A mente é o Poder Supremo que molda e constrói,
E o Homem é Mente, e eternamente ele usa
A ferramenta do Pensamento, e, moldando o
que deseja,
Despoleta mil alegrias, mil males:
Ele pensa em segredo, e acaba por se realizar,
Envolvente mais não é que um espelho.

Índice

Prefácio 9

Pensamento e caráter 11

Efeito do pensamento sobre
as circunstâncias 19

Efeito do pensamento sobre
a saúde e o corpo 39

Pensamento e propósito 45

O fator-pensamento na conquista 51

Visões e ideais 59

Serenidade 67

Prefácio

Este pequeno volume (resultado de meditação e experiência) não tem a intenção de ser um tratado exaustivo sobre o muito falado poder do pensamento. Ele é sugestivo e não explanatório, sendo o seu objetivo estimular homens e mulheres para a descoberta e perceção da verdade que — «Eles próprios são construtores de si próprios» — por virtude dos pensamentos, que eles mesmos escolhem e encorajam; que a mente é o mestre-tecelão, tanto da roupa interior do caráter como da roupa exterior das circunstâncias, e que, da mesma forma como podem ter tecido até aqui em ignorância e dor, eles podem agora tecer em conhecimento e felicidade.

James Allen

Broad Park Avenue,
Ilfracombe, Inglaterra

Pensamento e caráter

O aforismo: «Como um homem pensa no seu coração assim ele é», não só engloba todo o ser de um homem, mas é tão abrangente ao ponto de alcançar toda a condição e circunstância da sua vida. Um homem é literalmente *aquilo que pensa*, sendo o seu caráter a soma de todos os seus pensamentos.

Assim como a planta brota, e não poderia existir sem a semente, cada ato de um homem brota das sementes escondidas do pensamento, e não poderia ter surgido sem elas. Isto aplica-se igualmente àqueles atos chamados «espontâneos» e «não premeditados» assim como àqueles que são deliberadamente executados.

O ato é o florescer do pensamento, e a alegria e o sofrimento são os seus frutos; assim colhe o homem o fruto doce ou amargo do seu próprio cultivo.

Pensamento na mente assim nos fez,
o que nós somos
Por pensamento forjado e construído.
Se na mente de um homem
Há pensamentos maus, dor vem até ele como vem
a carroça atrás dos bois...

...Se se persevera
Em pureza de pensamento,
a alegria o segue
Como a sua própria sombra
com certeza.

O homem é o resultado da lei, e não uma criação por artifício, e causa e efeito são tão absolutos e incontornáveis no reino escondido do pensamento quanto no mundo do visível e das coisas materiais. Um caráter nobre e celestial não é uma coisa de favor ou sorte, mas o resultado natural de um esforço contínuo de um pensar reto, o efeito de uma associação cuidada e duradoura com pensamentos celestiais. Um caráter cruel e bárbaro, pelo mesmo processo, é resultado de um contínuo trabalho de pensamentos vis.

O homem é construído ou destruído por si mesmo; no arsenal do pensamento ele forja as armas com as quais se destrói a si mesmo; ele também cria as ferramentas com as quais constrói mansões celestes de alegria, força e paz para si mesmo. Por escolhas certas e aplicação pura do pensamento, o homem ascende à Perfeição Divina; pelo abuso e aplicação incorreta do pensamento, ele desce abaixo do nível do monstro. Entre esses dois extremos estão todos os níveis de caráter, e o homem é o seu criador e mestre.

De todas as belas verdades relativas à alma que foram restauradas e trazidas à luz nesta época, nenhuma é mais alegre ou proveitosa de promessa divina e confiança do que esta — que o homem é o mestre do pensamento, o modelador do caráter, construtor e aperfeiçoador da condição, circunstâncias, e destino.

Como um ser de Poder, Inteligência, e Amor, e senhor dos seus próprios pensamentos, o homem detém

o controlo de cada situação, e contém dentro de si aquele agente transformativo e regenerador pelo qual pode fazer de si mesmo o que deseja.

O homem é sempre o mestre, mesmo no seu estado mais fraco e abandonado; mas na sua fraqueza e degradação ele é o mestre ridículo que desgoverna a própria casa. Quando ele começa a refletir sobre a sua condição, e diligentemente à procura da Lei sobre a qual o seu ser está estabelecido, ele torna-se então o mestre sábio, direcionando as suas energias com inteligência, e os pensamentos para temas frutíferos. Assim é o mestre *consciente*, e o homem pode somente tornar-se num ao descobrir *dentro de si mesmo* as leis do pensamento, cuja descoberta é totalmente resultado de dedicação, autoanálise e experiência.

Somente através de muita procura e exploração se descobre o ouro e diamantes,

e o homem pode encontrar cada verdade ligada ao seu ser, se ele cavar profundamente na mina da sua alma; ele é o criador do seu caráter, o modelador da sua vida, e o construtor do seu destino, ele pode provar sem dúvidas, se ele observar, controlar, e alterar os seus pensamentos, vigiando os efeitos destes sobre si mesmo, sobre outros, e sobre a sua vida e circunstâncias, ligando causa e efeito através de prática paciente e investigação, e utilizando