

FORMATION COMPLÈTE
AUX TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT
DES RESSOURCES HUMAINES

Contrôle de la pensée

LE REGIME MENTAL POUR 7 JOURS

Page 1/7.

Tout ce qui concerne les régimes est un des sujets qui de nos jours suscitent le plus d'intérêt dans le public. Les journaux et les revues sont remplis d'articles traitant cette question. Les étalages des librairies sont garnis de livres qui révèlent les mystères des protéines, des amidons, des vitamines, etc. A présent tout le monde est conscient de ce qu'il mange. Les experts en la matière déclarent que, physiquement, vous devenez ce que vous mangez, que votre corps est vraiment composé des aliments que vous avez assimilés dans le passé. Ce que vous mangez aujourd'hui, affirment-ils passera dans votre sang après un certain nombre d'heures. Or, c'est votre sang qui construit tous les tissus dont votre corps est composé. Naturellement nulle personne raisonnable ne met cela en doute. C'est parfaitement vrai dans une certaine mesure, tout au moins, et ce qui est étonnant c'est qu'il ait fallu longtemps pour le découvrir.

Dans ce chapitre, je vais moi aussi vous parler de régime, d'un point de vue infiniment plus profond et plus vaste quant à ses résultats. Je fais allusion, cela va sans dire, au régime mental.

Le plus important de tous les facteurs de votre vie c'est votre régime mental. C'est la nourriture dont se nourrit votre esprit qui détermine le caractère de votre vie. Ce sont les pensées que vous vous permettez, les sujets qui vous intéressent qui font de vous et de votre entourage ce qu'ils sont.

Tout dans votre vie aujourd'hui, votre santé bonne ou mauvaise, votre fortune, prospère ou déficiente, votre foyer, heureux ou non, les circonstances de votre vie, tout enfin est entièrement conditionné par les pensées et les sentiments que vous avez entretenus dans le passé et par leur qualité. Et les conditions de votre vie, demain, la semaine prochaine, ou l'année prochaine dépendront entièrement des pensées et des sentiments que vous déciderez d'entretenir dorénavant.

En d'autres termes, vous *choisissez votre vie*, puisque tous ses éléments dépendent du choix de vos pensées.

La pensée est la véritable force causale de la vie, il n'y en a pas d'autre.

Vous ne pouvez pas avoir une certaine qualité d'esprit et un entourage qui n'y corresponde pas. Autrement dit, vous ne pouvez pas changer ce qui vous environne, en laissant votre esprit tel qu'il est, ni (c'est la clé suprême de la vie et la raison de ce chapitre) changer votre esprit, sans que votre entourage ne se modifie lui aussi.

C'est la véritable clé de la vie. Si vous changez votre esprit, vos conditions de vie se transformeront forcément. Votre corps, votre travail quotidien, ou ce qui vous occupe changeront ; il en sera de même pour votre vie de famille et l'aspect général de votre existence ; car le fait que vous êtes habituellement heureux et gai ou triste et timoré, dépend entièrement de la qualité de la nourriture mentale qui compose votre régime.

Il faut que vous compreniez clairement que si vous changez votre façon de penser, vos conditions de vie doivent changer également.

Nous sommes transformés par le renouvellement de notre esprit

Vous voyez donc, maintenant, que votre régime mental est vraiment ce qui importe le plus dans votre vie.

On pourrait appeler cela la Grande Loi Cosmique, et sa réalité est évidente. Je ne connais pas une personne réfléchie qui réfuterait cette vérité essentielle. Cependant, la difficulté de l'appliquer réside dans le fait que nos pensées sont si proches qu'il est difficile, sans un peu d'exercice, de les considérer objectivement.

Pourtant, c'est justement cela qu'il faut apprendre.

Vous devez vous astreindre à choisir le sujet de vos pensées à n'importe quel moment et en même temps l'émotion ou l'humeur qui leur donnent leur couleur.

Oui, vous pouvez choisir vos états d'âme.

En effet, si cela ne vous était pas possible, vous ne posséderiez pas de véritable maîtrise sur votre vie. Les dispositions d'esprit entretenues habituellement créent le caractère de la personne intéressée, et c'est son caractère qui, à la fin, fait ou détruit son bonheur.

