes. Leur mariage s'épanouit de jour en jour.

La femme querelleuse

Bien souvent, la femme est acariâtre parce qu'elle est négligée. Bien souvent son irritabilité exprime son profond besoin d'être aimée, de recevoir des marques d'affection. Il faut louer, exalter toutes ses qualités. Il y a aussi celle qui veut que son mari soit conforme à son modèle particulier; c'est le plus sûr moyen de le perdre.

Il faut que les époux se gardent de toujours relever les petites fautes et erreurs de l'autre. Il faut que chacun accorde à l'autre son attention et loue ses qualités constructives et merveilleuses.

Le mari boudeur

L'homme qui est sombre, qui ressasse tout ce que sa femme a dit ou a fait, commet, psychologiquement parlant, l'adultère. Une des significations de l'adultère est l'idolâtrie, c'est-à-dire le fait de prêter attention, de s'unir mentalement à ce qui est négatif et destructeur. Lorsqu'un homme nourrit silencieusement un ressentiment contre sa femme, lorsqu'il est plein d'hostilité envers elle, il lui est infidèle. Il n'est pas fidèle aux promesses du mariage selon lesquelles il s'est engagé à l'aimer, à la chérir et à la respecter tous les jours de sa vie.

L'homme qui est sombre, amer, plein de ressentiment, peut mettre un terme à ses réflexions mordantes, il peut maîtriser sa colère et prendre la peine de témoigner à sa femme considération, bonté et courtoisie. Grâce à la prière et à l'effort mental, il peut se dégager de son attitude hostile. Par conséquent, il sera à même de s'entendre mieux, non seulement avec sa femme mais aussi avec ses relations d'affaires. Adoptez une attitude harmonieuse, vous ne tarderez pas à trouver la paix et l'harmonie.

La grande erreur

C'est une grande erreur que de parler de vos problèmes conjugaux ou de vos difficultés avec vos voisins et parents. Supposons, par exemple, qu'une femme dise à une amie: «John ne me donne jamais d'argent. Il est odieux avec ma mère, il boit à l'excès et il est constamment désagréable et blessant.»

Cette femme rabaisse son mari aux yeux du voisinage et de sa famille. Il ne leur apparaît plus comme le mari idéal. Ne discutez jamais de vos problèmes conjugaux avec quiconque, sauf avec un conseiller qualifié. Pourquoi faire en sorte que beaucoup de personnes aient des idées négatives à propos de votre mariage? De plus, en parlant des défauts de votre mari, vous créez ces états de conflit en vous-même. Qui donc les pense et les ressent si ce n'est vous! Et vous êtes ce que vous pensez et sentez.

Les membres de votre famille vous donneront habituellement des conseils inadéquats. Leur avis est en général basé sur des préjugés parce qu'ils ne sont pas impartiaux. Tout avis qui vous est donné et qui ne correspond pas à la règle d'or, qui est une loi cosmique, n'est ni bon ni sûr.

Il est bon de se rappeler que deux êtres humains n'ont jamais vécu sous le même toit sans qu'il se soit produit des conflits de tempérament, des périodes de peine et de tension. Ne montrez jamais le côté malheureux de votre mariage à vos amis. Gardez pour vous vos querelles. Ne laissez personne critiquer et condamner votre compagnon.

N'essayez pas de transformer votre femme

Un mari ne doit pas s'efforcer de transformer sa femme en une seconde édition de lui-même. Cela serait contraire à sa nature et toujours insensé; il en résulte souvent la dissolution du mariage. Ces efforts pour transformer la femme portent atteinte à sa fierté et à son estime d'elle-même, ils éveillent en elle le malaise et le ressentiment qui sont si néfastes au mariage. Il faut, bien entendu, procéder à quelques adaptations, mais si vous regardez bien en vous-même, si vous analysez votre caractère et votre comportement, vous vous trouverez tant de défauts qu'ils vous occuperont pour le reste de votre vie. Si vous maintenez l'attitude qui consiste à penser: «Je vais la changer comme je le souhaite», il vous faudra apprendre par l'expérience qu'il n'y a personne à changer si ce n'est vous-même.

Priez ensemble et restez ensemble en progressant dans la prière

Le premier pas: Ne reportez pas d'un jour à l'autre les frustrations accumulées qui naissent des petites déceptions. Ayez soin de vous pardonner mutuellement, avant de vous endormir, toute manifestation d'acrimonie. Dès que vous vous éveillez le matin, déclarez que l'Intelligence infinie vous dirige dans toutes vos voies. Envoyez des pensées de paix, d'harmonie et d'amour à votre partenaire dans le mariage, à tous les membres de la famille, au monde entier.

Le deuxième pas: Dites le bénédicité au petit-déjeuner. Rendez grâce pour la nourriture, l'abondance et toutes les bénédictions dont vous jouissez. Faites en sorte que nul problème, nul ennui, nulle discussion ne troublent la conversation; il en va de même pour les autres repas. Dites à votre femme, ou à votre mari: «J'apprécie tout ce que tu fais et, tout au long du jour, mon amour et ma bonne volonté irradient vers toi.»

Le troisième pas: Le mari et la femme devraient prier alternativement chaque soir. Ne prenez pas votre partenaire pour votre propriété; montrez-lui votre estime et votre tendresse. Manifestez plutôt l'appréciation et la bonne volonté que la condamnation, la critique et la querelle. Pour construire un foyer paisible, un mariage heureux, il faut le fonder sur l'amour, la beauté, l'harmonie, le respect mutuel, la foi en Dieu et en toutes les bonnes choses. Avant de vous endormir, lisez des ouvrages sur la spiritualité qui vous inspirent. Puisez dans plusieurs philosophies et traditions religieuses qui ont guidé les gens au travers des âges. En pratiquant ces vérités, votre mariage sera de plus en plus heureux et béni d'année en année.

Résumé

1. L'ignorance des lois mentales et spirituelles est la cause de tous les malheurs conjugaux. En priant scientifiquement ensemble, vous resterez ensemble.
2. Le meilleur moment pour éviter le divorce se situe avant le mariage. Si vous apprenez à prier convenablement, vous vous attirerez le compagnon ou la compagne qu'il vous faut.

3. Le véritable mariage est l'union d'un homme et d'une femme qui repose sur l'amour. Leurs cœurs battent à l'unisson et ils vont vers l'avant, vers le haut et vers Dieu.
4. Le mariage n'est pas en soi source de bonheur. Le bonheur s'obtient par la méditation sur les vérités éternelles de Dieu et sur les valeurs spirituelles de la vie. C'est alors que l'homme et la femme peuvent contribuer au bonheur l'un de l'autre.
5. Vous vous attirez le compagnon ou la compagne que vous souhaitez en méditant sur les qualités et sur les caractéristiques que vous admirez chez un homme ou chez une femme; c'est alors que votre subconscient vous mènera l'un vers l'autre dans l'ordre divin.
6. Il faut établir dans votre mentalité l'équivalence mentale de ce que vous voulez trouver chez votre conjoint. Si vous voulez vous attirer celui ou celle qui sera l'associé honnête, sincère et aimant de votre vie, il faut que vous soyez vous-même honnête, sincère et aimant.
7. Vous n'êtes pas forcé de répéter vos erreurs quant au bonheur conjugal. Lorsque vous croyez vraiment que vous pouvez rencontrer le type d'homme ou de femme que vous idéalisiez, il vous est fait selon votre foi. Croire, c'est accepter quelque chose comme vrai. Acceptez donc dès à présent mentalement votre compagne, votre compagnon idéal.
8. Ne vous demandez ni comment, ni pourquoi, ni où vous allez rencontrer l'épouse ou l'époux pour lequel vous priez. Faites implicitement confiance à votre subconscient. Il sait ce qu'il convient de faire, vous n'avez pas à l'aider.
9. Vous êtes divorcé mentalement lorsque vous vous complaisez, envers votre conjoint, dans le ressentiment, la mauvaise volonté et l'hostilité. Car vous demeurez mentalement dans l'erreur. Soyez fidèle aux promesses de votre mariage: «Je promets de le (ou de la) chérir, de l'aimer et de l'honorer tous les jours de ma vie.»
10. Cessez de projeter vers votre conjoint des prototypes de crainte. Projetez l'amour, la paix, l'harmonie et la bonne

volonté, et votre mariage deviendra de plus en plus merveilleux au cours des années.

11. Rayonnez d'amour, de paix et de bonne volonté l'un vers l'autre. Ces vibrations sont absorbées par le subconscient, et il en résulte la confiance mutuelle, l'affection et le respect.
12. Une femme querelleuse recherche habituellement l'attention et l'appréciation. Elle aspire à la tendresse, à l'affection. Appréciez et louez ses nombreuses qualités. Montrez-lui que vous l'aimez et l'appréciez.
13. L'homme qui aime sa femme ne fait rien qui soit contraire à l'amour et à la bonté, ni en paroles ni en actions. L'amour ne faiblit jamais.
14. En matière de problèmes conjugaux, recherchez les conseils de personnes qualifiées. Vous n'iriez pas demander à un charpentier de vous extraire une dent; n'allez pas discuter de vos problèmes matrimoniaux avec les membres de votre famille ni avec vos amis. Allez consulter un conseiller qualifié.
15. N'essayez jamais de transformer votre femme ou votre mari. Ces tentatives sont toujours insensées et tendent à détruire la fierté et l'estime de soi. De plus, cela provoque un ressentiment fatal au lien conjugal. Cessez d'essayer de faire de votre conjoint une seconde édition de vous-même.
16. Priez ensemble, vous resterez ensemble. La prière scientifique résout tous les problèmes. Entretenez l'image mentale de votre femme telle qu'elle devrait être, c'est-à-dire joyeuse, en pleine santé, belle. Voyez votre mari comme il devrait être, fort, puissant, aimant, équilibré et bon. Maintenez cette image mentale, et vous ferez l'expérience d'un mariage conclu au ciel où règnent l'harmonie et la paix.

Chaque soir, priez ensemble et vous resterez ensemble. Ne gardez pas pour vous votre ressentiment et vos déceptions. Pardonnez-vous vos sautes d'humeur avant de vous endormir. Au

réveil, demandez à l'Intelligence divine de vous guider de toutes les façons possibles. Envoyez des pensées de paix et d'harmonie et pensez à Dieu et à son amour. Dites: «Merci, mon Dieu, pour toutes les bénédictions de la journée.»

CHAPITRE 15

Le subconscient et le bonheur

Commencez chaque jour avec cette pensée: «La joie remplit ma vie. J'ai confiance en son pouvoir.»

William James, père de la psychologie américaine, a dit que la plus grande découverte du XIX^e siècle n'a pas été faite dans le domaine de la science physique. La plus grande découverte est celle de la puissance du subconscient touché par la foi. Chaque être humain possède ce réservoir inépuisable de puissance qui peut surmonter toutes les difficultés.

Le bonheur véritable et durable entrera dans votre vie le jour où vous parviendrez à la véritable prise de conscience de votre pouvoir de surmonter toute faiblesse – le jour où vous comprendrez que votre subconscient peut résoudre vos problèmes, guérir votre corps et vous donner une prospérité qui dépasse vos rêves les plus chers.

Il se peut que vous vous soyez senti très heureux à la naissance de votre enfant, lorsque vous vous êtes marié, lorsque vous avez reçu votre diplôme universitaire ou lorsque vous avez remporté une grande victoire, un prix envié.

Vous avez peut-être connu aussi le bonheur lorsque vous vous êtes fiancé à la plus charmante fille du monde, à l'homme le plus distingué. Vous pourriez sans doute établir une liste interminable des événements qui vous ont rendu heureux. Cependant, si merveilleux qu'ils aient été, ils ne vous ont pas donné le bonheur durable, ils sont transitoires.

Dans le livre des Proverbes, la Bible dit: *Quiconque se confie à l'Éternel, celui-là est heureux.* Lorsque vous ferez confiance à l'Éternel (la puissance et la sagesse de votre subconscient) pour qu'Il vous dirige, vous guide, vous gouverne dans toutes vos voies, vous deviendrez équilibré, serein et détendu. Tandis que vous projetterez l'amour, la paix et la bonne volonté vers tous les êtres, vous construirez une superstructure de bonheur pour tous les jours de votre vie.

Il faut choisir le bonheur

Le bonheur est un état d'esprit. La Bible dit: *Choisissez aujourd'hui qui vous voulez servir*. Vous êtes libre de choisir le bonheur. Cela peut sembler extraordinairement simple, et c'est bien ainsi. C'est peut-être pourquoi les gens trébuchent sur le chemin du bonheur; ils ne voient pas la simplicité de la clé du bonheur. Les grandes choses de la vie sont simples, dynamiques et créatrices. Elles engendrent le bien-être et le bonheur.

Saint Paul vous révèle comment vous pouvez vous frayer un chemin vers une vie de puissance et de bonheur dynamiques, dans ces mots: *Finalement, mes frères, que toutes les choses vraies, toutes les choses honnêtes, toutes les choses justes, toutes les choses pures, toutes les choses belles, toutes celles qui sont de bon aloi, vertueuses et dignes de louanges soient l'objet de vos pensées*. (Ph 4,8)

Comment choisir le bonheur

Commencez dès à présent à choisir le bonheur. Voici comment. Lorsque vous ouvrez les yeux le matin, dites-vous: «L'ordre divin prend soin de ma vie aujourd'hui et tous les jours. Tout concourt à mon bien aujourd'hui. C'est aujourd'hui un jour nouveau et merveilleux pour moi. Il n'y aura plus jamais un autre jour semblable à celui-ci. Je serai divinement guidé tout au long de la journée et tout ce que je ferai prospérera.

«L'amour divin m'entoure, m'enveloppe, et j'avance dans la paix. Chaque fois que mon attention s'écartera de ce qui est bon et constructif, je la ramènerai immédiatement à la contemplation de ce qui est beau et bon. Je suis un aimant spirituel et mental, attirant vers moi toutes les choses qui seront pour moi des bénédictions et des sources de prospérité. Je vais merveilleusement réussir dans toutes mes entreprises aujourd'hui. Je vais être heureux toute la journée.»

Commencez de cette manière chaque journée; vous choisirez ainsi le bonheur, vous serez une personne radieuse.

Il fit du bonheur une habitude

Il y a plusieurs années je passai une semaine dans une ferme à Connemarra sur la côte ouest de l'Irlande. Le fermier chantait

et sifflait constamment et il était plein d'humour. Je lui demandai le secret de son bonheur, et il me répondit: «C'est mon habitude d'être heureux. Chaque matin quand je m'éveille et chaque soir avant de m'endormir, je bénis ma famille, les semailles, le bétail et je bénis Dieu pour une si merveilleuse moisson.»

Ce fermier avait pris cette habitude depuis plus de quarante ans. Comme vous le savez, les pensées que l'on entretient régulièrement et systématiquement s'enfoncent dans le subconscient et deviennent habituelles. Mon fermier avait découvert que le bonheur est une habitude.

Il faut désirer être heureux

Il y a une condition très importante au bonheur. Il faut que vous désiriez sincèrement être heureux. Il y a des gens qui ont été déprimés, tristes et malheureux si longtemps que, s'il leur advenait soudain de merveilleuses et joyeuses nouvelles, ils seraient tout à fait comme la femme qui me dit un jour: «Ce n'est pas bien d'être heureux!» Ils sont si accoutumés à de vieux prototypes mentaux qu'ils ne se sentent pas à l'aise dans le bonheur! Ils aspirent à leur ancien état de dépression.

J'ai connu en Angleterre une femme qui souffrait de rhumatismes depuis des années. Elle caressait son genou en disant: «Mon rhumatisme va mal aujourd'hui. Je ne peux sortir. Mon rhumatisme me rend malade.» Cette chère vieille dame s'attirait ainsi les attentions de son fils, de sa fille, de ses voisins. En réalité, elle voulait ses rhumatismes. Elle jouissait de «sa misère» comme elle disait. Cette femme-là ne voulait pas vraiment être heureuse.

Je lui suggérai un plan curatif, je lui transcrivis des versets de la Bible et lui dis que, si elle prêtait un peu d'attention à ces vérités, son attitude mentale changerait indubitablement, sa foi et sa confiance la rendraient à la santé. Cela ne l'intéressa pas. Il semble qu'il y ait chez beaucoup de personnes un courant mental morbide qui fait qu'elles sont contentes d'être malheureuses et tristes.

Pourquoi choisir d'être malheureux?

Beaucoup de personnes choisissent d'être malheureuses en entretenant les idées suivantes:

- Aujourd'hui est un mauvais jour, tout va mal aujourd'hui;
- Tout le monde est contre moi;
- Les affaires vont mal et cela va empirer;
- Je suis toujours en retard;
- Je n'ai jamais le temps de souffler;
- L'autre peut, mais pas moi.

Si vous avez cette attitude d'esprit dès le matin, vous allez vous attirer toutes ces expériences-là et vous allez être très malheureux.

Prenez conscience que le monde dans lequel vous vivez est surtout déterminé par ce qui se passe dans votre esprit. Écoutez Marc Aurèle, le grand philosophe romain: «La vie d'un homme est ce que ses pensées la font.» Emerson, le grand philosophe américain, disait: «Un homme est ce qu'il pense toute la journée.» Les pensées que vous entretenez habituellement dans votre esprit ont tendance à se concrétiser. Ayez soin de ne pas vous complaire dans des pensées négatives, défaitistes, malveillantes, déprimantes. Rappelez-vous fréquemment que vous ne pouvez rien expérimenter qui ne soit déjà inscrit dans votre mentalité.

Si j'avais un million de dollars je serais heureux

J'ai rendu visite à beaucoup de malades dans des institutions psychiatriques, qui étaient millionnaires, mais tous insistaient pour dire qu'ils étaient pauvres, sans le sou. Ils étaient hospitalisés à cause de leurs tendances paranoïaques ou de manies dépressives. La fortune comme telle ne vous rendra pas heureux. D'un autre côté la fortune n'empêche pas le bonheur. Il y a aujourd'hui quantité de personnes qui cherchent à acheter le bonheur en se procurant des postes de radio et de télévision, des voitures, une maison de campagne, un yacht, une piscine, mais le bonheur ne peut ni s'acheter ni s'obtenir de cette façon.

Le royaume du bonheur est dans votre pensée et dans votre sentiment. Trop de personnes ont l'impression qu'une chose artificielle peut produire le bonheur. Certains disent: «Si j'étais élu maire, promu président de mon organisme, directeur général de ma corporation, je serais heureux.»

La vérité est que le bonheur est un état mental, spirituel. Aucune des attitudes que nous avons décrites ne donnera nécessairement le bonheur. Votre force, votre joie et votre bonheur consistent à découvrir la loi de l'ordre divin et de l'action juste logée dans votre subconscient et dans l'application de ces principes au cours de toutes les phases de votre vie.

Vous pouvez vaincre tous les obstacles et trouver la joie grâce à la puissance merveilleuse de votre subconscient.

La joie ne s'achète pas, elle se cultive. Le royaume de la joie se trouve dans vos pensées et vos émotions.

Les gens les plus heureux sont ceux qui exploitent le meilleur d'eux-mêmes.

Il vit que le bonheur est la moisson d'un esprit tranquille

À San Francisco, il y a quelques années, je reçus un homme qui était très malheureux, très déprimé à cause de ses affaires. Il était directeur général d'une firme et son cœur était plein de ressentiment contre son président et son vice-président. Il affirmait que ces deux hommes lui étaient hostiles. À cause de ce conflit interne, les affaires de cette maison déclinaient, et il ne touchait ni dividendes ni gratifications.

Voici comment il résolut ce problème. En tout premier lieu le matin, il affirma tranquillement ce qui suit: «Tous ceux qui travaillent dans notre firme sont honnêtes, sincères, coopératifs, fidèles et pleins de bonne volonté. Ils sont des maillons spirituels de la chaîne de la croissance, du bien-être et

de la prospérité de notre maison. Je fais régner l'amour, la paix et la bonne volonté dans mes pensées, mes paroles et mes actes qui rayonnent vers mes deux associés et vers tous les membres de notre compagnie. Le président et le vice-président sont divinement dirigés dans toutes leurs entreprises. L'intelligence infinie de mon esprit prend à travers moi toutes les décisions. Toutes nos transactions sont justes, et seule l'action juste règne dans nos rapports personnels. J'envoie devant moi au bureau des messages de paix, d'amour et de bonne volonté. La paix et l'harmonie règnent, suprêmes dans l'esprit et dans le cœur de tous, moi y compris. Je m'engage à présent dans une journée nouvelle, plein de foi, plein d'une confiance absolue.»

Ce directeur répéta cette méditation lentement, trois fois chaque matin, bien conscient de la vérité de ce qu'il affirmait. Lorsque des pensées de crainte ou de colère assaillaient son esprit pendant la journée, il se disait: «La paix, l'harmonie et l'équilibre gouvernent à tout moment mon esprit.»

