

WILLIAM WALKER ATKINSON

*a  
força  
do*

**PENSAMENTO**

SUA AÇÃO NA VIDA E NOS NEGÓCIOS

**EDITORA PENSAMENTO**

## A FORÇA DO PENSAMENTO

(Apresentação colocado na dobra)

Pode o nosso pensamento modificar as situações desagradáveis, a ponto de tornar-nos felizes e triunfantes?

A resposta afirmativa encontrará o leitor nas páginas deste livro. Afirma Atkinson que, quando pensamos, emana de nós uma corrente etérea que, até certo ponto, semelhante ao raio da luz, penetra na mente de outras pessoas e lá exerce a sua influência, mesmo que estejamos separados por uma grande distância.

Todo pensamento que emitimos é um poder mais ou menos considerável, conforme a energia que empregarmos no momento de sua irradiação.

Quando um forte pensamento é projetado, as suas vibrações vencem a resistência instintiva oposta por muitas pessoas, às influências que vêm do exterior.

Um pensamento fraco, ao contrário, não será capaz de se insinuar na mente de terceiros, a menos que esta se encontre sem defesa.

Pensamentos fortes, repetidamente projetados na mesma direção, acabarão finalmente por penetrar onde uma só vibração teria sido repelida.

Muito mais do que supomos, os pensamentos alheios exercem sobre nós considerável influência.

É coisa extraordinária observarmos que o nosso triunfo parece depender completamente do grau da fé que tivermos na força do nosso pensamento.

Por isso uma fé hesitante, acompanhada de dúvidas, não trará senão resultados imperfeitos, ao passo que uma fé convicta, acompanhada da certeza de que "obteremos o que quisermos", fará milagres.

Rezam as Escrituras: "Pedi e recebereis; batei e abrir-se-vos-á". Mas esse pedido deve ser feito com o impulso de uma fé inabalável e de plena confiança no êxito.

Tudo será nosso, se nos dermos ao trabalho de querer enérgicamente. Todavia, não devemos empregar a força do pensamento com o intuito de prejudicar o próximo, nem para nos divertirmos ou satisfazer a frívola curiosidade dos nossos amigos.

O poder do nosso pensamento se desenvolve com os exercícios de concentração diários, do mesmo modo que nossos músculos se desenvolvem, mediante uma ginástica metódica.

Encontramos neste livro inúmeros exercícios de fácil execução, os quais nos ensinam como a força do pensamento pode ajudar-nos; como devemos exercer influência atrativa, a grande distância, emitindo ondas mentais telepáticas; a arte da concentração e da defesa pessoal contra as más vibrações mentais de outrem; como obtermos favoráveis efeitos da nossa influência mental, aplicada antes de uma entrevista, bem como a aplicação do olhar magnético e várias outras lições de valor incalculável.

Advertimos o leitor que os nossos pensamentos exercem influência sobre nós mesmos; portanto aproveite para o seu próprio bem e de outrem essa força que deixou tanto tempo, sem um cultivo metódico.

Formulamos aqui, nossos votos de bom êxito, adquirido pelo estudo e aplicação destas lições tão simples e valiosas!

## A FORÇA DO PENSAMENTO

WILLIAM WALKER ATKINSON

A FORÇA  
DO PENSAMENTO  
SUA AÇÃO NA VIDA E NOS NEGÓCIOS

**CONHECIMENTOS PRÁTICOS DAS FORÇAS DA ALMA HUMANA PODER DO PENSAMENTO, CONCENTRAÇÃO DE ENERGIA E LIÇÕES DE MAGNETISMO PESSOAL, INFLUENCIA PSÍQUICA**



EDITORA PENSAMENTO

**SÃO PAULO**

**Ano87-88-89-90-91-92**

Direitos reservados

EDITORA PENSAMENTO LTDA.

Rua Dr. Mário Vicente, 374 - 04270 São Paulo, SP - Fone: 63 3141

*Impresso em nossas oficinas gráficas.*

## A PROPÓSITO DESTES LIVROS

Dando a ler ao público mais esta obra do filósofo norte-americano William Walker Atkinson, a Editora Pensamento Ltda., que de há muito vem conquistando os aplausos e o favor do mesmo público com as edições de outras obras deste abalizado Autor, amplia e enriquece a nossa literatura com uma jóia de inestimável valor.

"A Força do Pensamento" contém ensinamentos admiráveis; é um desses livros capazes de dar uma nova orientação à vida de um homem e elevá-la a planos superiores, estando ainda no plano físico.

No meio em que vivemos e para o qual escrevemos - meio, aliás que nossos esforços pela propagação dos ideais espiritualistas, já familiarizou com os altos ensinamentos deste grande mestre - este livro, cremos terá uma grande aceitação, pois, de um modo ou de outro, lança nova luz, pela clareza e simplicidade de sua exposição, em muitos pontos por ele já tratados em outros livros seus, que são numerosos e interessantes.

Uma feição importante e a mais natural desta obra é o modo, explicado nos exercícios, de praticar os seus ensinamentos ou antes as suas utilíssimas lições, de que fizemos outros tantos capítulos. Aqui é onde o Autor revela excelentemente seu caráter americano. Quem

se der ao trabalho de ler esta obra, deverá sentir-se bem disposto a praticar os seus ensinamentos. O Autor não oferece uma literatura imaginosa, antes relata os fatos com simplicidade, e, por ser verdadeira, esta simplicidade já lhe granjeou entre as almas sinceras a mais franca e cordial simpatia.

Aos nossos leitores oferece a Editora mais esta jóia de subido valor e, sobretudo, um tesouro de conhecimentos inestimáveis.

O ouro brilha, as pedras preciosas fulgem, dão riqueza, glória e fausto terrestres; mas quantas e quantas vezes recamam as vestes daqueles cujos corações sofrem sob a desgraça e o luto!

Outra coisa é a riqueza que se adquire da leitura e meditação dos capítulos deste livro e, sobretudo, da prática de seus ensinamentos. Esta é a riqueza verdadeira; a conquista da virtude, o prazer, a alegria, a coragem na luta, o triunfo na vida.

A Editora Pensamento, dando ao público mais esta jóia dos ensinamentos espiritualistas do grande Atkinson, nada mais faz do que pôr a felicidade ao alcance de todos quantos a buscam com seriedade.

## CAPITULO I

### DISCURSO PRELIMINAR

Concepções de outros autores - Falsas teorias - Vegetarismo - Celibato - Corrente restauradora - Respiração forte - Fizeram-se grandes progressos, mas graças à observação, não às teorias - A existência do magnetismo animal, nos tempos presentes, é um fato inegável, evidente, e não um problema a resolver - É resultado da experiência, e não das teorias - Publicar teorias favoritas é um ato pouco louvável - Não aceiteis nada que não possa provar-se.

As teorias são simplesmente bolhas de sabão que servem de brinquedo às crianças da ciência.

A maioria dos autores que têm versado este assunto, quis provar que o magnetismo existe de fato, e que se explica, fácil e claramente, por certas das suas teorias favoritas. Quase todos os seus esforços têm empregado, visando este efeito, desprezando *muita personalidade*. Atribuem uns o poder de exercer certa influência sobre outrem, ao regime vegetariano, esquecendo uma coisa principal: - é que muitas pessoas mais "magnéticas" fazem dos seus estômagos asquerosos cemitérios de cadáveres. Querem outros que a chave do enigma seja o celibato, a *abstinência da carne*, apesar de ser incontestável que a maioria dos "magnéticos" não difere, neste particular, de outros menos magnéticos. Um terceiro partido afirma ver no ar, que por todos os lados nos cerca, o portador da força magnética; por isso, dizem que a respiração forte nos permite absorver uma forte quantidade de matéria restauradora e cumular-nos dessa força como de uma matéria elétrica.

E assim sucessivamente; cada qual faz o elogio da sua idéia preferida.

Tratarei de combater os supracitados sistemas, sem nenhuma reserva.

Sem que eu seja um vegetariano declarado, simpatizo, contudo, com aqueles que presumem ver, nesse sistema, o regime ideal; se bem que, por minha parte, eu não viva em celibato, vejo muito bem que, na doutrina da abstinência, não há senão uma opinião possível; quanto ao alto valor da absorção da "força magnética" como parte integrante da atmosfera, sou, entretanto, um grande amigo da respiração forte, persuadido de que, se ela fosse praticada mais amiúde, um grande número de doenças e fraquezas do corpo desapareceria da face do globo.

Todas estas coisas são excelentes, mas um bocadinho de reflexão demonstrará claramente que não são Estes os principais fatores que colaboram na produção da força chamada *Magnetismo animal*. Os escritores que se têm ocupado deste assunto terminam, de ordinário, por fazer brilhar, aos olhos deslumbrados dos seus leitores, todas as grandes possibilidades que existem para os que têm sabido apropriar-se desta força e aprendido a fazer uso dela. Mas, quanto à maneira de se apropriarem dela, isso é que eles nada, absolutamente dizem, ou quase não falam. Este fato está fora do domínio da demonstração da verdade das suas teorias. São pregadores, esses senhores, e não professores; erigem as suas opiniões em teorias e não em fatos.

O verdadeiro progresso que este ramo da ciência humana tem feito, deve-se, não aos teólogos, mas a um pequeno número de experimentadores sérios que têm feito inumeráveis experiências e examinam de perto tudo o que pode lançar mais viva luz no objeto das suas investigações. Estes últimos foram os que elevaram este objeto de maravilhosas pesquisas acima dos meios em que ele não era somente o objeto de especulações científicas e financeiras, e, por sua vez, foram também os que o estabeleceram sobre uma base verdadeiramente científica.

O autor deste livro estudou e experimentou neste campo durante longos anos; e pela presente obra quer tentar fazer conhecer aos seus discípulos certas verda-

des fundamentais que são o fruto de labores, tanto de investigações como de experiências, dos seus colaboradores e de si próprio.

Eis porque as presentes lições serão consagradas, quanto possível, ao programa seguinte: determinar fatos provados e um ensino racional, sem nos ocupar-nos de teorias, a não ser no caso em que seja impossível dispensá-las.

Recearia depreciar-vos a inteligência, fornecendo--vos uma argumentação completa que tivesse por fim demonstrar a existência da força maravilhosa que existe em estado latente, é certo, em todo o homem, e que só alguns deles desenvolvem, se bem que tal desenvolvimento seja possível a todo ser humano. A essa força é que, à falta de melhor, se deu o nome de *Magnetismo animal*.

Querer demonstrar a alguém de medíocre instrução o fato do" ímã exercer certa influência na agulha

magnética, ou de os raios X atravessarem o corpo humano e matérias ainda mais opacas que este, seria querer demonstrar-lhe a existência da telegrafia que permite seja uma notícia transmitida ao longo dos fios, pela eletricidade, ou mesmo através da atmosfera, sem necessidade de fios. Mas, ao homem educado, com consciência da sua razão e da existência dos fenômenos supracitados, seria supérfluo querer provar, mais uma vez, a existência deles. Quem se interessar por estas coisas, desejará saber como funcionam tais forças para se achar em estado de agir com elas quando queira. Para o discípulo desejoso de conhecer o funcionamento do *Magnetismo animal*, a coisa é absolutamente idêntica. Todos os dias sabe ou, melhor ainda, todos os dias vê na roda que o cerca, prodígios realizados graças a ele. Pode, porém, acontecer que ele tenha consciência de alguma coisa mais do que saber que já desenvolveu *essa força até certo ponto em si próprio*, e, em tal caso, o seu desejo será conhecer mais completamente a força que em si dormita e servir-se dela na prática da vida. Eis porque não quero tratar de provar a existência desta força; não o julgo necessário.

Tenho também o propósito de evitar tratar das inumeráveis teorias que até hoje têm sido emitidas, no intuito de dar conta dos fenômenos do *Magnetismo animal*, por ser fastidiosa e sem utilidade alguma semelhante discussão.

Não me permito a mim também, de modo algum, o luxo de teorias favoritas, e, portanto, não as emitirei. O que eu quero é ensinar-vos como obterdes *resultados*, deixando-vos plena liberdade de terdes tantas teorias quantas vos aprouverem, e até, também, a liberdade de criardes vós mesmos uma teoria conforme as vossas opiniões pessoais.

Expor-vos-ei, em poucas palavras, o que sei a respeito da causa dos fenômenos de que falo neste livro, deixando-vos a liberdade de aceitar ou rejeitar toda a teoria, visto como os resultados obtidos não dependem, absolutamente, de um ponto de vista qualquer, em relação à fé prestada a tal ou tal teoria. Grande número de experimentadores, que têm obtido bons resultados, têm rejeitado sucessivamente todas as teorias estudadas, acabando por abandonarem qualquer explicação da causa verdadeira dos resultados e contentando-se em continuar a fundar as suas investigações sobre qualquer teoria dogmática, por tanto tempo quanto obtiveram os resultados.

Depois desta curta introdução, que me pareceu necessária, quero abandonar o terreno da teoria e entrar no domínio da prática e da aplicação. Quero ensinar-vos o desenvolvimento e a aplicação desta força poderosa, para vos tornar capazes de obterdes os resultados que outros têm obtido. Talvez vós também, um dia, sejais um experimentador e um guia, que nos ajude a levantar a tempestade que há de rasgar o véu de superstição que, por tanto tempo, tem ocultado a verdade a respeito deste assunto.

Peço-vos também que nada queirais aceitar que não possais demonstrar, depois de ter aprendido a conhecer Estes ensinamentos.

## CAPITULO II

### **NATUREZA DA FORÇA**

A natureza da força não é magnética - A corrente sutil das ondas dos pensamentos - Os pensamentos são coisas - Os nossos pensamentos exercem influência tanto sobre nós próprios, como sobre os outros - Uma mudança de ocupação é seguida de uma mudança do exterior - Os pensamentos revestem uma forma nas ações - O pensamento é a força mais poderosa do universo - Posso, quero, não quero - Ensino prático sem argumentações metafísicas - A força atrativa do pensamento.

À maioria dos homens representa-se o Magnetismo animal como uma corrente emanante do corpo da pessoa magnética e atraindo tudo o que se acha no seu *campo magnético*.

Se bem que, em suma, esta aceitação seja falsa, contém ela, não obstante, o germe da verdade. É fato que existe uma corrente atraente, emanante do homem, porém que não é uma forma magnética no sentido que o termo "magnético" supõe, em relação com o ímã ou com a eletricidade. Posto que a corrente magnética humana ofereça, pelo que toca aos seus efeitos, alguma semelhança com as duas forças, aliás da mesma natureza, na realidade não existe entre si nenhuma relação pelo que diz respeito à sua origem ou à sua essência.

O que entendemos por magnetismo animal é a corrente sutil das forças do pensamento ou das vibrações do pensamento que emanam da alma humana. Todo pensamento criado pela alma é um poder mais ou menos considerável, conforme a impulsão, que se manifesta no momento do seu nascimento, tenha sido mais ou menos violenta. Quando pensamos, emana de nós uma corrente etérea que, até certo ponto, semelhante ao raio da luz, penetra até à alma das outras pessoas e aí faz valer a sua influência, mesmo que os indivíduos se achem separados por uma grande distância. Um forte pensamento é, a bem dizer, projetado. Que se passará? Esse pensamento vencerá, muitas vezes, pelo seu grande poder, a resistência instintiva oposta por muitas almas às impressões que vêm do exterior; um pensamento fraco não será capaz de se insinuar na fortaleza da alma, a menos que esteja quase sem defesa. Pensamentos projetados por diferentes vezes, uns após outros, na mesma direção, acabarão no fim de contas, por penetrar onde uma só onda teria sido repelida, mesmo que ela fosse muito mais que uma lei física no mundo psíquico, fenômeno expresso no velho adágio: "A união faz a força", o qual aqui mais de uma vez se confirma.

Os pensamentos de outrem exercem, em nós, influência muito maior do que supomos. Não são as suas idéias e opiniões que eu tenho em vista, mas os seus pensamentos. E eis, a meu ver, a expressão assaz justa de um autor célebre que tratou deste assunto: "Os pensamentos são coisas".

Isso é rigorosamente verdadeiro. Os pensamentos são coisas, e até coisas muito poderosas. A menos que se não reconheça esta verdade, achamo-nos abandonados aos caprichos de uma força poderosa, cuja natureza ignoramos absolutamente e cuja existência é contestada por um número imenso de pessoas da nossa roda. E se, pelo contrário, conhecemos a natureza desta força e as leis a que ela está submetida, nesse caso existe a possibilidade de fazermos dela um auxiliar e um instrumento obediente à nossa vontade.

Todo pensamento nosso, quer seja fraco ou forte, bom ou mau, são ou doentio - todo pensamento, disse eu, projeta as suas ondas de vibrações rápidas, e são essas que exercem a sua influência sobre cada pessoa com quem nos relacionamos ou que de nós se aproxima, de maneira a entrar no raio das vibrações do nosso pensamento. Para se fazer uma idéia dessas vibrações do pensamento, só temos que observar o que se passa quando atiramos uma *pedra à água*. A partir do centro, os

círculos se propagam e vão aumentando.

Mas, quando um pensamento é projetado com força na direção de um certo objeto, é claro que será sobretudo nesse ponto que a influência dessa força se fará sentir.

Não é semente sobre outrem que os nossos pensamentos exercem a sua influência. Nós próprios sofremos também, e não é essa uma impressão passageira; tanto que ficamos marcados por ela para *sempre*. Pode-se tomar ao pé da letra a passagem bíblica, que diz: "Dize-me o que pensas, dir-te-ei quem és". Somos formados e desenvolvidos pela criação da nossa alma. Sabeis, talvez, que é fácilmo mostrar cara de descontente, mas não sabeis, porventura, que esse mesmo pensamento, repetindo-se a cada instante, não deixa de exercer a sua influência não só sobre o caráter (o que é um fato indiscutível), mas ainda sobre o exterior do pensador. E de que é um fato indiscutível, podeis convencer-vos, olhando em roda de vós. Sem dúvida, fostes impressionado por uma particularidade que cada dia se vos apresenta, porque o caráter e o exterior do indivíduo ostentam, a bem dizer, o cunho da sua profissão. A que atribuíis isto? Ao pensamento, e não a outra coisa. Se vos sucede mudar de profissão, o vosso caráter e o vosso exterior sofrerão modificações mais ou menos sensíveis, correspondentes ao curso dos vossos pensamentos, que, naturalmente, deve ter mudado como as vossas *funções*.

Não há nada que nos deva assombrar. A vossa nova profissão suscitou uma série de pensamentos, e "os pensamentos tomam uma forma fixa nas ações".

Pode ser que nunca tenhais pensado em vos colocardes sob este ponto de vista, que, aliás, não é o único recomendável, como, por numerosas provas, vo-lo poderá testemunhar a roda que vos cerca.

O homem que está sempre cheio de pensamentos enérgicos, mostra energia na vida. Aquele que ali-menta pensamentos corajosos, manifesta-se como corajoso. O homem que pensa: "Eu posso, eu quero", vai para diante, ao passo que o que pensa: "Eu não posso", fracassa. Bem sabeis que esta é a verdade. Mas perguntai-me a causa desta diferença? Está simplesmente no pensamento, só no pensamento de cada dia; é o caso. Toda gente o percebe; a ação é a consequência lógica do pensamento. Pensai de um modo intensivo, e a ação faz o resto. O pensamento é o que há de mais poderoso na terra. Se acaso ainda o não sabeis, sabê-lo-eis antes de chegar 'ao fim deste curso. Direis, sem dúvida: "A idéia não é nova; há bom número de anos que eu sei que não é fácil triunfar quando se tem o espírito flutuante, e que é preciso saber tomar uma resolução quando é necessário! Isso todos sabem". Mas então, por que não tendes posto

em prática esse conhecimento? Por que não tendes assimilado essa verdade de maneira a torná-la, a bem dizer, uma parte do vosso ser, de vós mesmo? Pois dir-vos-ei como isso se faz.