Vous ne pouvez être en bonne santé, vous ne pouvez être heureux, ni connaître la prospérité, si vous entretenez de mauvaises dispositions.

Si vous êtes boudeur, morose, cynique, ou déprimé, orgueilleux, ou peureux, votre vie ne vaut pas la peine d'être vécue. A moins que vous ne soyez décidé à cultiver de bonnes dispositions, vous pouvez abandonner tout espoir d'obtenir quelque chose de bon de la vie, et c'est faire preuve de bienveillance que de vous en avertir franchement.

Si vous n'êtes pas décidé à commencer dès maintenant à choisir soigneusement le genre de pensées que vous allez cultiver au cours de la journée, abandonnez tout espoir d'orienter votre vie, comme vous le désireriez. Car c'est le seul moyen d'y parvenir.

En résumé, si vous voulez rendre votre vie heureuse et digne d'être vécue, comme Dieu le veut, vous devez commencer sans tarder à éduquer et sélectionner vos pensées et à les surveiller. Cela sera excessivement difficile pendant les premiers jours, mais si vous persévérez, cela vous deviendra de plus en plus aisé et vous découvrirez qu'il n'y a pas d'expérience plus passionnante. Vous serez étonné par les découvertes que vous ferez sur vous même et les résultats appréciables que vous obtiendrez dès le début.

Or, beaucoup d'entre nous connaissent cette vérité. Nous faisons parfois des efforts sporadiques pour maîtriser nos pensées, mais le courant de la pensée rapide et mouvant est contrarié par les influences de l'extérieur, aussi fréquentes et variées que vos progrès sont lents. Ce n'est pas ainsi qu'il faut procéder. La seule chance de réussir, c'est de prendre définitivement une nouvelle habitude de penser qui viendra à votre aide, lorsque vous serez préoccupé ou que vous ne serez pas sur vos gardes, aussi bien que lorsque vous dirigerez consciemment votre mental. Cette nouvelle habitude de penser doit être définitivement acquise et ses principes fondamentaux peuvent être établis en quelques jours. Décidez de consacrer une semaine aux devoirs d'édifier une nouvelle habitude de penser, et durant ce laps de temps, considérez comme sans importance tout ce qui ne s'y rapporte pas.

Si vous agissez de la sorte, cette semaine sera la plus significative de votre vie. Elle sera le point de départ d'une ère nouvelle, où pour vous tout ira en s'améliorant. Rien ne sera plus tel qu'il était auparavant. Cela ne signifie pas seulement que vous serez capable d'affronter vos difficultés actuelles avec un meilleur esprit, mais en vérité que celles ci disparaîtront.

C'est la méthode scientifique de changer votre vie, or comme elle concorde avec la Grande Loi, elle ne peut échouer. Pourriez vous imaginer qu'il en fût autrement ? Puisque vous appliquez la loi, logiquement les conditions de votre vie changent spontanément. Vous ne pouvez avoir sur elles aucune action directe, vous le savez, pour avoir souvent essayé et échoué. Mais suivez ce REGIME MENTAL DE SEPT JOURS et les conditions de votre existence changeront.

Voici donc votre ordonnance :

Pendant sept jours, vous ne devez pas vous appesantir un seul instant sur aucune pensée négative. Observez-vous pendant une semaine, comme un chat guette une souris, et sous aucun prétexte ne permettez à votre esprit d'entretenir des pensées qui ne soient pas positives, constructives, optimistes, bienveillantes. Cette discipline est si sévère que vous ne pourrez la soutenir consciemment beaucoup plus d'une semaine, je ne vous le demande pas du reste. Une semaine suffira pour que vous commenciez à prendre l'habitude de penser positivement et que des améliorations extraordinaires et fort encourageantes surviennent dans votre vie, l'avenir se chargera du reste. Votre nouvelle façon de vivre sera si agréable et tellement plus facile que l'ancienne, que vous constaterez que votre mentalité s'y adapte presque automatiquement.

Mais les sept jours seront difficiles à passer. Je ne veux pas que vous les commenciez sans en estimer le prix. Un simple jeûne physique, même si vous avez bon appétit, est une bagatelle en comparaison. L'entraînement militaire le plus dur, sans compter les marches forcées, est un jeu d'enfant comparé à cette expérience dans laquelle vous allez vous lancer. Mais ce n'est qu'un sacrifice d'une semaine qui transformera votre vie définitivement pour le plus grand bien de votre avenir, dès ici-bas et pour l'éternité.