À mesure qu'il disciplinait ainsi son esprit, toutes les pensées néfastes cessèrent de se manifester, et la paix envahit son esprit. Il ne tarda pas à faire sa moisson.

Plus tard il m'écrivit pour me dire que, au bout de deux semaines de cette réorganisation de son esprit, le président et le vice-président l'avaient appelé pour louer ses activités et ses nouvelles idées constructives; ils avaient dit également qu'ils étaient heureux d'avoir un directeur général d'une telle qualité. Cet homme fut ravi de découvrir que le bonheur se trouvait en lui-même.

Le blocage est seulement dans l'esprit

Il y a quelques années, un ami m'a raconté qu'un cheval avait été effrayé par un serpent qui se tenait à côté d'une souche au bord de la route. Par la suite, chaque fois que ce cheval parvenait à cet endroit, il ruait. Le fermier déterra la souche, il la brûla et nivela la route. Néanmoins, pendant vingt-cinq ans, chaque fois que le cheval passait devant cet endroit, il ruait. Ce cheval ruait au souvenir de cette souche.

Il n'y a de blocage à votre bonheur que dans votre pensée et dans votre imagerie mentale. Est-ce la peur ou bien le souci qui vous retient? La peur n'est qu'une représentation mentale. Vous pouvez la déterrer à l'instant même et la remplacer par la foi dans la réussite, l'accomplissement et la victoire sur tous les problèmes.

J'ai connu un homme qui avait fait faillite. Il me dit: «J'ai commis des erreurs. J'ai beaucoup appris. Je vais reprendre les affaires et je vais avoir un immense succès.» Cet homme-là avait regardé en face sa «souche». Il ne gémit ni ne se répandit en plaintes, il déterra la souche de sa faillite et, par la foi en ses pouvoirs intérieurs, il bannit toute pensée de crainte et toute représentation mentale d'anciennes dépressions. Croyez en vous-même, vous réussirez et serez heureux.

Les gens les plus heureux

L'homme le plus heureux est celui qui tire sans cesse de lui-même ce qu'il a de meilleur et qui s'en sert. Les meilleurs ne sont pas seulement les plus heureux, mais les plus heureux sont habituellement les meilleurs dans l'art de vivre dans le succès. Dieu est ce qu'il y a de plus haut et de meilleur en vous. Exprimez davantage l'amour, la lumière, la vérité et la beauté de Dieu, vous serez parmi les gens les plus heureux du monde d'aujourd'hui.

Épictète, le philosophe stoïcien grec, dit: «Il n'y a qu'une voie vers la tranquillité de l'esprit et vers le bonheur; que cela soit donc toujours présent à ta pensée lorsque tu t'éveilles le matin, pendant toute la journée et lorsque tu t'endors tard, c'est de ne point compter les choses extérieures comme étant tiennes mais de t'en remettre à Dieu pour toutes ces choses.»

Résumé

1. William James dit que la plus grande découverte du XIX^e siècle fut celle de la puissance du subconscient touché par la foi.
2. Il y a en vous une puissance immense. Le bonheur vous viendra lorsque vous acquerez une confiance sublime en cette puissance. C'est alors que vous réaliserez vos rêves.

3. Vous pouvez remporter la victoire sur toutes les défaites et réaliser les désirs profonds de votre cœur par la merveilleuse puissance de votre esprit. Voilà quelle est la signification de ces paroles bibliques: *Quiconque se confie à l'Éternel* (fait confiance aux lois spirituelles du subconscient), *celui-là est heureux*.

4. Il faut que vous choisissiez le bonheur. Le bonheur est une habitude. C'est une bonne habitude que de méditer souvent sur *toutes les choses véritables, toutes les choses honnêtes, toutes les choses justes, toutes les choses pures, toutes les choses belles, toutes les choses de bon aloi, vertueuses et dignes de louanges*. (Ph 4,8)

5. Lorsque vous ouvrez les yeux le matin, dites-vous: «Aujourd'hui je choisis le bonheur, aujourd'hui je choisis le succès. Je choisis aujourd'hui l'action juste. Je choisis aujourd'hui l'amour et la bonne volonté envers tous. Je choisis aujourd'hui la paix.» Mettez la vie, l'amour et l'attention dans cette affirmation, vous aurez choisi le bonheur.

6. Rendez grâce plusieurs fois par jour pour toutes les bénédictions qui vous sont prodiguées. De plus, priez pour la paix, le bonheur et la prospérité de tous les membres de votre famille, pour vos relations et pour tous les peuples.

7. Il faut que vous désiriez sincèrement être heureux. Rien ne s'accomplit sans désir. Le désir est un souhait dont les ailes sont l'imagination et la foi. Imaginez l'accomplissement de votre désir, sentez-en la réalité et vous le verrez s'accomplir. Le bonheur vient en exaucement de la prière.

8. En entretenant sans cesse des pensées de crainte, de souci, de colère, de haine et de faillite, vous vous rendez très malheureux et très déprimé. Souvenez-vous que votre vie est ce que vos pensées la font.

9. Avec tout l'argent du monde, vous ne pouvez acheter le bonheur. Certains millionnaires sont très heureux, d'autres très malheureux. Beaucoup de personnes qui ne possèdent pas beaucoup de biens en ce monde sont très heureuses, et certaines sont très malheureuses. Certaines

personnes mariées sont très heureuses, d'autres très malheureuses. Certains célibataires sont heureux, d'autres très malheureux. Le royaume du bonheur est dans votre pensée et dans votre sentiment.

10. Le bonheur est la moisson d'un esprit paisible. Ancrez vos pensées dans la paix, l'équilibre, la sécurité et les directives divines, et votre esprit vous donnera le bonheur.
11. Il n'y a pas de blocage à votre bonheur. Les faits extérieurs ne sont pas une cause, ce ne sont que des effets. Suivez le seul principe créateur qui est en vous. Votre pensée est une source, et une nouvelle source produit un nouvel effet. Choisissez le bonheur.
12. L'homme le plus heureux est celui qui tire de lui-même ce qu'il a de plus haut et de meilleur. Dieu est le meilleur et le plus haut en lui, car le royaume de Dieu est en nous.

Souvenez-vous que votre subconscient est incapable d'agir si votre esprit est divisé. Vous ne pourrez trouver la joie si vous doutez qu'elle est vôtre éternellement.

CHAPITRE 16

Le subconscient et les relations harmonieuses

Vous jouissez du libre arbitre. Faites l'inventaire des pensées qui vous habitent et choisissez les images de bonne santé, de joie, de paix et d'abondance, et vous en récolterez des dividendes extraordinaires dans toutes vos relations.

Vous apprenez, en étudiant ce livre, que votre subconscient est une machine qui enregistre tout ce que vous y imprimez. C'est une des raisons d'appliquer la règle d'or dans les relations humaines: *Faites à autrui ce que vous voudriez qu'il vous fasse.* (Mt 7,12)

Ce verset de l'apôtre Matthieu a une signification manifeste, mais également une signification profonde en rapport avec la connexion entre votre esprit conscient et votre subconscient.

- Pensez des autres ce que vous aimeriez qu'ils pensent de vous.
- Ressentez pour les autres ce que vous voudriez qu'ils ressentent pour vous.
- Traitez les autres comme vous voudriez qu'ils vous traitent.

Par exemple, vous pouvez être poli et courtois à l'égard de quelqu'un dans votre bureau, mais sitôt qu'il a le dos tourné vous êtes plein de critique et de ressentiment envers lui. De telles pensées négatives vous sont profondément néfastes. C'est comme si vous absorbiez du poison. En vérité, vous absorbez des poisons mentaux qui vous enlèvent la vitalité, l'enthousiasme, la force, le sens de l'organisation et la bonne volonté. Ces pensées, ces sentiments négatifs s'enfoncent dans votre subconscient et causent toutes sortes de difficultés et de maladies dans votre vie.

La clé des bonnes relations interpersonnelles

Ne jugez point, afin de n'être pas jugé. Car on vous jugera et on se servira pour vous de la mesure dont vous vous serez

servi. (Mt 7,12)

L'étude de ces versets et l'application des vérités profondes qu'ils contiennent sont la clé des relations harmonieuses. Juger c'est penser, c'est parvenir à un verdict mental, c'est-à-dire à une conclusion dans votre esprit. La pensée que vous entretenez au sujet d'une autre personne est votre pensée, c'est vous qui la pensez. Or, vos pensées sont créatrices, par conséquent vous créez dans votre propre expérience ce que vous pensez et sentez envers l'autre personne. Il est également vrai que la suggestion que vous faites à un autre, vous vous la faites à vous-même puisque votre esprit est un agent créateur.

Voilà pourquoi il nous a été dit: *Car comme vous jugerez on vous jugera.* Cela signifie qu'en appliquant des standards et des critères aux autres, nous créons ces mêmes standards et critères dans notre subconscient. Par la suite, on se juge selon ces mêmes normes. Lorsque vous connaissez cette loi et la façon dont votre subconscient agit, vous prenez soin de penser, de sentir et d'agir bien envers autrui. Ainsi, vous aurez la même attitude face à vous-même.

Le bien que vous faites aux autres vous revient dans la même mesure; et le mal que vous leur faites vous revient en vertu de la loi de votre propre esprit. L'homme qui trompe et qui dépouille son semblable se trompe et se dépouille lui-même, en fait. Son sentiment de culpabilité et d'échec va lui attirer, à un moment quelconque, la perte, d'une façon ou d'une autre. Son subconscient enregistre son acte mental et réagit selon l'intention mentale, le mobile.

Votre subconscient est impersonnel et immuable; il ne considère pas les personnes, ni ne respecte les affiliations religieuses ou les institutions quelles qu'elles soient. Il n'a ni compassion ni ressentiment. La façon dont vous pensez, sentez, agissez envers les autres finit par vous revenir.

Les manchettes de journaux le rendaient malade

Commencez dès maintenant à vous observer. Observez vos réactions face aux gens et aux circonstances. Notez-les dans votre journal afin d'y revenir plus tard. Comment réagissez-

vous aux événements et aux nouvelles du jour? Peu importe que tous les autres aient tort et que vous seul ayez raison. Si les nouvelles vous perturbent, c'est vous qui avez mal parce que vos émotions négatives vous privent de la paix et de l'harmonie. Une dame m'écrivit pour me raconter que son mari se mettait dans de véritables rages en lisant ce qu'écrivent certains journalistes. Elle ajoutait que ses accès de colère constants tout comme sa rage réprimée avaient eu pour résultat des ulcères saignants et que son médecin préconisait un reconditionnement émotionnel.

J'invitai cet homme à venir me voir et lui expliquai la façon dont son esprit fonctionnait, lui indiquant à quel point c'était manquer de maturité émotionnelle que de se mettre en colère quand d'autres écrivaient des articles qu'il désapprouvait ou avec lesquels il n'était pas d'accord.

Il se mit à comprendre qu'il devait reconnaître aux journalistes la liberté de s'exprimer même s'ils étaient en désaccord avec lui sur le plan politique, religieux ou en toute autre matière. De même, les journalistes ne l'empêchaient pas d'écrire à leur journal pour leur exprimer sa désapprobation. Mon visiteur s'éveilla à cette vérité simple: ce n'est jamais ce que dit ou fait autrui qui nous affecte, c'est notre réaction à ce qui est dit ou fait qui est importante.

Cette explication apporta la guérison à cet homme, et il comprit qu'avec un peu de pratique il serait à même de maîtriser ses fureurs matinales. Aujourd'hui, sa femme me dit qu'il rit à présent de lui-même et aussi de ce qu'écrivent les journalistes. Ils n'ont plus le pouvoir de le perturber, de l'irriter, et ses ulcères ont disparu grâce à son nouvel équilibre émotionnel et à sa sérénité.

Je déteste les femmes, mais j'aime les hommes

Cynthia R. était secrétaire de direction dans une grande entreprise. Elle est venue me consulter parce qu'elle était très en colère contre certaines de ses collègues, qui, disait-elle, répandaient à son sujet des bavardages et d'odieux mensonges. Lorsque je lui ai demandé si elle était consciente de ses difficultés avec les femmes, elle m'a répondu: «Je déteste les femmes, mais j'aime les hommes.»

Je découvris également qu'elle parlait avec hauteur, d'une façon impérieuse et d'une voix irritée à ces jeunes personnes. Elle me dit qu'elles se complaisaient à lui rendre la vie difficile. Il y avait dans sa façon de parler une certaine suffisance, et je vis bien que le ton de sa voix blessait celles auxquelles elle s'adressait. Elle ne se rendait pas compte que son attitude pouvait être perçue comme désagréable, elle avait simplement l'impression que ses collègues prenaient plaisir à lui occasionner des ennuis.

Si tous les gens de votre bureau ou de votre usine vous agacent, n'est-il pas possible que la vibration, la perturbation soient dues à quelque concept mental que vous projetez sans vous en rendre compte? Nous savons qu'un chien va réagir avec férocité si vous détestez ou craignez les chiens. Les animaux perçoivent vos vibrations subconscientes et ils réagissent en conséquence. Beaucoup d'êtres humains indisciplinés sont tout aussi sensibles que les chiens, les chats et les autres animaux.

Je suggérai à cette secrétaire qui détestait les femmes une démarche de prière, lui expliquant que, lorsqu'elle se mettrait à s'identifier aux valeurs spirituelles et à affirmer les vérités de la vie, sa voix et ses manières se transformeraient et sa haine des femmes disparaîtrait complètement. Elle fut surprise d'apprendre que le sentiment de haine est perceptible dans le langage, les actes, les écrits de celui qui hait et dans toutes les phases de sa vie. Elle cessa de réagir avec colère et ressentiment et elle établit un prototype de prière qu'elle mit en pratique régulièrement, systématiquement et consciencieusement à son bureau.

Voici quelle était cette prière: «Je pense, je parle et j'agis avec amour, tranquillement, paisiblement. Je fais rayonner à présent l'amour, la paix, la tolérance et la bienveillance vers toutes ces jeunes filles qui m'ont critiquée et calomniée. J'ancre mes pensées dans la paix, l'harmonie et la bonne volonté envers tous. Chaque fois que je suis prête à réagir négativement, je me dis fermement à moi-même: «Je vais penser, parler et agir à partir du principe d'harmonie, de santé et de paix qui est en moi. L'intelligence créatrice me dirige, me gouverne et me guide dans toutes mes voies!»

La pratique de cette prière transforma la vie de cette femme; elle s'aperçut que toute critique et toute contrariété avaient cessé. Les jeunes filles de son bureau devinrent ses collaboratrices et ses amies. Elle avait découvert que *personne ne doit être transformé, sinon soi-même*.

Sa conversation intérieure empêchait sa promotion

Un jour, un vendeur vint me consulter au sujet de difficultés qu'il éprouvait à travailler avec son directeur. Il était employé depuis dix ans dans cette maison et il n'avait reçu ni avancement ni louanges d'aucune sorte. Il me montra les chiffres indiquant le montant de ses ventes, qui étaient proportionnellement plus importantes que celles de tout autre vendeur dans le territoire. Il dit que le directeur des ventes ne l'aimait pas, qu'il était injustement traité, qu'au cours des conférences de travail, ce directeur était discourtois envers lui et allait même parfois jusqu'à ridiculiser ses suggestions.

Je lui expliquai qu'indubitablement la cause de ses difficultés se trouvait en grande partie en lui-même et que son concept et sa croyance au sujet de son supérieur provoquaient les réactions de celui-ci. *On se servira pour nous de la mesure dont nous nous serons servis*. Il entretenait le concept que le directeur des ventes était méchant et querelleur, c'était là sa mesure. Il était plein d'amertume et d'hostilité envers ce supérieur. En allant à son travail, il entretenait avec lui-même une vigoureuse conversation intérieure toute remplie de critiques, d'objections, de récriminations et de dénonciations à l'égard de son directeur.

Ce qu'il exprimait mentalement lui revenait inévitablement. Il se rendit compte à quel point sa conversation intérieure était destructrice, à cause de l'intensité et de la force de ses pensées silencieuses et de ses émotions, car sa condamnation mentale de son directeur pénétrait dans son esprit subconscient. Cela lui attirait la réaction négative de son supérieur tout en créant d'autres désordres personnels, physiques et émotionnels.

Il se mit à prier fréquemment comme suit: «Je suis le seul penseur de mon univers. Je suis responsable de ce que je pense au sujet de mon directeur qui, lui, n'est pas responsable de la

façon dont je pense à son égard. Je refuse de donner à aucune personne, à aucune chose le pouvoir de m'agacer ou de me perturber. Je souhaite à mon directeur la santé, le succès, la paix de l'esprit et le bonheur. Je le lui souhaite sincèrement et je sais qu'il est divinement guidé dans toutes ses voies.»

Il répéta cette prière à haute voix, lentement, tranquillement, en ressentant bien ce qu'il disait et en sachant que son esprit est pareil à un jardin: tout ce qu'il y planterait se reproduirait selon son espèce.

Je lui appris aussi à pratiquer l'imagerie mentale avant de s'endormir, de la façon suivante: Il imaginait que son directeur le félicitait pour son bon travail, son zèle et son enthousiasme, et aussi pour sa merveilleuse façon de répondre aux clients. Il sentait la réalité de tout cela, sentait la poignée de main, entendait le son de la voix et voyait le sourire de son supérieur. Il en faisait un vrai film mental, le dramatisant de son mieux. Tous les soirs, il repassait son film sachant que son subconscient était la plaque sensible sur laquelle son imagerie consciente allait s'imprimer.

Peu à peu, en vertu d'un processus que l'on peut appeler l'osmose spirituelle et mentale, l'impression se fixa dans son subconscient, et l'expression suivit automatiquement. Le directeur des ventes le fit venir à San Francisco, le félicita et le promut au grade de directeur régional des ventes, avec cent vendeurs à diriger et une considérable augmentation de salaire. Cet homme avait changé d'avis sur son directeur, et celui-ci avait réagi en conséquence.

Ne vous laissez distraire de votre but par personne. Votre raison de vivre est d'exploiter vos talents cachés, de servir l'humanité et de révéler au monde la sagesse divine, la vérité et la beauté.

Acquérir la maturité émotionnelle

Ce que les autres disent ou font ne peut vraiment vous contrarier ni vous irriter, à moins que vous ne le permettiez. La seule façon dont autrui peut nous agacer, c'est à travers notre propre pensée. Par exemple, si vous vous mettez en colère, il faut pour cela que vous passiez par quatre stades dans votre

esprit. Premièrement, vous vous mettez à penser à ce que l'autre a dit. Puis vous décidez de vous mettre en colère et de cultiver la fureur. Ensuite vous décidez d'agir. Vous allez répondre ou réagir selon ce qui vous a été dit ou fait. Vous le voyez, la pensée, l'émotion, la réaction et l'action, tout se passe dans votre esprit.

Qu'est-ce que la maturité émotionnelle? C'est la capacité de ne pas céder à la tendance naturelle, mais enfantine, de réagir négativement à la critique et à la colère. Personne n'apprécie être critiqué ou diminué, mais il est possible choisir comment nous réagissons lorsque cela se produit. Nous faisons preuve de maturité lorsque nous ne répondons pas négativement à ces attaques. Si nous réagissons de la même façon que nos adversaires, nous nous abaissons à leur niveau et nous baignons dans la même atmosphère négative qu'eux.

Identifiez-vous à votre but dans la vie et ne permettez à rien ni personne de vous faire dévier de votre sentiment profond de paix, de tranquillité, de santé radieuse.

La signification de l'amour dans les relations humaines harmonieuses

Sigmund Freud, père de la psychanalyse, déclare que si la personnalité manque d'amour, elle s'étiole et meurt. L'amour, c'est la compréhension, la bonne volonté et le respect de la divinité de l'autre personne. Plus l'amour et la bonne volonté émaneront de vous, plus vous en recevrez en retour.

Si vous blessez les autres, si vous attendez à leur estime d'eux-mêmes, vous ne pouvez vous attendre à leur bonne volonté. Comprenez que tout homme désire être aimé et apprécié, se sentir important dans le monde. Comprenez qu'il est conscient de sa vraie valeur, et que, tout comme vous, il ressent la dignité d'être une expression de l'Unique principe de vie qui anime tous les hommes. En comprenant cela, vous exaltez autrui et il vous le rend en amour et en bonne volonté.

Elle détestait son public

Marie C. avait toujours rêvé d'être comédienne. Elle avait suivi des cours de théâtre et elle eut la chance d'être choisie par une importante troupe de théâtre basée dans une région du

pays où elle n'avait jamais mis les pieds. Lors de sa première prestation, les gens l'ont huée. Consternée et en colère, elle décréta que la population de cette région était stupide, ignorante et rétrograde. Elle les haïssait tous. La situation ne s'améliora pas et, après un certain temps, elle fut congédiée. Elle abandonna sa carrière, revint dans son patelin et se trouva un emploi comme serveuse dans un restaurant.