Pensai "Eu não posso", em lugar de "Eu posso". E eu concebi o projeto de substituir o "Eu não posso" por um "Eu posso", enérgico antes de tudo, e por um "Quero", ainda mais enérgico a seguir.

E isso o que quero fazer - fazer de vós um outro homem, uma outra mulher, mesmo antes de partilhardes completamente a minha opinião.

É muito provável que tenhais esperado por um discurso sobre as coisas que vão pelas nuvens e que para acumulardes uma dose de magnetismo suficiente para acender um bico de gás, só pelo simples ato de lhe tocardes com a ponta do dedo, ou para atrairdes alguma pessoa como um ímã atrai o ferro.

Pois é exatamente isso o que eu *não quero fazer*. Só quero ensinar-vos a despertar em vós uma força, ao lado da qual o magnetismo animal é uma força insignificante; uma força que fará de vós um homem; uma força que fará com que tenhais plena consciência do vosso Eu.

Quero e posso fazer-vos conhecer esta força que fará de vós um homem de qualidades pessoais notáveis; um homem que exerce influência; uma força que vos fará chegar aonde desejadres. Ensinar-vos-ei a desenvolver o que chamais, de ordinário, magnetismo animal, com a condição de que a tanto vos apliqueis seriamente. Vale a pena trabalhar para esse fim; quando sentirdes essa força nova desenvolver-se em vós, já não querereis trocar a vossa *nova qualidade* por todas as riquezas do mundo.

Começais já a sentir mais vigor, não é verdade? É muito natural. Nunca me acontece dizer, durante cinco minutos, diante de uma classe de alunos, as palavras mágicas: QUERO, POSSO, EXISTO, sem que os peitos se dilatam, sem que a respiração se torne mais forte, e os ouvintes,

homens e mulheres, me fitem bem de frente como convém a homem e mulheres. É isto "o pensamento tomando corpo na ação". Vede o centro em volta do qual tudo gravita. Eu tinha semeado o grãozinho, e o grãozinho começava a germinar.

Antes de terminar esta lição, chamo a vossa atenção para uma particularidade muito importante do pensamento, quero dizer, a força de atração do pensamento. Porém, segui bem o raciocínio, porque essa força é da maior importância. Não pretendo dar-vos uma explicação científica e abstenho-me de toda nomenclatura técnica; quero apenas *provar o fato com algumas palavras*.

Os pensamentos exercem uma atração contínua sobre outros que lhes são idênticos; os bons pensamentos atraem os bons, os maus chamam os maus; os pensamentos de desânimo, de dúvida, e os de força, todos estão sujeitos a esta mesma lei; os vossos pensamentos vos atraem os pensamentos idênticos de outrem e aumentam o número dos vossos pensamentos idênticos. Compreendestes?

Tendes pensamentos de medo, e todos os pensamentos similares da vossa corte são atraídos por eles. Quanto mais intensamente pensardes nisto, mais a onda dos pensamentos pouco desejáveis virá ter convosco. Pensai: "Eu não tenho medo algum", e todas as forças-pensamentos corajosas da vossa corte virão ter convosco e vos ajudarão. Dai-vos, porém, ao trabalho de experimentar o que já vos disse em segundo lugar. Não

alimenteis nenhum pensamento de medo. Já tendes pensado, alguma vez, nas desgraças, misérias e infortúnios que o Medo e a sua triste filha, a Inquietação, têm causado? Pois, vo-lo repito: têm causado mais mal que nenhuma outra falta da humanidade. O Medo e o Ódio são os pensamentos capitais que têm gerado todos os pensamentos baixos e vis.

No capítulo seguinte, entrarei a considerar mais detidamente este assunto.

Deixai-me, porém, exortar-vos, conjurar-vos. Arrancai, condenai esse joio, o Medo e o Ódio; exterminai-o! Essas duas ervas daninhas prejudicam tudo o que as rodeia; *sinistras chocadeiras*, fazem nascer um número pavoroso de males, tais como a Inquietação, a Dúvida, a Maldade, o Desprezo de nós próprios, o Ciúme, a Inveja, a Maledicência, as Doenças imaginárias. Não digo porque eu queira repreender-vos; sei que Estes pensamentos baixos embarçam a vossa marcha no progresso, e disso vos certificareis, se quiserdes ter o trabalho de refletir um momento.

Abri de par em par as janelas de vossa alma e permiti ao radioso sol dos pensamentos puros, afetuosos e bons, entrar e varrer os micróbios da Dúvida, do Desespero e do Infortúnio, os quais poderão achar, noutra parte, um acolhimento hospitaleiro.

Se fôsseis o meu melhor amigo e se esta mensagem fosse a última que possa dirigir-vos nesta vida, gritar-vos-ia com todas as minhas forças:

**- ABANDONAI TODO PENSAMENTO DE MEDO E ÓDIO!**

### CAPITULO III

## **MODO PELO QUAL A FORÇA-PENSAMENTO PODE AJUDAR-VOS**

O êxito depende da influência animal - Os "fortes" triunfam - Há, não obstante, exceções surpreendentes - Se pessoas negativas fazem um trabalho produtivo, as pessoas positivas colherão os frutos dele - O dinheiro é a forma material do êxito - O dinheiro é um intermediário e não um termo - A lei do império mental - A influência da sugestão - Influência exercida pela vibração do pensamento - Influência da força atrativa do pensamento - Influência obtida pela formação do caráter.

Suponho, daqui por diante, que tomastes a firme resolução de desenvolver vossas forças intrínsecas com a intenção de abrires caminho na vida. O êxito depende, em sua maior parte, do dom de interessar o próximo e de exercer certa influência nele; se tivésseis todas as qualidades do mundo, sériéis, não obstante, preterido por um outro que tivesse à sua disposição essa força sutil que, comumente, chamamos: *magnetismo animal*. Não há regra sem exceção, mas as raras exceções que vemos aqui e além, não fazem mais que confirmar a regra. As pessoas que fazem exceção devem, pela sua maior parte, seu êxito à sua superioridade em relação às artes, às ciências, a alguns inventos ou trabalhos literários; verificar-se-á facilmente que, segundo a natureza da coisa, devem esse êxito mais ao esforço concentrado, contínuo e judicioso do pensamento, do que à habilidade de se porem em primeiro plano, à energia, à força, ao conhecimento da natureza humana ou à maneira de ganhar a estima das pessoas. Trabalham com êxito nas suas obras, mas é geralmente o homem prático quem colhe os frutos dela. Sucede, certamente, ser o sábio recompensado das suas passadas vigílias à luz de um candeeiro, absorto no estudo das coisas abstratas, e ser essa recompensa um benefício financeiro; mas então, na maioria dos casos, deve o êxito a algum caráter positivo que se tem encarregado de lançar o fruto da sua obra e transportá-lo das esferas da teoria para o domínio da prática: nota-se, freqüentemente, que Estes caracteres positivos têm a parte de leão. Sendo assim os negócios, não há nenhum inconveniente em encarar como sinônimos o êxito e o benefício financeiro, que dependem, em boa parte, do Magnetismo animal de quem procura aquele.

O inventor, o estudante, o autor e o sábio, todos podem utilizar o conhecimento e o uso consciente do Império-mental; mas "é o homem no meio dos homens", o homem sempre em contato com os seus semelhantes, que mais das vezes, tem ocasião de utilizar este poder maravilhoso, que não só lhe traz o *Êxito*, mas também a prova material do êxito, o *Dinheiro*.

O dinheiro, considerado unicamente como tal, não é um ideal elevado; mas, considerado como meio pelo qual nos é possível cercar-nos de tudo o que a vida nos pode oferecer de bom e de belo, o dinheiro torna-se um objetivo em busca do qual o homem não desce. Eis porque creio ter o direito de considerar o dinheiro como sendo o fim a atingir.

Repito: o êxito depende, em grande parte, da nossa habilidade em inspirar interesse aos outros homens, em os atrair e influenciá-los.

Não creio que seja necessário explicar-me mais claramente, sobretudo se tendes estado em contato, de uma maneira ou de outra, com comerciantes e homens da sociedade. Agora trata-se de aprender a maneira de desenvolver este poder

maravilhoso e precioso. Como? Simplesmente pela autoridade da lei do Império-mental. É este não só o segredo do magnetismo animal, mas também o de uma vida venturosa e triunfante. Para aquele ou aquela que possui este império, o mundo é como uma ostra que ele ou ela pode abrir e provar à sua vontade. Mesmo aquele que não tem a aplicação e a perseverança necessárias para praticar até o final os exercícios adequados ao desenvolvimento das suas forças latentes, esse mesmo se sentirá mais forte, pelo fato de ter chegado a conhecer o assunto.

Ouço-vos, porém, dizer: "Tudo isso é bom e belo; mas dissei-nos, antes, a maneira de desenvolver essa força." Ora, é justamente o que faço, o que estou fazendo: conduzo-vos, pouco a pouco, a uma compreensão nítida da teoria; quero desenvolvê-la logicamente aos vossos olhos, de maneira a poupar-vos uma indigestão mental. Voltemos, porém, ainda uma vez, à teoria geral, antes de entrar em considerações minuciosas.

Já vos disse que a força do pensamento pode ser-vir de diferentes maneiras para influenciar os homens

alcançar triunfos. Já vos mostrei, também, de que maneira o pensamento faz a sua obra.

Antes de passar ao capítulo seguinte, parece-me preferível enumerar, ainda uma vez, as diferentes maneiras de influenciar os homens, a fim de se obter o que se pretende - o êxito.

O pensamento ajudar-vos-á das seguintes maneiras :

I - Graças ao emprego da vossa força positiva, influenciando diretamente a pessoa, isto é, pela lei da sugestão. Dizendo isto, quero significar que podereis interessar os homens nos vossos projetos, obter o seu auxílio, assegurar-vos da sua proteção; numa palavra, influenciá-los, em todo o sentido do termo. Esta faculdade, infusa em alguns casos raros, pode ser adquirida por todo homem e por toda mulher que tenham a força de vontade e a perseverança necessárias ao desenvolvimento de tão precioso dom. - Os estudiosos, em sua maior parte, desejam conhecer este ramo do Império-mental antes de estudar as outras partes deste assunto, razão por que o tratarei no capítulo seguinte.

II - Pela força das vibrações diretas do pensamento ocasionadas pela alma e exercendo uma influência poderosa nas almas alheias, a menos que estas tenham o segredo que as preserva contra essas forças, tornando-as positivas em relação às primeiras. O conhecimento desta lei tornar-vos-á também capaz de vos manterdes num estado de alma positivo em relação às ondas do pensamento das outras lamas.

III - Pelo poder das qualidades adutivas do pensamento, baseando-se na teoria de que "os semelhantes se atraem." Alimentando constantemente certo pensamento, atraireis pensamentos que de todos os lados vos cercam, como *participando* do grande Corpo-pensamento que nos cerca, invisível e onipotente. Este poder é um dos mais fortes depois da natureza da coisa, e empregado judiciosamente atrairá forças auxiliares do lado de onde elas menos se esperavam. "Os pensamentos são coisas", e têm a maravilhosa propriedade de atrair as outras ondas do pensamento que têm a mesma força de vibração e as mesmas qualidades.

IV - Fortificando, pela força do pensamento, o vosso caráter e o vosso temperamento, a fim de prover às necessidades da vossa alma. Faltam-vos certas qualidades que vos dariam o triunfo. Sabê-lo-eis melhor do que ninguém, mas, vos deixais enganar por uma aparência ilusória; credes que essas lacunas no vosso caráter são inatas, e dele formam uma parte intrínseca; e pensais: - "Burro velho não toma andadura". Pois, para vós, o estudo da lei do Império-mental é um aliado poderoso, porque podeis curar-vos dessas faltas e assimilar qualidades novas exatamente como podereis desenvolver as que já tendes.

Procurarei, nos capítulos seguintes, mostrar-vos o caminho a tomar, mas será preciso que, para isso, façais da vossa parte o que puderdes. Todo homem deve trabalhar para si, tanto no domínio dos estudos dos

fenômenos de que trata o presente livro, como em qualquer outro ramo do saber humano.

## CAPITULO IV

### **INFLUENCIA PSÍQUICA DIRETA**

Influência durante uma conversação de viva voz - Os três métodos principais - Sugestão direta - Ondas do pensamento  
- A força de atração do pensamento - O que é a Sugestão - A dualidade da alma - Sugestão hipnótica - Funções ativas e passivas. A natureza das duas Funções - Carneiros humanos - Os dois irmãos-associados - O irmão Passivo - O irmão Ativo - Traço dos seus caracteres - O homem bonacheirão - O homem duro como pedra - A maneira de evitar o encontro deste último. - Nunca vos contenteis com um "Não" de resposta, tanto em casos de amor como em assuntos de negócio - A Fortuna é uma mulher - O amor é engenhoso - A confiança triunfará.

Ocupar-me-ei, neste capítulo e no seguinte, em expor-vos o modo por que um indivíduo influencia a outro numa conversação de viva voz e de que modo pode interessá-lo nos seus projetos, certificar-se do seu auxílio, da sua ajuda e da sua proteção; - numa palavra, influenciá-lo completamente. Qualquer de nós conhece desses indivíduos e daí o contentarmo-nos em admirar esse poder estranho e os seus resultados, sem contudo, nos aplicarmos a adquiri-lo.

A arte de influenciar os homens e mulheres, quando nos achamos em face deles, abraça os diferentes métodos de influência mental tratados nos capítulos precedentes e possui um tanto da natureza de cada um deles.

É difícil tratar teoricamente essa parte da influência mental, sem tratar também da segunda parte do objeto que reservei para os capítulos seguintes. Tratarei de mencionar, de passagem, essas diferentes partes; encontrá-la-emos, mais adiante, e será então que as trataremos a fundo.

Espero que, depois de ter percorrido a série destes quinze capítulos, ainda uma vez consultareis este. Farei do objeto dele uma idéia muito mais clara, e diferentes proposições que não podem satisfazer agora, depois vos aparecerão mais claras e compreensíveis.

Pode cada um adotar várias maneiras para exercer a sua influência nos homens; a classificação mais simples dela está nas três categorias seguintes:

1.º - Por meio da voz, pelo exterior e pela vista. Exerce-se, assim, o que chamamos sugestão direta. Além das sugestões voluntárias, classificaremos nesta categoria as que todo homem sério exerce, a bem dizer, contra sua vontade.

2.º - Por ondas do pensamento dirigidas por meio de uma ação voluntária da alma sobre o objeto.

3.º - Pela propriedade atrativa do pensamento, resultado do pensamento dominado, que tratarei no capítulo seguinte. Esta força, o fenómeno mais importante do que chamamos "Magnetismo animal", trabalha, uma vez adquirida e conquistada, sem que a vontade nada tenha que ver com ela.

Limitar-me-ei, neste capítulo, a tratar dos fenómenos que resultam da primeira categoria menciona-

da, deixando as três restantes para os capítulos seguintes.

É tarefa difficílissima explicar de modo claro a natureza do que chamamos sugestão, visto o limitado espaço de que disponho para isso.

Se conhecêsseis os princípios do hipnotismo e da sugestão hipnótica, compreenderíeis, sem dúvida, o sentido da palavra "Sugestão". Para aqueles que não têm esse benefício, interpretá-la-ei do seguinte modo: - a sugestão é uma impressão recebida consciente ou inconscientemente pelos sentidos.

Sugestionamos ou somos continuamente sugestionados, ao passo que a propriedade de ser sugestionado ou sugestionar depende do grau de suscetibilidade que atingirmos para a sugestão, grau que, por sua vez, depende do desenvolvimento das qualidades não suscetíveis à sugestão da alma. Não poderíamos pretender aprofundar a questão geralmente conhecida sob o nome de "Dualidade da alma

humana", estudo que deu origem a uma nomenclatura variada, de que não cita-rei, como exemplo, senão os nomes: Alma Subjetiva e Alma Objetiva, Alma Consciente e Alma Inconsciente, Alma Voluntária e Alma Involuntária, etc. Se quiserdes conhecer a fundo este assunto, aconselhar-vos-ei, como adaptando-se melhor ao nosso fim, as publicações da *Psychic Research Company*.

Para que o estudante alcance facilmente o sentido das minhas palavras, quando falo do emprego da sugestão como meio de influência pessoal, direi, antes de tudo, que a alma humana tem duas funções gerais; como nas outras minhas obras já publicadas, distinguir-las-ei pelos nomes de Função Ativa e Função Passiva. A Função Ativa produz o pensamento voluntário, e manifesta o que costumamos chamar força de vontade. E a função operante nos momentos em que ele desenvolve toda a sua atividade. A Função Passiva forma os pensamentos instintivos, automáticos, involuntários; não mostra nenhuma força de vontade; porém, manifesta um caráter diametralmente oposto ao da Função Ativa. A Função Passiva é uma serva preciosa do homem; desempenha realmente a parte mais importante da tarefa mental dele. É ela quem faz o maior serviço, sem censura e sem elogio; quem trabalha sem se queixar, sem se fatigar e sem esforço aparente. A Função Ativa, pelo contrário, não trabalha senão compelida pela vontade e consome uma quantidade de força nervosa muito mais considerável que a irmã passiva. É ela quem faz o trabalho da energia e da atividade da alma; quem, depois de um trabalho porfiado, se fatiga, e então tem imperiosa necessidade de repouso. Tereis, mais ou menos, consciência do fato, quando vos servis da Função Ativa, mas não quando empregais a Função Passiva, de caráter fácil, dócil e fiel. Creio que pudestes fazer uma idéia nítida dos caracteres respectivos das duas funções, graças a esta explicação.

Pessoas há, cujo pensamento escolhe, de preferência, o caminho da Função Passiva. As que não se esforçam por pensar, preferem aproveitar os pensamentos já formados das outras. Essas tais são verdadeiros carneiros humanos. São por demais crédulas, e aceitarão quase tudo o que lhes quiserdes contar de um modo positivo e com a necessária seriedade. É evidente que essas pessoas estão entregues à discricção das pessoas mais ativas. Custa-lhes dizer "não", e acham--se dispostas a dizer "sim", se isso lhes é mais fácil ou lhes exige menos reflexão.

Outras não são tão facilmente sugestionáveis: mas estas últimas são mais fáceis de suggestionar, quando não querem incomodar-se e têm concedido algum repouso às suas Funções Ativas.

Para vos dar uma idéia das duas Funções, a fim de poderdes utilizar os preceitos dados nesta obra, peço-vos que vos representeis dois gêmeos associados numa empresa comercial. Parecem-se como duas gotas de água, mas têm qualidades completamente diferentes; cada um deles possui as qualidades precisas ao desempenho da tarefa de que tem a responsabilidade. Enfim, as suas partes de ganho e perda são sempre iguais. O irmão passivo fiscaliza a entrada das mercadorias, faz as encomendas e vigia a embalagem e o estoque, ao passo que o irmão ativo regula a venda, dirige os negócios, administra os fundos, faz o reclamo: em uma palavra, é este quem representa o poder executivo e quem é, por assim dizer, a alma do negócio. Mas, pelo que respeita à compra das mercadorias, o caso é com os dois irmãos.