Désormais les choses seront tout à fait différentes et inconcevablement meilleures que si vous n'aviez pas entrepris cette expérience.

Ne la commencez pas à la légère. Réfléchissez-y sérieusement un jour ou deux. Puis commencez et que la grâce de Dieu vous accompagne.

Vous pouvez vous lancer à n'importe quel jour de la semaine et à n'importe quelle heure du jour, c'est sans importance, mais quand vous aurez commencé, il faudra continuer pendant les sept jours. C'est essentiel. La méthode veut que vous vous soumettiez à une discipline mentale ininterrompue pour orienter votre esprit définitivement, dans une nouvelle direction. Si vous débutez mal, ou même si après vous être bien comporté pendant deux ou trois jours, pour une raison quelconque, vous faites un écart de régime, il vaut mieux vous arrêter tout à fait et reprendre votre expérience au bout de quelques jours. Il ne faut surtout pas faire les choses à moitié.

Vous connaissez peut-être l'histoire classique de l'homme qui, ayant fait vœu de s'abstenir d'alcool, accepte un verre du premier ami qu'il rencontre, en disant tranquillement : je ne compterai pas celui-ci. Cette incartade est inadmissible pour Le Régime mental de Sept jours. Il faut tenir compte de chaque infraction. Que vous le fassiez ou non, du reste, la Nature s'en chargera.

S'il vous arrive de faire un écart de régime, abandonnez complètement celui-ci pendant un certain temps, vous recommencerez plus tard.

Maintenant, procédons par ordre, si possible, afin d'éviter des difficultés ; je les considérerai plus ou moins en détail.

D'abord, qu'entend-on par penser négativement ?

Une pensée négative est une pensée d'insuccès, de déception, d'ennui, une pensée de critique ou de dépit, de jalousie, de condamnation des autres ou de soi-même, une pensée de maladie ou d'accident, en somme n'importe quelle forme de pessimisme. Une pensée qui n'est ni positive, ni constructive, qu'elle concerne votre prochain ou vous-même, est une pensée négative.

Ne vous occupez pas trop de cette question de classification cependant. Pratiquement, vous n'aurez jamais de peine à reconnaître une pensée positive d'une pensée négative. Même si votre intelligence essayait de vous tromper, votre cœur vous soufflerait la vérité.

Deuxièmement, vous devez savoir d'une manière très nette que cette expérience exige que vous ne vous appesantissiez pas sur des choses négatives. Notez ceci soigneusement.

Ce ne sont pas les pensées venant simplement effleurer votre simplement effleurer votre esprit qui comptent, mais celles que vous choisissez pour les cultiver et vous en délecter. Peu importe que des pensées négatives vous viennent à l'esprit, pourvu que vous ne les entreteniez pas.

Naturellement beaucoup de ces pensées viendront vous frôler au cours de la journée. Certaines entreront dans votre esprit de leur propre mouvement dirait-on, elles appartiennent à l'entendement humain.

D'autres vous seront apportées par la conversation de personnes connues ou inconnues, ou par leur conduite.

Vous recevrez des nouvelles désagréables ou bien vous lirez dans les journaux des récits de crimes, de désastres. Cependant, ces choses néfastes qui frappent votre esprit n'ont aucune importance, tant que vous ne vous y attardez pas. En réalité, elles vous donneront l'occasion d'exercer cette discipline qui vous transformera totalement pendant cette semaine mémorable. Ce qu'il faut faire, c'est chasser toute pensée négative dès qu'elle se présente à votre esprit. Posez votre journal, ne pensez pas à la lettre malveillante, ni à la remarque stupide ; quand une pensée négative vous vient à l'esprit, chassez-la, et pensez à autre chose.

Mieux encore, pensez à Dieu, comme il est recommandé dans la Clé d'Or.

Imaginez qu'un homme assis à côté d'un feu de cheminée reçoive une étincelle sur sa manche. S'il l'enlève immédiatement sans prendre le temps de réfléchir, elle ne causera pas de dégât, mais s'il la laisse sur lui un seul instant, le mal est fait et sera difficile à réparer. Il en est de même pour toute pensée négative.