Un jour, un ami l'invita à assister à une conférence à New York. Le sujet était: «Comment vous entendre avec vous-même.» Cette conférence transforma sa vie. Cela lui permit de comprendre que, lors de sa première expérience comme comédienne, elle avait réagi trop intensément aux quolibets du public. Elle a convenu que la pièce dans laquelle elle jouait à cette époque était ennuyeuse et qu'elle ne jouait probablement pas très bien. Son échec n'était pas attribuable aux personnes dans la salle, mais plutôt au fait qu'elle avait accepté leur verdict, et qu'elle avait ensuite réagi en leur renvoyant la balle sous forme d'énergie négative.

Marie a alors décidé de retourner sur les planches et de réaliser son rêve d'être comédienne. Chaque soir, avant d'entrer en scène, elle projetait de l'amour et de la bonne volonté. Elle prit l'habitude d'affirmer que la paix de Dieu remplissait le cœur de ceux qui étaient présents et que tous étaient élevés en esprit et inspirés. Pendant chaque représentation elle envoyait des vibrations d'amour à son public. Aujourd'hui elle est devenue une grande actrice, et elle aime et respecte les gens. Son bon vouloir et son estime se transmettent aux autres et sont ressentis par eux.

Composer avec des gens difficiles

Il n'est pas surprenant qu'il existe des gens avec qui il est difficile de composer, qui sont tordus, dérangés, en mauvaise santé mentale. Beaucoup sont des délinquants mentaux, discutailleurs, non coopératifs, querelleurs, cyniques et amers. Ils sont psychologiquement malades. Oui, beaucoup de gens ont un esprit déformé, probablement faussé au cours de leur enfance. Que faire lorsqu'il faut composer avec de telles personnes? Nous sommes portés à leur renvoyer leur énergie négative en ne les aimant pas. Mais il faut pour cela absorber

leur énergie négative. Il est de loin préférable de leur vouloir du bien, de changer le mal pour le bien. En agissant de cette manière, c'est comme si vous endossiez une armure qui vous prévient d'être affecté par leurs comportements désagréables. De plus, votre compassion et votre compréhension enclencheront un processus qui leur permettra de changer.

«La misère aime la compagnie»

Une personne haineuse, frustrée et déséquilibrée n'est pas en harmonie avec l'infini. Elle se sent menacée par les gens paisibles et joyeux. Habituellement, elle les critique, les condamne et parle contre ceux qui ont été bons avec elle. Elle se dit: «Pourquoi ces gens sont-ils si heureux alors que je suis si misérable?» Elle désire les rabaisser à son niveau. Le vieil adage qui dit: «La misère aime la compagnie» est toujours d'actualité. Lorsqu'on comprend cela, il est facile de ne pas se laisser émouvoir par de telles personnes et de rester calme et objectif.

Un homme appelé Benoit T., qui avait assisté à l'une de mes conférences à Londres, m'a raconté une expérience qu'il a vécue avec une personne déséquilibrée. Il était bénévole pour une organisation qui se vouait à l'embellissement de la communauté où il vivait. La plupart de ceux qui s'étaient engagés dans ce projet étaient réellement intéressés à planter des arbres, à jardiner, à embellir les zones négligées et à réparer les édifices endommagés, mais l'un d'entre eux s'opposait systématiquement à tous les projets. Pire, il attaquait ceux qui les proposaient, doutant ouvertement de leurs motivations. Sa présence rendait l'atmosphère des réunions si désagréable que les bénévoles avaient commencé à se désister.

Un jour, des membres de l'organisation sont venus voir Benoit et ont suggéré de faire front commun afin d'expulser ce grincheux. Benoit songeait sérieusement à accepter lorsqu'il a réalisé qu'en agissant ainsi, il «absorberait» l'attitude négative de cet individu. Il a plutôt commencé à imaginer que cet homme se transformait en une personne agréable et compréhensive. Avant chaque réunion, Benoit s'isolait dans un coin et répétait intérieurement: «Je pense, parle et agis en

accord avec le principe d'harmonie à l'intérieur de moi. Tous ceux qui adoptent les buts de notre organisation le font par bonté et dans le respect de la volonté divine. Il n'y a pas de discorde et l'atmosphère est agréable. L'intelligence créative dirige, règle et guide toutes nos actions.»

Après plusieurs semaines, l'homme qui leur avait causé tant de soucis est arrivé avec une proposition. Il l'a présentée de façon si agréable et il s'est montré si coopératif que son projet a été accepté à l'unanimité, même par ceux qui avaient voulu l'expulser.

La pratique de l'empathie

Une jeune femme du nom d'Alice O. est venue me visiter récemment. Elle m'a dit avoir longtemps détesté une jeune femme qui travaillait dans le même bureau qu'elle, parce que, avouait-elle, cette femme était plus jolie, plus joyeuse et plus prospère qu'elle. Sa frustration est arrivée à son comble lorsque cette femme s'est mariée avec un des directeurs de la compagnie, un homme qu'Alice admirait depuis longtemps.

Peu de temps après son mariage, cette jeune femme est venue au bureau avec sa fille, issue d'un premier mariage. Alice ignorait que sa collègue avait eu un enfant et encore moins qu'elle avait déjà été mariée. La petite était handicapée à cause d'une malformation congénitale. Elle devait porter un appareil orthopédique aux jambes afin de pouvoir marcher. Elle entendit l'enfant dire à sa mère: «Maman, est-ce que mon papa travaille? J'adore venir ici parce qu'il y a plein de gens que j'aime!»

Alice m'a dit: «Mon cœur s'est alors ouvert instantanément devant cette fillette. Je sentais à quel point elle était heureuse. J'ai également eu la vision du bonheur de sa mère qui avait eu à se débattre avec des difficultés que j'étais même incapable d'imaginer. Tout à coup, j'ai ressenti un élan d'amour pour elle aussi. Je suis allée la voir et je lui ai souhaité tout le bonheur possible. Et mes vœux étaient profondément sincères.»

Ce qu'Alice a expérimenté à cette occasion est ce que les psychologues appellent l'«empathie». Cela n'a rien à voir avec

la sympathie qui, elle, nous permet de comprendre les sentiments des autres. C'est beaucoup plus que cela.

L'empathie est la projection imaginaire de votre attitude mentale sur celle d'autrui. Cette jeune fille projeta son état d'esprit, le sentiment de son cœur, dans celui de l'autre femme, et elle se mit à penser et à voir à travers le cerveau de sa compagne. Désormais, elle pensait et sentait comme elle et aussi comme la petite fille, s'étant également projetée dans l'esprit de l'enfant qu'elle voyait à travers les yeux de sa mère.

Si vous êtes tenté de faire du mal à un autre ou de penser du mal de lui, projetez-vous mentalement dans son esprit. Ressentez ce que cette personne ressent, éprouvez ce qu'elle éprouve, pensez ce qu'elle pense et vous comprendrez le sens profond des mots: *Aimez-vous les uns les autres*.

L'esprit de conciliation à tout prix ne sert à rien

Ne permettez pas aux gens de vous bernier ni de triompher de vous par les accès de colère, les cris, les larmes et les prétendues attaques cardiaques. Ceux qui s'efforcent de vous contraindre par ces moyens sont des tyrans qui essaient de vous asservir et de vous faire faire leurs volontés. Soyez bienveillant mais ferme, et refusez de céder. L'esprit de conciliation exagéré ne sert jamais à rien. Refusez de contribuer à leur malfaisance, à leur égoïsme, à leur instinct possessif. Souvenez-vous de faire ce qui est bien. Vous êtes ici pour accomplir votre idéal et pour rester fidèle aux vérités et aux valeurs spirituelles, qui sont éternelles.

Ne donnez à personne au monde le pouvoir de vous détourner de votre but dans la vie, qui est d'exprimer vos talents profonds, de servir l'humanité et de révéler de plus en plus la sagesse, la vérité et la beauté de Dieu à tous les peuples du monde. Restez fidèle à votre idéal. Sachez bien, définitivement, absolument, que tout ce qui contribue à votre paix, à votre bonheur et à votre accomplissement doit nécessairement être une bénédiction pour tous ceux qui sont sur terre. L'harmonie d'une partie est l'harmonie du tout, car le tout est dans la partie et la partie, dans le tout. Tout ce que vous devez à autrui, comme le dit Paul, c'est l'amour, et

l'amour est l'accomplissement de la loi de la santé, du bonheur et de la paix de l'esprit.

Résumé

1. Votre subconscient est une machine à enregistrer qui reproduit vos pensées. Pensez du bien des autres, vous pensez ainsi du bien de vous-même.
2. La pensée de haine ou de ressentiment est un poison mental. Ne pensez pas du mal d'autrui, ce serait penser du mal de vous-même. Vous êtes le seul penseur de votre univers, et vos pensées sont créatrices.
3. Votre pensée est un agent créateur, par conséquent, ce que vous pensez et sentez à l'égard des autres, vous le créez dans votre propre expérience. Voilà la signification psychologique de la règle d'or: Pensez des autres ce que vous souhaitez qu'ils pensent de vous.
4. Tromper, voler autrui, c'est vous attirer les pertes, la pénurie et la limitation. Votre subconscient enregistre vos mobiles intérieurs, vos pensées, vos sentiments. Si ceux-ci sont de nature négative, les pertes, les limitations et les ennuis vous viendront de partout.
5. Le bien que vous faites, la bonté que vous répandez, ainsi que l'amour et le bon vouloir que vous projetez, tout cela vous revient multiplié de bien des façons.
6. Vous êtes le seul penseur de votre univers. Vous êtes responsable de la façon dont vous pensez à l'égard des autres. Souvenez-vous que l'autre n'est pas responsable de la façon dont vous pensez à son endroit. Vos pensées se reproduisent. Que pensez-vous d'autrui?
7. Soyez émotionnellement équilibré et permettez aux autres de ne pas penser comme vous. Ils ont parfaitement le droit d'être en désaccord avec vous, et vous avez, de même, le droit de ne pas les suivre. Mais vous pouvez ne pas être d'accord sans pour autant être désagréable.
8. Il existe des gens qui, comme les animaux, sont capables de ressentir la peur des autres. Les pensées que vous avez l'impression de cacher seront perceptibles dans le ton de votre voix, l'expression de votre visage et votre

langage corporel. Cela s'applique tant aux pensées positives qu'aux pensées négatives.

9. Votre conversation intérieure, qui reflète vos pensées et vos sentiments, est cause des réactions d'autrui envers vous.

10. Souhaitez à autrui ce que vous vous souhaitez à vous-même. Voilà la clé des relations humaines harmonieuses.
11. Changez votre opinion et votre façon d'estimer votre employeur. Sentez, sachez qu'il met en pratique la règle d'or et la loi de l'amour; il répondra en conséquence.
12. Les autres ne peuvent ni vous contrarier ni vous irriter, à moins que vous le permettiez. Votre pensée est créatrice, vous pouvez bénir l'autre. Si quelqu'un vous injurie, vous êtes libre de lui dire: «La paix de Dieu remplit votre âme.»
13. L'amour est la clé des bons rapports avec les autres. L'amour, c'est la compréhension, la bonne volonté et le respect de la divinité de l'autre.
14. Ayez de la compassion et de la compréhension pour ceux qui ont subi un conditionnement qui les a rendus désagréables et difficiles à vivre. L'étincelle divine est en eux comme en chacun de nous. Comprendre cela, c'est pardonner.
15. Réjouissez-vous du succès, de la promotion, de la bonne fortune des autres. Ce faisant, vous vous attirez à vous-même la bonne fortune.
16. Ne cédez jamais aux scènes ni aux crises de nerfs des autres. L'esprit de conciliation exagéré ne sert jamais à rien. Ne soyez pas un paillason. Adhérez à tout ce qui est bien. Maintenez votre idéal, sachant que l'attitude mentale qui vous donne la paix, le bonheur et la joie est bonne, juste et vraie. Ce qui vous bénit, bénit chacun.
17. Tout ce que vous devez aux autres, c'est l'amour, et l'amour c'est de souhaiter à tous ce que vous souhaitez à vous-même – la santé, le bonheur et les bienfaits de la vie.

Faites preuve de maturité émotionnelle et permettez aux autres d'avoir des opinions différentes des vôtres. Ils ont parfaitement le droit de ne pas être d'accord avec vous et vous avez le même droit qu'eux. Il est parfaitement possible d'être en désaccord avec quelqu'un sans être désagréable.

CHAPITRE 17

Le subconscient, un outil de pardon

Le véritable pardon consiste, en réalité, à se pardonner à soi-même. Le pardon consiste à s'aligner avec la divine loi de l'harmonie. Lorsqu'on s'accable de reproches, on se condamne à vivre en enfer et lorsqu'on se pardonne, c'est le ciel qui nous tend les bras (harmonie et paix).

La vie ne favorise personne. Dieu est vie, et ce principe de vie coule en ce moment même à travers vous. Dieu aime à s'exprimer à travers vous en tant qu'harmonie, paix, beauté, joie et abondance. C'est ce qui s'appelle la volonté de Dieu ou la tendance de la vie.

Si vous établissez dans votre esprit une résistance au libre cours de la vie à travers vous, cette congestion émotionnelle va se fixer dans votre subconscient et provoquer toutes sortes de conditions négatives. Dieu n'a aucun rapport avec les conditions malheureuses et chaotiques du monde. Toutes ces conditions sont créées par le mode de pensée négatif et destructeur de l'homme. Il est donc stupide de blâmer Dieu pour vos ennuis ou pour votre maladie.

Beaucoup de personnes opposent une résistance mentale au courant de la vie en accusant Dieu et en lui faisant reproche pour les péchés, les maladies et la souffrance des hommes. D'autres rejettent le blâme sur Dieu pour leurs douleurs, leurs peines, la perte d'être aimés, les tragédies personnelles et les accidents. Ils dirigent leur colère contre Dieu, le croyant responsable de leur détresse.

Tant que les êtres entretiendront de tels concepts négatifs au sujet de Dieu, ils en auront automatiquement les réactions négatives dans leur subconscient. En fait, ces personnes ne savent pas qu'elles se punissent elles-mêmes. Il faut qu'elles comprennent la vérité, qu'elles se dégagent et s'abstiennent de toute condamnation, de tout ressentiment, de toute colère envers chacun et envers toute puissance extérieure. Autrement,

elles ne peuvent entrer dans une activité saine, heureuse ou créatrice. Dès l'instant où ces personnes entretiennent dans leur esprit et dans leur cœur l'idée d'un Dieu d'amour, lorsqu'elles acceptent l'idée que Dieu est leur Père aimant qui veille sur elles, prend soin d'elles, les guide et les fortifie, ce concept, cette croyance à l'égard de Dieu, principe de toute vie, va être accepté par leur esprit subconscient, et elles vont obtenir d'innombrables bénédictions.

La vie vous pardonne toujours

La vie vous pardonne lorsque vous vous coupez le doigt. L'intelligence subconsciente qui est en vous se met immédiatement à guérir votre doigt. Des cellules nouvelles recouvrent la plaie. Si vous mangez par erreur une nourriture contaminée, la vie vous pardonne en vous la faisant rejeter afin de vous préserver. Si vous vous brûlez la main, la vie réduit l'œdème et la congestion et vous donne des cellules neuves, des tissus neufs, une peau neuve. La vie n'a pas de ressentiment envers vous, toujours elle vous pardonne. La vie vous rend à la santé, à la vitalité, à l'harmonie et à la paix, à condition que vous coopériez avec elle en pensant conformément à la nature. Les souvenirs négatifs, douloureux, l'amertume et la mauvaise volonté entravent le libre cours de la vie en vous.

Se libérer du sentiment de culpabilité

Harriet G. travaillait très souvent jusque tard le soir. Parfois, elle rentrait à la maison vers minuit. Elle s'attendait à ce que son patron et ses collègues soient reconnaissants pour ses efforts, mais non. Comme elle était la plupart du temps la seule à travailler le soir, les autres n'étaient même pas conscients de son dévouement. D'autre part, sa famille souffrait énormément de son absence. Son mari et ses enfants se demandaient même parfois ironiquement s'ils la reconnaîtraient dans la rue. Lorsque son benjamin, qui jouait dans la ligue locale de baseball, avait une partie, non seulement elle n'y assistait pas, mais elle oubliait même de demander si son équipe avait gagné. Et pour couronner le tout, son médecin venait de lui servir un sérieux avertissement parce qu'elle avait commencé à souffrir d'hypertension.

Harriet est venue me consulter après que son mari eût exprimé son désir de se séparer. Je lui ai demandé pourquoi elle s'en était éloignée et pourquoi elle démontrait si peu d'intérêt pour ses fils. Au début, elle disait qu'elle devait travailler extrêmement dur pour seulement arriver à faire son travail correctement. Je lui ai demandé si ses collègues travaillaient aussi dur qu'elle. Elle m'a avoué que non, qu'ils avaient un horaire de travail à peu près normal et qu'ils effectuaient néanmoins du bon boulot.

Je lui expliquai pourquoi elle travaillait avec tant d'ardeur. «Il y a en vous quelque chose qui vous dévore, car vous n'agiriez pas ainsi. Vous êtes en train de vous punir.»

Au début, elle refusait cette explication. Elle insistait pour dire qu'elle travaillait normalement et que ses collègues étaient des paresseux. Après un moment, elle a néanmoins admis qu'elle éprouvait un profond sentiment de culpabilité. À la mort de son père, quinze ans auparavant, elle avait été nommée exécutrice testamentaire et elle avait délibérément omis de donner à son frère cadet l'important montant d'argent auquel il avait droit.

«Pourquoi avoir fait cela, lui ai-je demandé? Était-ce parce que vous vouliez lui voler son argent?

— Bien sûr que non! Mon frère... était toxicomane. Je savais pertinemment ce qu'il ferait de son argent si je le lui donnais. Aussi, je me suis dit que je le lui donnerais plus tard, lorsqu'il aurait réglé son problème.

— Et puis?»

Elle soupira profondément. «Il ne l'a jamais réglé, il est mort. Et l'on croit qu'il s'est suicidé. Ce n'était peut-être pas son intention, mais le résultat est le même. Il n'avait que trente-six ans et je me demande régulièrement si cela aurait été différent s'il avait pu toucher son héritage. Il l'aurait peut-être utilisé pour aller en désintoxication et il serait peut-être encore parmi nous aujourd'hui. C'est moi qui suis responsable de sa mort!»

Je lui demandai: «Et si c'était à refaire, que feriez-vous?

— Je l'ignore, dit-elle en secouant la tête. Mais ce que je sais, c'est que je ferais davantage d'efforts pour l'aider, au lieu de lui adresser constamment des reproches à cause de son problème.

— Mais à l'époque, est-ce que vous vous sentiez justifiée d'agir comme vous l'avez fait? Aviez-vous l'impression que vous faisiez ce qu'il fallait pour l'aider?

— Bien sûr! Mais je sais aujourd'hui que j'ai eu tort d'agir ainsi. Cet argent ne m'appartenait pas.

— Alors, si vous étiez placée devant le même choix aujourd'hui, feriez-vous la même chose?

— Non.» Elle est devenue pensive puis a dit tristement: «Je sais maintenant que j'avais tort, mais cela n'a plus d'importance désormais. Jamais je ne pourrai me pardonner ce que j'ai fait. J'ai volé de l'argent au seul frère que j'avais et il est mort. Ce n'est que justice que Dieu me punisse. Je n'ai que ce que je mérite.»

Je lui expliquai que ce n'était pas Dieu, mais elle-même qui se punissait. Si vous utilisez mal la loi divine, vous en vivrez les conséquences. Si vous touchez à un fil électrique, vous subirez un choc. Les forces de la nature ne sont pas mauvaises en soi; c'est l'utilisation que l'on en fait qui détermine si leur effet sera bénéfique ou maléfique. L'électricité n'a rien de maléfique; cela dépend si vous l'utilisez pour allumer la lumière ou pour électrocuter quelqu'un. Le seul péché qui soit consiste à ignorer la loi divine, et la seule punition consiste à en subir les conséquences lorsqu'on s'en sert de façon inappropriée.

Si vous ignorez les lois de la chimie, vous risquez de faire exploser votre maison. Si vous passez votre main sur une lame de couteau, vous risquez de vous blesser. Ce n'est pas la lame qui est responsable de votre blessure, mais votre façon de l'utiliser.

Finalement, j'ai aidé Harriet à comprendre que Dieu ne condamne ni ne punit qui que ce soit. La souffrance qu'elle éprouvait était simplement la réaction de son subconscient à ses propres pensées négatives. Elle avait besoin de pardon. Le

véritable pardon consiste à se pardonner à soi-même. Le véritable pardon consiste à s'aligner avec la divine loi de l'harmonie. Se condamner est synonyme de vivre en enfer (esclavage et limitations) et se pardonner est synonyme de vivre au paradis (harmonie et paix).

Le fardeau de la culpabilité et de la condamnation de soi tomba de son esprit, et elle fut complètement guérie de son mal. Son médecin s'aperçut que sa tension était redevenue normale. L'explication de son mal avait été son remède.