O irmão passivo é simpático, acomodaticio, bom como um pão, um tanto mecânico. Tem a inteligência tardia, é um pouco supersticioso e mesquinho, mas desmascarada mente crédulo e suscetível de acreditar tudo quanto lhe contem, contanto que a nova idéia não seja diametralmente oposta a outra concebida antes. Para lhe fazer agradar uma nova idéia, é preciso (permita-se-me a imagem) ir-lha ministrando gota a gota.

Quando o irmão está presente, tem o hábito de seguir suas idéias; se o irmão está ausente, segue as das outras pessoas.

E levado a dispensar-vos todo o favor e a dar-vos tudo quanto vos acudir à imaginação pedir-lhe, sob condição de que lhe peçais energicamente e com a certeza de o obter. Tem medo de vos afrontar por uma recusa e prometerá tudo quanto quiserdes para se descartar de vós e poupar-se ao desgosto de vos recusar redondamente o que lhe pedis. Se souberdes conduzir-vos, podereis vender-lhe quase tudo o que quiserdes, sempre durante a ausência do irmão, entende-se. Tudo o que tendes a fazer é mostrar-lhe cara franca e confiada e fazer como se as coisas estivessem tratadas há muito tempo.

O outro irmão, pelo contrário, é feito de modo diferente. Pertence a uma espécie de pessoas duras como a pedra, desconfiadas, vigilantes, sempre

obstinadas e não se pode brincar com ele. Julga necessário não perder de vista seu irmão passivo, para que os negócios da casa não corram nenhum risco. O irmão passivo está quase sempre açambarcado por este ou por aquele, e há realmente necessidade de que alguém o vigie, sem que ele dê por tal; porque, quer o irmão ativo durma a sua sesta ou as suas ocupações o impeçam de vigiar o irmão, podeis estar certo de que ele fará alguma tolice. Ora, eis porque o irmão ativo não gosta de vos encontrar com o irmão passivo, a menos que ele vos conheça e saiba que não quereis mal algum a esse bom rapaz. Lança-vos um olhar perscrutador e quer saber o fim da vossa visita, antes de vos permitir ter uma conversa com o seu associado. Se ele julga que tendes alguma razão secreta para querer a todo transe ter essa conversa, dir-vos-á que o irmão simplório não está em casa. E, então, mesmo que vos conceda a entrevista, seguirá com olhos vigilantes cada movimento que fizerdes e com ouvidos atentos todas as palavras proferidas; se ele crê notar que representais um papel perigoso para seu irmão, lançar-vos-á mão ao jogo e tomar-vos-á os trunfos. Todas as vossas proposições são examinadas por ele por todos os lados;

aceita a que lhe agrada, mas nada mais do que isso. A medida que mais a fundo vos conhece, mais a sua desconfiança o abandona e pode dar lugar a uma grande confiança. Se se ocuparem dele e o divertirem, perderá também uma parte da sua desconfiança. Se esta desapareceu, acontece que ficais na possibilidade de trocar algumas palavras com seu irmão, o que é um progresso real, porque uma vez que tiverdes travado relações com o irmão passivo, uma boa parte da obra está feita, visto que este se encarregará de proceder de sorte que a entrevista se reproduza mais facilmente. Ele sente-se desamparado e revolta-se, por um momento, contra o jugo de seu irmão, esforçando-se por vos tornar a ver, para vos falar ainda uma vez. O primeiro passo é o único que custa.

É claro que a alma humana não é mais que uma associação de duas funções semelhantes às que vos esbocei acima; mas as razões sociais é que nem sempre são as mesmas.

O associado passivo é um tipo que não varia; se bem que haja casos em que ele sabe muito bem fazer-se obedecer, outros há, pelo contrário, em que está completamente recuado para o último plano. Esta variabilidade é causada pelo grau mais ou menos positivo que atinge o irmão ativo.

Há, pelo contrário, uma grande diferença entre os associados ativos dos diferentes indivíduos.

Há deles que são um exemplo frisante de prudência, de vigilância e de sagacidade, ao passo que outros possuem estas qualidades em menor grau, e são quase tão acomodaticios como seus irmãos passivos. Outros há, sob cuja vigilância se pode adormecer; outros que são sensíveis a pequenas atenções ou a pequenas lisonjas, ao passo que outros, enfim, se cansam depressa de estar vigilantes.

Certos há que se interessam a tal ponto por um negócio qualquer, que nem mesmo dão pela amizade que se estabelece entre o visitante e o irmão passivo, ao qual ele arrasta uma encomenda.

Cada qual tem as suas particularidades e as suas fraquezas. Como um homem, por mais forte que seja, tem o seu ponto fraco, é para esse lado vulnerável que ele concentra todos os seus esforços. Claro está que o ponto cardinal é iludir a vigilância do sócio ativo. Ora, este fim pode-se atingir de diferentes maneiras; mas achar a melhor, eis o importante. Se fordes mal sucedido, experimentando uma delas, experimentai resolutamente a outra. Triunfareis naturalmente com perseverança. Quem se não arrisca, nada consegue. Um coração tímido nunca pôde ganhar a afeição de uma bela mulher. Isso só se consegue havendo audácia. Isso todos os dias se alcança. Uns rendem-se facilmente, outros dificilmente, mas todos os associados vigilantes podem ser iludidos pela perseverança.

Nunca vos acomodeis com um "Não". Tratai dos negócios exatamente como faríeis com uma mulher amada. Neste caso não vos conformaríeis, se recebêsseis um "Não" uma vez, duas vezes, uma dezena de vezes.

Tende a mesma tática nos negócios e vencereis a batalha. A fortuna é uma mulher e mostra todos os característicos do sexo.

As sugestões ganham força, quando são repetidas. Acontece que, se alguém deixa de atender uma proposta feita pela primeira vez, ouvindo continuamente a mesma coisa, acaba por ceder. O caso não é para admirar; assim como chegais a dar crédito ao que dizeis, por que o não dará a pessoa a quem o afirmais?

Em todo caso, se uma sugestão pode não produzir nenhuma impressão

logo à primeira tentativa, fá-la-á depois, exatamente como o grão lançado à terra fértil germina um dia. Procurando as boas graças do associado ativo, de modo a interessá-lo, fornecereis ao associado passivo a ocasião de se aproximar e pôr-se à escuta. Refletirá muito nas palavras ouvidas e, na vez seguinte, chegará a ter conversa convosco, apesar das precauções do irmão ativo. "O amor é engenhoso" e com efeito, nestes casos, torna o irmão passivo capaz de iludir a vigilância do irmão ativo. Com esta imagem diante dos olhos, tereis a vantagem de poder exercer a vossa sugestão de modo a tirar dela o maior proveito possível e de vos poderdes garantir contra as sugestões dos outros.

Para exercer uma influência qualquer num indivíduo com o qual estais em relações, não tereis simples-mente à vossa disposição o poder das vossas sugestões para iludir a vigilância do associado ativo, mas ainda tereis para vos ajudar duas potências auxiliares, a saber, as ondas do pensamento emanante diretamente da alma e as da força inconsciente da atração do pensamento. Estas forças poderão ser desenvolvidas poderosamente pelos exercícios que vos serão indicados na presente obra. Ensinar-vos-ei também a maneira de assimilardes os característicos que vos porão em estado de fazer uma boa impressão ao irmão ativo, que é levado a julgar pelas exterioridades.

Mas há uma coisa que é necessário que assimileis a todo custo: é a certeza e a convicção de que tendes todas as capacidades necessárias para possuir inteiramente o paciente. Este é um fato análogo ao seguinte:

Um rapaz quer aprender a nadar; não crê que todos os rapazes sejam capazes de aprender a nadar, nem mesmo crê que ele o seja. Ora, a partir do momento em que ele crê que sabe nadar, nadará; mas, se por muito tempo crer que não sabe nadar, não nadará. A força de exercícios, aprenderá a nadar melhor, isso é verdade, mas terá tido sempre, em si, uma força que o tornava capaz de nadar. A única coisa que lhe faltava era a convicção do poder. Tereis como dormitando, o poder de influenciar os outros homens, contanto que tenhais a convicção dessa força; de outro modo, não podereis influenciá-los. A convicção é um elemento indispensável ao êxito. Fazei pois o necessário para obtê-la. Deveis começar pelos exercícios fáceis, mas é necessário que, logo desde o início, tenhais convicção. Há pessoas que descobriram isto por acaso, porém que não sabem a causa do seu êxito. Quanto a vós agora sabeis o "porque" e podeis fazer a mesma coisa e até mais do que o homem que encontrou a verdade graças a um sopro do acaso.

## CAPÍTULO V

### UM POUCO DE SABER VIVER

Maneira de influenciar o associado ativo - Conversação - A arte de escutar - Carlyle e o seu visitante - Uma conversação agradável - Mantende-vos positivo - Maneira de se apresentar - O exterior. Roupas brancas - Perfumes - Asseio - Porte - Reserva - Humor - Audácia - Respeito por si próprio - Respeito pelo próximo - Fraqueza - Seriedade - O aperto de mão - O olhar - O tom da voz - Uma regra útil - Como corrigir as faltas no porte.

No capítulo precedente, comparei as duas funções da alma a dois irmãos associados numa empresa comercial. Para maior clareza e facilidade na explicação dos fatos seguintes, continuarei a servir-me da mesma imagem, porque ela dá muito boa idéia das relações existentes entre as funções da alma.

O companheiro ativo é um velho original, que é preciso tratar com deferência e que convém pôr de bom humor. A maneira de falar e de apresentar-se, a voz, o olhar, etc., todas estas coisas exercem, até certo ponto, sua influência nele.

Todo associado ativo tem as suas particularidades e os seus gostos pessoais, o que não impede que ele também tenha qualidades comuns a todos os associados.

Pelo que respeita ao objeto da conversação, é-vos preciso absolutamente conseguir saber o que interessa ao bom velhote. Se nisso lhe agradardes, será capaz de perder de vista os seus deveres de vigilante do ir-mão passivo. Para tanto, é mister que estejais a par dos seus fracos, sem nunca fazerdes a tolice de falar demais! Quando o virdes cavalgando, deixai-o trotar.

Deveis apropriar-vos da arte de escutar. Essa arte é um dos primeiros atributos da delicadeza. Muitos homens (e mulheres) ganham batalhas só devido à qualidade de saberem escutar. Conheceis a velha anedota corrente de que Carlyle era uma das personagens? Alguém que sabia muito bem escutar e que estudava também o caráter humano em geral, visitou Carlyle e conseguiu levar a palestra para um objeto que apaixonava o grande autor. Carlyle falou durante mais de três horas, sem que o visitante precisasse de pronunciar uma sílaba. Quando, enfim, este último se levantou para partir, Carlyle, que estava de bom humor, acompanhou-o até à porta da rua e disse-lhe com a maior afabilidade: "Até mais ver", acrescentando: "Mas não deixe de vir ao menos mais uma vez. Tivemos uma conversa tão agradável!"

Estais vendo o âmago da história? - a moralidade da anedota? - Escutai com atenção o velho associado ativo e fazei como se cada uma das suas palavras fosse uma bela peça sonante, mas - não vos deixeis iludir por ele; não admitais a sua influência. Escutai cada uma das palavras com atenção e compostura, mas defendei-vos de toda impressão; aliás ele é que venderia suas mercadorias ao vosso associado passivo. Mantende-vos positivo, porque tereis duas palavras a dizer ao irmão passivo, depois do bom homem se haver embriagado com as suas próprias palavras,

graças ao que a sua desconfiança o terá largado. Portanto, antes de tudo, aprendei a escutar com inteligência.

Quanto ao vosso exterior, aconselho-vos que eviteis os extremos e vos defendais tanto de desleixos como de fatuidades no modo de trajar. Evitai atrair a atenção por um arranjo excêntrico ou por uma simplicidade afetada. O exterior deve ser simples e asseado pelo que toca ao vestuário e à *toilette* em geral. Nunca deveis pôr um chapéu ou uns sapatos estafados. Um homem que traz roupa no fio (mas limpa!), com um bom chapéu e um calçado em bom estado e bem cuidado, poderá muito bem apresentar-se; ao passo que, no caso contrário, a boa impressão produzida por bons fatos é, muitas vezes anulada por um chapéu velho e sapatos estragados. Trazei sempre boa roupa branca. Isto são coisas importantes. Evitai o

uso dos perfumes fortes. A maior parte dos homens detesta perfumes de toda espécie. Não é preciso dizer que o asseio da pessoa é uma qualidade da maior importância, quando se trata de ser escutado com ouvidos benévolos pela maioria dos associados ativos, ainda mesmo que eles sejam muito indulgentes ao se tratar da falta de limpeza.

A maneira de vos apresentardes deverá ser jovial, mas não frívola. É muito recomendável mostrar alguma reserva. Não vale a pena dizer que deveis ser senhor absoluto do vosso humor. O arrebatamento é um sinal de fraqueza e não de força; o homem que fãcilmente se exalta é, indubitãvelmente, inferior àquele que é senhor de si.

Deveis absolutamente banir todo receio, todo medo, tanto moral como físico; sobretudo o primeiro, que é aquele que maiores dores de cabeça vos pode causar.

Se sois de natural exaltado ou se o medo, a inquietação e o infortúnio fãcilmente tenham ascendente em vós, deveis prestar particular atenção ao capítulo que trata do desenvolvimento do caráter e corrigir-vos dessas faltas.

A maneira de vos apresentardes deve, por assim dizer, dar a nota do respeito pelos sentimentos, gostos e opiniões das outras pessoas.

Se não possuíis esta última qualidade é preciso que a todo preço a adquirais, visto que ela vos ajudará a adquirir amigos e ganhar a estima dos associados ativos que estão à frente de todo homem, apesar da rudeza do seu exterior. Se tiverdes sempre na idéia o pensamento: *Trato-vos pela maneira por que desejaria ser tratado*, e se derdes forma aos vossos pensamentos nas vossas ações, em tal caso tereis adquirido essa qualidade tão importante e tão estimável no homem. Cultivai maneiras simples e francas. A maioria dos homens gosta disso. Sede sério, falando. Isso não somente vos atrairá a atenção dos homens, como ainda vos será um auxiliar poderoso para fazer criar raízes neles (se me é lícito expressar-me assim) para vossas sugestões e será mais um poderoso agente a acrescentar à força das vibrações do vosso pensamento. Dai apertos de mão sólidos e viris. Ninguém gosta de um aperto de mão frouxo e hesitante. Nem vós, por certo! Apertai a mão a toda gente como apertaríeis a mão do pai riquíssimo da vossa muito amada. Acompanhai esse aperto de mão com um olhar firme.

No capítulo seguinte, tratarei mais demoradamente do poder do olhar; o que eu pretendia salientar aqui é a relação íntima dele com o aperto de mão: porque os dois atos juntos se completam.

Cultivai a voz, por maneira a dar-lhe um tom agradável. Evitai, por um lado, uma voz mal distinta, murmurosa, e, por outro lado, um tom ruidoso, áspero. É um excelente método regular a voz pela do nosso interlocutor, salvo sendo preciso começar a gritar para obter esse equilíbrio vocal. Se tal se der, isto é, se o vosso interlocutor gritar, então baixai a voz a um tom calmo, sem afetação, e logo ele abaixará a sua. É, seja dito de passagem, uma regra de proceder excelente a seguir para com alguém que está num estado de grande excitação e que quer "matar-vos o bicho do ouvido". Conservai, em tais casos, toda vossa serenidade e fazei com que vossa voz se mantenha firme e submissa à vossa vontade; vereis que a voz do vosso interlocutor (ou interlocutora) abaixará, gradualmente, até à altura da vossa. A medida que sua voz abaixar e for mais natural, ele (ou ela) serenará e terá vergonha. Assim, vós ficareis senhor do campo de batalha. Experimentai. A voz é de uma importância incontestável. Uma voz branda, frases bem modeladas, garantem um acolhimento favorável e numerosas vitórias ao seu afortunado possuidor. Exprima a vossa voz os sentimentos que quereis comunicar e interprete todos os cambiantes deles. A voz expressiva é um dos mais poderosos instrumentos de sugestão.

O leitor não deve desanimar, se algumas das qualidades supramencionadas lhe faltam.

Deveis convencer-vos bem da verdade seguinte: todos os dons da natureza podem ser obtidos por vós, se quizerdes dar-vos ao trabalho de estender a mão para os colher. Tratarei de particularidades deste ponto no capítulo que trata da formação do caráter.

Um outro auxiliar de um poder enorme é a vista, quando se trata de

influenciar outrem e de sustentar o nosso associado ativo. A vista humana! Quem não conhece o seu poder e, todavia, quão poucos sabem assimilar o segredo do seu emprego! Podiam-se escrever volumes a respeito do emprego dela como arma ofensiva ou defensiva, como meio para influenciar o homem e os animais, e ainda ficaria um tesouro em que o autor poderia haurir, procurando materiais para os seus estudos e investigações.

Vou consagrar o capítulo seguinte, antes de tudo, à demonstração do uso da vista como meio de influência; indicar-vos-ei, depois, a maneira de desenvolverdes o olhar magnético e anular a influência exercida em vós pelo olhar alheio.

## CAPÍTULO VI

### O PODER DA VISTA

O meio mais enérgico que o homem tem à sua disposição para exercer certa influência sobre outrem - As razões - A vista educada é uma arma terrível - Vibrações mentais transmitidas por meio da vista - O poder que a vista exerce sobre os animais ferozes e sobre os animais bravios - O olhar persistente é quase insustentável - Emprego racional da vista - Fascinação e atração hipnótica - O olhar magnético - O princípio da conversação - Como empregar a vista para impor atenção - Como cativar a atenção - Como reaver a atenção que por um momento afrouxou - Atingi o fim que vos propusestes - Proteção a si próprio - Como preservar-vos da influência de outrem - Como dizer "Não" - Como exercer sugestões.

A vista é um dos meios mais poderosos que a influência pessoal tem ao seu dispor. Cativa a atenção do nosso interlocutor, tornando-o, assim, suscetível em mais elevado grau de receber as nossas sugestões. Além disto, a vista possui ainda a faculdade de implantar a nossa vontade na alma de outrem, com a condição de que esse poder seja exercido por modo racional. Atrai, cativa e encanta o associado ativo, oferecendo-nos o ensejo de falar ao associado acomodaticio. É uma arma temível a vista daquele que tem assimilada a ciência da lei do império-mental. Tal pessoa transplanta diretamente as vibrações da sua alma para a alma do seu interlocutor.

Haveis de ter ouvido falar da influência da vista do homem nos animais selvagens e mesmo nas feras; pois o homem civilizado influencia da mesma sorte a seu irmão selvagem.

Muitos dentre vós se terão encontrado com pessoas que parecem ler em vossas almas e cuja vista vos terá sido impossível suportar.

No capítulo seguinte, indicar-vos-ei alguns exercícios que vos ajudarão a adquirir o que se chama, em geral, "o olhar magnético", auxiliar precioso para quem se ocupa do magnetismo animal. Neste capítulo, suporei que tendes ao vosso dispor esse olhar magnético.