Or, quelles sont les pensées négatives, les conditions négatives qu'il vous est impossible d'éviter au point où vous en êtes aujourd'hui ? Quelles sont les difficultés ordinaires auxquelles vous devez faire face au bureau ou à la maison ?

Rassurez-vous, elles ne peuvent avoir d'influence sur votre régime pourvu que vous ne les acceptiez pas, en les craignant, en y croyant, en leur permettant de vous attrister ou de vous indigner, ou en leur donnant une importance quelconque. Aucun de ces éléments négatifs dont vous avez le devoir de vous occuper n'affectera votre régime.

Allez au bureau, ou affrontez les soucis de votre foyer, sans leur permettre de vous émouvoir, "aucune de ces choses ne m'émeut" et tout sera parfait. Supposons que vous déjeuniez chez un ami dont les propos sont négatifs. N'essayez pas de le faire taire ou de le brusquer. Laissez-le parler, mais n'admettez pas ce qu'il dit, votre régime ne sera pas troublé.

Imaginez qu'en rentrant chez vous, on vous accueille par des paroles négatives., ne faites pas de sermon, mais ne les acceptez pas. C'est votre attitude mentale, rappelez-vous, qui constitue votre régime. Supposez que vous soyez témoin d'un accident ou d'une injustice, au lieu de réagir en acceptant cette apparence et en montrant de la pitié ou de l'indignation, refusez d'admettre cette apparence comme si elle était une réalité, faites ce que vous pouvez pour arranger l'affaire, rétablissez la vérité, en pensée, et bornez-vous à cela. Vous continuerez ainsi à suivre votre régime.

Naturellement, votre tâche sera facilitée si vous pouvez vous arranger de façon à ne pas rencontrer pendant cette semaine-là des personnes susceptibles d'éveiller le diable en vous, des gens qui vous irritent ou vous ennuiant. Mais si vous ne pouvez les éviter, il vous suffira de renforcer un peu plus la discipline. Supposez que vous ayez une épreuve particulièrement pénible à subir, dans le courant de la semaine prochaine, par exemple. Si vous avez assez de compréhension spirituelle, vous saurez, naturellement, comment l'affronter du point de vue spirituel. Mais pour notre projet actuel, je pense qu'il serait préférable de commencer votre régime quand cette épreuve sera terminée.

Comme je vous l'ai déjà dit, ne commencez pas à la légère, mais réfléchissez très sérieusement auparavant. Enfin, je tiens à vous avertir que le commencement de ce régime suscite toutes sortes de difficultés. On dirait que tout va de travers à la fois. Certes c'est déconcertant, mais c'est bon signe. Cela signifie que les choses commencent à se modifier ; n'est-ce pas le but que vous poursuivez ?

Supposons même que tout semble s'ébranler à la base. Raccrochez, vous, tenez bon, laissez trembler et quand ce sera fini, l'image se recomposera plus proche du désir de votre cœur. Ce point est d'une importance vitale, quoique assez subtile. Ne comprenez-vous pas que le fait de vous appesantir sur ces difficultés est en soi une pensée négative ? Le remède n'est pas de nier que votre monde tremble en apparence, mais de refuser de prendre l'apparence pour la réalité. (Ne jugez pas sur les apparences, mais selon la justice).

Gardez votre pensée, positive, optimiste et bienveillante, pendant que le monde tremble. Gardez-la ainsi, malgré les apparences et une victoire magnifique est certaine. Chaque aspect de votre vie changera radicalement en mieux.

Encore un avertissement pour finir. Ne dites à personne que vous suivez ce régime, ou que vous en avez l'intention. Gardez ce grand projet pour vous-même. Souvenez-vous que votre âme doit être à l'abri du Très-Haut.

Quand les sept jours se seront écoulés avec succès, et que votre démonstration sera faite, attendez un certain temps afin que la nouvelle mentalité s'établisse. Ensuite, racontez l'expérience que vous venez de faire à ceux que vous croyez susceptibles d'en bénéficier.

Et enfin, souvenez-vous que rien de ce que les autres font ou disent ne peut vous faire dévier de votre régime. Seule votre propre réaction devant la conduite des autres peut en être responsable.