Un meurtrier apprit à pardonner

Un homme qui avait commis un meurtre en Europe vint me voir il y a de nombreuses années. Une profonde angoisse l'étreignait, et il était torturé à la pensée que Dieu ne manquerait pas de le punir. Il m'expliqua que l'homme qu'il avait tué avait eu une liaison avec sa femme. Il était revenu à l'improviste d'un voyage de chasse et les avait pris sur le fait. Dans un accès de rage, il a abattu l'amant de sa femme. La justice n'a pas été sévère, le condamnant à une peine de quelques mois de prison.

À sa sortie de prison, il a divorcé puis a émigré aux États-Unis. Après plusieurs années, il a rencontré une Américaine, il l'a épousée et trois beaux enfants ont béni leur mariage. Il occupait une situation qui lui permettait de venir en aide à beaucoup de personnes et il était complètement transformé. Mon explication consista à lui faire entendre qu'il n'était plus celui qui avait tiré sur son frère, puisque les savants nous informent que toutes les cellules de notre corps se renouvellent tous les onze mois. Il était, de plus, mentalement et spirituellement un homme nouveau, étant à présent plein d'amour et de bonne volonté envers l'humanité. Le «vieil» homme qui avait commis un crime quinze années auparavant était mentalement et spirituellement mort. En fait, mon consultant condamnait un innocent!

Cette explication eut sur lui un effet profond, et il me dit qu'un grand poids avait été ôté de ses épaules. Il prit conscience de la signification de cette vérité énoncée dans la Bible: *Venez et raisonnons ensemble, dit l'Éternel, même si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs*

comme la neige; même s'ils sont rouges comme la pourpre, ils deviendront comme la laine. (Is 1,18)

La critique ne peut vous nuire sans votre consentement

Une institutrice me dit un jour qu'une de ses collègues avait critiqué un discours qu'elle avait prononcé, disant qu'elle parlait trop vite, avalait ses mots, de sorte qu'on l'avait mal entendue, que sa diction était mauvaise et que son discours avait été sans effet. Mon institutrice était furieuse et pleine de ressentiment à l'égard de cette critique.

Néanmoins elle m'avoua que cette critique était fondée. Elle n'était pas habituée à parler devant un auditoire adulte. Elle s'était sentie nerveuse avant sa présentation et, après, elle était tout simplement soulagée que tout soit terminé. C'est pourquoi les remarques de son collègue l'ont blessée si profondément. Elle se sentait comme un petit enfant qui fait ses premiers pas et à qui l'on aurait demandé de courir, alors que le simple fait de mettre un pas devant l'autre représente un défi formidable. Elle reconnut que sa première réaction était vraiment infantile et que la lettre qu'elle avait reçue était en réalité un bienfait et un merveilleux correctif. Elle se mit immédiatement à corriger sa diction en prenant des cours. Puis elle écrivit à sa collègue pour la remercier de l'intérêt qu'elle lui avait témoigné en lui signalant ses erreurs, ce qui lui avait permis de se corriger.

Comment être plein de compassion

Supposons que rien dans cette lettre n'ait été vrai. Sa destinataire aurait alors compris que son discours avait contrarié les préjugés, les superstitions, les croyances étroites et sectaires de son auteur, et que cette personne, malade psychologiquement, ne faisait qu'exprimer son ressentiment parce que son point faible avait été touché.

Comprendre cela, c'est être plein de compassion. Il lui fallait logiquement prier pour la paix, l'harmonie et la compréhension de sa correspondante. Vous ne pouvez être blessé lorsque vous savez que vous êtes le maître de vos pensées, de vos réactions et de vos émotions. Les émotions

suivent les pensées, et vous avez le pouvoir de rejeter toutes les pensées qui peuvent vous perturber ou vous contrarier.

Pardonner consiste à souhaiter sincèrement aux autres ce que vous désirez pour vous-même: l'harmonie, la paix, la santé et toutes les bénédictions de la vie.

Il est nécessaire d'entrer dans l'esprit du pardon et de la bonne volonté afin d'obtenir une guérison complète et durable.

La vie ne vous tient pas rancune. Elle vous pardonne toujours. Si votre pensée est en harmonie avec la nature, la vie vous redonnera la santé, la vitalité, l'harmonie et la paix. Les souvenirs négatifs et douloureux, l'amertume et la mauvaise volonté vous encombreront et empêcheront le principe de vie de circuler librement en vous.

Abandonnée à l'autel

Il y a quelques années, je me rendis dans une église afin d'y célébrer un mariage. Le jeune homme ne parut pas et, au bout de deux heures d'attente, la jeune fiancée, après avoir versé quelques larmes, me dit: «J'ai prié pour recevoir les directives divines. Ce qui se passe est peut-être une réponse à ma prière, car Dieu ne se dérobe jamais.»

Telle fut sa réaction – la foi en Dieu et en la bonté de toutes choses. Il n'y avait pas d'amertume en son cœur lorsqu'elle dit: «Il faut que cela soit l'action juste, puisque j'ai prié pour l'action juste pour nous deux.» Une autre, en pareille occasion, aurait eu une crise de nerfs et aurait peut-être dû être hospitalisée.

Accordez-vous à l'intelligence infinie de vos profondeurs subconscientes avec autant de confiance dans la réponse que vous allez recevoir que vous en aviez autrefois en votre mère

lorsqu'elle vous tenait dans ses bras. Voilà comment vous pouvez acquérir l'équilibre et la santé émotionnelle.

Il est mauvais de se marier, la vie sexuelle est chose mauvaise et je suis mauvaise

Une jeune femme, Carole, est venue me rencontrer après avoir assisté à l'une de mes conférences. Je fus frappé par son apparence terne. Elle portait une robe noire très simple et des bas noirs. Son visage sans maquillage était terne. Elle semblait soumise et apeurée, comme si quelqu'un s'apprêtait à commettre un geste déplacé.

Carole m'a expliqué rapidement ce qui l'amenait. Depuis toujours sa mère lui disait que c'était mal de danser, de jouer aux cartes, de nager et d'avoir des rendez-vous galants. Selon sa mère, tous les hommes étaient mauvais et le sexe était une débauche inspirée par le démon lui-même. Sa mère menaçait Carole de tous les feux de l'enfer si elle ne lui obéissait pas à la lettre.

Carole a fini par accepter des invitations de jeunes hommes avec qui elle travaillait et elle s'en sentait très coupable. Elle était convaincue que Dieu la punirait. Un jeune homme, très attiré par elle, l'avait demandée en mariage, mais elle avait refusé. Elle me dit: «C'est mal de se marier; le sexe est mauvais et je suis mauvaise.» Elle répétait la ritournelle qu'on lui avait apprise et répétée depuis toujours.

Cette jeune femme se sentait écrasée par la culpabilité. Comment aurait-il pu en être autrement? Elle était incapable d'accepter ce que sa mère lui disait. Elle ne pouvait s'empêcher de penser que ces croyances étaient erronées. Le principe de vie qui coule en nous tous exigeait d'être reconnu et de s'exprimer.

J'ai suggéré à Carole d'apprendre à se pardonner à elle-même. Dans le mot «pardonner», il y a le mot «donner». Elle devait abandonner ses fausses croyances et accepter les faits de la vie, et apprendre à reconnaître sa propre valeur.

Carole est venue me rencontrer pendant une dizaine de semaines. Je lui ai enseigné ce que j'avais appris concernant l'esprit conscient et le subconscient, exactement comme je le

fais dans ce livre. Graduellement, elle a compris qu'on lui avait fait un lavage de cerveau, qu'elle avait été hypnotisée et conditionnée par sa mère, qui était ignorante, superstitieuse et bigote. Peu à peu sa vie est devenue plus agréable.

Obéissant à mes conseils, Carole s'est mise à porter des vêtements plus attrayants et à s'acheter des cosmétiques, et a pris des cours de danse et de conduite automobile. Elle a également appris à nager, à jouer aux cartes et à engager la conversation avec les jeunes gens de son âge. Elle a rompu avec toute sa famille et a commencé à apprécier la vie.

Carole, découvrant sa nature profonde, s'est mise à prier afin de rencontrer le compagnon idéal, affirmant que l'Esprit infini attirerait à elle un homme avec qui elle s'entendrait à la perfection. Un soir, à la sortie de mon bureau, un jeune attendait pour me rencontrer. Je les ai présentés et, six mois plus tard, ils étaient mariés. À ce jour, ils sont encore ensemble et heureux.

Le pardon est nécessaire à la guérison

Et quand vous priez, pardonnez, si vous avez quoi que ce soit contre quelqu'un. (Mc 11,25)

Le pardon que l'on accorde aux autres est essentiel à la paix de l'esprit et à la santé radieuse. Il faut que vous pardonniez à tous ceux qui vous ont fait du mal, si vous voulez la paix et le bonheur parfait. Pardonnez-vous à vous-même en accordant vos pensées à la loi divine, à l'ordre divin. Vous ne pouvez vraiment vous pardonner complètement tant que vous n'avez pas d'abord pardonné aux autres. Refuser de se pardonner à soi-même n'est ni plus ni moins que de l'orgueil spirituel, c'est-à-dire de l'ignorance.

Aujourd'hui, en psychosomatique, on insiste constamment sur le fait que le ressentiment, la condamnation d'autrui, le remords, l'hostilité sont la cause d'une foule de maladies, depuis l'arthrite jusqu'aux désordres cardiaques.

En psychosomatique, les médecins soulignent le fait que tous les malades qui furent blessés, maltraités, trompés en conçurent du ressentiment et de la haine pour ceux qui leur firent du mal, et cela fut cause de blessures saignantes et

purulentes dans leur subconscient. Il faut qu'ils se débarrassent de leurs blessures. Le seul moyen sûr, pour ce faire, c'est le pardon.

Le pardon est l'amour en action

Dans le pardon, l'ingrédient essentiel, c'est le consentement. Si, sincèrement, vous voulez pardonner, c'est déjà à moitié fait. Je suis persuadé que vous comprenez bien ceci: pardonner ne signifie pas nécessairement que vous souhaitez entretenir des relations avec celui auquel vous accordez votre pardon. Vous ne pouvez être contraint à aimer quelqu'un; aucun gouvernement ne peut imposer par des lois la bonne volonté, l'amour, la paix ou la tolérance. Il est tout à fait impossible d'aimer quelqu'un sous la contrainte. Il se trouve pourtant que l'on peut aimer divinement les êtres, sans les aimer humainement.

La Bible dit: *Aimez-vous les uns les autres*. Cela, chacun peut le faire s'il le veut vraiment. Aimer signifie que l'on souhaite à autrui la santé, le bonheur, la paix, la joie et toutes les bénédictions. Il n'y a qu'un seul impératif, la sincérité. Vous n'êtes pas magnanime lorsque vous pardonnez; en réalité vous êtes égoïste; car ce que vous souhaitez à autrui, vous vous le souhaitez, en fait, à vous-même, puisque c'est vous qui le pensez et le sentez. Or, vous êtes en fonction de ce que vous pensez et sentez. Peut-il y avoir plus simple que cela?

Technique du pardon

Voici une méthode simple qui agira à merveille dans votre vie si vous l'appliquez: détendez-vous, tranquillisez votre esprit. Pensez à Dieu et à son amour pour vous, puis affirmez: «Librement et pleinement je pardonne à (dites le nom de celui qui vous a offensé); je le libère mentalement et spirituellement. Je pardonne complètement tout ce qui se rapporte à l'affaire en question. Je suis libre et il – ou elle – est libre. C'est un sentiment merveilleux. Je fête une amnistie générale et libère tous ceux qui m'ont jamais blessé, je souhaite à chacun d'eux la santé, le bonheur, la paix et toutes les bénédictions. Je le fais librement, joyeusement et avec amour, et chaque fois que je pense à cette personne – ou aux personnes – qui m'a fait du mal, je dis: "Je vous ai libéré, que toutes les bénédictions

soient à vous. Je suis libre et vous êtes libre. C'est merveilleux!"»

Le grand secret du véritable pardon c'est que, une fois que vous l'avez accordé, il est inutile de répéter cette prière. Chaque fois que l'image de celui qui vous offense se présente à votre esprit, ou bien si vous pensez à la blessure qu'il vous fit, vous devez lui souhaiter du bien en disant: «La paix soit avec vous.» Faites cela chaque fois que vous vient cette pensée. Vous verrez qu'en peu de jours la personne ou l'incident vous reviendra de moins en moins à l'esprit pour sombrer enfin dans l'oubli.

L'épreuve concluante du pardon

Les prospecteurs et les bijoutiers recourent à un test, l'essai à l'acide, pour déterminer si l'or est vrai ou faux. Il existe un test semblable pour mesurer la profondeur de votre pardon. Tout comme on éprouve la joie, on peut éprouver le pardon. Si je vous disais quelque chose de merveilleux au sujet d'une personne qui vous a trompé, volé, dépouillé et que vous entriez en fureur en entendant les bonnes nouvelles la concernant, cela prouverait que les racines de la haine subsistent dans votre subconscient et vous ravagent.

Supposons que vous ayez eu un douloureux abcès dentaire il y a un an, et que vous m'en parliez. Je vous demanderais si vous en souffrez encore et, automatiquement, vous me répondriez: «Non, bien sûr, je m'en souviens mais je n'en souffre plus.»

Tout est là. Vous avez souvenance de cet incident mais vous n'en souffrez plus. Voilà l'épreuve concluante, et il faut l'accepter psychologiquement et spirituellement, faute de quoi vous vous trompez vous-même et vous ne pratiquez pas le véritable art du pardon.

Comprendre, c'est pardonner

Quand l'homme comprend la loi créatrice de son propre esprit, il cesse de blâmer les autres et les circonstances pour ce qui le blesse. Il sait que ses propres pensées et ses propres sentiments créent sa destinée. De plus, il a conscience que ce qui lui est extérieur n'est ni la cause ni les conditions de sa vie. Penser

que les autres peuvent nuire à votre bonheur, que vous êtes le jouet d'un destin cruel, que vous devez lutter contre les autres pour préserver votre vie, tout cela est insoutenable lorsque l'on sait que la pensée crée. La Bible dit: *Tel un homme pense en son cœur, tel il est.* (Pr 23,7)

Résumé

1. Dieu – la Vie – ne tient pas compte des personnes, n'a pas de favoris. La Vie semble vous favoriser lorsque vous vous accordez au principe d'harmonie, de santé, de joie et de paix.
2. Dieu – la Vie – ne nous envoie jamais ni maladies, ni accidents, ni souffrances. Nous les attirons par notre propre pensée destructrice: *nous récoltons ce que nous semons.*
3. Votre concept de Dieu est la chose la plus importante de votre vie. Si vous croyez vraiment en un Dieu d'amour, votre subconscient vous répondra en vous donnant d'innombrables bénédictions. Croyez en un Dieu d'amour.
4. La Vie – Dieu – n'a envers vous aucune rancune. La Vie ne vous condamne jamais. La Vie guérit la coupure profonde que vous vous faites à la main. La Vie pardonne si vous vous brûlez le doigt, elle réduit l'œdème et vous rend à l'intégrité et à la perfection.
5. Votre complexe de culpabilité est un faux concept de Dieu, de la Vie, qui ne vous punit ni ne vous juge. C'est vous qui vous jugez et qui vous punissez par vos fausses croyances, votre pensée négative et votre condamnation de vous-même.
6. Dieu – la Vie – ne vous condamne ni ne vous punit. Les forces de la nature ne sont pas mauvaises. Leur effet dépend de la façon dont vous vous servez de la puissance qui est en vous. Vous pouvez vous servir de l'électricité aussi bien pour tuer quelqu'un que pour éclairer une maison. Vous pouvez vous servir de l'eau aussi bien pour vous noyer que pour étancher votre soif. Le bien et le mal rejaillissent sur la pensée et sur le dessein qui sont dans votre esprit.

7. Dieu – la Vie – ne punit jamais. L’homme se punit lui-même par ses faux concepts de Dieu, de la Vie, de l’Univers. Ses pensées sont créatrices et il crée sa propre misère.
8. Si quelqu’un vous critique et que vous en reconnaissez le bien-fondé, réjouissez-vous, rendez grâce et appréciez les commentaires que l’on fait à votre sujet. Cela vous donnera la possibilité de corriger vos imperfections.
9. Vous ne pouvez être blessé par la critique quand vous savez que vous êtes le maître de vos pensées, de vos réactions et de vos émotions. Cela vous donne l’occasion de prier pour celui qui vous critique et de le bénir, vous bénissant ainsi vous-même.
10. Lorsque vous priez pour être dirigé et pour bien agir, prenez ce qui vient. Rendez-vous compte que cela est bon et très bon. Il n’y a jamais de raison pour l’apitoiement sur soi, la critique ou la haine.
11. Rien n’est ni bon ni mauvais si ce n’est ce qu’en fait la pensée. Il n’y a rien de mal dans la vie sexuelle, pas plus que dans le désir de manger, de posséder une fortune ou de s’exprimer parfaitement. Cela dépend de la façon dont vous vous servez de ces impulsions, de ces désirs, de ces aspirations. Vous pouvez satisfaire votre désir de nourriture sans tuer quelqu’un pour une miche de pain.
12. Le ressentiment, la haine, la mauvaise volonté et l’hostilité sont cause d’une foule de maladies. Pardonnez-vous à vous-même et à tous en projetant l’amour, la vie, la joie et la bonne volonté vers tous ceux qui vous ont blessé. Continuez jusqu’à ce que, les rencontrant dans votre esprit, vous vous sentiez en paix avec eux.
13. Pardonner c’est donner quelque chose. Offrez de l’amour, de la paix, de la joie, de la sagesse et toutes les bénédictions à l’autre jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de douleur dans votre esprit. Voilà l’épreuve véritable du pardon.
14. Supposons que vous ayez eu un abcès dentaire très douloureux il y a un an. Sentez-vous cette douleur à présent? Non! De même, si quelqu’un vous a fait du mal,

vous a calomnié, blessé, outragé, éprouvez-vous des sentiments négatifs à son égard? Entrez-vous en fureur lorsque son image vous vient à l'esprit? Si c'est le cas, les racines de la haine sont encore vivaces en vous et vous détruisent, vous et votre bien. Le seul moyen de les arracher à jamais, c'est l'amour. Souhaitez à celui qui vous a fait du mal toutes les bénédictions, jusqu'à ce que vous n'y pensiez plus qu'ainsi: dans la paix et la bonne volonté. Voilà la signification de «pardonnez jusqu'à soixante-dix fois sept fois».

Il est essentiel de pardonner aux autres pour connaître la paix de l'esprit et une excellente santé. Pour vivre dans la joie, il faut pardonner à tous ceux qui vous ont blessé. Pardonnez-vous à vous-même en nourrissant des pensées d'harmonie avec la loi et l'ordre divins. Pour vous pardonner à vous-même, il vous faut d'abord pardonner aux autres. En refusant de vous pardonner, vous faites plus ou moins preuve d'arrogance et d'ignorance.

CHAPITRE 18

Le subconscient, un outil pour supprimer les blocages mentaux

Vous pouvez transformer votre esprit en le nourrissant de pensées de liberté et de paix. C'est ainsi que ces pensées atteindront les profondeurs de votre subconscient. Celui-ci, étant tout-puissant, vous libérera de l'envie de céder à vos mauvaises habitudes. Vous aurez une meilleure compréhension du fonctionnement de votre esprit. Vous découvrirez en vous des ressources infinies qui vous soutiendront dans votre affirmation et vous révéleront la vérité.

Que faire lorsque vous faites face à une situation difficile et que vous ne savez pas quelle décision prendre?

Tout problème comporte sa solution. La réponse est contenue dans la question. Si vous vous trouvez devant une situation difficile, si vous ne parvenez pas à voir clair, le mieux est de vous dire que l'intelligence infinie qui est en votre subconscient sait et voit tout, qu'elle connaît la réponse et qu'elle vous la révèle. Votre nouvelle attitude mentale, qui consiste à savoir que l'intelligence créatrice vous apporte la solution heureuse, vous permettra de trouver la réponse dont vous avez besoin. Soyez assuré qu'une telle attitude d'esprit fera régner dans toutes vos entreprises l'ordre, la paix et le bien-être.

Comment briser ou établir une habitude

Vous êtes une créature d'habitudes. L'habitude relève de votre subconscient. Vous avez appris à nager, à monter à bicyclette, à danser, à conduire une voiture en faisant les gestes consciemment maintes et maintes fois jusqu'à ce qu'ils s'impriment dans votre subconscient. C'est alors que l'habitude de l'action automatique a été prise en charge par votre subconscient. C'est ce qu'on appelle parfois la seconde

nature, qui n'est autre chose qu'une réaction de votre subconscient à votre pensée et à votre manière d'agir.

Vous êtes libre de choisir une bonne ou une mauvaise habitude. Si, pendant un certain temps, vous répétez une pensée ou une action négative, vous serez sous la contrainte de cette habitude. Car la loi de votre subconscient est contraignante.