No decurso de uma palestra, o emprego judicioso da vista tornar-se-vos-á capaz de exercer no vosso interlocutor uma influência assaz semelhante a uma espécie de fascinação ou de atração hipnótica. Esta influência tem por causa as fortes vibrações mentais projetadas com o auxílio do olhar magnético da pessoa experimentada.

Apresentando, cada um destes casos, numerosas circunstâncias particulares, naturalmente deve haver, para cada um, uma linha de proceder especial. Eis porque é impossível dar regras gerais adaptáveis a todas as circunstâncias da vida. Convém, portanto, que aprendais a adaptar essas regras gerais às complicações imprevistas que acompanham cada caso, que os acasos se comprazam em apresentar-vos algum dia.

É da maior importância principiar toda conversação, encarando a pessoa com quem falais, bem de frente, com um olhar magnético e persistente. Não é necessário fixá-la, mas é preciso que vosso olhar seja

constante e firme, dando a impressão de uma grande força de vontade e de concentração.

No decurso da conversa, podeis dar uma outra direção ao vosso olhar; mas acompanhai toda proposição, toda resposta e toda pergunta; numa palavra, toda expressão que tenha por fim impressioná-la fortemente, de um olhar magnético bem de frente.

Isto é muito importante e nunca deve deixar de ser regra. Quando falardes de

negócios, sede sempre sério e resoluto, cativai a atenção do vosso homem; se tendes um pedido a fazer, fazei-o clara e dignamente, com os olhos nos dele e querendo interiormente que ele vos conceda o que pretendeis. Fazei tudo o que puderdes para impedir-lhe de olhar para outra parte nesses momentos decisivos. Precisais, a todo custo, cativar-lhe a atenção. Se a possuídes completamente, o irmão ativo estará bastante empolgado para prestar atenção ao irmão passivo e este aproximar-se-á para ouvir o que tendes a dizer. Se vosso interlocutor evita encontrar-vos o olhar, ser-vos-á, muitas vezes, possível reconduzir a sua atenção para vós, da maneira seguinte: - Olhai para outro lado, vigiando-o constantemente com o canto dos olhos: logo que ele dê pela mudança de direção do vosso olhar, afoitar-se-á a lançar-vos um olhar furtivo; é o momento propício; desde que ele vos encara, é preciso envolvê-lo num olhar resoluto e rápido, reconduzindo o seu olhar para vós, num esforço de vontade. Toda vantagem, então, é vossa e esse é o momento psicológico em que podeis exercer uma forte sugestão.

Se esta maneira de prender-lhe a atenção não dá resultado e se ele persiste em furtar-se ao vosso olhar, aconselho-vos a que lhe mostreis alguma coisa que tenha correlação com os vossos negócios, um desenho, uma amostra, por exemplo.

Vereis, então, que ele olha para vós, depois de ter examinado o que lhe mostrardes.

Isto reproduzir-se-á todas as vezes e deveis fazer de sorte a encontrar o seu olhar, pondo no vosso toda firmeza possível e sugestionando ao vosso homem a vossa vontade. Se puderdes prender a atenção de alguém e conseguirdes fitá-lo de frente durante toda conversa, conservá-lo-eis mais ou menos completamente sob a vossa influência, e isto sem a menor dúvida, a menos que esse alguém não esteja, percebe-se, ao cor-rente destas coisas.

Neste último caso, será muito difícil exercer nele influência direta. Porém, como há poucas pessoas que tenham tomado conhecimento disto, está claro que não deveis contar com semelhante dificuldade.

Pode acontecer notardes, no decurso da vossa conversa, que o vosso interlocutor nota a influência que nele exercéis e que ele queira pôr ponto à palestra para ter a certeza de que não procede debaixo da sugestão. Não lho deveis permitir, porque tendes influência nele e deveis a todo custo colher os frutos dela. Não o deixeis antes de terdes atingido o fim da vossa visita.

Com respeito ao que acabo de dizer, creio ser de utilidade acrescentar isto. Como é difícil refletir ou raciocinar lúcidamente sob a influência do olhar magnético de alguém, aconselho-vos a que vos ponhais em guarda contra o emprego de tal força por quem quer que seja que tenha o segredo dela. Deveis manter-vos num estado de alma positivo, quando perceberdes que alguém quer influenciar-vos, e convencer-vos do pensamento de que sois forte e de que estais acima dessa influência. Este estado de alma vos servirá de escudo e não tendes mais que vos pôr no lugar do vosso interlocutor na conversa esboçada acima, para verdes que

é preciso procederdes contrariamente ao modo como procedíeis na primeira conversa, em que éreis vós que devíeis exercer a influência em lugar de vos defenderdes contra a de um outro. Se alguém tentar fazer-vos interessar em uma proposição, não lhe permitais ligar o seu ao vosso olhar enquanto dura a conversa.

É-vos fácil olhar, de tempos a tempos, para qualquer parte, sem parecer que o fazeis de propósito, e, portanto, evitar-lhe o olhar. Destarte, tereis tempo de refletir e podereis manter vosso equilíbrio positivo.

Quando ele vos der uma resposta, olhai para outro sítio, como quem seriamente reflete em cada uma das palavras que ele pronunciou. Se ele consegue impor-vos uma sugestão ou uma proposta, de olhos cravados nos vossos olhos, não lhe respondais antes de ter tido o vosso olhar, pelo menos um minuto, desprendido e, assim, recobrado vosso equilíbrio positivo. Se a vossa resposta é um "Não", pronunciai esse "Não" firmemente, resolutamente, mas com urbanidade, está claro, e encarando bem de frente o vosso interlocutor. Se duvidais, dizei "Não".

Mas, sobretudo, desconfiai de sugestões insidiosas exercidas num momento psicológico, porque há nelas um perigo real. Reparai que o vosso "associado ativo" cumpra o seu dever e que o vosso interlocutor não tenha

"apartes" com o vosso "associado passivo". Estes dois últimos não estimariam outra coisa, mas o vosso associado ativo deve por lhes embargos ao intento.

Numa conversa, o homem que fala (se está à altura da sua tarefa) é o elemento positivo, ao passo que o que ouve é mais ou menos passivo. Ora, o positivo é mais forte que o passivo; e, portanto, deveis continuamente vigiar para que as sugestões positivas de outrem vos não sejam impostas num instante em que vos achais em estado passivo. Deveis aprender a praticar sugestões de uma forma séria, firme e positiva; a vossa voz deve denotar claramente que estais persuadido de alcançar o vosso fim, e deveis crer nisso firmemente, no vosso íntimo.

Se quiserdes formar uma imagem mental do que exprimem estas duas palavras: "seriamente convencido", sereis capaz de conceber a idéia que eu já vos quis comunicar, dizendo que deveis impor as vossas sugestões por "boas maneiras".

O capítulo que trata da concentração vos mostrará o caminho a seguir.

## CAPITULO VII

### O OLHAR MAGNÉTICO

O que é o olhar magnético - Explicação minuciosa dos exercícios - Como possuir um olhar magnético - Estudo interessante - Experiências em indivíduos viventes - Estes dão sinais de inquietação - *Primeiro exercício*: Método completo para o desenvolvimento do olhar firme e persistente

- Fatos curiosos - Fatos imponentes - Influência exercida no homem e nos animais - *Segundo exercício*: Exercícios diante do espelho tendo por fim desenvolver o olhar - Como suportar o olhar de outrem e como resistir-lhe - *Terceiro exercício*: Desenvolvimento dos músculos e dos nervos óticos
- *Quarto exercício*: Arte de fortificar os músculos e os nervos óticos - *Quinto exercício*: Experiências nas outras pessoas - Experiências nos animais - Estes fugirão - O homem é influenciado e recebe uma impressão desagradável - Uso permitido do poder - Guardai os vossos segredos.

O olhar geralmente conhecido sob o nome de *olhar magnético* é a expressão de um fervoroso desejo da alma por meio da vista, cujos nervos e músculos foram desenvolvidos de maneira a poderem fornecer o esforço necessário para expedir um olhar firme, persistente e positivo. A maneira de dar nascimento ao esforço mental será tratada num dos capítulos seguintes. Os exercícios que seguem são importantíssimos; creio que o estudante os cultivará com perseverança. Fazendo assim, poderá, em pouco tempo, emitir um olhar que será sentido pela outra pessoa, e se continuar a desenvolvê-lo, adquirirá esta qualidade em tal grau que muito pouca gente lhe poderá suportar o olhar.

É este um estudo excessivamente interessante e tereis a prazer de notar que o poder do vosso olhar vai aumentando, fato de que vos podereis convencer facilmente, escolhendo tipos entre os que vos cercam. Notareis depressa que se tornam inquietos sob o vosso olhar e que não se sentem à vontade; certos indivíduos mostrarão algum temor quando o vosso olhar se fixar neles durante alguns minutos. Obtidos tais resultados, quando houverdes adquirido o forte olhar magnético, não mais quereis trocar o vosso poder nem por todo o ouro do Peru.

Não deveis contentar-vos com percorrer exercícios, mas experimentá-los continuamente, tomando por alvo as pessoas com as quais tendes negócios, e assegurando-vos bem dos resultados obtidos. Só pelas experiências feitas sobre "tipos viventes" é que podereis aprender a conhecer a fundo o poder do olhar humano.

#### EXERCÍCIOS

I. - Tomai uma folha de papel branco que meça aproximadamente 15 centímetros em quadrado. Traçai nela um círculo, cuja superfície seja, mais ou menos, igual a uma moeda de vinte centavos. Pintai com tinta de escrever este círculo, de modo que se destaque nitidamente na superfície branca do papel. Colocai ou pregai, depois, esse papel na parede, à altura da vossa vista, estando sentado; colocai uma cadeira no meio do quarto e ponde-vos defronte desse papel.

Fixai serenamente o olhar na marca negra, mas isso com firmeza, sem pestanejar, durante um minuto. Depois de ter deixado repousar a vista um momento, repeti o exercício. Recomeçai cinco vezes.

Deixai agora a cadeira no seu lugar, e suspendei o papel a meio metro de distância, mais ou menos, à direita do seu posto anterior. Sentai-vos, fixai o olhar no lugar da parede que vos fica fronteiro, isto é, onde antes estava o "alvo", virai os olhos para a direita (sem mover a cabeça) e fixai o papel com persistência durante um minuto. Repeti este exercício, colocando o papel à esquerda em vez de ser à direita, do seu primitivo lugar. Repeti este exercício cinco vezes. Repeti, enfim este exercício durante três dias, e ide prolongando

o tempo até dois minutos. Passados três dias, prolongai o tempo até três minutos, e assim sucessivamente, ide prolongando o tempo de um minuto todos os três dias. Pessoas há que adquiriram a faculdade de conservar o olhar fixo sobre um ponto, durante vinte ou trinta minutos, sem pestanejar e sem que os olhos se lhes encham de lágrimas; mas aconselho-vos a que não excedais o limite de um quarto de hora. O homem que sujeita o seu olhar durante um quarto de hora, pode emitir um olhar tão poderoso como aquele que conseguiu submetê-lo por meia hora.

Este exercício é importante, e se o fizerdes com perseverança, permitir-vos-á encarar séria e continuamente a pessoa que vos falar. Graças a ele, o olhar terá uma expressão imponente e será capaz de fixar com força

e penetração, de tal modo que poucas pessoas possam suportá-lo. Os cães e outros animais ficarão inquietos sob o vosso olhar, cuja impressão neles produzida se manifestará de diferentes modos.

Este exercício é mais ou menos fastidioso, mas quem quer que o pratique será largamente compensado do tempo e dos esforços que ele lhe custou. Se vos ocupardes do hipnotismo, este olhar vos será muito útil: enfim, os olhos parecerão maiores por causa do aumento do espaço entre as pálpebras.

II. - Podeis completar o exercício precedente pelo exercício seguinte, que lhe cortará a monotonia, introduzindo-lhe algumas diferenças, o que também vos trará, além disso, a vantagem de vos habilitar a olhar para alguém de frente, sem vos sentirdes embaraçado. Ponde-vos diante de um espelho e fixai a imagem dos vossos próprios olhos pela maneira como vos indiquei no exercício I.

Prolongai a duração como no exercício precedente. Isto acostumar-vos-á a suportar o olhar de uma outra pessoa e trar-vos-á, além disso, a oportunidade de pôr nos vossos olhos a expressão que vos parecer melhor e fazer diferentes observações que vos serão de proveito. Podereis, assim, seguir o desenvolvimento da expressão característica que vos dá aos olhos o olhar magnético que ides possuindo cada vez mais.

É sobretudo este exercício que deveis praticar sistematicamente. Autoridades há, no assunto, que o preferem ao precedente, mas, no meu entender, é pela combinação dos dois que se obtêm melhores resultados.

III. - Ponde-vos de pé, o rosto voltado para a parede, à distância de um metro desta. Suspendei o pedaço de papel com a marca negra à altura dos vossos olhos. Pregai o olhar nessa marca e fazei a cabeça descrever um círculo, sem desviar a vista da marca. Como este exercício força os olhos a girar nas suas órbitas, exige naturalmente um esforço considerável dos músculos e nervos. Variai o exercício, voltando a cabeça em direções diferentes. Começai serenamente este exercício e fazei de sorte que não fatureis os olhos.

IV. - Encostai-vos à parede, olhando-a de frente e dirigi rapidamente o olhar de um ponto da parede para outro, do alto para baixo, da direita para a esquerda, em ziguezague, em círculos, etc. Parai quando os olhos começarem a fatigar-se. A melhor maneira de terminar este exercício parece-me ser a de fixar um só ponto, o que dará descanso aos olhos, depois do movimento que precedeu. Este exercício tem por fim fortificar os músculos e os nervos óticos.

V. - Quando tiverdes desenvolvido um olhar resoluto, aprendereis a ter nele confiança, persuadindo um dos vossos amigos a que vos permita experimentar nele a força do vosso olhar. Fazei-o colocar uma cadeira, diante de vós; sentai-vos e olhai-o serena, firme-mente e com persistência, recomendando-lhe que vos encare por tanto tempo quanto puder suportar.

Vereis como vos será fácil fatigá-lo: no momento em que ele disser "Basta", estará num estado vizinho da hipnose. Se o indivíduo que vos cair nas mãos for um hipnótico, muito mais apropriado ficará futuramente para o efeito.

Podeis também experimentar a força do vosso olhar num cão, por exemplo, num gato ou em qualquer outro animal, com a condição de que ele se conserve quieto. Mas, em breve, verificareis que a maior parte dos animais foge para vos evitar o olhar.

Claro está que deveis saber distinguir um olhar persistente e sereno de um olhar atrevido; o primeiro é uma particularidade do homem psicicamente forte, ao passo que o segundo caracteriza o insolente.

Notareis que o vosso olhar firme e persistente intimidará os vossos amigos e os atrapalhará. Mas, em breve, vos habitareis ao vosso poder e, usando dele de maneira discreta, impressionareis as pessoas, sem as molestar.

Aconselho-vos a que não faleis dos vossos estudos de magnetismo animal, antes de tudo, porque o mundo não tardaria a ver-vos com olhar desconfiado, e em segundo lugar porque não poderíeis falar dele

senão em detrimento da vossa influência nas outras pessoas. Guardai os vossos segredos e mostrai o vosso poder por ações e não por palavras. Fora destas razões, essencialmente práticas, outras há que são ocultas e que justificam absolutamente o vosso silêncio quanto às novas faculdades adquiridas. Não seguindo o meu conselho, estas poderiam tornar-se uma fonte de pesar para vós. Marcaí o vosso tempo para estudar Estes exercícios e não os percorrais à pressa. Fazei como a própria natureza faz e desenvolvi o olhar gradualmente, lenta-mente, confiadamente. Evitai o pestanejar das pálpebras, assim como o piscar dos olhos, e furtai-vos ao olhar das outras pessoas. A força de vontade e a reflexão ajudar-vos-ão a deixar de tais costumes. Se os olhos se fatigarem com os exercícios, banhai-os em água fria e logo sentireis alívio. Podeis estar certo de não terdes dificuldades por este lado, depois de os haverdes exercitado alguns dias.

## CAPITULO VIII

-

### FORÇA VÓLIQUA

Distinção entre Força atrativa do Pensamento e a Força vólíqua - Manifestações diferentes das vibrações do pensamento - Definições das expressões "Volição" e "Força vólíqua" - Uma força quase onipotente - O homem pròpriamente dito - O "Éxito" - A sua importância - Como dar-se cada um conta da sua existência - O homem atinge um grau de poder desconhecido até hoje - A alma humana - A vontade - O segredo do desenvolvimento da vontade - Influência mental ativa e passiva - A projeção das ondas do pensamento.

Já vos indiquei, nos capítulos precedentes, como uma pessoa pode influenciar outra, numa conversa de viva voz, recorrendo à sugestão, etc. O homem que exerce essa influência é ajudado por duas outras forças. Um destes auxiliares é conhecido pelo nome de Força atrativa do pensamento, para a explicação da qual se recorrerá aos capítulos seguintes; o outro é a influência volitiva da alma de uma pessoa sobre a alma de outra. Estas duas manifestações do poder da alma humana oferecem entre si uma diferença notável. Em primeiro lugar, a força atrativa do pensamento, uma vez em ação, exerce a sua influência em outrem, sem que seja necessário um esforço consciente da alma; basta um pensamento enérgico tendo por objeto uma coisa qualquer, para suscitar a força poderosa que influenciará outrem.

Quando, pelo contrário, é a volição que se faz valer, a manifestação da força da alma produz-se do modo seguinte: as vibrações mentais são projetadas e impelidas pela energia consciente da força de vontade do indivíduo que as projeta, e dirigidas para um ponto determinado; logo que a força motriz deixa de atuar, as vibrações cessam também.

Não encontrei, na nomenclatura, nenhum termo mais especialmente adaptável a esta forma de Força-pensamento, e como a definição: - *O esforço consciente da vontade produzindo vibrações de pensamento e propulsando-as até um objeto determinado* - me parece por demais extensa, vi-me obrigado a socorrer-me de um neologismo para exprimir a idéia.

Conformemente a isto, servi-me-ei, portanto, na presente obra, do termo *Volição* para dar à idéia supramencionada, termo derivado do latim, pois que *Volos* significa vontade. Cuidado, porém, em não confundir esta palavra com volição, termo que serve para designar o ato pelo qual a vontade se determina a alguma coisa. Servir-me-ei também do termo *vólíquo*, palavra que tirei da mesma raiz, para traduzir a idéia da vontade.

De todas as forças naturais, a força vólíqua é uma das mais poderosas e também das menos compreendidas. Todos os homens se servem dela mais ou menos, inconscientemente. Há os que percebem os seus efeitos, sem, todavia, nada compreenderem da sua origem ou do seu desenvolvimento. Pois se se lhe sacrificar tempo e os devidos esforços, pode ser desenvolvida num grau de elevação quase inapreciável, por

seqüências e exercícios racionais. Indicar-vos-ei os exercícios no capítulo que tratar da concentração.

Para estar em condições de fazer uso inteligente da Força vólíqua, é incontestavelmente preciso um conhecimento mais ou menos profundo da vontade, e para adquirir esta é indispensável fazer uma idéia exata do que é o homem na acepção da palavra.

Muita gente não vê no Ego - "Eu" humano - senão um corpo essencialmente

físico. É o ponto de vista materialista. Outra crê dever explicar o "Eu" como uma entidade mental com sede no cérebro e domínio no corpo. Há nisso apenas uma parte da verdade. Outra classe, ainda, mas esta pouco numerosa, tem consciência da existência dentro em si de um "Eu Superior", a cujas leis vive em conformidade. O verdadeiro Ego ou "Eu" está tão elevado acima da alma, quanto esta se eleva acima do corpo; e as duas entidades, alma e corpo lhe estão subordinadas. Ambas são, nem mais nem menos, instrumentos de que ele se serve quando o julga necessário.

O verdadeiro "Eu" é a entidade de que temos consciência quando pensamos e dizemos: "Eu existo", nos nossos momentos de mediação e introspecção.

Todos vós tereis conhecido esses momentos de consciência do vosso verdadeiro "eu", mas havereis descurado de reconhecer a sua grande importância. Ponde de parte, por alguns minutos, este livro e distendei todos os músculos do corpo; deixai-vos chegar a um estado absolutamente passivo da alma, e então refleti, tranqüila e serenamente, sobre o sentido do "Eu existo", fazendo por vos representardes vosso verdadeiro "eu" como estando elevado acima da vossa alma e do vosso corpo. Se o vosso estado de alma e corpo é, neste momento, favorável, perceberéis um como reflexo da presença do vosso verdadeiro "eu" dentro de vós. Repeti a experiência: essa nova experiência fará nascer em vossa alma a percepção da verdade. Nada pode lesar ou destruir o verdadeiro "eu". Que o corpo e a alma desapareçam, vá! A entidade "Eu existo" é eterna e invulnerável. O "Eu existo" é poderoso, quase onipotente; e no dia em que a alma souber moldar-se à sua vontade, o homem regenerado terá atingido um grau de poder que até então lhe era desconhecido.

O fim que me propus, escrevendo esta série de capítulos, inibe-me de demorar mais tempo neste assunto, que é de tamanha importância, que um estudo tendente a fazê-lo apreciar ocuparia muitos volumes. O que eu quero é atrair vossa atenção para esta verdade palpitante, e faço-o com empenho: - dou-vos a liberdade de escolherdes em face das minhas lições o ponto de vista que vos aprouver; concedo-vos que aceiteis ou rejeiteis tudo, - mas insisto, com toda a energia de que sou capaz, neste ponto: - Compenetrai-vos da grande verdade de que o "Eu existo" é o vosso verdadeiro "Eu".

Quando a vossa alma tiver reconhecido o seu verdadeiro senhor, tereis aprendido o segredo da vida. Lançai em vossa alma a semente do pensamento, e essa há de germinar, crescer, tornar-se a maravilhosa planta, cujas flores terão um aroma bem mais suave do que o perfume das mais belas flores terrestres.

Quando as suas folhas se desenrolarem e a flor se mostrar em toda a sua beleza, então sabereis que vos achastes a vós próprio.

"Senhora de mil mundos, existi antes da gênese dos tempos. Contemplei e contemplarei o eterno recomençar da noite dando lugar ao dia, e do dia dando lugar à noite.

E não terei repouso senão no fim dos tempos.

Porque sou a Alma humana."

O que entendemos pela vontade é uma manifestação do "Eu existo" do indivíduo, e entre estas duas entidades há uma relação quase análoga à que existe entre o pensamento e a alma.

Quando usamos da expressão "desenvolvimento da vontade", queremos, por este modo, indicar o desenvolvimento da alma, tendo por fim levá-la ao reconhecimento da existência da vontade e da autoridade desta sobre ela.

A vontade é assaz forte por si mesma; não necessita de nenhum desenvolvimento. Esse ponto de vista é diametralmente oposto ao que geralmente se adota, sendo, no entanto, perfeitamente justo.

Há, espalhada, uma corrente de vontade na rede dos fios psíquicos, mas é preciso aprender a estabelecer o contato entre o cabo e o varal para se poder pôr em movimento o carro da alma.

O pensamento humano pode escolher dois caminhos. O primeiro, que chamamos *Influência Mental Passiva*, é um esforço instintivo ou pouco menos que isso. Produz-se essa influência por si mesma, e não exige senão muito pouca ou nenhuma força vólqua.

A segunda categoria dos esforços psíquicos, a que chamaremos *Influência Mental Ativa*, produz-se por um empréstimo de força, mais ou menos considerável, feito pela alma à vontade. Mas mal posso tocar ao de leve neste ponto, visto como ele sai do assunto da presente obra; vejo-me obrigado a remeter-vos para um outro dos meus livros, no qual o tratarei de maneira mais minuciosa.

Neste volume, propus-me, como fim, ensinar-vos o "modo" e não o "por que" das coisas, e, portanto, não quero ir além dos limites do domínio da teoria.

Quanto mais formar o homem os seus pensamentos, seguindo o caminho Ativo, mais os seus pensamentos se tornarão fortes. Mas o contrário também é verdade, não haja dúvida. O homem que conhece o império da lei mental tem uma vantagem que não pode apreciar assaz no seu congênere, que segue totalmente o caminho do esforço mental passivo.

Todas as espécies de pensamentos são projetadas pela alma e as suas vibrações influenciam os outros com mais intensidade, à medida que o esforço propulsivo que os move é mais enérgico. Os pensamentos passivos são, é certo, menos poderosos do que os pensamentos ativos, mas renovados sem cessar; são, no entanto, uma força poderosa. Conceber-se-á facilmente que um esforço de Volição é necessário toda vez que se queira exercer uma influência direta na alma de outrem, por meio de vibrações mentais; quanto mais enérgico for o esforço, mais profunda será a influência.

O capítulo seguinte será consagrado a uma dissertação sobre o uso da Volição.

## CAPITULO IX

### **VOLIÇÃO DIRETA**

A volição é o pêndulo do êxito - Os guias da humanidade possuíram-na - Assimilação inconsciente - Napoleão Bonaparte deu com a verdade - Os homens fortes sentem o seu "eu"

- Desejo fervoroso - Má vontade na paga do tributo do êxito - Homens que adquiriram o poder oculto - Força vibratória - Telepatia: transmissão do pensamento; arte de ler o pensamento - Os mestres na arte guardam o seu segredo - Condição principal - Exercício de Volição durante uma conversa de viva voz - Expectativa - As pessoas, em sua maior parte, figuram como "bonecos" - Instruções gerais

- Não se deve empregar o poder para prejudicar o próximo

- Um conselho - Terrível exemplo de Satã - Como "querer" alguma coisa - *Exercício I*: Fazer virar alguém - *Exercício*

*II*: Influenciar alguém num lugar público - *Exercício III*: Influência exercida numa pessoa sem a fixar - Resultado

cômico - *Exercício IV*: Sugestão de uma frase esquecida - Resultado notável obtido por um estudante alemão -

*Exercício V*: Direção dos movimentos de outra pessoa - *Exercício VI*: Exercícios feitos de pé, junto de uma janela -

Influência exercida nos transeuntes - Exercícios cativantes - Usai do vosso poder para desenvolvimento próprio e não para vos divertirdes ou para satisfazer a curiosidade dos vossos amigos.

O grau em que o homem possui a qualidade de Volição varia muito, segundo o indivíduo. Em geral, acontece que o homem causa uma influência maior nos seus semelhantes, à proporção que possui em mais alto grau a qualidade da Volição. Os guias da humanidade desenvolveram em si este poder num grau relativamente elevado, provavelmente, inconscientes e sem darem conta do funcionamento da força patente que atua neles.

Muitos dentre eles francamente confessam não poder explicar a influência que exercem nos que os rodeiam. Sabem que têm uma espécie de poder que as outras pessoas não possuem, mas são absolutamente ignorantes quanto à natureza desse poder e das leis a que ele obedece.

Napoleão foi um exemplo notável do homem que possui em alto grau a Volição. A sua vontade influenciava milhões que obedeciam às suas ordens e obteve resultados que eram quase milagres. Frases que lhe escaparam parecem justificar a suposição de que ele tinha vagamente consciência do poder de que dispunha e, durante certo tempo, os seus atos foram compatíveis com ela. Mais tarde é que, querendo abusar do seu poder, perdeu de vista a sua origem, infringiu as suas leis, e - esta foi a sua ruína.

Vereis que todos os homens que chegam onde querem, têm, intensivamente, consciência do seu "eu". Têm fé em si próprios e, muitas vezes, consciência de uma Providência especial que olha favoravelmente por tudo quanto eles empreendem. Como Napoleão, percebem que têm uma "boa estrela". É a consciência instintiva do "eu existo". Nunca entreviram senão o reflexo da verdade e dela tiraram o maior proveito possível, ao passo que a sua sede ardente de poder, glória e riquezas os incita e os leva instintivamente a assegurarem-se o poderoso socorro do seu "Ego".

Muitos homens há que reconhecem o poder do "Eu existo"; há também, entre Estes, os que não conhecem as suas leis e, portanto, lhes não utilizam as forças na luta pela vida. Contentam-se com pouco e não se preocupam com pagar o tributo a que a maioria dos homens chama sucesso ou poder sobre seus semelhantes. Muitos daqueles que têm assimilado forças ocultas desprezam as riquezas, os cargos elevados e a glória. Sentem que não é esse um fim digno do seu dom e preferem pôr este ao serviço de alguma coisa mais nobre aos seus olhos. Dizem com o Profeta: "Ó vaidade, só vaidade, sempre vaidade!"; e com Puck: "Que loucos são os mortais!"

A lei da compensação parece tudo nivelar; as riquezas, o poder e as posições elevadas não dão a felicidade. "Cabeça coroada não tem repouso", e "toda rosa tem

seus espinhos", são outras tantas verdades.

Mas o meu fim não é fazer um sermão, nem estabelecer uma moral. Todo indivíduo deve, por si mesmo, fazer a sua escolha; ninguém pode escolher por outrem. Não vos dou senão um conselho: tudo o que fizerdes, fazei-o bem. Não há senão uma só e única maneira de fazer as coisas: é FAZÊ-LAS. Pegai da charrua sem olhar para trás; escolhei o vosso fim e ide pelo vosso caminho afora, derrubando todos os obstáculos que encontrardes na passagem. Para atingirdes o vosso fim é preciso que tenhais um "Desejo" fervoroso de triunfar; deveis reconhecer o vosso "eu", o vosso "Eu existo", de maneira a serdes capaz de força de vontade. No capítulo precedente, defini a Volição nestes termos: "O esforço consciente da vontade produzindo vibrações do pensamento e impelindo estas na direção de um determinado objeto".

A força vibratória pode ser exercida de maneira ordinária, isto é, a pequena distância, no decurso de uma conversa de viva voz, e também de um modo menos conhecido, por meio de vibrações a grandes distâncias - fenômeno geralmente designado pelo nome de Telepatia.

A primeira forma encontra-se freqüentemente e todos temos visto numerosos exemplos dela; a segunda, sob a qual se apresenta esta força mental, é muito mais rara e os que nela se acham iniciados farão muito bem em não falar no seu nome. No entanto, o número das pessoas que, em silêncio, exercem tal poder é muito mais considerável do que à primeira vista se imagina. Vemos exemplos insignificantes deste fato no conjunto dos fenômenos conhecidos sob o nome de Telepatia ou Transmissão do Pensamento, na arte de ler o pensamento, etc.; mas semelhante espetáculo é, de ordinário, dado por pessoas que não conhecem o assunto senão de um modo superficialíssimo. Conheço algumas que têm desenvolvido esse poder a um grau quase próximo do prodígio e essas nunca acederão a dar uma prova do seu poder a outras, com exceção de alguns amigos privilegiados com os quais simpatizam absolutamente e que estão à altura do fato. Essas pessoas conhecem a verdadeira natureza da força de que têm adquirido o uso e não querem rebaixá-la à especulação

e vulgares representações. Acham-se satisfeitas com os seus conhecimentos a respeito do assunto e não estão para se dar ao trabalho de convencer as outras. Não procuram fazer prosélitos, mas, pelo contrário, põem a sua ciência oculta, persuadidas como estão de que os tempos de tal divulgação ainda não chegaram e de que esta, por conseqüência, só abusos acarretaria.

Para cada um desenvolver em si o poder da Volição, trate antes de tudo de chegar ao reconhecimento do verdadeiro "eu", do "Eu existo".

Quanto mais completo for este reconhecimento, mais poderosa será a sua força. Não vos posso dar

preceitos exatos para chegardes a tal reconhecimento. Antes deveis adquiri-lo do que compreendê-lo. No momento em que estiverdes no bom caminho, tereis consciência dele e não mais duvidareis.

Contudo, como ao assunto não repugna toda explicação, passarei a dar-vos uma idéia aproximada do mesmo.

Imaginai que o vosso corpo é um fato que vos cobre durante um lapso de tempo mais ou menos considerável, sem contudo fazer parte do vosso "eu"; que este está separado do vosso corpo, elevado acima dele, sem contudo deixar de estar, temporariamente, ligado a ele. Concebereis sem custo que mesmo a vossa alma não é o vosso "eu"; mas apenas o instrumento com o auxílio do qual este pode manifestar-se e que, como este instrumento é defeituoso, embaraça a expressão do vosso verdadeiro "eu". Em breve, quando dizeis ou pensais "Eu existo", tereis consciência da existência do vosso verdadeiro "eu" e sentireis nascer em vós um poder novo. Acontecerá, talvez, que este reconhecimento do "eu" não passe de ser vago, mas animai-o e logo ele se fortalecerá. Fortalecendo-o se manifestará à alma e lhe indicará o caminho do desenvolvimento a seguir. É este um exemplo do versículo da Bíblia: - *Aquele que tem, lhe será dado e àquele que não tem, será tirado o que possui.* A simples exposição do fato bastará para despertar em alguns a consciência do seu "eu", ao passo que outros julgarão necessário refletir maduramente e levarão mais tempo a reconhecer a verdade. Outros, enfim, não darão com a verdade. A esses direi: Ainda não soou a hora de conhecerdes esta grande verdade, mas a semente foi lançada à terra e, no devido tempo, germinará. Pode acontecer que tudo isto, na hora presente, se vos afigure um contra-senso, mas dia virá em que reconhecerdes ser tudo rigorosamente verdadeiro. Quanto aos

que sentem em si o despertar do verdadeiro "eu", a esses só isto lhes posso dizer: - Sustentai convosco o pensamento, e o pensamento florescerá como o lótus, natural e regularmente: a verdade, uma vez reconhecida, não mais se perderá; a natureza não tem estagnação. Pelo que respeita aos que reconheceram a verdade em toda a sua extensão muito terei que dizer-lhes, mas não neste lugar.

A prática da concentração, tal como se acha exposta num dos capítulos seguintes, tornará cada um capaz de desenvolver o conhecimento que tem do seu verdadeiro "eu". O pensamento "Eu existo", vibrando no silêncio e num estado de concentração, fortificar-se-á cada vez mais. A fim de exercerdes influência no vosso interlocutor, durante uma palestra, pela força de Volição, deveis, antes de tudo, concentrar nele um fervoroso desejo dalma; depois é preciso que tenhais claramente consciência do vosso direito de exigir, e, enfim, a condição inabalável do êxito da vossa exigência.

Precisais estar absolutamente certo de que *vos será concedido o que pedirdes*. A expectativa firme é elemento da maior importância em todas as funções da alma. Se apenas crerdes vagamente, de uma maneira hesitante, nos resultados dos vossos empreendimentos, esses resultados por certo se ressentirão da hesitação. Compreendereis a causa deste fato, quando bem vos tiverdes inteirado de todas as lições, porque essa causa **vos** será explicada num dos capítulos seguintes.

Não deveis, porém, imaginar-vos em estado de dispor de todo homem com quem houverdes de tratar, só pelo fato de "quererdes" e confiardes em bons resultados; porque pode o vosso adversário possuir força

vólqua bastante para se vos opor ao intento do domínio; pois se há pessoas que não têm força quase nenhuma e que são uma espécie de bonecas nas mãos dos que a possuem, outras há que a têm em alto grau e com ela se defendem.

O que sustento é que esta força vos ajudará a influenciar, até certo ponto, toda pessoa com quem vos relacionardes. Quanto ao grau que essa influência atingirá, depende inteiramente da proporção que existe entre a vossa força vólqua e a do vosso adversário. Algumas experiências vo-lo demonstrarão claramente. Não hesiteis em praticar esta espécie de influência mental, quando tiverdes ocasião para isso. A continuação vos fará progredir e melhor compreenderdes a teoria, tendo atrás de vós a prática. Lembrai-vos do rapaz que não sabia nadar, antes de julgar que sabia e que experimentou.

Está claro que deveis servir-vos da Volição de combinação com o poder Sugestivo, tal como vos foi explicado nos capítulos precedentes. Sereis capaz de concentrar a vossa força dominadora, graças aos exercícios que vos indicarei no capítulo que trata da Concentração.

Explicar-vos-ei noutros capítulos, porque é que estas forças ocultas não devem ser empregadas, sob pretexto algum, para atingir um fim condenável ou para fazer mal aos vossos semelhantes; creio, porém, fazer bem advertindo-vos, desde já, de que não abuseis do vosso poder. Tal maneira de proceder não só seria profundamente imoral, como ainda daria resultados contrários aos desejos.

Há, para tanto, causas ocultas muito suficientes e, por isso, peço ao meu leitor que tome o meu conselho. Pode acontecer que tal abuso vos traga um benefício temporal, mas, com o andar dos tempos, há de trazer--vos desgraças. Do vosso poder e da vossa ciência, neste assunto, podeis fazer o que quiserdes, mas nunca para o mal; para bem dos vossos negócios ou do vosso bem-estar, mas sempre com a condição de que a pessoa influenciada não seja lesada nos seus interesses. Podeis influenciar alguém para que faça negócios convosco e, tratando-o honestamente, de modo algum abusais do vosso poder. Mas se, pelo contrário, influenciáis alguém para o enganar, para o roubar ou para lhe fazer mal, praticais uma ação má e sofrereis, um dia, na proporção em que o houverdes feito sofrer. Falo de um castigo, não na vida futura, mas na presente. *Colhereis o que houverdes semeado*, - eis a sentença que se adapta ao vosso modo de proceder. É pouco provável que abuseis do poder da Volição, porque, se a possuídes inteiramente, recuareis, por instinto, perante a idéia de abusar de novo da força adquirida. Há, todavia, homens semelhantes a Satã, que põem o seu poder ao serviço do mal; porém, como Satã, essas pessoas são condenadas à miséria e à desgraça. São anjos caídos.

O melhor exercício para o desenvolvimento da Volição é um curso de Concentração; mas é interessante fazer, entretanto, algumas pequenas experiências "para assentar mão", e fazer-vos ter confiança em vós próprios. Foi neste

propósito que acrescentei alguns exercícios. Vários deles dar-vos-ão resultado logo às primeiras tentativas. Começai pelas experiências fáceis; as outras virão a seu tempo. O uso é que nos faz mestres;

É agora ocasião de dizer: quando quiserdes, é absolutamente inútil carregar o sobrolho, fechar os punhos ou fazer outros movimentos acessórios. O segredo da força está numa atitude serena, que não

denote nenhuma perturbação, visto que a vontade se manifesta na forma de um pedido sério e calmo, acompanhado da firme convicção de obter um resultado favorável. A chave do enigma é a expectativa serena. Tereis depressa o que quereis. Nada de desânimo; perseverai até triunfar.

No capítulo seguinte, trataremos do assunto da Volição a grande distância ou antes, da Volição Telepática.