Comment il cessa de boire

Lorsque Robert J. est venu me consulter, il était au bord du désespoir. «J'ai perdu mon emploi, ma femme et ma famille à cause de l'alcool, me dit-il. Ma femme ne veut même plus me parler au téléphone! Elle refuse même que je voie ma fille! Je ne sais plus vers qui ou quoi me tourner!»

— Avez-vous pensé à arrêter de boire, lui ai-je demandé?

— Mais certainement! J'ai essayé à plusieurs reprises. J'ai réussi pendant de courtes périodes de temps, puis une envie irrésistible de boire me reprenait, et la première chose que je faisais était de prendre une cuite de deux semaines! C'est épouvantable!»

À de très nombreuses reprises, cet homme infortuné s'était retrouvé dans cette situation. Bien qu'il eût commencé à boire à l'excès de sa propre initiative, il comprit qu'il pouvait perdre cette habitude en établissant une nouvelle habitude. Il me dit que, bien qu'il pût réprimer temporairement son désir de boire par la volonté, ses efforts persistants ne faisaient qu'aggraver les choses. Ses échecs répétés l'avaient convaincu de son état désespéré et de son impuissance à maîtriser son obsession. L'idée de son impuissance imprimait une puissante suggestion sur son subconscient et aggravait sa faiblesse, faisant de sa vie une succession d'échecs.

Je lui appris à harmoniser les fonctions de son esprit conscient et subconscient. Lorsque les deux coopèrent, l'idée ou le désir implanté dans l'esprit subconscient est réalisé. Sa raison admit que, si son habitude l'avait conduit au désastre, il pouvait consciemment tracer une nouvelle voie vers la libération, la sobriété et la paix de l'esprit.

Il savait que sa fâcheuse habitude était automatique, mais puisqu'elle avait été acquise par son choix conscient, il comprit que, de même qu'il avait été conditionné négativement, il pouvait aussi bien l'être positivement. Il cessa donc de penser qu'il était impuissant à surmonter sa fâcheuse habitude. De plus, il comprit clairement qu'il n'y avait d'autre obstacle à sa guérison que sa propre pensée. Il n'y avait donc aucune raison d'accepter une telle coercition mentale.

La puissance de l'image mentale

Cet homme prit l'habitude de détendre son corps et de se plonger dans un état de méditation somnolente. Puis il remplissait son esprit de l'image de ce qu'il désirait, sachant que son esprit subconscient le rendrait manifeste de la façon la plus simple. Il imagina que sa fille le félicitait, lui disant: «Papa, comme c'est merveilleux de te voir à la maison!» Car, à cause de son mauvais penchant, il avait perdu ses droits parentaux: il n'avait pas l'autorisation de rendre visite à sa fille. De plus, sa femme ne voulait même plus lui parler.

Régulièrement, systématiquement, il se mit à méditer de la façon qui lui avait été indiquée. Lorsque son attention s'égarait, il prit l'habitude d'évoquer immédiatement l'image mentale de sa fille, avec son sourire; il voyait la maison toute remplie de sa présence et entendait sa voix joyeuse. Tout cela reconditionna petit à petit son esprit. Il persista, sachant que tôt ou tard il établirait une habitude nouvelle dans son subconscient.

Je lui dis qu'il pouvait comparer son esprit conscient à un appareil photographique et que son subconscient était la plaque sensible sur laquelle il enregistrerait l'image. Cette comparaison le frappa, et il s'attacha à imprimer fermement l'image dans son esprit et à l'y développer. Comme les films se développent dans le noir, de même les images mentales se développent dans la chambre noire du subconscient.

L'attention concentrée

Se rendant compte que son esprit conscient n'était qu'une caméra, il ne fit aucun effort. Il n'y eut pas de lutte mentale. Il mit tranquillement de l'ordre dans ses pensées et fixa son

attention sur l'image qu'il avait formée jusqu'à ce que, peu à peu, il s'identifie à cette image. Il s'absorba dans cette atmosphère mentale, répétant fréquemment ce film en imagination.

Il n'y avait en lui aucun doute quant à sa guérison ultérieure. Lorsque la tentation de boire l'assaillait, il en détournait son imagination en suscitant le sentiment d'être de retour dans sa famille. Il réussit parce qu'il s'attendait avec confiance à vivre l'image qu'il développait en son esprit. Il est aujourd'hui président d'une firme possédant un capital de plusieurs millions de dollars, et il est radieux.

Elle disait que la malchance la poursuivait

«Je ne sais pas ce qui m'arrive, mais depuis trois mois, je rencontre un obstacle après l'autre! Je crois vraiment que j'ai la guigne!»

Ruth B. avait fondé une compagnie qui prenait en charge la facturation et la tenue de livres pour des professionnels. Au début, son entreprise marchait très bien, puis quelque chose a changé.

«Je n'y comprends rien, me dit-elle. Tout à coup, c'est comme si toutes les portes s'étaient fermées complètement. Je contacte des clients, je leur offre mes services, mais au moment de signer le contrat, tous, les uns après les autres, changent d'avis. Pourquoi?

— Depuis combien de temps éprouvez-vous ce problème?

— Environ trois mois, comme je vous l'ai dit. Depuis la mi-avril.»

Curieux, je lui demandai: «Pourquoi êtes-vous aussi certaine de cette date. Est-ce qu'il s'est produit quelque chose de particulier?» Elle se renfrogna.

«Effectivement, il s'est passé quelque chose! J'ai contacté un orthodontiste. Je ne vous dirai pas son nom, mais si vos enfants portent des appareils dentaires, vous le connaissez probablement. Je lui ai présenté mon produit, lui démontrant qu'il économiserait beaucoup de temps, d'efforts et d'argent

s'il me confiait sa tenue de livres. Il était ouvert à ma proposition et nous avons conclu un accord verbal. Je lui ai fait parvenir le contrat par la poste et il s'est alors désisté. Le marché était pratiquement conclu.

— Et ensuite?

— Eh bien, la même chose s'est répétée à maintes et maintes reprises!», dit Ruth. Pendant un moment, elle s'est caché les yeux puis a dit: «Je suis maudite! Il n'y a pas d'autre explication!

— Oui, il y en a une autre.» Je lui ai expliqué que l'irritation et le ressentiment qu'elle avait éprouvés envers l'orthodontiste ont imprimé dans son subconscient la certitude que d'autres clients feraient la même chose. Cette conviction a été à l'origine d'un scénario inconscient de frustrations, d'hostilité et d'obstacles. Lorsque cette image a été bien imprégnée dans son subconscient, ce qu'elle craignait a commencé à se produire dans la réalité. Et chaque nouvel échec renforçait sa conviction qu'elle était condamnée à l'échec. Elle s'était enfermée dans un cercle vicieux.

Peu à peu, Ruth a commencé à comprendre que la véritable source du problème se situait dans son propre esprit. Elle a réalisé que le remède consistait à changer cet état d'esprit. Alors elle s'est mise à répéter régulièrement cette prière: «Je prends conscience que je suis unie à l'intelligence infinie de mon subconscient qui ne connaît ni obstacle, ni difficulté, ni délai. Je vis dans la joyeuse attente de ce qui peut m'arriver de meilleur. Mon esprit profond répond à mes pensées. Je sais que le travail de mon subconscient ne peut être entravé. L'Intelligence infinie termine toujours avec succès ce qu'elle entreprend. La sagesse créatrice œuvre à travers moi pour mener à bien tous mes projets et tous mes desseins. Tout ce que je commence, je le mène à une conclusion parfaite. Mon but dans la vie est de rendre merveilleusement service, et tous ceux avec lesquels j'entre en contact sont bénis par ce que j'ai à offrir. Tout mon travail porte fruit dans l'ordre divin.»

Elle répéta cette prière chaque matin avant de rendre visite à ses clients, et elle pria aussi chaque soir avant de s'endormir. En peu de temps, elle établit dans son

subconscient un nouveau mode de pensée et elle ne tarda pas à redevenir une femme d'affaires prospère.

À quel point voul ez-vous ce que vous voulez?

Un jeune homme demanda un jour à Socrate comment il pourrait acquérir la sagesse. Socrate lui répondit: «Viens avec moi.» Il mena le jeune garçon à la rivière, saisit sa tête et la maintint sous l'eau jusqu'à ce qu'il étouffât, puis il le libéra. Lorsque le garçon eut retrouvé ses esprits, Socrate lui demanda ce qu'il désirait le plus lorsqu'il était sous l'eau. «De l'air», dit le jeune homme.

Socrate lui répondit alors: «Quand tu aspireras à avoir de la sagesse autant que tu voulais respirer lorsque tu étais immergé, tu la recevras.» De même, lorsque vous avez vraiment un désir intense de surmonter un obstacle dans votre vie, et lorsque vous parvenez à décider nettement qu'il y a un moyen pour ce faire, et que ce moyen, vous voulez le prendre, votre victoire est assurée.

Si vraiment vous voulez la paix de l'esprit et le calme intérieur, vous les aurez. En dépit de la façon dont vous avez été injustement traité, si déloyal qu'ait pu être votre patron, ou si pervers que quelqu'un ait pu se montrer à votre égard, tout cela vous est égal lorsque vous vous éveillez à vos pouvoirs mentaux et spirituels. Vous savez ce que vous voulez, et vous refuserez catégoriquement de laisser les voleurs (vos pensées), la haine, la colère, l'hostilité et la mauvaise volonté, vous dérober la paix, l'harmonie, la santé et le bonheur.

Vous cesserez de vous laisser contrarier par les autres, par les conditions, les nouvelles, les événements, en associant au contraire et immédiatement vos pensées à votre dessein dans la vie. Votre but est la paix, la santé, l'inspiration, l'harmonie et l'abondance. Sentez qu'un fleuve de paix coule à présent en vous. Votre pensée est la puissance immatérielle et invisible, et vous choisissez de lui permettre de vous bénir, de vous inspirer et de vous donner la paix.

Si vous éprouvez le vif désir de vous défaire d'une mauvaise habitude, vous avez cinquante et un pour cent du chemin de fait. Lorsque votre désir de perdre une habitude sera

plus fort que celui de la garder, vous découvrirez avec émerveillement que la délivrance est à votre porte.

Si vous désirez obtenir une promotion, imaginez que votre employeur, votre superviseur ou vos proches vous félicitent de l'avoir obtenue.

Imaginez tous les détails de la scène, les intonations, les gestes, la posture, jusqu'à ce que cela vous semble réel. Rejouez souvent cette scène en esprit et vous connaîtrez la joie de voir votre prière exaucée.

Pourquoi il ne pouvait guérir

Allan S. était représentant pour une maison d'édition de livres scolaires. Il était marié, père de quatre enfants et il fréquentait secrètement une autre femme au cours de ses voyages d'affaires. Il était malade, nerveux, irritable et querelleur et ne pouvait dormir sans somnifères. Malgré les soins de son médecin, sa tension artérielle ne baissait pas. Il souffrait dans plusieurs organes de douleurs que ses médecins ne parvenaient ni à diagnostiquer ni à soulager. Pour aggraver les choses, cet homme s'était mis à boire à l'excès.

La cause de tout ce mal était un profond sentiment inconscient de culpabilité. Il avait violé ses vœux de mariage et cela le perturbait. Il avait reçu une formation religieuse qui s'était profondément ancrée dans son subconscient, laquelle ajoutait à son sentiment de culpabilité, et il buvait excessivement pour s'en délivrer. Certains malades prennent de la morphine et de la codéine pour calmer leurs douleurs; cet homme prenait de l'alcool pour soulager la blessure de son esprit. Mais c'était ajouter de l'huile sur le feu.

L'explication et la guérison

Il écouta l'explication de la façon dont son esprit agissait. Puis il fit face à son problème, l'examina et cessa sa double vie. Il comprit que son alcoolisme était une tentative inconsciente pour échapper à ses erreurs. Il fallait que la cause cachée dans son subconscient soit éliminée; la guérison suivrait.

Il se mit à imprimer dans son subconscient, trois ou quatre fois par jour, la prière suivante: «Mon esprit est plein de

paix, d'équilibre, de calme. L'infini se repose en moi et je ne crains rien, ni dans le passé, ni dans le présent, ni dans l'avenir. L'intelligence infinie de mon subconscient me conduit, me guide et me dirige dans toutes mes voies. Je fais à présent face à toutes les situations avec foi, calme, équilibre et confiance. Je suis maintenant complètement libéré de mon habitude de boire. Mon esprit est rempli de paix, de liberté et de joie. Je me pardonne à moi-même; ainsi je suis pardonné. La paix, la sobriété et la confiance règnent en maîtres en mon esprit.»

Il répéta fréquemment cette prière, pleinement conscient de ce qu'il faisait et de pourquoi il le faisait. Le fait de savoir ce qu'il faisait lui donnait la foi et la confiance nécessaires. Je lui expliquai que, lorsqu'il prononçait à haute voix ces déclarations, lentement, avec ferveur, avec amour, elles s'enfonçaient peu à peu dans son subconscient. Telles des semences, elles allaient porter leurs fruits. Ces vérités, sur lesquelles il se concentrait, lui entraient par les yeux, par les oreilles, et les vibrations curatives de ces paroles atteignaient son subconscient et oblitéraient tous les prototypes mentaux négatifs qui étaient cause de son mal. La lumière dissipe les ténèbres. La pensée constructive détruit la pensée négative. Cet homme fut transformé en un mois.

Refuser d'admettre

Si vous êtes alcoolique ou toxicomane, reconnaissez-le. N'essayez pas de ruser. Beaucoup de personnes restent alcooliques parce qu'elles refusent de l'admettre.

Votre maladie représente une instabilité et une crainte profondes. Vous vous refusez à faire face à la vie, vous essayez d'échapper à vos responsabilités en buvant. En tant qu'alcoolique vous n'avez pas de libre arbitre, bien que vous croyiez en avoir, et peut-être même vous vantez-vous de votre volonté. Si vous êtes un ivrogne invétéré et que vous dites bravement: «Je ne toucherai plus à l'alcool», vous n'avez pas le pouvoir de faire de cette déclaration une réalité, parce que vous ne savez où trouver la force.

Vous vivez dans une prison psychologique que vous avez vous-même construite, et vous êtes lié par vos croyances et par

vos opinions, par votre formation et par les influences que vous subissez. Comme la plupart des êtres, vous êtes une créature d'habitude. Vous êtes conditionné à réagir comme vous le faites.

Construire en soi l'idée de la libération

Vous pouvez construire dans votre mentalité l'idée de la libération et de la paix de l'esprit, de sorte qu'elle atteigne les profondeurs de votre subconscient. Étant toute-puissante, elle vous libérera de votre goût pour l'alcool. Alors, vous aurez une compréhension nouvelle de la façon dont agit votre esprit, vous serez à même de faire vos déclarations de la Vérité en connaissance de cause et d'en faire la preuve.

Guérir à cinquante et un pour cent

Si vous avez l'ardent désir de vous libérer d'une mauvaise habitude, vous êtes déjà guéri à cinquante et un pour cent. Lorsque le désir de vous débarrasser de votre fâcheuse habitude sera plus fort que celui de persévérer, vous n'aurez pas trop de difficulté à obtenir la libération complète.

Quelle que soit la pensée sur laquelle votre esprit se fixe, votre esprit l'amplifie. Si vous fixez votre esprit sur le concept de la libération de votre habitude et sur la paix de votre esprit, et si vous maintenez bien votre esprit dans cette nouvelle direction, vous allez créer des sentiments, des émotions qui vont peu à peu sensibiliser ce concept de libération et de paix. Tout ce que vous sensibiliserez sera accepté par votre subconscient et se traduira dans la réalité.

La loi de substitution

Comprenez que quelque chose de bon peut sortir de votre souffrance. Vous n'avez pas souffert en vain. Cependant, il est insensé de continuer à souffrir.

Si vous continuez à boire, vous vous détériorez mentalement et physiquement. Comprenez que la puissance de votre subconscient vous soutient. Même si vous êtes envahi par la tristesse, il faut que vous commenciez à imaginer la joie et la libération qui vous attendent.

C'est la loi de la substitution. Votre imagination vous a fait boire; laissez-la maintenant vous mener à la libération et à la paix de l'esprit. Vous souffrirez un peu, mais ce sera dans un but cons-tructif. Vous le supporterez comme une mère supporte les douleurs de l'enfantement, et vous donnerez le jour à un enfant de votre esprit: votre subconscient donnera naissance à la sobriété.

La cause de l'alcoolisme

La cause véritable de l'alcoolisme, c'est le mode de pensée négatif et destructeur; car un homme est en fonction de ce qu'il pense. L'alcoolique a un profond sentiment d'infériorité, d'inefficacité, de défaite et de frustration, habituellement accompagné d'une nette tendance à l'hostilité. Il se trouve d'innombrables alibis, alors que la seule vraie raison de son vice est *la nature de sa pensée*.

Trois pas magiques

1. Détendez-vous, tranquillisez votre esprit. Entrez dans un état de somnolence; vous préparez le deuxième pas.
2. Composez une phrase courte, à graver dans votre mémoire, et répétez-la à maintes reprises, comme une berceuse. Voici un exemple: «La sobriété et la paix de l'esprit sont maintenant miens et j'en rends grâce.» Pour empêcher votre esprit de vagabonder, répétez cette phrase à haute voix ou bien seulement du bout des lèvres tandis que vous le formulez mentalement. Cela facilite la pénétration dans le subconscient. Faites-le pendant cinq minutes ou davantage. Vos émotions s'apaiseront.
3. Au moment de vous endormir, faites ce que faisait Goethe: imaginez qu'un ami, un être aimé, se trouve devant vous. Vos yeux sont fermés, vous êtes détendu et en paix. L'être que vous aimez, l'ami, est présent à votre esprit, il vous dit: «Félicitations!» Vous voyez son sourire, vous entendez sa voix. Mentalement, vous touchez sa main; elle est vivante, réelle. Le mot *félicitations* implique la libération complète. Entendez-le maintes et maintes fois jusqu'à ce que vous obteniez de votre subconscient la réaction qui vous satisfera.

Sachez persévérer

Lorsque la peur frappe à la porte de votre esprit, ou quand les soucis, l'anxiété ou le doute le traversent, contemplez votre vision, votre but. Pensez à la puissance infinie de votre subconscient que vous pouvez mettre en œuvre par votre pensée et par votre imagination; cela vous donnera confiance, puissance et courage. Continuez, persévérez, *jusqu'à ce que le jour se lève et que les ombres fuient.*

Résumé

1. Chaque problème comporte sa solution. La réponse est contenue dans chaque question. L'Intelligence infinie vous répond lorsque vous y faites appel dans la foi et la confiance.
2. L'habitude relève de votre subconscient. Il n'y a pas de plus grande preuve de la merveilleuse puissance de votre sub conscient que la force avec laquelle l'habitude domine votre vie. Vous êtes une créature d'habitudes.
3. Vous formez des prototypes d'habitudes dans votre subconscient en répétant une pensée ou un acte, à maintes reprises, jusqu'à ce qu'il prenne place dans votre subconscient et devienne automatique comme nager, danser, dactylographier, marcher, conduire votre voiture, etc.
4. Vous avez la liberté de choix. Il vous est loisible de choisir une bonne ou une mauvaise habitude. La prière est une bonne habitude.
5. Quelle que soit l'image mentale que vous entretenez avec foi dans votre esprit conscient, votre esprit subconscient va la concrétiser.
6. Le seul obstacle à votre réussite, à votre succès, c'est votre pensée, votre propre image mentale.
7. Lorsque votre attention s'égare, ramenez-la à la contemplation de votre bien ou de votre but. Faites-en une habitude. Cela s'appelle discipliner l'esprit.
8. Votre esprit conscient est la caméra, votre esprit subconscient la plaque sensible sur laquelle vous enregistrez, imprimez l'image.

9. La seule malchance qui puisse poursuivre un être est une pensée de crainte répétée à maintes reprises par l'esprit. Brisez cette entrave en étant convaincu que tout ce que vous entreprenez sera mené à bien dans l'ordre divin. Imaginez-en l'heureuse fin et maintenez cette idée avec foi.
10. Pour créer une nouvelle habitude, il faut que vous soyez convaincu qu'elle est souhaitable. Lorsque votre désir d'abandonner une mauvaise habitude sera plus grand que celui de la perpétuer, vous serez guéri à cinquante et un pour cent.
11. Ce que disent les autres ne peut vous nuire qu'à travers vos propres pensées et votre participation mentale. Identifiez-vous à votre but qui est la paix, l'harmonie et la joie. Vous êtes le seul penseur de votre univers.
12. L'alcoolisme correspond à un désir inconscient de s'échapper. La cause de l'alcoolisme est le mode de pensée négatif et destructeur. Le remède, c'est de penser à la libération, à la sobriété et à la perfection en ressentant la joie de l'accomplissement.
13. Beaucoup de personnes restent alcooliques parce qu'elles refusent d'admettre qu'elles le sont.
14. La loi de votre subconscient, qui vous a tenu en esclavage et qui a entravé votre liberté d'action, vous accordera la libération et le bonheur. Tout dépend de la façon dont vous vous en servirez.
15. Votre imagination vous a mené à l'abus d'alcool; laissez-la vous mener à la libération, en imaginant déjà que vous êtes libre.
16. La vraie cause de l'alcoolisme est la pensée négative et destructrice. *Un homme est en fonction de ce qu'il pense en son cœur* (son subconscient).
17. Lorsque la peur frappe à la porte de votre esprit, que ce soit la foi en Dieu et en toutes choses bonnes qui lui ouvre la porte.

Si vous éprouvez le désir intense et sincère de franchir un obstacle que vous rencontrez dans votre vie et si vous décidez, animé d'une grande confiance, que vous y arriverez, alors vous triompherez.

CHAPITRE 19

Le subconscient, un outil pour vaincre la peur

On a dit et redit que le plus grand ennemi de l'homme est la peur. La peur se cache derrière l'échec, la maladie et les relations insatisfaisantes. Des millions de personnes ont peur du passé, de l'avenir, de la vieillesse, de la folie et de la mort. Mais la peur est une vue de l'esprit. En réalité, ce dont vous avez peur, c'est de vos propres pensées.

Un de nos étudiants me raconta que, ayant été invité à prendre la parole au cours d'un grand banquet, il avait été pris de panique à l'idée de discourir devant mille personnes. Voici comment il surmonta sa peur. Plusieurs soirs de suite, il se détendit dans un fauteuil pendant cinq minutes environ et se dit à lui-même, lentement, tranquillement et positivement: «Je vais maîtriser cette peur. Je la surmonte dès maintenant. Je parle avec sérénité et confiance. Je suis détendu et à l'aise.» Il mit ainsi en action une loi de l'esprit et surmonta sa peur.

Le subconscient est docile à la suggestion, et la suggestion le *domine*. Lorsque, grâce à la détente, vous apaisez votre esprit, les pensées de votre esprit conscient pénètrent dans votre subconscient selon un processus comparable à celui de l'osmose, au cours de laquelle des fluides séparés par une membrane poreuse s'interpénètrent. À mesure que ces pensées pénètrent le champ du subconscient, elles vont porter les fruits de leur espèce, et vous allez devenir équilibré, serein et calme.

Le plus grand ennemi de l'homme

On dit que la peur est le plus grand ennemi de l'homme. La peur est à l'origine des échecs, de la maladie et des mauvaises relations humaines. Des millions de gens ont peur du passé, de l'avenir, de la vieillesse, de la folie et de la mort. La peur est une pensée émanant de votre esprit; vous avez donc peur de vos propres pensées.

Un petit enfant peut être paralysé par la peur lorsqu'on lui dit qu'un croquemitaine est sous son lit et va l'emporter. Mais lorsque son père allume la lumière et lui montre qu'il n'y a pas de croquemitaine, l'enfant est délivré de sa peur. La peur qui habitait l'esprit de cet enfant était aussi réelle que si le croquemitaine avait vraiment été là. Son père le délivre d'une fausse pensée qu'il avait dans l'esprit. Ce qu'il redoutait n'existait pas. De même, la plupart de nos craintes n'ont pas de fondement. Elles ne sont qu'un conglomérat d'ombres sinistres, et les ombres n'ont pas de réalité.

Faites ce que vous craignez

Écoutons le conseil du philosophe et poète Ralph Waldo Emerson: «Faites la chose que vous craignez de faire, et votre crainte n'y survivra pas!»

Il fut un temps où j'étais rempli d'une peur indescriptible lorsque je me trouvais devant un auditoire. Si j'avais cédé à ma peur, je suis certain que vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Jamais je n'aurais pu partager ce que j'ai appris au sujet du subconscient.

J'ai réussi à surmonter ma peur en suivant le conseil d'Emerson. Je suis monté sur la scène malgré la peur qui me tourmentait et j'ai donné des conférences. Peu à peu, ma peur a diminué, puis je me suis senti suffisamment à l'aise dans cette situation pour apprécier ce que je faisais. J'en suis même arrivé à avoir hâte de donner des conférences. J'ai fait ce qui me faisait peur, et ma peur s'est envolée.

Lorsque vous affirmez que vous allez maîtriser vos craintes et que vous prenez la décision de vous en défaire une fois pour toutes, vous libérez la puissance du subconscient qui se met à répondre selon la nature de votre pensée.

Bannir le trac

Julie L. vivait avec son mari et ses enfants dans une banlieue en Pennsylvanie et avait une passion: la peinture sur porcelaine. Elle était talentueuse, et plusieurs de ses amis possédaient certaines de ses pièces et les exhibaient avec fierté. Un jour, le professeur de sa fille lui demanda de venir parler devant la classe de son passe-temps. Elle refusa parce

qu'elle craignait de parler en public, même devant une classe d'enfants de huit ans. Mais elle désirait maîtriser cette peur et elle avait trouvé dans mes livres plusieurs conseils utiles qu'elle a entrepris de suivre.

Chaque matin au réveil et chaque soir avant de s'endormir, elle répétait cette formule: «Je suis une artiste talentueuse et je suis capable de transmettre ma passion. Je souhaite permettre à d'autres de l'apprécier et même de la partager. Je vais commencer par en parler devant la classe de ma fille, puis je vais m'adresser à d'autres groupes.»

Après quelques mois, elle a fait une présentation à l'école. Elle a montré ses pièces aux enfants et a expliqué comment elle s'y prenait. Elle m'a écrit pour me dire que non seulement les enfants et le professeur avaient été emballés, mais que d'autres professeurs lui avaient demandé de faire une présentation dans leur classe. Depuis, Julie s'est complètement libérée de sa peur de parler en public. Elle a joint le Club Toastmaster, un groupe de personnes qui se rencontrent régulièrement afin d'améliorer leurs habiletés à parler en public, leur confiance et leur estime de soi.

Si vous êtes sincère et que vous appliquez les moyens proposés dans ce livre, et que vous croyez fermement aux résultats, il est certain que réussirez à vaincre vos peurs.

La peur de l'échec

Parfois de jeunes étudiants à l'université de notre région viennent me voir, ainsi que leurs professeurs: ils paraissent souffrir d'amnésie au moment des examens. Leur plainte est toujours la même: «Lorsque je sors de la salle d'examen, je me remémore les réponses que je suis incapable de me rappeler au cours de l'épreuve.»

La plupart d'entre nous avons vécu des situations semblables. L'explication se trouve dans l'une des principales lois du subconscient. L'idée qui se réalise est celle à laquelle nous accordons le plus d'attention. Je m'aperçois que tous ces étudiants sont hantés par l'idée de l'échec. La peur est à l'origine de leur amnésie temporaire, c'est elle qui est la cause de leur disgrâce.

Un jeune étudiant en médecine, le plus brillant de sa classe, était dans l'incapacité de répondre aux questions les plus simples lors d'un examen écrit ou oral. Je lui expliquai que la raison était l'inquiétude et la frayeur qui le dominaient quelques jours avant l'épreuve. Ces pensées négatives étaient chargées de peur.

Les pensées enveloppées de la puissante émotion qu'est la peur se réalisent dans le subconscient. Autrement dit, ce jeune homme demandait à son subconscient de faire en sorte qu'il échouât, et c'est précisément ce qui se passait. Le jour de l'examen, il se trouvait saisi de ce qui s'appelle en psychologie une «amnésie suggestive».

Ce jeune étudiant apprit que son subconscient était le réservoir de la mémoire et qu'il avait parfaitement enregistré tout ce qu'il avait lu et entendu au cours de ses études médicales. De plus, il apprit que le subconscient est sensible et agit par réciprocité, et que le moyen de se mettre en rapport avec lui est de se détendre paisiblement et dans la confiance.

Chaque matin, chaque soir, il imagina que sa mère le félicitait de ses merveilleux progrès. Il entretenait en imagination une correspondance avec sa mère. En contemplant cet heureux résultat il provoquait une réponse correspondante, réciproque, une réaction en lui-même.

La sagesse toute-puissante de son subconscient prit le dessus et dirigea son esprit conscient en conséquence. Il imagina le dénouement, libérant ainsi les moyens nécessaires à la réalisation de ce dénouement. Il en résulta qu'il n'eut ensuite aucune peine à passer ses examens. En d'autres termes, la sagesse subjective le prit en charge, l'obligeant à s'exprimer brillamment.

La peur de l'eau

Vers l'âge de dix ans, je suis tombé dans une piscine. Je ne savais pas nager et, malgré les battements frénétiques de mes bras, je coulais à pic. Je me souviens de l'eau noire qui me recouvrait et m'entourait et de la terreur intense que je ressentais. Je cherchais désespérément à respirer, mais, au lieu de l'air, c'est de l'eau qui s'engouffrait dans ma bouche et mes

poumons. Au dernier instant, un garçon a remarqué que j'étais en difficulté et m'a sorti de l'eau. Cette expérience s'est profondément imprimée dans mon subconscient et j'en ai gardé la peur de l'eau.

Un jour, j'ai avoué à un psychologue plus âgé que j'éprouvais une peur irrationnelle de l'eau. Il me dit: «Allez à la piscine, regardez l'eau. Il ne s'agit en fait que d'un composant chimique constitué de deux atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. Elle n'a aucune volonté propre, ni aucune conscience, mais vous, *vous avez les deux.*» J'ai acquiescé, me demandant bien où cela nous menait. Il a ajouté: «Lorsque vous aurez compris que l'eau est essentiellement un élément passif, dites d'une voix forte: "Je vais te maîtriser. Je peux te dominer", puis entrez dans l'eau. Ensuite, prenez des leçons de natation et surmontez votre peur.» C'est ce que je fis, et je maîtrisai ma peur de l'eau. Aujourd'hui, je nage chaque jour afin de garder la forme et pour le plaisir. Ne permettez pas à vos peurs de vous dominer. Souvenez-vous que vous êtes le maître de l'eau.

Lorsque j'eus assumé cette nouvelle attitude d'esprit, la toute-puissance du subconscient répondit, me donnant la force, la foi et la confiance qui me permirent de surmonter ma peur.

Une technique idéale pour surmonter la peur

Voici une technique pour surmonter la peur que j'enseigne dans mes cours. Elle agit comme un charme. Essayez-la!

Supposons que vous ayez peur de l'eau, de la montagne, de passer une interview, une audition, ou bien que vous redoutiez les espaces clos. Si vous avez peur de nager, commencez à vous détendre trois ou quatre fois par jour pendant cinq à dix minutes, et imaginez que vous nagez. En fait, à ce moment-là, vous nagez en esprit. C'est une expérience subjective. Mentalement, vous vous êtes projeté dans l'eau. Vous sentez sa fraîcheur ainsi que le mouvement de vos bras et de vos jambes. C'est une activité vivante, joyeuse, de votre esprit. Ce n'est pas une vague rêverie, car vous savez que ce dont vous faites l'expérience dans votre imagination va se développer dans votre subconscient. Vous serez alors contraint de concrétiser l'image même que vous avez

imprimée dans votre esprit profond, subconscient. La prochaine fois que vous aurez l'occasion de nager, c'est la joie qui se manifestera. Telle est la loi du subconscient.

Vous pouvez appliquer cette même technique si vous avez peur de la montagne ou des hauteurs. Imaginez que vous gravissez une montagne; sentez bien la réalité de cette activité, jouissez du panorama, sachant que, en continuant de faire cette ascension mentalement, vous la ferez physiquement avec aisance et dans la joie.

Il bénit l'ascenseur

J'ai connu le directeur d'une grande firme qui était terrorisé à l'idée de monter dans un ascenseur. Tous les matins, il gravissait à pied cinq étages pour parvenir à son bureau.

Lorsque ses rendez-vous d'affaires devaient avoir lieu dans des bureaux accessibles seulement en ascenseur, il trouvait toujours des excuses pour rencontrer ses clients ou collègues à son bureau ou au restaurant. Les voyages d'affaires à l'extérieur de la ville étaient une torture pour lui. Il devait chaque fois s'assurer qu'il pouvait avoir accès à sa chambre d'hôtel par l'escalier.

Sa peur était imprimée dans son subconscient, peut-être à cause d'un événement qui s'était déroulé longtemps auparavant et dont il ne gardait aucun souvenir. Lorsqu'il a appris cela, il a commencé à bénir l'ascenseur chaque soir avant de s'endormir et plusieurs fois par jour. Calme et confiant, il se répétait: «L'ascenseur de notre building est une idée merveilleuse. Cette idée est sortie de l'entendement universel. C'est une vraie bénédiction pour tous nos employés auxquels il rend un merveilleux service. Il fonctionne dans l'ordre divin, et je m'en sers dans la paix et dans la joie. À présent, je reste dans le silence tandis que les courants de vie, d'amour et de compréhension coulent à travers les prototypes de ma pensée. En imagination, je suis à présent dans l'ascenseur, puis j'en descends pour entrer dans mon bureau. L'ascenseur est rempli de nos employés et je leur parle, ils sont amicaux, joyeux, pleins d'entrain. Je fais une merveilleuse expérience de libération, de foi, de confiance. J'en rends grâce.»

Il pria ainsi pendant environ dix jours; le onzième, il entra dans l'ascenseur avec d'autres membres de sa firme, se sentant parfaitement à l'aise.

Le subconscient est non seulement sensible à la suggestion, il est contrôlé par la suggestion. Lorsque vous calmez votre esprit et que vous vous relaxez, vos pensées conscientes imprègnent votre subconscient. Ce processus est comparable à l'osmose qui se produit lorsque deux liquides, séparés par une membrane semiperméable, se mélangent. Comme des graines, les pensées s'enfouissent dans le subconscient et poussent selon leur nature, et vous devenez calme et serein.

Face à une peur irraisonnée, revenez à ce que vous désirez. Laissez-vous habiter et absorber complètement par votre désir. Sachez que le subjectif est plus fort que l'objectif. Cette attitude vous rendra votre confiance et vous élèvera. Le pouvoir infini du subconscient travaille en votre faveur. Par conséquent, vous pouvez dès maintenant goûter à la paix et à la confiance.

Lorsque la peur frappe à la porte de votre esprit, ou que l'inquiétude, l'anxiété et le doute vous brouillent les idées, revenez à votre vision, à votre but. Pensez au pouvoir infini qui réside au plus profond de vous et à votre subconscient qui a la capacité de concrétiser vos pensées et les images qui vous habitent. Cela vous redonnera confiance et vous rendra votre pouvoir et votre courage. N'abandonnez pas la lutte et persévérez jusqu'à ce que le jour se lève et que les ombres s'évanouissent.

La peur normale et la peur anormale

L'homme ne naît qu'avec deux peurs, la peur de tomber et la peur du bruit. Ces peurs sont une sorte de système d'alarme qui nous est donné par la nature afin de nous préserver. La peur justifiée est donc une bonne chose. Vous entendez une voiture qui arrive et vous vous écarter; la peur momentanée d'être écrasé est surmontée par votre action. Toutes les autres peurs vous furent inculquées par vos parents, par vos maîtres et par tous ceux qui influencèrent vos jeunes années.

La peur malade

La peur malade se manifeste lorsque l'homme permet à son imagination de galoper. Je connais une femme qui fut invitée à faire un voyage autour du monde en avion. Elle se mit à découper dans les journaux tous les récits de catastrophes aériennes. Elle a même regardé le film *The World's Worst Airplane Crashes*. Elle se voyait sombrer dans l'océan, se noyer, etc. Voilà une peur malade. Si cette femme avait persisté dans sa crainte, indubitablement elle aurait attiré ce qu'elle redoutait le plus.

Autre exemple de la peur malade: celle d'un homme d'affaires de New York, très prospère et très heureux. Néanmoins, dans le cinéma privé de son esprit, cet homme passait et repassait le film de la faillite, de l'échec, d'un compte en banque vide jusqu'à ce qu'il fût plongé dans la plus profonde dépression. Il refusait de mettre fin à cette imagerie morbide et ne cessait de répéter à sa femme: «Notre situation ne peut durer», «Il va y avoir une récession», «Je suis sûr que nous allons faire faillite», etc.

Sa femme me dit qu'il finit bel et bien par faire faillite et que tout ce qu'il avait imaginé et redouté s'accomplit. Les choses qu'il avait redoutées n'existaient pas, mais il les provoqua par sa peur constante, son attente d'un désastre financier.

Job dit: *La chose que j'ai crainte m'est arrivée.*

Il y a des gens qui ont peur que quelque chose de terrible n'arrive à leurs enfants, qu'une catastrophe affreuse se produise. Lorsqu'ils lisent le récit d'une épidémie ou de quelque maladie rare, ils vivent dans la peur de l'attraper, et certains s'imaginent même qu'ils l'ont déjà. Tout cela est de la peur malade.

Le remède à la peur malade

Il consiste à prendre la position mentale opposée. Demeurer à l'extrême de la peur, c'est la stagnation dans un état grave de détérioration mentale et physique. Lorsque la peur surgit, un désir apparaît immédiatement pour quelque chose d'opposé à

ce que l'on redoute. Fixez votre attention sur la chose que vous désirez immédiatement.

Absorbez-vous dans ce désir, sachant que le subjectif renverse toujours l'objectif. Cette attitude vous donnera confiance et vous rassurera. La puissance infinie de votre subconscient agit en votre faveur, et elle ne peut faillir. Par conséquent, la paix et l'assurance ne dépendent que de vous.

Examinez le fondement de vos craintes

Le président d'une grande organisation me raconta que lorsqu'il était vendeur, il avait l'habitude de faire cinq ou six fois le tour du pâté de maisons où se trouvaient ses clients avant d'aller les voir. Un jour, le directeur des ventes lui dit: «N'ayez donc pas peur du croquemitaine qui est derrière la porte. Il n'y a pas de croquemitaine. Ce n'est qu'une fausse croyance.» Le superviseur lui conseilla de faire face à ses peurs aussitôt qu'elles se manifestent. C'est ce qu'il fit et il découvrit qu'elles diminuaient jusqu'à en devenir insignifiantes.

Il atterrit dans la jungle

Jean N., qui avait été aumônier dans l'armée lors de la Deuxième Guerre mondiale, m'a raconté que son avion avait été abattu au-dessus de montagnes de la Nouvelle-Guinée, en pleine jungle. Naturellement, il avait eu peur, mais il savait que sa peur était en partie normale et en partie irraisonnée. Il était proche de la panique, qui cherchait à prendre le contrôle de son esprit.

Aussi, il a décidé immédiatement de l'éloigner. Il a commencé par se dire: «Jean, tu ne peux pas céder à ta peur. En réalité, ta peur est ton désir de te sentir sain et sauf et de trouver une manière de t'en sortir.»

Il se tenait au centre d'une petite clairière. Il a pris le temps de se calmer, d'apaiser sa respiration, le premier symptôme de la panique. Aussitôt qu'un calme relatif s'est rétabli en lui, il a commencé à se répéter: «L'Intelligence infinie qui guide les planètes dans leur course me conduit et me guide hors de cette jungle.» Il a continué de répéter cette phrase pendant au moins dix minutes.

«Alors, a-t-il ajouté, quelque chose en moi s'est mis à vibrer. Un sentiment de confiance s'est emparé de moi et je me suis mis à marcher. J'étais attiré d'un côté de la clairière. Là, j'ai trouvé les traces d'un sentier et je l'ai suivi. Deux jours plus tard, je suis arrivé miraculeusement dans un petit village où les gens m'ont bien accueilli. Ils m'ont donné à manger puis m'ont conduit à l'orée de la jungle où un avion m'a recueilli.» L'attitude de Jean l'avait sauvé. Sa confiance dans la sagesse subjective, dans sa puissance intérieure lui avait donné la solution de son problème.

Il me dit: «Si je m'étais mis à me lamenter sur mon sort et à accepter mes craintes, j'aurais succombé au monstre de la peur et je serais probablement mort de peur et d'inanition.»

Il se donna lui-même congé

Le directeur général d'une firme me dit que pendant trois ans il avait craint de perdre sa situation. Il imaginait sans cesse son échec. Ce qu'il redoutait n'existait pas si ce n'est dans la pensée anxieuse, morbide, qu'entretenait son esprit. Son imagination dramatisait la perte de sa situation au point qu'il souffrit de dépression aiguë. Enfin, il fut prié de donner sa démission.

En fait, cet homme s'était lui-même congédié. Sa constante imagerie négative, ses suggestions de peur déterminèrent son subconscient à répondre et à réagir de façon correspondante. Il lui fit commettre des erreurs, prendre des décisions inconsidérées, qui eurent pour résultat sa disgrâce. Cela ne se serait jamais produit s'il avait immédiatement pris la position mentale opposée.