#### EXERCÍCIOS

- Quando andardes na rua, fixai a atenção sobre alguém que caminha na vossa frente. A distância que vos separa deve ser, pelo menos, de dois ou três metros, mas, se for maior, o resultado é o mesmo. Fixai na pessoa um olhar sério, firme e persistente, fitando-lhe a nuca, no bordo inferior do cerebelo. Enquanto fazeis isto, "querei" que a pessoa volte a cabeça para o vosso lado. Esta experiência pede um pouco de exercício, mas uma vez instruído nela, assombrareis muita gente que, por semelhante maneira, haveis de influenciar.

Parece que as mulheres são mais sensíveis a esta influência do que os homens.

- Fixai a vista em alguém que esteja sentado adiante de vós, na igreja, no teatro, em qualquer parte, concentrando o olhar no mesmo ponto, como expliquei no exercício precedente, e "querendo" que a pessoa se volte. Notareis que o indivíduo se mexe na cadeira e apresenta todos os sintomas de estar incomodado e que, enfim, se voltará um pouco e deitará um olhar rápido na vossa direção.

Atingireis mais facilmente este resultado no caso em que o paciente seja pessoa do vosso conhecimento, do que no caso contrário. Quanto mais o conhecerdes, mais facilmente obtereis resultados.

Estes dois exercícios podem ser praticados de diversos modos; depende isso de engenho do experimentador. Mas, em princípio, são todos os mesmos: o olhar concentrado e a "vontade" ou o "desejo" sério, firme e expectativa, de obter o resultado proposto, são os principais elementos componentes destes fenômenos. Compreendeis, sem dúvida, que a força de vontade concentrada pode ser desenvolvida com os exercícios indicados no capítulo que trata da Concentração. Se vos for difícil obter os resultados supramencionados, isto é sinal de que a vossa força de concentração não está ainda assaz desenvolvida e que, portanto, será preciso aperfeiçoar-vos nesse particular.

- Numa carruagem de comboio escolhei alguém que ocupe um banco oposto àquele em que ides, alguns lugares distantes à direita ou à esquerda de quem estiver na vossa frente. Olhai direito para diante, mas com ares de quem não dá nenhuma atenção à suposta pessoa, homem ou mulher; não deixeis, porém, de vigiar disfarçadamente, tendo consciência da sua presença. Concentrai nela um forte desejo mental na expectativa e com a firme vontade de que ela olhe para o vosso lado. Se fizerdes isto convenientemente, vereis, passados alguns instantes, que a pessoa em questão olhará para ali.

Algumas vezes este olhar parecerá inconsciente, como se não fosse senão um ato de fantasia da parte da criatura; outras, pelo contrário, o seu olhar fixar-se-á súbitamente em vós, como se a criatura tivesse consciência de uma ordem mental do vosso lado. Mui-

tas vezes acontecerá que o rosto da pessoa influenciada tomará uma expressão de embaraço ou de estupidez, quando encontrar o olhar magnético que para ela tendes dirigido no momento em que voltava a vista para vós.

IV. - Quando conversardes com alguém, pode suceder que essa pessoa pareça procurar uma palavra; olhai, então, fixamente para ela, sugerindo-lhe fortemente uma palavra qualquer. Na maior parte dos casos, a referida pessoa pronunciará imediatamente a palavra que lhe houverdes sugerido. Mas a vossa palavra deve apropriar-se à idéia que ela quer enunciar; aliás, o vosso associado Passivo hesitará em empregá-la, e o associado Ativo se apressará em lhe sugerir uma outra. Vários experimentadores têm feito esta prova num orador, num indivíduo

qualquer e têm obtido resultados excessivamente cômicos.

Lembro-me de ter lido, numa obra traduzida do alemão, o caso curioso de um rapaz, cujas faculdades de Concentração e de Volição estavam desenvolvidas a um ponto elevado. Era estudante e seguia os estudos de um dos primeiros cursos da Alemanha, porém, interessando-lhe os desportos muito mais do que os livros, corria grande risco de não poder seguir os estudos. Por acaso, descobriu a sua força mental e formou um plano de estudo a seu modo, que lhe permitia não aprender senão algumas respostas de cada lição. Quando o professor se punha a interrogá-lo, ele projetava fortes vibrações, "querendo" enèrgicamente que o "professor" lhe fizesse as perguntas, cujas respostas havia decorado. O resultado foi brilhante; o rapaz era o primeiro da classe.

O autor alemão acrescentava que este método lhe foi inútil no exame, visto que o questionário tinha sido de antemão redigido por uma comissão, e que, sendo o exame por escrito, o estudante não teve ocasião de se servir da sua "vontade", no dia do exame.

- Uma experiência interessante é a de querer o movimento de uma pessoa numa dada direção. Pode-se obter este resultado, caminhando atrás da pessoa, na rua, e concentrando, ao mesmo tempo, o olhar da maneira acima indicada. No momento em que o indivíduo encontrar outra pessoa vinda em sentido oposto, "querei" que ele tome a direita ou a esquerda. Podeis experimentar a mesma coisa com um indivíduo que venha cruzar convosco. Neste caso, deveis ir direito a ele, sem vos afastardes nem para a direita, nem para a esquerda, e, fitando-o continuamente, dar-lhe ordem mental para que tome a direita ou a esquerda, como quizerdes que ele faça.

- Ponde-vos de pé, junto da janela do vosso quarto, e fixai o olhar em alguém que se for aproximando, querendo, ao mesmo tempo, que a pessoa, ao passar, volte a cabeça. Se tiverdes a vossa força de concentração suficientemente desenvolvida, vereis que, sete vezes em dez, obtereis o resultado desejado, isto é, que o transeunte obedecerá à vossa ordem mental. Mesmo que não tenhais a vossa força de concentração de modo algum desenvolvida, triunfareis muitas vezes, fazendo erguer a cabeça aos transeuntes, para vos convencerdes da existência de "alguma coisa".

Esta experiência fornecer-vos-á melhores resultados se o vosso quarto, ou antes, a vossa janela, for no primeiro andar.

Sendo o movimento de obedecer à impulsão de voltar a cabeça fisicamente muito menos complicado do que o movimento de erguer a cabeça para uma janela do segundo ou terceiro andar, não há nada que nos

deva admirar no fato de que os resultados obtidos no primeiro caso sejam uns tantos por cento mais numerosos do que no segundo caso.

Pode-se variar este exercício de muitas maneiras, como, por exemplo, propondo-se a atrair para si a atenção de alguém que está sentado a uma janela por baixo da qual se vai passar.

Dando-vos a estas experiências, achá-las-eis tão interessantes que bem depressa inventareis outras novas, de modo a pôr à prova as vossas forças, indicando-vos, as circunstâncias particulares de cada caso, a direção a seguir.

Estas experiências contribuirão bastante para fortificar em vós a confiança no vosso poder e fazer-vos adquirir o "dom" de suscitar impulsões na alma alheia, por meio de vibrações mentais. De resto estas coisas não são mais que bagatelas; e só o fato de que elas desenvolvem as forças mentais justifica o seu emprego num fim tão insignificante.

Não deveis fazer estas experiências só para vosso recreio e muito menos para o dos amigos.

Nunca se devem malbaratar estas forças poderosas, nem ostentá-las para satisfazer a curiosidade vulgar das outras pessoas. Quem compreendeu a "verdadeira" importância da lei do Império mental, não terá nenhum desejo de patentear aos olhos do mundo a sua ciência e seus resultados. Há de experimentá-la com perseverança, sabendo que ela é a única maneira de se aperfeiçoar na prática dos seus conhecimentos, mas terá, a todo momento, a consciência de que trabalha para lançar os fundamentos do poder que vai, dia a dia, crescendo em si.

## CAPITULO X

### **VOLIÇÃO TELEPÁTICA**

A existência da telepatia é um fato reconhecido - Maravilhosos progressos das ciências psíquicas - Transmissão de pensamentos - Vibrações - Capacidade maravilhosa de um pequeno número de indivíduos - Não seria para desejar que o conhecimento fosse geralmente adquirido - Verdadeiros perigos que o abuso ofereceria - Explicação do emprego prático - Teoria geral - Como obter os melhores resultados possíveis - Vantagens da Concentração - Emprego da Volição telepática antes de uma conversa - Como exercer influência atrativa a grande distância - Como entrar "em matéria" - Explicação minuciosa - Contato da alma a certa distância - Ondas mentais telepáticas - Imagens mentais - Círculos moventes de ondas mentais - O tubo psíquico - Como formá-lo e empregá-lo - Defesa pessoal contra as vibrações mentais de outrem - Estado de alma positivo - Exclusão dos reinos mentais vindos do exterior - Como guardar-se contra a influência e pressão alheias - Efeitos da influência mental, exercida antes do princípio da conversa - O negócio é muito fácil de tratar - Disposição mental exigida - Ensino esotérico para os que estão aptos e preparados para o receber - O homem achará o que procura - Diamante ou carvão.

Não abusarei da vossa atenção querendo provar--vos a existência da Telepatia. As ciências psíquicas tomaram, em nossos dias, um tal desenvolvimento, que

já não são apenas os que se interessam pela telepatia que têm consciência da sua existência, mas o público em geral que absolutamente se entrega a este assunto e o aceita como sendo um fato estabelecido, assim como aceita a existência dos raios X ou da telegrafia sem fios.

Com efeito, o mundo sempre acreditou, mais ou menos vagamente, na transmissão dos pensamentos, e os descobrimentos científicos recentes não têm feito, pela maior parte, senão confirmar nas suas convicções um grande número de pessoas.

Eis porque esta lição tem por fim não convencer--vos da existência como fato provado da telepatia ou transmissão de pensamentos, mas sim dar-vos uma idéia dos meios que vos permitirão tirar proveito dela.

Cada pensamento, voluntário ou não, é causa de uma projeção de ondas e de vibrações de pensamento no espaço, e estas exercem uma influência maior ou menor nos nossos semelhantes.

Esta projeção pode fazer-se em linha reta e a atenção do paciente é atraída por ela.

Comparada à maneira usual de projetar as vibrações mentais sem direção alguma, a primeira apresenta as mesmas vantagens que também fazem preferir uma carga de bala a uma carga de zagalotes numa espingarda. A bala produz efeito muito maior, se o atira-dor apontou bem. Algumas autoridades em ciências mentais possuem a faculdade da Volição telepática num grau admirável e os resultados que têm obtido devem parecer simplesmente incríveis às pessoas que não tenham ouvido falar das vibrações mentais. Estes resultados têm sido obtidos em longos anos de estudo e experiência, observando-se um regime muito diferente dos homens ordinários. Cuido que um pequeno número dos meus leitores teria desejo de "pagar o tributo" a essas faculdades extraordinárias.

É grande fortuna, talvez, que este poder não seja de fácil aquisição, visto que muitas pessoas o não assimilariam senão para dele fazer uso ilícito. Possui a confiança de alguns desses mestres em ciências ocultas e assisti a muitas provas assombrosas da transmissão do pensamento; mas visto que esses amigos me recomendaram o mais absoluto segredo, conservar-me-ei mudo. Mesmo, porém, sem estas considerações pessoais, não seria razoável propagar conhecimentos que permitiriam

a pessoas pouco escrupulosas impor a sua vontade aos seus semelhantes. Mas, apesar de tal reserva, há parcelas desta ciência que se têm divulgado e que foram empregadas de maneira ilícita. Há pessoas que têm descoberto, acidentalmente, alguns princípios elementares dela e que têm ido com as suas investigações tão longe, quanto os seus limitados conhecimentos lho permitem, obtendo, muitas vezes, resultados que as assombram.

Ora, o fim deste curso não é, de modo algum, fazer dos seus leitores veneráveis adeptos das ciências ocultas e místicas, ou fazedores de milagres, mas simplesmente dar-lhes uma compreensão clara e nítida das leis da influência pessoal, numa palavra, do magnetismo animal. Por isso, não me demorarei nos fenômenos extraordinários que os mestres desta ciência podem produzir à vontade; mas esforçar-me-ei em vos dar uma idéia dos princípios elementares e da prática da Volição telepática que vos podem servir na vida cotidiana. Limitar-me-ei a ensinar-vos a atrair a atenção da pessoa a quem desejais influenciar, ainda mesmo que dela vos separe uma distância de cem quilômetros.

Aprofundar o assunto pela leitura ou pela experiência, isso é convosco; mas advirto-vos de que não é fácil tarefa atingir um grau superior de desenvolvimento nesta ciência. O conhecimento elementar assimila-se facilmente e é esse que vos quero ensinar; logo que tiverdes compreendido a teoria, a prática fará o resto.

Estais, sem dúvida, lembrados de que vos disse que todo pensamento produz vibrações que se poderiam comparar aos círculos que se vêm alargando à superfície de um tanque em que se lançou uma pedra. Ora, os pensamentos exercem a sua influência em todos os sentidos. Mas se lançardes a pedra de modo a fazê-la ricochetear, os círculos formar-se-ão e manifestarão a sua energia na direção tomada pela pedra. Pode-se fazer exatamente a mesma comparação entre as vibrações mentais ordinárias e as vibrações da Volição telepática. Um exemplo: Suponhamos que quereis atrair a atenção de alguém, de uma pessoa qualquer, no intento de a interessar e, se estiverdes um pouco à altura da ciência mental, podeis fazer dela uma imagem mental em que vereis que ela se interessa por vós. Fazendo isto enviareis, sem dúvida alguma, em todas as direções, fortes vibrações mentais, das quais um certo número atingirá o alvo e o influenciará mais ou menos, conforme a proporção que existe entre o seu grau de faculdade positiva e o vosso.

Pode acontecer que ela não sinta a vossa influência. Mas se, pelo contrário, dispuserdes vosso aparelho telegráfico mental de modo que a forte impulsão vibratória seja dirigida em linha reta sobre a pessoa em questão, então a mensagem será transmitida com uma nitidez muitíssimo maior. O choque das vibrações será muito mais violento.

Para obter resultados tão satisfatórios quanto possíveis, deveis praticar os exercícios da Concentração indicados na presente obra. Sem terdes conhecimento das leis da concentração, podereis obter alguns resultados; mas se as conhecerdes, a vossa força decuplicará. Entretanto, suponho, por um momento, que assimilastes esse conhecimento e que compulsastes o exercício. Vejamos, pois, agora, quais serão os vossos resultados.

Tendes em perspectiva, dentro de alguns dias, uma conversa com alguém a quem esperais interessar nos vossos projetos e empreendimentos. Pode acontecer que essa pessoa vos seja absolutamente estranha ou, pelo menos, absolutamente indiferente; que ela também, por sua vez, se não interesse por vós. Sabeis que se-reis capaz de a impulsionar com o auxílio dos métodos acima indicados; mas o que desejais, antes da conversa, ou, melhor dizendo, desejais por vos "em contato" com ela. Tendes muitíssima razão em crer que as probabilidades de êxito da vossa causa melhorarão de tal modo, porque, realmente, levais grande vantagem estando "em contato", visto que a pessoa, homem ou mulher, sem dar por semelhante coisa, se interessará pela vossa pessoa, pouco ou muito; isto depende do indivíduo. O melhor que podereis fazer, em semelhante circunstância, é estabelecer um contato mental com o vosso homem, por meio da Volição telepática.

Deveis principiar por vos retirar para um lugar tranqüilo e deitar-vos ou sentar-vos à vontade numa cadeira confortável. Instalai-vos comodamente e deixai distender os músculos; "desprendeí-vos", se assim me posso expressar, do vosso corpo, até que estejais num estado de relaxação tal, que tenhais a sensação de não serdes mais que um tecido vaporoso e que não tenhais mais que uma vaga consciência da existência

do vosso corpo. Mantende-vos na mais completa tranqüilidade, conservai um estado de alma passivo, pensando só em vós próprio; porém, antes de mais nada,

lançai fora todo pensamento de receio. Isto ser-vos-á fácil, graças à Concentração.

Quando vos achardes numa disposição geral favorável, pensai, então, serenamente, mas com persistência, na pessoa escolhida. Nem carregueis as sobranças, nem cerreis os punhos, no vosso esforço de "pensar"; mas considerai-vos passivo e mantende os músculos em estado de descanso. O esforço deve ser apenas mental, sossegado e contínuo.

Pode ser-vos útil fechar os olhos e representar-vos uma imagem mental da pessoa com quem desejais estabelecer o "contato". Se nunca a vistes, formai dela uma imagem indistinta e vaga. Depois de alguns ensaios, notareis que a imagem mental começa a tomar alguma realidade e tereis, com efeito, consciência de estar em contato mental de uma maneira qualquer com a pessoa. Quando chegardes a esse ponto, podeis deixar deter-se o pensamento nos desejos que tendes com relação à pessoa escolhida e imaginar que ela preenche esses desejos. A imagem mental principal deve ser a da pessoa, porque é ela que vos liga à pessoa. As meditações que têm por objeto a sua aquiescência às vossas vontades, não criam senão pensamentos acessórios e esses pensamentos acessórios, cujas ondas formam círculos, propagando-se em todas as direções, atingem, entretanto, a pessoa com muito mais força que de ordinário, porque há também uma linha reta que lhes está aberta, ao longo da qual elas podem propagar-se diretamente.

Fareis grandes progressos pela prática e pelos exercícios.

Obtereis os melhores resultados representando-vos um tubo com um pé de diâmetro, aproximadamente. Estais numa extremidade dele e o vosso escolhido na outra. Esta impressão que, com o auxílio da Concentração, podeis receber, é um sinal de perfeito contato e prova de que conseguistes excluir todas as impressões exteriores e estabelecer a linha psíquica de comunicação.

Quando atingirdes esse grau, podeis estar certo de fazer forte impressão sobre o paciente, a não ser que este conheça a lei do Império mental e tenha tido consciência de vibrações mentais, dirigidas para ele. Em tal caso, manter-se-á num estado de alma positivo. Quanto mais passivo for o homem no ato da experiência, mais satisfatórios serão os resultados obtidos.

Um bocado de prática desenvolverá este poder; a impressão do vosso paciente tornar-se-á mais distinta.

Não obstante o fato de vários experimentadores obterem resultados assaz satisfatórios logo às primeiras experiências, parece, contudo, que a do longo tubo exige algum exercício. Está claro que fizestes de maneira a manter a alma num certo grau de passividade. Trata-se, portanto, antes de mais nada, de receber a impressão mental do contato, por meio do tubo. Esta impressão manifestar-se-á primeiro sob a forma de um círculo vago e vaporoso que se tornará cada vez mais distinto e acabará por se transformar na extremidade aberta do tubo.

Pode acontecer obterdes este resultado após algumas experiências, mas também pode ser que essa faculdade vos exija longa aprendizagem.

Quase sereis tentado a crer que a dificuldade está na aquisição da faculdade de formardes uma imagem

mental. Podeis também obter resultados satisfatórios, sem vos representar o tubo, mas os melhores resultados têm sempre sido obtidos pelos experimentadores que usaram deste auxiliar. É esse também o momento de vos dizer que é preciso desenvolverdes uma disposição mental *positiva*, visto que esta vos permitirá obter bons resultados e vos preservará da influência exercida pela Volição dos vossos adversários.

Se sentirdes os sintomas de uma influência vinda do exterior, bastará penetrar-vos da significação do "EU SOU", para suscitardes em vós um sentimento do poder psíquico e tornar-vos impenetrável às vibrações vindas do exterior.

Apreciando e reconhecendo plenamente o vosso "eu" superior, vos cercais de uma radiação mental que vos protegerá, sem ser preciso um esforço de vontade da vossa alma, contra influências mentais exteriores. Seja por que tempo for que não tendes ainda aprendido a discernir inteiramente esse "eu", bastar-vos-á pensar nele um momento e fortificar o vosso verdadeiro "eu" pela afirmação "Eu Sou", acompanhada de uma concepção mental do vosso verdadeiro "eu". A imagem mental de vós próprios, em que vos vedes cercados de uma radiação mental que repele as vibrações do exterior, criará uma irradiação de força considerável que, existindo enquanto dela conservardes o pensamento, vos servirá de defesa absolutamente suficiente contra as vibrações do exterior. Deveis aplicar-vos a evocar essas

imagens mentais, que vos são de maior utilidade. Se nunca tiverdes vontade de estar absolutamente só, e em estado de pensar sem ter necessidade de vos importar com as opiniões alheias, então sentai-vos e excluí as vibrações como vos indiquei mais acima e ficareis maravilhado pela lucidez com que podereis pensar.

Tratarei das vibrações mentais na lição seguinte, podendo aqui, desde já, dizer-vos que os pensamentos dos nossos semelhantes, ainda que não sejam dirigidos para nós, nos afetam mais ou menos pelo alastramento dos seus círculos. A natureza dotou-nos de forças de resistência instintivas, mas, apesar disso, somos mais ou menos influenciados pelas vibrações mentais dos nossos semelhantes, sucedendo que o que cremos ser opinião nossa é, muitas vezes, produto dos pensamentos das pessoas que nos cercam. A mudança de residência de alguém pode ser a causa de uma mudança radical nas suas idéias sobre religião, política, moral, etc., de sorte que estas se ligam com as opiniões da sua roda. A mudança opera-se pela influência combinada das ondas mentais dos seus novos concidadãos.

Um pouco de reflexão vos fará encontrar na memória numerosos exemplos deste fenômeno. Exata-mente tal como a maré subindo, um sentimento geral invadirá de súbito um país, influenciando, quase a um e um, todos os seus habitantes, para desaparecer tão inopinadamente como veio. Uma multidão tranqüila se metamorfoseará numa horda selvagem; as disposições da alma humana, exatamente como as opiniões, mudam e modificam-se, mais ou menos, segundo as ondas mentais que afetam o indivíduo.

A importância do conhecimento que vos permite excluir as impressões do exterior, salta aos olhos; torna-vos capaz de vos guiardes por vós próprio, graças ao vosso juízo, à vossa razão e à vossa intuição. Não passeis de corrida por este assunto, porque pode vir um tempo em que tal conhecimento vos seja de incalculável utilidade. Há momentos, na vida, em que pensar com lucidez pode ser uma questão de vida ou de morte. Pode acontecer que em vós seja exercida uma pressão poderosa para vos obrigar a fazer uma coisa e

que não saibais que partido tomar. Tendes necessidade de toda lucidez de espírito e a única maneira de poderdes dispor dela é refugiar-vos na vossa fortaleza mental, para fixar a vossa linha de procedimento. Essa fortaleza achá-la-eis no centro da vossa radiação mental.

Avultado número das vossas excedentes decisões serão tomadas desta maneira, razão por que a todo custo deveis assimilar tal faculdade.

Os meus esforços para vos ensinar os meios defensivos têm-me feito cair em contínuas digressões. Vamos, agora, examinar os meios ofensivos. Suporemos que seguistes os conselhos dados para estabelecimento de um contato mental direto com o vosso escolhido, por meio da Volição telepática. Notareis, logo ao vosso primeiro encontro, que parece que ele se interessa mais vivamente por vós que por ocasião dos encontros precedentes. Não quero dizer que ele fará tudo o que quiserdes (ainda não chegastes a esse ponto), porém que estará disposto a fazer concessões e que as coisas se arranjarão muito melhor do que o tereis ousado imaginar. É claro que uma repetição do exercício de Volição telepática facilitará ainda mais as coisas. Mas se nem tudo correr à medida dos vossos desejos, não desanimeis, antes perseverai e o êxito virá no momento em que menos o esperardes.

Em todas as palestras, deveis manter-vos num estado de alma caracterizado pela ausência completa de todo receio e por uma convicção inabalável; sobretudo não esqueçais o poder da vista. Este último restabelece, muitas vezes, a relação anteriormente estabelecida com o auxílio da Volição telepática e faz, não raro, inclinar a balança para o vosso lado.

As circunstâncias é que hão de determinar o vosso procedimento; o que deveis é aprender a aplicar de diferentes maneiras os métodos acima indicados. O exemplo supramencionado não foi dado senão para maior clareza, mas os princípios em que assenta são justos e podem ser aplicados com as variações necessárias em todos os casos em que desejarem influenciar alguém nas vésperas de uma conversa. O princípio é sempre o mesmo, em todos os casos.

Quem seguir estas lições com atenção, nelas achará muito do que o leitor desatento em vão procurará. Será capaz de ler entrelinhas. Se estiverdes em bom caminho, muitas das coisas tratadas até aqui se vos tornarão mais claras nos capítulos seguintes. De cada vez que consultardes uma lição, e a estudardes, novas idéias vos virão. Pelo contrário, o leitor que passou superficialmente pelas lições precedentes, não encontrará nelas esses novos pontos de vista, nem lhes pene-trará o sentido. Resultará daí que não aproveitará das lições

esotéricas, porém que deverá contentar-se com a significação exotérica. E natural que, em tal caso, as lições e explicações lhe pareçam claras como o frasco da tinta. E é justamente o que eu queria. O homem acha o que procura. Um acha o diamante das entranhas da terra e o diamante e a hulha não deixam de ser de idêntica matéria. "Pedi e recebereis": - As forças da alma, tais como têm sido tratadas nos capítulos precedentes, podem parecer maravilhosas; mas a força do pensamento, geralmente conhecida pelo nome de "Força atrativa do pensamento", excede-a muito em poder. Esforçar-me-ei por dar-vos uma idéia deste maravilhoso caso, no capítulo seguinte.

## CAPITULO XI

### **FORÇA ATRATIVA DO PENSAMENTO**

Teoria de Prentice Mulford - "Os pensamentos são coisas" - O pensamento não é simplesmente uma força dinâmica - Espírito e matéria são idênticos - Milagres da Natureza - Experiência do professor Gray sobre as vibrações - Resultados maravilhosos - Tese importante e interessante do Dr. Williams - O campo dos pensamentos é ilimitado - Natureza das vibrações mentais - Ondas dos pensamentos nas cores sombrias e nas cores claras - Os vossos pensamentos conservam-se em relação convosco e influenciam-vos - Radiação do pensamento - O que se parece, assemelha-se - Manifestação maravilhosa de fenômenos psíquicos - Resultados de pensamentos de repouso e inquietação - A convicção no pensamento - Pagar na mesma moeda em que se recebeu - Êxito devido à precisão do pensamento - O ideal convertido em realidade - O segredo da vitória dos homens que chegam aonde querem - O "Eu posso e quero" - Os vossos semelhantes sentem-se atraídos para vós - Tudo será vosso se vos quiserdes dar ao trabalho de o querer enérgicamente - Teoria de Helen Wilman.

O grande autor que tratou das forças da alma, Prentice Mulford, resumiu uma boa parte da sua filosofia na tese: "Os pensamentos são coisas". Nestas poucas palavras, exprimiu ele uma verdade cujo poder é tal que, se a humanidade a concebesse plenamente, essa verdade revolucionaria o mundo. O pensamento não é simplesmente uma força dinâmica; é uma "coisa" existente, exatamente como as outras coisas materiais. O pensamento não é senão uma forma mais densa do espírito; os dois pontos de vista são igualmente sustentáveis. A mente não é senão uma forma mais ramificada da matéria. Não há senão uma matéria na natureza, mas essa matéria manifesta-se sob mil formas diferentes a partir das formas mais materiais (assim chamadas para indicar as menos sutis), até as mais sutis - o espírito.

Quando pensamos, entregamos ao espaço vibrações de uma substância sutil e etérea, mas tão real como os vapores e o gás sutil, os líquidos ou os corpos sólidos. Não vemos o pensamento, está claro, como não vemos os gases. Não podemos ver o pensamento, nem senti-lo, como não podemos ver nem sentir o ar. Mas podemos percebê-lo em nós - verdade que pode ser atestada por avultado número de pessoas, ao passo que outro tanto não se pode dizer das vibrações de um ímã gigante, porque esse nenhuma influência exerce em nós, apesar da sua capacidade de atrair um bloco de ferro com muitas centenas de libras de peso.

As suas vibrações podem atravessar-nos de lado a lado e exercer ação no ferro, sem que tenhamos consciência dessa força. A luz e o calor projetam vibrações cuja intensidade é muito menor que a das vibrações do pensamento humano, mas os princípios não são menos idênticos. Para demonstrar a existência de uma substância material ou de uma energia material, não é absolutamente necessário que possamos reconhecer a sua existência por um dos nossos cinco sentidos.

Os anais da ciência fornecem numerosas provas desta verdade. O eminente Elisha Gray diz, a este respeito, na sua obra intitulada *Os Milagres da Natureza*:

"O fato de existirem ondas sonoras que o ouvido humano não ouve e ondas luminosas coloridas que a vista humana não vê, dá que pensar. A existência do espaço imenso, átono e sombrio, com 40 000 e 400 000 000 000 000 de vibrações por segundo, e a existência do infinito com mais de 700 000 000 000 000 de vibrações por segundo na infinidade do universo movente, abre caminho à especulação."

Mr. Williams, na sua obra intitulada *Capítulo Resumido da Ciência*, diz:

"Não existe nenhuma graduação entre as ondulações ou vibrações mais rápidas, que nos faça perceber a sensação de um som, e as vibrações mais lentas, que nos dêem a de um doce calor. Uma grande lacuna separa as duas, muito grande para abraçar um outro mundo de movimento, mundo limitado pelo nosso mundo sonoro e pelo nosso mundo luminoso e térmico. Não há nenhuma razão para crer que a matéria seja impo-tente para fornecer esta energia intermediária ou para crer que esta energia não possa despertar sensações, com a condição de que haja órgãos para receber essas impressões e representá-las por uma forma sensível."

Cito, está claro, estas autoridades, não porque vos queira provar a existência das vibrações mentais, mas para vos fazer refletir. Tal trabalho está fora do alcance deste livro; torná-lo-ia muito volumoso. Não tenho mais pois que tocar no assunto pela rama. A natureza das vibrações do pensamento que projetamos, depende do próprio pensamento. Se os pensamentos tivessem cores (há pessoas que o afirmam), veríamos os nossos pensamentos de receio e de inquietação rastejando pelo solo, como nuvens sombrias e espessas; e os nossos pensamentos alegres, felizes e esperançosos, nossos pensamentos "POSSO" e "QUERO" seriam visíveis, misturando-se a nuvens semelhantes e movendo--sé rapidamente em massas transparentes muito acima das emanações densas e nauseabundas, provenientes de pensamentos de receio, inquietações e de "Não posso".

Qualquer que seja a distância que as ondas dos vossos pensamentos percorram, conservar-se-ão sempre, até certo ponto, em contato convosco e exercerão a sua influência, tanto em vós como nos vossos semelhantes. Não é fácil desfazer-se alguém destes "filhos da sua alma". Se já projetastes maus pensamentos, sereis vós uma das suas vítimas e tudo quanto puderdes fazer para neutralizar a sua influência será projetar novas ondas de pensamentos fortes e bons ou criar uma radiação mental que fortaleça o vosso "Êxito".

A tendência que as ondas de pensamento têm é um exemplo frisante do velho ditado: "Os semelhantes se reúnem". É a essa tendência que se chama Força atrativa do pensamento. A manifestação dessa faculdade do pensamento é um dos fenômenos mais frisantes no domínio psíquico.

Pensamentos de receio e de inquietação atrairão outros da mesma espécie e confundir-se-ão com Estes. Donde se conclui que não só sereis influenciado pelo pensamento da vossa alma, mas também pelos que foram produzidos pela alma do próximo, formando o todo um fardo pesadíssimo. E quanto mais persistirdes em tal caminho de pensamento, mais pesado se tornará o fardo.

Se, pelo contrário, alimentardes pensamentos alegres e felizes, eles atrairão pensamentos similares e sentir-vos-eis mais felizes, mais alegres e mais contentes pelas suas influências combinadas. Isto é rigorosamente verdadeiro, mas não há necessidade de aceitá-lo sem prova alguma. Se fizerdes a experiência, acompanhai o pensamento de uma fé absoluta no êxito e obtereis resultados mais rápidos e mais satisfatórios. Os pensamentos de medo e de dúvida pouca força exercem, em comparação com os pensamentos expectantes e cheios de confiança. Suponhamos que os vossos pensamentos tomem um caráter de "medo de experimentar", de desânimo, de falta de confiança, de "sei de antemão que nada obterei". Que sucederá então? Atraireis forças de sombrios pensamentos da mesma espécie e vereis que, com efeito, "não podereis", e que toda gente, de resto, será desta opinião. Mas tomai ânimo, alimentai pensamentos ousados, formai o "Eu posso e quero", e atraireis as ondas de pensamentos similares, congêneres dos vossos, e Estes vos estimularão, vos darão força e vos ajudarão a atingir o vosso fim.

Se projetardes no espaço pensamentos de ciúme e cobiça, Estes vos virão em companhia de pensamentos semelhantes e por eles sereis afetados até o momento em que a impressão se desvaneça. É assim que ondas de ódio virão ter convosco, fortificadas e mais poderosas no decurso da sua viagem. O antigo adágio: "Paga-se na moeda em que se recebeu", contém uma verdade muito mais profunda do que a maioria dos homens pensa.

Pensamentos coléricos suscitam na outra pessoa pensamentos coléricos (a não ser que esta se tenha mantido num estado de alma positivo), e ela reenvia as ondas de pensamentos recebidos. Além disso, outros pensamentos coléricos se juntam a Estes e ajudam o trabalho pernicioso. Tendes ouvido dizer que "o homem acha o que procura". É naturalíssimo; nada ele pode, visto que o seu pensamento atrai o pensamento similar e vê um mundo que tem a cor dos vidros dos óculos da sua alma.

Os bons pensamentos atraem bons pensamentos; os maus pensamentos atrairão os

maus. Se odiáis alguém e dirigis para ele pensamentos de ódio, em paga vereis um mundo odiável. No mundo do pensamento, receberéis o que tiverdes dado - e com usura. Projetai pensamentos benévolos, e pensamentos benévolos vos serão devolvidos com juros e achar-vos-eis em face de um mundo benévolo e auxiliador. Enfim, ganhareis. Ainda que partais de um ponto de vista egoísta, é vantajoso formardes pensamentos benévolos.

Se procederdes assim, intimamente, durante um mês, por exemplo, dareis por uma diferença enorme em tudo, mas principalmente em vós próprio; o vosso mundo de pensamentos de ontem apresentar-se-vos-á com a sua forma real, isto é, medíocre, baixa e miserável, e não vos inspirará senão desgosto e repulsão; não quereis voltar a ele nem por todas as riquezas do mundo. Antes do fim do mês, tereis consciência de que as ondas mentais vos voltam e sentireis toda a força socorredora delas e a vida parecer-vos-á completamente diferente. Experimentai sem demora e vereis que não vos haveis de arrepender.

Há duas categorias de pensamentos que são particularmente nocivas e a essas há que fazer uma guerra encarniçada, sem tréguas nem repouso, até que as arranqueis pela raiz. Vereis que, uma vez que tiverdes exterminado essas duas, as outras desaparecerão, por assim dizer, por si mesmas. Quero dizer: o Medo e o Ódio. Estas duas ervas ruins são o pai e a mãe da maior parte das outras. A Inquietação é a filha

mais velha do Medo e parece-se muito com ele. A Inveja, a Maledicência e o Furor pertencem à casta que reconhece o Ódio por pai. Exterminai os pais e não tereis que vos ocupar dos descendentes.

Aprofundai este assunto no capítulo em que trato do Desenvolvimento do Caráter.

Vamos, agora, tratar de outro fenômeno da força atrativa do pensamento.

Peço a vossa atenção para o fato de que ela se manifesta nos casos de êxito como resultado do pensamento preciso. Isto parecer-vos-á incrível, mas não é rigorosamente verdadeiro que as pessoas que conseguem o que desejam o devem às suas vibrações mentais enérgicas e concentradas? A sua alma tendia na direção de certo caminho de pensamentos; chamava em seu auxílio a sua vontade - o reconhecimento do seu "Eu Sou" - para se manter nesse caminho de pensamento. Permitiam essas pessoas que tal caminho de pensamento mudasse o seu caráter e dirigiam-se, então, em linha reta, ao fim proposto.

Outras se haviam proposto o mesmo fim, mas não tiveram bom êxito porque tinham descurado dar-se ao pensamento e tinham sido demasiadamente indulgentes para consigo próprias, pelo que se refere aos sentimentos de irresolução e receio, porque se tinham também deixado desviar do reto caminho pelo seu ideal, pela tentação ou lisonja.

O que é necessário para prosseguir obstinadamente um ideal mental é, antes de tudo, um desejo ardente (não um simples desejo); em seguida, uma fé absoluta no vosso poder de atingir um fim (não apenas uma opinião hesitante), e enfim, a resolução inabalável de ganhar a causa (não apenas um "Podereis muito belamente experimentar", sem nervo e sem vigor).

As qualidades da alma supramencionadas vos farão indubitavelmente triunfar, se perseverardes; moldarão o caráter, torná-lo-ão próprio para o desempenho das suas funções, visto que o pensamento toma forma em ações; sereis por ela dotado de forças poderosas para influenciar os vossos semelhantes e produzirão ondas de pensamento que atrairão em vosso auxílio outras ondas de pensamento. Se tendes pensamentos de "Não posso", projetais no espaço vibrações que suscitarão nos vossos semelhantes o sentimento de que com efeito não podeis; estas não vos serão de nenhuma utilidade, não terão necessidade alguma de vós. O mundo não se sente atraído para as pessoas "Eu não posso". Esta forma de pensamentos cria circunstâncias que antes repelem do que atraem. O instinto de conservação de si mesmo levará os homens a fugir dos indivíduos com quem tratam.

Criai o pensamento "Posso e quero", e as ondas vibratórias propagar-se-ão alegremente carregadas de mensagens animadoras, o mundo achar-se-á fortemente atraído para vós e os vossos, triunfos não de seguir-se uns aos outros. Os homens fortes sentirão que entre vós e eles existe uma afinidade secreta e terão gosto em cooperar convosco. Os indivíduos fracos sentirão a vossa força; sentirão a necessidade de vosso auxílio e serão influenciados por vós e por vós atraídos, sem terem consciência disso. Eis um exemplo de faculdade atrativa do pensamento. Experimentai.

A faculdade atrativa do pensamento leva muito mais longe o seu raio de influência.

Atrairá a vós pessoas que têm precisão dos vossos serviços ou do que vós tendes para oferecer e assim tirarão partido do vosso proveito.

Atrairá para vós as pessoas que querem auxiliar--vos a tomar a peito os vossos interesses.

Nunca encontrastes alguém para o qual vos sentistes atraído, sem o conhecer?

E nunca ajudastes ninguém em semelhantes circunstâncias?