Ils complotèrent contre lui

Pendant une tournée de conférences autour du monde que je fis récemment, j'eus une conversation de deux heures avec un membre éminent du gouvernement du pays dans lequel je me trouvais. Cet homme avait un profond sentiment de paix et de sérénité. Il me dit que toutes les injures que lui lançaient les journaux et le parti de l'opposition ne le troublaient jamais. Il avait l'habitude de se tenir tranquille pendant un quart d'heure le matin pour prendre conscience qu'au centre de lui-même il

y avait un profond océan de paix. En méditant ainsi, il engendrait une immense puissance propre à surmonter toutes les difficultés et toutes les craintes.

Quelque temps auparavant, un de ses collègues l'avait appelé à minuit pour lui dire qu'un groupe complotait contre lui. Voici ce qu'il répondit à ce collègue: «Je vais m'endormir dans la paix parfaite. Nous parlerons de cette affaire à dix heures demain matin.»

Il me dit: «Je sais qu'aucune pensée négative ne peut se manifester à moins que je ne l'accepte mentalement et émotionnellement. Je refuse d'entretenir des suggestions de peur. Par conséquent, aucun mal ne peut m'advenir.»

Remarquez ce calme, cette paix! Cet homme ne s'émut pas plus qu'il ne se lamenta. Il avait trouvé au centre de son être «les eaux tranquilles», la paix, la sérénité parfaite.

Délivrez-vous de vos craintes

Servez-vous de cette formule idéale pour chasser la peur: *J'ai cherché l'Éternel, et Il m'a répondu, Il m'a délivré de toutes mes frayeurs.* (Ps 34,4) L'«Éternel» fait référence à la «loi», au pouvoir de votre subconscient.

Prenez conscience des merveilles de votre subconscient. Comprenez sa loi, son fonctionnement. Apprenez à utiliser les techniques que l'on vous propose dans ce chapitre. Appliquez-les dès aujourd'hui! Votre subconscient vous répondra en vous libérant de toutes vos peurs.

Résumé

1. Faites la chose que vous avez peur de faire, la mort de la peur est certaine. Dites-vous à vous-même en le sentant bien: «Je vais maîtriser cette peur», et vous le ferez.
2. La peur est une pensée négative dans votre esprit. Remplacez-la par une pensée constructive. La peur a tué des millions d'êtres. La confiance est plus forte que la peur. Rien n'est plus puissant que la foi en Dieu et dans le bien.
3. La peur est le plus grand ennemi de l'homme. Elle est à l'origine des échecs, de la maladie et des mauvaises

relations humaines. L'amour chasse la crainte. L'amour est un attachement émotionnel aux bonnes choses de la vie. Éprenez-vous de l'honnêteté, de l'intégrité, de la justice, de la bonne volonté et du succès. Vivez dans la joyeuse attente de ce qu'il y a de meilleur et, invariablement, cela vous adviendra.

4. Neutralisez la peur en adoptant des suggestions opposées: «Je chante à merveille»; Je suis équilibré, serein et calme». Vous recevrez de fabuleux dividendes.

5. La peur est à l'origine de l'amnésie qui survient au moment d'examens écrits ou oraux. Vous pouvez surmonter cela en affirmant fréquemment: «J'ai une mémoire parfaite de tout ce que j'ai besoin de savoir», ou bien vous pouvez imaginer qu'un ami vous félicite de votre brillant succès à l'examen. Persévérez et vous gagnerez.

6. Si vous avez peur de l'eau, nagez. Nagez en imagination, librement, joyeusement. Jetez-vous mentalement dans l'eau. Sentez la fraîcheur de l'eau et éprouvez la joie de parcourir la piscine. Faites-en une vivante sensation. En faisant cela subjectivement, vous serez contraint de vous jeter à l'eau et de la maîtriser. C'est la loi de votre esprit.

7. Si vous avez peur des lieux clos comme des ascenseurs et des salles de conférences, mettez-vous à prendre mentalement l'ascenseur en bénissant tous ses éléments et toutes ses fonctions. Vous serez stupéfait de voir avec quelle rapidité votre peur se dissipera.

8. Vous n'êtes né qu'avec deux peurs: celle de tomber et celle du bruit. Toutes vos autres peurs furent acquises. Débarrassez-vous-en.

9. La peur justifiée est bonne. La peur malade est très mauvaise et très destructrice. Se permettre constamment des pensées de crainte crée des obsessions et des complexes. Avoir une peur persistante de quelque chose crée un sentiment de panique et de terreur.

10. Vous pouvez surmonter la peur malade lorsque vous savez que la puissance de votre subconscient peut transformer les conditions données et réaliser les désirs

chers à votre cœur. Accordez votre attention immédiate et votre ferveur au désir qui est à l'opposé de votre crainte. C'est cela l'amour qui chasse toute crainte.

11. Si vous avez peur de l'échec, accordez votre attention au succès. Si vous avez peur de la maladie, absorbez-vous dans l'idée de la santé parfaite. Si vous avez peur d'un accident, méditez sur la direction et la protection de Dieu. Si vous avez peur de la mort, méditez sur la vie éternelle. Dieu est Vie, et cette vie est vôtre, dès à présent.
12. La grande loi de la substitution est la réponse à la peur. Quoi que vous redoutiez, la solution se trouve dans la forme de votre désir. Si vous êtes malade, vous désirez la santé. Si vous êtes dans la prison de la peur, vous désirez la libération. Attendez-vous au bien. Concentrez-vous mentalement sur le bien, et sachez que votre subconscient vous répond toujours. Il ne fait jamais défaut.
13. Les choses que vous redoutez n'existent que sous forme de pensées dans votre esprit. Les pensées sont créatrices. Voilà pourquoi Job dit: *La chose que j'ai redoutée m'est arrivée*. Pensez le bien et le bien survient.
14. Regardez vos craintes en face, placez-les dans la lumière de la raison. Apprenez à rire de vos craintes. C'est la meilleure médecine.
15. Rien ne peut vous perturber si ce n'est votre propre pensée. Les suggestions, les délations, les menaces des autres n'ont aucun pouvoir sur vous. La puissance est en vous, et lorsque vos pensées sont fixées sur ce qui est bon, alors la puissance de Dieu est avec vos pensées. Il n'y a qu'une seule puissance créatrice, et elle se meut dans l'harmonie. Il n'y a en elle ni querelles ni divisions. Sa source est l'Amour. Voilà pourquoi la puissance de Dieu est dans vos pensées de Bien.

La grande loi de la substitution est ce qui vous permettra de venir à bout de votre peur. Quelle qu'elle soit, vous l'éradiquerez en identifiant le désir qui se cache derrière. Si vous êtes malade,

vous désirez recouvrer la santé. Si vous êtes enfermé dans la prison de la peur vous désirez en être libéré. Attendez-vous à ce que de bonnes choses se manifestent dans votre vie. Concentrez-vous sur les bonnes choses et sachez que votre subconscient répondra toujours à vos désirs. Cela est inévitable.

CHAPITRE 20

Le subconscient, un outil pour rester jeune d'esprit

Le subconscient ne vieillit jamais. Il est intemporel, sans âge et infini. Il fait partie de l'esprit divin universel qui n'est jamais né et ne mourra jamais.

La fatigue et la vieillesse ne peuvent relever d'une qualité, d'une puissance spirituelle. La patience, la bonté, la véracité, l'humilité, la bonne volonté, la paix, l'harmonie, l'amour fraternel sont des attributs et des qualités qui ne vieillissent jamais. Si vous continuez à cultiver ces qualités ici même, sur ce plan de vie, vous resterez toujours jeune en esprit.

Les années ne sont pas seules responsables des troubles de la dégénérescence. C'est la peur du temps, et non le temps lui-même, qui nuit à notre esprit et à notre corps, et que la peur névrosée des effets du temps pourrait bien être cause de vieillissement prématuré.

Au cours des longues années de ma vie publique, j'ai eu l'occasion d'étudier les biographies d'hommes et de femmes célèbres qui ont continué leurs activités productives bien au-delà de la durée normale de la vie. Certains n'atteignirent à leur grandeur que dans la vieillesse. J'ai eu aussi le privilège de rencontrer et de connaître d'innombrables individus, qui, dans leur sphère plus humble, prouvaient aussi que la vieillesse ne détruit pas les forces créatrices de l'esprit et du corps.

Sa façon de penser l'avait vieilli

Il y a quelques années, je rendis visite à un vieil ami à Londres. Il avait plus de quatre-vingts ans. Plusieurs voient en l'avènement de cet âge vénérable une occasion de célébrer, mais malheureusement pour lui, il n'y avait pas lieu de se réjouir. J'ai eu un choc en le voyant. Il semblait faible, malade, même si ses médecins n'avaient trouvé chez lui aucun dysfonctionnement précis.

Il m'a dit: «Les médecins sont des idiots. Je sais très bien quel est mon problème: c'est tout simplement la vie!»

Je lui demandai ce qu'il voulait dire: «Personne ne veut de moi ni n'a besoin de moi. Et pourquoi cela serait-il? Je ne suis utile à personne. Nous sommes nés, nous avons grandi, nous sommes devenus vieux et nous mourrons. Fin de l'histoire.»

Je vis qu'il savait pourquoi il se trouvait dans un état lamentable. Toutefois ce n'était pas la vie en soi qui était responsable de ses malheurs, mais sa façon de voir la vie. C'était sa vision de sa futilité et de son inutilité qui l'avait rendu malade. Il ne s'attendait qu'à une seule chose, devenir sénile, et puis après, rien. Il était vieux, il est vrai, mais son subconscient avait répondu à toutes ses attentes et concrétisé toutes ses peurs.

La vieillesse est l'aurore de la sagesse

Malheureusement, beaucoup de personnes ont la même attitude que cet homme infortuné. Elles ont peur de ce qu'elles appellent la vieillesse, la fin, l'extinction, ce qui en fait signifie qu'elles ont peur de la vie. Pourtant, la vie est sans fin. La vieillesse n'est pas l'envol des années, mais l'aurore de la sagesse.

La sagesse, c'est la prise de conscience des immenses pouvoirs spirituels de votre subconscient et la connaissance qui permet d'appliquer ces pouvoirs de manière à vivre une vie pleine et heureuse. Écartez une bonne fois et pour toujours de votre esprit l'idée que soixante-cinq, soixante-quinze ou quatre-vingt-cinq ans d'âge sont synonymes de fin pour vous ou pour quiconque. Cela peut être, au contraire, le commencement d'une vie magnifique, féconde et active, d'une vie meilleure que jamais. Croyez-le, attendez-vous à cela, et votre subconscient le concrétisera.

Accueillez le changement

La vieillesse n'est pas une tragédie. Ce que nous appelons «processus de vieillissement» est en réalité un changement. Il doit être accueilli joyeusement, avec empressement, parce que chaque phase de la vie humaine est un pas en avant sur une route qui n'a pas de fin. L'homme possède des pouvoirs qui

transcendent ses pouvoirs physiques. Il a des sens qui transcendent ses cinq sens physiques.

La vie de l'homme est spirituelle et éternelle. Il n'est pas obligé de vieillir, car la Vie, Dieu, ne peut vieillir. La Bible dit que Dieu est Vie. La Vie se recrée elle-même, elle est éternelle, indestructible, la Vie est la réalité de tous les hommes.

La vie existe

Une dame demanda un jour à Thomas Edison, le magicien de l'électricité: «Monsieur Edison, qu'est-ce que c'est que l'électricité?»

Il répondit: «Madame, l'électricité existe. Servez-vous-en.»

L'électricité est un nom que nous donnons à une puissance invisible que nous ne comprenons pas entièrement, mais nous apprenons tout ce que nous pouvons au sujet du principe de l'électricité et de ses usages. Nous nous en servons d'innombrables manières.

Le savant ne peut voir de ses yeux un électron, néanmoins il l'accepte comme un fait scientifique, parce que c'est la seule conclusion valable qui coïncide avec ses autres preuves expérimentales. Nous ne pouvons voir la vie; cependant nous savons que nous sommes en vie. La vie existe et nous sommes ici pour l'exprimer dans toute sa beauté et dans toute sa splendeur.

L'âme et l'esprit ne vieillissent pas

Et c'est ici la vie éternelle, qu'ils te connaissent toi, le seul vrai Dieu. (Jn 17,3)

L'homme qui pense, qui croit que le cycle terrestre de la naissance, de l'adolescence, de la jeunesse, de la maturité et de la vieillesse constitue toute la vie est vraiment digne de pitié. Un tel homme n'a ni ancre, ni espérance, ni vision, et pour lui la vie n'a pas de sens.

Une telle croyance engendre la frustration, la stagnation, le cynisme et un sentiment de désespérance qui ont pour résultats les névroses et toutes sortes d'aberrations. Si vous ne

pouvez pas jouer aussi bien qu'autrefois au tennis, ni nager aussi vite que votre fils, si votre corps est plus lent, si votre pas est moins vif, souvenez-vous que la vie est un perpétuel recommencement. Ce que les hommes appellent la mort n'est qu'un voyage vers une cité nouvelle, dans une autre dimension de la Vie.

Au cours de mes conférences, je dis à mes auditeurs des deux sexes qu'ils devraient accepter de bonne grâce la vieillesse. Chaque âge a sa splendeur propre, sa beauté, sa sagesse. La paix, l'amour, la joie, la beauté, le bonheur, la bonne volonté et la compréhension sont des qualités qui ne vieillissent ni ne meurent.

Ralph Waldo Emerson, poète et philosophe, dit: «Nous ne comptons les années d'un homme que lorsqu'il n'y a rien d'autre à compter.»

Votre caractère, la qualité de votre esprit, votre foi et vos convictions ne sont pas sujets à la décrépitude.

Vous êtes aussi jeune que vous croyez l'être

Je donnais des conférences au Caston Hall à Londres et, après l'une d'elles, un chirurgien me dit: «J'ai quatre-vingt-quatre ans. J'opère tous les matins et je vais voir mes malades l'après-midi; le soir, j'écris pour des revues médicales et scientifiques.»

Son attitude indiquait qu'il était aussi utile qu'il croyait l'être, aussi jeune que ses pensées. Il me dit: «Vous avez bien dit: l'homme est aussi fort qu'il croit l'être, aussi utile qu'il le sent.»

Ce chirurgien n'a pas capitulé devant les années. Il sait qu'il est immortel. Il termina en me disant: «Si je disparaissais demain, je sais que j'opérerais des gens de la dimension suivante, non plus avec le scalpel du chirurgien, mais avec la chirurgie mentale et spirituelle.»

Vos cheveux blancs sont un atout

Ne quittez jamais votre activité en disant: «Je prends ma retraite, je suis vieux. Je suis un homme fini.» Ce serait la stagnation, la mort, et vous seriez bien, en fait, fini. Certains

hommes sont vieux à trente ans, tandis que d'autres sont jeunes à quatre-vingts ans. L'esprit est le maître tisserand, l'architecte, le dessinateur et le sculpteur. George Bernard Shaw menait à quatre-vingt-dix ans une vie active, et la qualité artistique de son esprit n'avait rien perdu de sa vigueur.

Je rencontre des hommes et des femmes qui me disent que certains patrons leur ferment presque la porte au nez lorsqu'ils disent qu'ils ont dépassé quarante ans. Cette attitude de la part des employeurs est indigne; elle témoigne d'un manque complet de compréhension et d'humanité.

On insiste sur la jeunesse, il faut être âgé de moins de trente-cinq ans pour s'attirer la considération. Tout cela est à très courte vue. Si l'employeur prenait la peine de penser, il comprendrait que ce ne sont pas des cheveux blancs que lui proposent les candidats à son emploi, mais le talent, l'expérience et la sagesse qui sont les fruits de leur labeur dans les marchés de la vie.

En réalité, votre âge est un avantage pour l'organisation qui vous emploie à cause de votre connaissance de la règle d'or et de l'application que vous en avez faite à travers les années ainsi que de la loi d'amour et de bonne volonté. Vos cheveux blancs, si vous en avez, témoignent d'une plus grande sagesse, d'un plus grand savoir-faire et de plus de compréhension. Votre maturité émotionnelle et spirituelle est une véritable bénédiction pour la maison qui vous emploie.

On ne devrait pas demander à un homme de soixante-cinq ans de se retirer. C'est à ce stade de sa vie qu'il peut être le plus utile pour résoudre ses problèmes personnels, faire des projets pour l'avenir, prendre des décisions et guider les autres dans le domaine des idées créatrices en se basant sur son expérience et sur sa pénétration de la nature de l'affaire dont il s'occupe.

Soyez de votre âge

«J'en ai plus qu'assez, j'abandonne le métier!» C'est en ces termes qu'un scénariste s'est adressé à moi. «J'ai été parmi les meilleurs de ma profession pendant des années. Je suis au

sommet de mon art. J'ai gagné des prix dans des festivals internationaux.»

Perplexe, je lui demandai: «Qu'est-ce qui ne va pas?»

Il haussa les épaules: «Lors de la dernière conférence sur la scénarisation, un directeur de plateau âgé de trente-cinq ans m'a dit que je n'étais plus dans le bain, que je ne savais plus comment communiquer avec les auditoires actuels. Lorsque j'ai essayé de discuter avec lui, il m'a dit qu'il recherchait des scénarios qui s'adressaient à un auditoire âgé entre douze et dix-huit ans. Cela m'a découragé.»

Cette situation est tragique. Comment espérer que l'ensemble des gens acquière la maturité émotionnelle et spirituelle si on les soumet à un régime aussi maigre. On ne les aide pas à découvrir le potentiel de croissance qu'ils ont en eux. On les incite plutôt à glorifier la jeunesse, même si, en réalité, être jeune signifie que l'on manque d'expérience, de discernement et de jugement.

Je suis encore dans la course

Je connais de nombreuses personnes âgées de soixante ans et plus qui consacrent toute leur énergie à repousser les signes de l'âge. Elles prennent des vitamines à la mode, suivent des régimes à la mode et gaspillent leur argent à se procurer des exercices dont les vertus douteuses sont louangées à la télévision. Ceux qui en ont les moyens fréquentent les spas, ont recours à la liposuccion et à la chirurgie plastique. Leur leitmotiv est: «Je suis encore dans la course!»

Le régime, les exercices et les jeux de toutes sortes ne les feront pas redevenir jeunes. Il faut qu'elles apprennent qu'elles vieillissent ou restent jeunes selon le processus de leur pensée. Votre subconscient est conditionné par vos pensées. Si vos pensées se concentrent constamment sur ce qui est beau, noble et bon, vous resterez jeune en dépit du calendrier.

La crainte de la vieillesse

Job dit: *La chose que j'ai tant redoutée m'est arrivée.* Il y a beaucoup de personnes qui craignent la vieillesse et qui s'inquiètent de l'avenir, parce qu'elles prévoient la

détérioration mentale et physique à mesure qu'avancent les années. Ce qu'elles pensent et sentent se réalise.

Vous devenez vieux lorsque vous perdez votre intérêt pour la vie, quand vous cessez de rêver, d'avoir faim de vérités nouvelles, quand vous cessez de chercher de nouveaux univers à conquérir. Tant que votre esprit sera ouvert aux idées nouvelles, aux intérêts nouveaux, tant que vous permettrez à la lumière et à l'inspiration de nouvelles vérités sur la vie et sur l'univers de pénétrer en vous, vous serez jeune et plein de vie.

Vous avez beaucoup à donner

Que vous ayez soixante-cinq ou quatre-vingt-quinze ans, prenez conscience que vous avez beaucoup à donner. Vous pouvez aider à stabiliser, à conseiller et à diriger la jeune génération. Vous pouvez partager le bénéfice de vos connaissances, de votre expérience et de votre sagesse. Et vous pouvez regarder en avant, car à tout moment vous contemplez la vie infinie. Vous verrez que vous ne cesserez de découvrir les splendeurs et les merveilles de la vie. Essayez d'apprendre quelque chose de nouveau chaque jour et vous verrez que votre esprit sera toujours jeune.

Âgé de cent dix ans

Il y a quelques années, je faisais des conférences à Bombay et je fus présenté à un homme qui me dit avoir cent dix ans. Il avait le visage le plus beau que j'aie jamais vu. Il semblait transfiguré par une grande lumière intérieure. Il y avait dans ses yeux un éclat rare qui indiquait qu'il avait vieilli dans la joie et que son esprit avait gardé toute sa vivacité.

La retraite, une nouvelle aventure

Assurez-vous que votre esprit ne prend pas sa retraite. Il doit être comme un parachute qui ne vaut rien s'il ne s'ouvre pas. Soyez ouvert et réceptif aux idées nouvelles. J'ai vu se retirer des hommes de soixante-cinq et de soixante-dix ans. Ils donnèrent alors l'impression de pourrir et, après quelques mois, moururent. De toute évidence ils s'étaient dit que la vie était finie pour eux.

La retraite peut être une aventure nouvelle, un défi nouveau, une nouvelle voie, le commencement de la réalisation d'un long rêve. Il est infiniment déprimant d'entendre un homme dire: «Que vais-je faire à présent que je suis à la retraite?» En fait, il dit: «Je suis mort mentalement et physiquement. Mon esprit est à court d'idées.»

Tout cela est une fausse image. La vérité, c'est que vous pourrez accomplir plus de choses à quatre-vingt-dix ans que vous ne le pouviez à soixante, parce que chaque jour vous acquerez de la sagesse et approfondirez votre compréhension de la vie et de l'univers par vos nouvelles études, vos nouveaux intérêts.

Au lieu de dire: «Je suis vieux», dites: «Je suis sage et en accord avec la loi divine.» Ne laissez pas une entreprise, les médias ou les statistiques associer le vieillissement au déclin, à la décrépitude, à la sénilité et à l'inutilité. Rejetez cette image, car elle est mensongère. Refusez d'être hypnotisé par cette propagande. Affirmez la vie – pas la mort. Imaginez que vous êtes heureux, victorieux, rayonnant, serein et puissant.

Accueillez ce que l'on appelle «vieillesse» avec grâce. Chaque âge a sa gloire, sa beauté et sa sagesse. La paix, l'amour, la joie, la beauté, le bonheur, la sagesse, la bonne volonté et la compréhension sont des qualités qui ne vieillissent pas.

La retraite peut signifier que l'on entreprend de nouvelles choses, que l'on emprunte une nouvelle voie et que l'on s'attelle à la réalisation d'un vieux rêve.

Il accéda à un meilleur poste

Frank W., un homme que j'ai connu, a perdu son emploi. La compagnie a prétexté une restructuration, mais il avait plutôt l'impression qu'il avait été congédié à cause de son âge. Il avait soixante-cinq ans.

«Est-ce que vous éprouvez de l'amertume pour avoir été victime de discrimination, lui demandai-je? Est-ce que vous allez poursuivre votre ex-employeur?»

Il rit tristement: «Je le pourrais, je suppose. Et j'aurais de bonnes chances de gagner ma cause, mais pourquoi perdre mon temps et mon énergie de cette manière? Je ne considère pas que j'ai perdu mon emploi, mais que la compagnie se prive de mes services.

— Que voulez-vous dire?

— Eh bien, par exemple, après avoir obtenu mon diplôme d'études secondaires, j'ai gravi un échelon en m'inscrivant au collège. Puis, j'en ai gravi quelques autres au cours de ma carrière. Maintenant, me voilà libre de faire ce dont j'ai toujours rêvé. En d'autres mots, pour moi, le fait de perdre mon emploi constitue tout simplement une autre étape de ma vie.»

Il conclut sagement qu'il n'aurait plus à se concentrer sur la seule idée de gagner sa vie. Il allait à présent se consacrer à la vivre. Cet homme, photographe amateur, se mit à suivre des cours de photographie. Puis il fit un voyage autour du monde et photographia des lieux célèbres. À présent, il fait à ce sujet des conférences devant des groupes, des associations et des clubs; il est demandé de toutes parts.

Il y a d'innombrables façons de vous intéresser à autre chose qu'à vous-même. Enthousiasmez-vous pour de nouvelles idées créatrices, faites des progrès spirituels et continuez d'apprendre à croître. C'est de cette façon que vous resterez jeune de cœur, parce que vous aurez faim et soif de nouvelles vérités, et votre corps reflétera toujours votre manière de penser.

Soyez un producteur et non un prisonnier de la société

L'interdiction légale de faire de la discrimination à cause de l'âge est un pas dans la bonne direction, mais la loi seule ne suffit pas à changer les mentalités. Une personne de soixante-cinq ans peut être plus jeune mentalement et physiquement qu'une personne de trente ans. Nous sommes sur terre pour récolter le fruit de notre labeur, pour contribuer au bien-être collectif et non pour être prisonniers d'une société qui nous condamne à l'inaction à cause de notre âge.

Le corps humain devient plus lent à mesure qu'il avance en âge, mais l'esprit conscient peut devenir beaucoup plus actif, alerte, vivant grâce à l'inspiration qu'il est à même de recevoir de son esprit subconscient. En réalité, l'esprit ne vieillit jamais.

Job dit: *Oh! que ne puis-je être tel que j'étais aux temps passés, aux jours où Dieu me protégeait, quand il faisait briller son flambeau sur ma tête, quand sa lumière me guidait dans les ténèbres! Que ne suis-je comme aux jours de ma vigueur, quand la faveur de Dieu veillait sur ma tente.* (Jb 29,2-4)

Le secret de la jeunesse

Pour retrouver votre jeunesse, sentez la puissance miraculeuse, curative, sans cesse recrée de votre subconscient, sentez-la parcourir tout votre être. Sachez et sentez que vous êtes inspiré, élevé, rajeuni, ranimé et rechargé spirituellement. Il faut que vous rayonniez d'enthousiasme et de joie, comme aux jours de votre jeunesse, pour la simple raison que vous pouvez toujours réintégrer mentalement et émotionnellement cet état joyeux.

La lumière qui brille au-dessus de votre tête est l'intelligence divine, elle vous révèle tout ce que vous avez besoin de savoir, elle vous permet d'affirmer la présence de votre bien, en dépit des apparences. Vous avancez, dirigé par votre subconscient, parce que vous savez que l'aurore apparaît et que les ombres fuient.

Ayez une vision intelligente de la fuite du temps

Au lieu de dire: «Je suis vieux», dites: «Je suis rempli de la sagesse de la vie divine.» Ne permettez ni à votre entreprise, ni

aux journaux, ni aux statistiques de maintenir devant votre regard la vision de la vieillesse, des années déclinantes, de la décrépitude, de la sénilité, de l'inutilité. Rejetez tout cela, car c'est un mensonge. Refusez d'être hypnotisé par la propagande. Affirmez la vie – non la mort. Ayez de vous-même la vision d'un être heureux, radieux, comblé de succès, de sérénité et de puissance.

L'esprit ne vieillit pas

L'un des pionniers de la chirurgie cardiaque, le D^r Michael DeBakey, a inventé la première pompe cœur-poumon en 1932. Il était parvenu à l'âge vénérable de quatre-vingt-dix ans lorsqu'il obtint la permission de faire des essais cliniques sur une nouvelle invention, une minuscule pompe qu'on pouvait implanter dans la poitrine de personnes souffrant de graves maladies cardiaques. En plus de cette recherche, le D^r DeBakey continuait à effectuer régulièrement des interventions chirurgicales. Un de ses collègues a dit de lui: «Il faudrait cinq ou six vies à la plupart des gens pour accomplir ce qu'il a fait au cours de la sienne.»

Le D^r DeBakey a résumé sa philosophie de vie en ces mots: «La vie est stimulante et vivifiante en autant que vous ayez des défis à relever et que vous jouissiez d'une bonne santé physique et mentale.»

Vous avez l'âge de vos pensées et de vos émotions

Mon père se mit à l'étude du français à soixante-cinq ans et, à soixante-dix ans, il possédait parfaitement cette langue. À soixante ans, il avait entrepris d'apprendre le gaélique et il en devint un éminent professeur. Jusqu'à sa mort, à quatre-vingt-dix-neuf ans, il aida ma sœur dans ses travaux universitaires. Il avait l'esprit aussi lucide qu'à vingt ans. Avec l'âge, son écriture embellissait et son esprit gagnait encore en pénétration. Mon père me l'a prouvé: l'homme a l'âge de ses pensées et de ses sentiments.

Nous avons besoins de nos aînés

Caton, le grand patriote romain, apprit le grec à quatre-vingts ans. Dans un domaine bien différent, la grande chanteuse

Ernestine Schumann atteignit le sommet de la gloire alors qu'elle était grand-mère...

À quatre-vingts ans, Socrate a appris à jouer de plusieurs instruments de musique et, à quatre-vingts ans, Michel-Ange peignait ses toiles les plus sublimes; à quatre-vingts ans, Simonide de Céos fut poète-lauréat; à quatre-vingts ans, Goethe terminait son *Faust*; à quatre-vingts ans, Ranke commençait son *Histoire du Monde*, qu'il termina à quatre-vingt-douze ans.

À quatre-vingt-trois ans, Tennyson écrivit son beau poème *Traverser la barre*. Jusqu'à sa mort, à quatre-vingt-cinq ans, Newton continua ses travaux; à quatre-vingt-huit ans, John Wesley était à la tête du mouvement méthodiste. Parmi mes connaissances, plusieurs personnes de quatre-vingt-quinze ans se plaisent à dire qu'elles se portent mieux qu'à vingt ans.

Jeanne Louise Calment, qui vivait à Arles, en France, n'était pas aussi célèbre que tous ceux que je viens de nommer. Elle a rencontré le peintre Vincent Van Gogh lorsqu'elle était jeune, mais cela ne lui a apporté aucune notoriété. Ce fut seulement après son 101^e anniversaire qu'on a commencé à lui accorder de l'attention. Ce fut à ce moment qu'elle décida de ne plus utiliser sa bicyclette chaque jour.

À son 110^e anniversaire, des vœux lui sont parvenus de tous les coins du monde. À son 118^e anniversaire, elle a brisé le record de longévité. Lorsqu'on lui a demandé comment elle était arrivée à cet âge vénérable, elle a dit: «J'ai pris tous les plaisirs que la vie m'envoyait. J'ai agi avec limpidité et moralité et je n'ai entretenu aucun regret. Je suis vraiment chanceuse!» À 122 ans, son sourire était plus radieux et contagieux que jamais.

Donnons une place privilégiée à nos aînés et donnons-leur l'occasion de nous offrir les fleurs du paradis.

Si vous êtes à votre retraite, intéressez-vous aux lois de la vie et aux merveilles de votre subconscient. Faites ce dont vous rêvez depuis toujours. Explorez, apprenez, et mesurez-vous à de nouveaux défis.

Faites cette prière: *Comment un cerf brame après les eaux courantes, ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu!* (Ps 42,1)

Les fruits de la vieillesse

Sa chair prend plus de fraîcheur qu'au premier âge: il revient aux jours de sa jeunesse. (Jb 33,25)

La vieillesse, c'est le temps de la contemplation: ces vérités de Dieu, on peut alors les contempler d'un point de vue plus élevé. Il vous faut comprendre que vous êtes en route pour un voyage sans fin, que vous allez progresser sur l'océan éternel de la Vie. Alors, avec le Psalmiste, vous direz: *Ils portent encore des fruits dans la blanche vieillesse; ils seront vigoureux et verdoyants.* (Ps 92,14)

Mais les fruits de l'Esprit sont l'amour, la joie, la paix, la patience, la douceur, la bonté, la foi, l'humilité, la tempérance; il n'y a point de loi contraire à cela. (Ga 5,23)

Vous êtes un fils de la Vie infinie, vous êtes un enfant de l'Éternité.

Résumé

1. La patience, la bonté, l'amour, la bonne volonté, la joie, le bonheur, la sagesse et la compréhension, toutes ces qualités ne vieillissent jamais. Cultivez-les, exprimez-les, et restez ainsi jeune d'esprit et de corps.
2. La peur névrotique des effets du temps pourrait bien être la cause de la sénescence prématurée.
3. L'âge n'est point l'envol des années mais l'aurore de la sagesse dans l'esprit de l'homme.
4. Les années les plus productrices de votre vie peuvent, si vous le voulez, être celles qui vont de soixante-cinq à quatre-vingt-quinze ans.
5. Accueillez les années. Elles indiquent que vous avancez sur une voie plus élevée, qui n'a pas de fin.
6. Dieu est Vie, et Il est votre vie. La vie se recrée, elle est éternelle et indestructible; cela est vrai de tous les hommes. Vous vivrez éternellement parce que votre vie est celle de Dieu.

7. Vous ne pouvez voir votre esprit, mais vous savez que vous le possédez. Vous ne pouvez voir l'Esprit mais vous le reconnaissez dans l'artiste, le musicien, l'orateur. Vous reconnaissez de même l'esprit de bonté, de vérité et de beauté qui anime votre entendement et votre cœur. Vous ne pouvez voir la vie mais vous savez que vous êtes vivant.
8. On peut appeler la vieillesse le temps de la contemplation des vérités de Dieu du point de vue le plus haut. Les joies de la vieillesse sont plus grandes que celles de la jeunesse. Votre esprit se consacre à la gymnastique spirituelle et mentale. La nature rend votre corps plus lent afin que vous ayez l'occasion de méditer sur les choses de l'Esprit.
9. Nous ne comptons les années d'un homme que lorsqu'il n'y a rien d'autre à compter. Votre foi et vos convictions ne sont point sujettes à la décrépitude.
10. Vous êtes aussi jeune que vous le croyez. Vous êtes aussi fort que vous le croyez. Vous êtes aussi utile que vous croyez l'être. Vous êtes aussi jeune que vos pensées.
11. Vos cheveux blancs sont un avantage. Ce ne sont pas vos cheveux blancs que vous vendez mais vos talents, vos capacités, votre sagesse, accumulés au cours des années.
12. Les régimes et les exercices ne vous rendront pas la jeunesse. *Un homme est fonction de ce qu'il pense.*
13. La peur de la vieillesse peut être cause de la détérioration physique et mentale. *La chose que j'ai le plus redoutée m'est arrivée.*
14. Vous vieillissez lorsque vous cessez de rêver et lorsque vous cessez de vous intéresser à la vie. Vous vieillissez si vous êtes irritable, bougon, querelleur. Remplissez votre esprit des vérités de Dieu et faites rayonner la lumière de son amour – voilà la jeunesse.
15. Regardez en avant, car à tout moment vous contemplez la vie infinie.
16. Votre retraite est une nouvelle aventure. Entreprenez de nouvelles études, ayez de nouveaux intérêts. Vous pouvez

faire à présent les choses que vous avez toujours aspiré à faire quand vous aviez à gagner votre vie. Attachez-vous maintenant à vivre votre vie.

17. Devenez un producteur et non un prisonnier de la société. Ne cachez pas votre lumière sous le boisseau.
18. Le secret de la jeunesse c'est l'amour, la joie, la paix intérieure et le rêve. *En Dieu est la plénitude de la joie. En lui il n'y a aucune obscurité.*
19. On a besoin de vous. Certains des plus grands philosophes, artistes, savants, écrivains et d'autres grands hommes accomplissent leurs plus grandes œuvres après quatre-vingts ans.
20. Les fruits de la vieillesse sont l'amour, la joie, la paix, la patience, la douceur, la bonté, la foi, l'humilité et la tempérance.
21. Vous êtes un fils de la Vie infinie. Vous êtes un enfant de l'Éternité. Vous êtes merveilleux!

La vieillesse n'est pas une tragédie. Ce que nous appelons le vieillissement est en fait un changement. Chaque étape de la vie est un pas de plus sur une route sans fin. Nous avons des pouvoirs énormes qui transcendent les limites du corps. Nous avons des sens merveilleux qui transcendent nos cinq sens. L'essence de la vie est spiritualité et éternité.

AU SUJET DE L'AUTEUR

Joseph Murphy est né le 20 mai 1898 dans une petite ville du comté de Cork en Irlande et a fréquenté l'école nationale où il a réussi brillamment. On l'encouragea à embrasser la prêtrise et il fut accepté chez les jésuites, au petit séminaire.

Vers la fin de son adolescence, il a remis en question l'orthodoxie catholique des jésuites et il a quitté le séminaire. Son but était d'explorer de nouvelles idées et de vivre de nouvelles expériences, mais cela s'avérait impossible dans son Irlande ultra-catholique; aussi, il a quitté sa famille pour l'Amérique.

Il est arrivé au Ellis Island Immigration Center avec seulement cinq dollars en poche. Son premier objectif était de se trouver un toit. Il a eu la chance de trouver une chambre qu'il partageait avec un pharmacien qui travaillait non loin de là. Il ne disait que quelques mots d'anglais, car sa langue maternelle était le gaélique, qui était la langue d'usage à la maison et à l'école. Aussi, comme la plupart des Irlandais, il travaillait comme ouvrier, gagnant à peine de quoi se loger et se nourrir. Peu à peu, lui et son compagnon de chambre sont devenus de bons amis, et c'est grâce à ce dernier qu'il a pu obtenir un emploi à la pharmacie comme assistant. Il a rapidement entrepris des études de pharmacie et a obtenu son diplôme. Après quelque temps, il a pu s'acheter sa propre pharmacie et pendant quelques années son commerce a prospéré.

Joseph Murphy s'est enrôlé dans l'armée lorsque les États-Unis ont déclaré la guerre à l'Allemagne, lors de la Deuxième Guerre mondiale. Il a été affecté au service médical comme pharmacien. Pendant son séjour dans l'armée, son intérêt pour la spiritualité s'est ravivé. Il lisait des ouvrages sur les diverses religions et croyances. À son retour à la vie civile, il a abandonné sa carrière de pharmacien, a entrepris de nombreux voyages et étudié dans plusieurs universités aux États-Unis et à l'étranger.

Il s'est enthousiasmé pour les religions orientales, au point où il est allé en Inde afin d'approfondir ses

connaissances. Il a également étudié les grands philosophes anciens et modernes.

Le D^r Thomas Troward, juge, philosophe, médecin et professeur, a été l'un des mentors de Joseph Murphy. Il lui a enseigné non seulement la philosophie, la théologie et le droit, mais il l'a initié au mysticisme, plus particulièrement à la franc-maçonnerie. Joseph Murphy est devenu un membre actif de cet ordre et, au fil des ans, il s'est hissé au 32^e degré dans le Rite écossais.

À son retour aux États-Unis, il a décidé de devenir pasteur. Comme sa conception du christianisme dérogeait de la tradition et contredisait la plupart des dogmes, il a fondé sa propre église à Los Angeles. Au début, il a attiré un petit nombre de fidèles, mais son message d'optimisme et d'espoir a rapidement attiré un grand nombre d'hommes et de femmes.

Joseph Murphy était un adepte de la Nouvelle Pensée, un mouvement qui applique une approche métaphysique, spirituelle et pragmatique à notre façon de penser et de vivre, afin de nous permettre de découvrir le secret qui mène à la réalisation de nos véritables désirs. Nous pouvons y arriver seulement si nous avons découvert et compris la loi que Dieu semble avoir écrite par énigmes par le passé.

Au fil des ans, d'autres églises ont joint les rangs de celle du D^r Murphy et une organisation appelée «Divine Science Federation», qui chapeaute toutes les Églises de la science divine, a été fondée.

L'Église de la science divine de Joseph Murphy est devenue si populaire qu'il louait le Wilshire Ebell Theatre, un ancien cinéma, afin d'accueillir tous ceux qui venaient assister aux réunions. Le D^r Murphy a également participé à une émission de radio hebdomadaire afin de diffuser son message à un plus grand nombre de personnes. Les cotes d'écoute ont rapidement augmenté, jusqu'à atteindre un million d'auditeurs.

Par la suite, il a enregistré ses émissions de radio et les a commercialisées. Ce fut un succès immense, et il y a vu une autre façon d'élargir son auditoire. Joseph Murphy offrait des interprétations de textes bibliques et suggérait des méditations

et des prières aux auditeurs. Il a également commencé à publier des brochures et des livrets sur des sujets édifiants.

Grâce à ses livres, à ses cassettes audio et à ses émissions de radio, la réputation de Joseph Murphy s'est accrue considérablement et il fut invité à donner des conférences partout aux États-Unis, en Europe et en Asie. En plus d'aborder des sujets religieux, il parlait des valeurs traditionnelles, de l'art d'avoir une vie saine et des enseignements des grands philosophes de l'Occident et de l'Orient. Dans toutes ses conférences, il insistait sur l'importance de comprendre la puissance du subconscient et de principes de vies basés sur un seul Dieu: «Je suis».

Il a écrit plus de 30 ouvrages. *La puissance de votre subconscient*, paru pour la première fois en 1963, est devenu instantanément un best-seller. Il a été vendu à des millions d'exemplaires et continue à se vendre partout dans le monde. Il a été traduit en plusieurs langues.

Le D^r Murphy est mort en décembre 1981 et sa femme, le D^r Jean Murphy, a continué à s'occuper de l'Église de la science divine jusqu'à sa mort.

La puissance de votre subconscient: le secret d'une force prodigieuse à votre portée

ISBN EPUB 978-2-7619-5510-2

Infographie: Chantal Landry

02-20

Imprimé au Canada

© 2008, Jean L. Murphy Revocable Trust and D^F James A.
Boyer Revocable Trust

Traduction française:

© 2020, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

(éditions précédentes: © Le Jour, éditeur, 1987

© Les Éditions de l'Homme, 2005, 2010, 2013)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié par Prentice-Hall Press Inc.,
succursale de Penguin Group/Penguin Group (USA) Inc.
sous le titre *The Power of Your Subconscious Mind*

Dépôt légal: 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*

Téléphone: 450-640-1237

Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises
culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des arts Canada Council
du Canada for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre
programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien financier pour nos
activités de traduction dans le cadre du Programme national de traduction pour
l'édition du livre.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.