Certamente, que isso vos há de ter acontecido. E por que? Por que gostais de proteger uns e sentis repugnância em fazer a mesma coisa por outros que não são, de modo algum, inferiores aos primeiros? Eis, justamente, a força de vibração do pensamento. E eis também a sua única razão. Pois bem, a mesma faculdade do pensamento vos atrairá para as outras pessoas, cujas vibrações se harmonizem com as vossas, e achareis, como por instinto, os indivíduos que serão capazes de vos prestar serviços ou de vos auxiliar.

Digo-vos que conseguireis tudo quanto desejardes, se quiserdes reconhecer esta lei.

É coisa esta muito extraordinária e muito difícil de explicar (a não ser que me embrenhe convosco na abrupta senda da metafísica ); mas o vosso triunfo parece depender absolutamente do grau de FE que tendes na força. Uma fé hesitante não oferecerá senão resultados imperfeitos, ao passo que uma fé convicta, firme e acompanhada da convicção de que "tereis o que quiserdes", fará milagres. Conservai essa fé e acompanhai-a de um desejo ardente e triunfareis. "Pedi, e recebereis; batei, e abrir-se-vos-á"; mas acompanhai o pedido e a pancada de uma fé inabalável e de confiança no êxito.

Helen Wilman disse: "Aquele que ousa reconhecer o seu "eu" pode esperar serenamente, porque o destino rápido realizará certamente os seus desejos."

Mas as palavras "esperar serenamente" referem-se, sem dúvida alguma, ao estado de alma e exprimem a esperança serena e firme de uma "coisa que certamente acontecerá".

Isto não quer dizer que o homem deva sentar-se de braços cruzados e "esperar serenamente" que o "destino rápido" lhe lance os triunfos no regaço. Ah! não. Nunca foi intenção de Helen Wilman dizer semelhante coisa - que esse não é o seu caráter.

O homem dentro do qual impera um desejo ar-dente e cujas impulsões do pensamento são concentradas, não se senta para esperar como espectador indiferente às coisas que vão passar-se; só com detrimento da faculdade que lhe permite prosseguir e perseverar seriamente no seu ideal ele faria isso. O pensamento manifesta-se na ação; quanto mais forte for o pensamento, mais enérgica será a ação.

Pode acontecer que desejeis alguma coisa da maneira menos própria para adquiri-la e de que estejais convencido que está na vossa mão apossar-vos dela e, contudo, prosseguindo no vosso intento o melhor que podeis, estais em via de consegui-la.

Direi com Garfield: "Não espereis que coisa alguma venha até vós; levantai-vos e ide à procura dela." E durante todo o tempo, esperareis confiadamente a coisa, *obedecendo à vossa ordem*.

Com grande pesar meu, o limitado espaço não me permite enumerar-vos os resultados maravilhosos desta maneira de pensar e mal posso deter-me um instante para vos pedir a atenção para o funcionamento da lei. Mas depois de tudo, deve-se ter aprendido uma coisa por experiência para poder aperfeiçoar a verdade. O "Exito" não pode sem completamente satisfeito de

outra maneira. Espero que quem ler este capítulo se dará à prática deste método do Novo Pensamento.

A princípio tereis que me dar crédito, sem ter provas palpáveis da verdade do que avento, mas em breve as vossas experiências pessoais vos demonstrarão claramente esta verdade e estareis em caminho de triunfar.

TUDO É VOSSO, COM A CONDIÇÃO DE QUE VÓS, MUITO A SÉRIO, QUEIRAIS QUE O SEJA. Refleti nisto. *Tudo!* Experimentai. Experimentai com seriedade e obtereis. É uma lei poderosa que vos espera.

A nossa lição seguinte tratará do desenvolvimento do caráter.

Achareis nela a prova da verdade que se expressa na sentença: "Dize-me o que pensas, e dir-te-ei quem és.

## CAPITULO XII

### **DESENVOLVIMENTO DO CARÁTER PELO IMPÉRIO MENTAL**

O homem pode desenvolver-se como muito bem lhe aprouver - A Regeneração não é uma quimera - Uma verdade evidente - Desenvolvimento mais intensivo das faculdades possuídas num grau rudimentar - O novo Regenerador - A lei do Império Mental - Novas sendas através da floresta - Regenerar-se a si próprio - Romper com os antigos hábitos mentais e contrair novos - Os quatro métodos principais - Força de vontade - Sugestão hipnótica - Auto-sugestão - Absorvei-vos nos pensamentos - Tratamento ideal - Curso completo da teoria dos quatro métodos, vantagens e desvantagens de cada um deles - Comentário de cada uma delas - Como assimilar uma faculdade mental desejada - Como absorver-vos no pensamento - Exercícios e direções práticas - *Exercícios I a VI: Sois o senhor de vós próprio* - Fazei de vós o homem que quiserdes.

O leitor que tiver seguido os capítulos precedentes, sem dúvida fará, ao ler certas afirmações, o seguinte comentário: "Sim, tudo isto é muito bonito, e eu poderia muito bem obter esses resultados, se SÓ EU possuísse as qualidades de alma e de caráter necessárias."

Esta parece ser a pedra de tropeço para muitos homens. Sabem exatamente o que é necessário para

obterem Êxito, mas porque não vêm os traços característicos dos homens que vão por diante, imaginam não poder alcançar o fim. É preciso dizer que este ponto de vista é absolutamente falso? Com efeito, esta espécie de pensamento de receio, esta falta de reconhecimento do "Eu existo" é uma das mais graves.

Pela força da sua vontade, o homem pode moldar e remoldar o seu caráter e desenvolver-se como bem lhe parecer. O homem é absolutamente o que quer ser; não há dúvida, pode "refazer-se". Esta afirmativa parecerá audaz, mas é menos rigorosamente correta e os exemplos disso abundam em todas as cidades. Centenas de pessoas podem dar testemunho disto e centenas delas estão em bom caminho de o darem. A Regeneração não é um sonho quimérico; é uma realidade viva.

Compreendereis o que isto quer dizer, se vos compenetrardes um instante da verdade de que "todo efeito tem uma causa". Deve-se o bom resultado nos negócios a certas faculdades da alma (ou do espírito), do caráter ou do temperamento. Ora, é só a primeira destas três que realmente existe, pois que as duas outras não são senão efeitos da primeira. Os que têm as qualidades supramencionadas obterão os resultados; os que não têm essas qualidades terão que passar sem eles. E, desde o momento em que claramente reconheçais que essas qualidades estão ao vosso alcance e que as podeis assimilar, desde esse momento se vos patentearão as maravilhosas possibilidades. E na aquisição dessas qualidades é que está a solução do problema.

Sabeis muito bem quais são as qualidades necessárias: a Energia, a Ambição, a Decisão, a Coragem, a Perseverança, a Paciência, a Prudência; podiam-se acrescentar mais. Todo e qualquer homem possui algumas destas qualidades, ao passo que faltam a outros; há os que possuem umas em alto grau, ao passo que não possuem outras senão em estado rudimentar. Cada homem conhece intuitivamente o seu lado fraco. Não o confessará talvez aos seus amigos, nem mesmo à sua mulher, mas isso não impede que, no seu foro íntimo, a um cantinho, a verdade se oculte. Ora, se um desejo lhe permitisse preencher a lacuna do seu caráter, não hesitaria um momento na escolha a fazer entre todas as qualidades. Sem a menor dúvida. Mas falta-lhe a convicção e a perseverança necessárias para assimilar as qualidades que lhe faltam. Não quer pagar o preço delas. Se, porém, algum sábio eminente desse publicidade à descoberta de um produto químico ou de um "serum" que tivesse

a faculdade de desenvolver as qualidades retardadas ou definhadas da alma, e que essa descoberta tivesse a faculdade de fortificar os lados fracos de todos os indivíduos, - que multidão afluiria ao seu laboratório a procurar o regenerador! Milhares de pessoas teriam necessidade dele e cada qual saberia muito bem a qualidade de "serum" que lhe era precisa, sem ter necessidade de pedir diagnóstico ou receita. Todo homem seria capaz de diagnosticar o seu caso e de pedir, por sua alta recreação, o "serum" que os sintomas tornariam necessário. Um teria necessidade de um extrato concentrado de energia, um outro da marca "Perseverança", um terceiro da poção que tem afixado o rótulo do "Eu posso". Todos! Todos eles saberiam tudo, mediante a condição de possuírem "serum" necessário para os tornar capazes de desenvolver o caráter e conseguir o que desejassem, isto é, de triunfar, obter êxito.

Mas não há nem haverá droga que tal efeito produza. Todavia, os mesmos resultados podem ser obtidos, aplicando a lei do Império mental.

Não posso dar-vos mais do que uma idéia sumária do funcionamento desta lei poderosa, mas se atenderdes ao que vos disser a propósito do assunto, então podereis alcançar o espírito dela e sereis capaz de trabalhar para o vosso próprio desenvolvimento.

Devo começar por vos recordar que nós somos os criadores dos nossos hábitos, tanto pelo que respeita ao nosso corpo, como pelo que toca à nossa mentalidade. Os traços do nosso caráter são, para a imensa maioria, o resultado dos nossos pensamentos habituais. As tendências hereditárias podem facilitar-nos contrair certos hábitos e tornar-nos difícil contrair outros (razão por que nos desenvolvemos na direção em que a resistência é mais fraca), mas, em todo caso, o caráter é o resultado dos costumes contraídos. Seguimos a senda da alma muitas vezes percorrida e preferimos fazer isto a traçar novas sendas.

Entretanto, temos consciência do fato de que novas sendas seriam muito melhores e de que, uma vez traçadas, também seriam cômodas. Todos nós sabemos isto. É uma história antiga. Ora, sendo assim, porque é que nos não dispomos a traçar as novas sendas? É porque recuamos perante o esforço. Não temos força de vontade, determinação e perseverança. Reconheço que a tarefa não é fácil, mas enfim, recomendo-vos que penseis na recompensa.

Ouço-vos murmurar: "Isto é uma história velha!" Mas ainda tenho alguma coisa menos antiga a dizer-vos. Quero fazer-vos acompanhar por um pioneiro que vos poupará muito trabalho. E garanto-vos que ele abrirá o caminho, desviando troncos de árvores e cortando as raízes que o embaraçam, num pequeno espaço de tempo que o antigo método exigiria.

O novo método é muito simples, mas muito eficaz e permitir-vos-á "refazer-vos", sem serdes obrigados a sentir os dilaceramentos que eram uma conseqüência inevitável do antigo método. Explicar-vos-ei tão sucintamente quanto possível.

Já vos expliquei que o trabalho mental se faz de duas maneiras e que desempenha duas funções: a Função ativa e a Função passiva.

A Função ativa produz os pensamentos volitivos e originais, enquanto a Função passiva não faz senão o que lhe manda a Função ativa (ou as outras pessoas).

A Função passiva é o associado acomodatório com o qual vos pus em relação numa das lições precedentes. É sobre essa parte que os hipnotizadores exercem a sua influência, depois de terem adormecido a Função Ativa, o associado esperto.

A Função passiva, apesar de inferioríssima como é, domina-nos, a não ser que saibamos subjugar-la. E a função dos hábitos, aquela que segue a passo miúdo a estrada habitual e a qual todos nós temos a consciência de que existe. É facilmente influenciada, mas, não obstante, muito agarrada aos seus hábitos. Contai-lhe diferentes vezes alguma coisa (alguma coisa que queirais fazê-la acreditar), e ela se enfronhará tão depressa no novo ponto de vista, como no antigo. Eis o segredo que permite romper com os velhos hábitos de pensamento, a ação, a disposição, o caráter.

A sugestão que é exercida sobre a Função passiva pode ter a sua fonte na vossa própria mentalidade ativa ou na de um dos vossos semelhantes. É esta a explicação de um hábito, quer ele seja bom ou mau.

Podem-se seguir vários métodos para romper com os antigos hábitos de pensamento e substituí-los por hábitos novos. Em primeiro lugar, pode-se obter este

resultado pela rápida intervenção da vontade, sem nenhuma força auxiliar; em

segundo lugar, pode-se recorrer à sugestão hipnótica exercida por um hipnotizador hábil e experimentado; em terceiro lugar, pode ser pela auto-sugestão, que é uma sugestão exercida pela Função ativa na Função passiva; em quarto lugar, pode-se recorrer à absorção do pensamento.

Romper com velhos hábitos por um súbito esforço de vontade, sem forças auxiliares acessórias, é coisa difícil, como muitos, sem dúvida, o saberão, porque todos o têm experimentado. É um método com auxílio do qual só os fortes triunfam, visto que os fracos são vencidos e renunciam à vitória, desanimados e desesperados. Os bons resultados são obtidos fortificando a vontade, ou, melhor ainda, fortificando a Função ativa com auxílio da vontade, tornando, por isso, esta função capaz de intervir e de ORDENAR simplesmente à Função passiva que abandone o hábito de pensamento conservado até aí e contraia outro novo. É essa uma ação magnífica, mas muito difícil de executar. Podem--se obter os mesmos resultados de maneira muito mais simples.

O hábito da Função passiva de ser muito mais dócil às ordens da Função ativa, pode-se contrair com auxílio do método mais fácil de aplicar, método de que já falei neste capítulo.

O segundo método é o de mudar hábitos de pensamento com auxílio da sugestão hipnótica. Em tais casos, o hipnotizador será um homem à altura da tarefa, conhecendo a fundo a sua profissão e absolutamente ao corrente de todos os trabalhos feitos sobre métodos que servem para fazer perder os hábitos de pensamento não desejáveis. Devo advertir-vos aqui que a escolha do hipnotizador é uma coisa delicadíssima e que se deve saber a quem se confia, antes de principiar tal espécie de tratamento. Não é simplesmente por causa da sua faculdade de exercer sugestões, que se deve fazer recair a escolha em alguém, pela mesma razão por que se não fará tesoureiro de um banco um homem pelo simples motivo de saber contabilidade e contar rapidamente o dinheiro.

O terceiro método, o que recorre à auto-sugestão para obter o resultado desejado, é muito recomendável, sobretudo quando com ele se combina o método de "absorção nos pensamentos". Quando aplicais o método da auto-sugestão não fazeis, simplesmente, senão comunicar e repetir, sem cessar, à Função passiva o fato de que o novo hábito está contraído (ignoraí o antigo!) e a Função passiva, embora a princípio se mostre um tanto rebelde, acaba por aceitar, numa ocasião qualquer, o que vós dizeis. Contrairá o novo hábito como um pensamento seu, procedendo nisto exatamente como muitas pessoas em circunstâncias análogas.

A auto-sugestão não é, na realidade, mais do que a hipnose exercida pela Função ativa sobre a Função passiva. É um caso em que "todo homem é o seu próprio hipnotizador".

O quarto método, o da "Absorção no Pensamento", consiste em vos colocardes continuamente num estado de alma absolutamente passivo e em concentrar o vosso pensamento INTENCIONALMENTE na idéia ou na aceitação mental do fato da existência do novo hábito; - imaginai que sois vós próprio um homem na posse da qualidade desejada. É preciso trazerdes convosco este pensamento, sem cessar, e terdes sempre a mesma imagem da vossa imaginação diante dos olhos; cada instante de ócio, da noite ou do dia, deve ser utilizado

em fazer tomar raízes na vossa alma esta idéia. Não é mais que um trabalho da Mentalidade passiva, em que esta é ajudada pela imaginação. Parece muito simples, mas os resultados que têm sido obtidos desta maneira são prodigiosos.

De todos os métodos de desenvolvimento de caráter, este é, sem dúvida, o mais fácil e também um dos mais enérgicos. Num lapso de tempo relativamente curto, a imagem criada pela imaginação torna-se uma coisa real e o pensamento é seguido de perto pela ação.

Em meu entender, é a combinação da auto-sugestão e da absorção no pensamento, que se poderia chamar o tratamento ideal para o desenvolvimento do caráter. Aplicado com perseverança, este tratamento dará, num lapso de tempo, relativamente curto, resultados assombrosos; desde o começo do tratamento colhereis os frutos dele.

Não deveis percorrer esta parte à pressa, sob pretexto de que ela é tão simples. É um segredo que vale riquezas e ao qual não querereis renunciar, nem por todo o ouro do mundo, uma vez que tenhais tomado conhecimento dos serviços que vos prestou. Agora quero dar-vos uma explicação sucinta dos diferentes métodos acima mencionados.

Tomemos para exemplo o hábito do pensamento de Receio (inquietação). É um

excelente exemplo de um mau hábito do pensamento, porque só ele, à sua parte, contribui mais que todos os outros juntos para tornar alguém capaz de cumprir a miserável casta de hábitos de pensamentos de que é origem. O homem que exterminou todo pensamento de Receio (inquietação), deu um grande passo no caminho da Liberdade. O pensamento de Receio nunca ajudou, nem ajudará ninguém; antes destrói a carreira de milhares de homens e mulheres, matando-lhes a energia e arruinando-lhes

corpo. Todos nós temos conhecido esse maldito pensamento e aqueles dentre nós que se livraram do seu poder, não queriam, sob condição alguma, curvar-se de novo ao seu jugo. Para quem exterminou tão daninha erva, a vida apresenta-se sob um novo aspecto; é outro homem.

A maior parte das coisas que tememos nunca sucede e, pelo que respeita ao pequeno número das que realmente acontecem, uma atitude serena e confiante, tornada mais forte pela ausência dos pensamentos de receio, permite-nos afrontá-las sem esforço. A energia

a força vital que malbaratamos pela nossa inquietação, é mais do que suficiente para nos tornar capazes de resistir às dificuldades REAIS. Conheceis, sem dúvida, a história do velho, no seu leito de morte, que deu ao filho o conselho seguinte: "João - disse-lhe ele - vivi oitenta anos, tive muitas inquietações e receios pelo futuro; pois muito bem: a maioria dos meus receios não se realizou". O velho exprimia em algumas palavras a experiência que têm todos os homens e todas as mulheres que atingem uma idade avançada. A moral desta história ressalta aos olhos.

Quero, por um momento, imaginar que sois a vítima de pensamentos de receio (e é muito provável que este seja o caso), e que vos propondes experimentar os quatro métodos, para vos desfazerdes desses pensamentos.

Imaginareis que experimentais todos os quatro, sucessivamente.

Começareis, pois, recorrendo ao poder da vontade,

direis a vós próprio: "NÃO QUERO TER MEDO", "Ordeno ao Receio que me deixe". É um remédio heróico. Não entrarei em minúcias. Já sabeis tudo o que deveis saber a respeito dele. Todos vós já tendes experimentado.

Em seguida, quereis experimentar o efeito da sugestão hipnótica; para isso recorreis a um bom hipnotizador. Este far-vos-á sentar muito à vontade e dir-vos-á que deveis distender todos os músculos do corpo, acalmar os nervos, abandonar-vos a um estado de alma tão sossegado quanto possível. Depois, certo da vossa concentração, dar-vos-á fortes sugestões reiteradas, de qualidades tais como: ausência de todo medo, coragem, esperança, confiança, etc. Um hipnotizador capaz estudará cada caso separadamente e, por sugestões escolhidas e apropriadas, espalhará a semente do novo hábito de pensamento que suplantarão o antigo. Esse método de tratamento dá resultados magníficos. O autor da presente obra curou, desta maneira, numerosas pessoas que sentiam ter necessidade de um socorro que em si próprias não achavam. Também recorreu a esse método de tratamento para pôr em bom caminho de cura mental o enfermo e para lhe inspirar confiança em si e na eficácia do método de desenvolvimento do caráter. Depois de alcançar este resultado, ensinava-lhe a teoria e a prática da auto-sugestão e da absorção no pensamento, para o deixar concluir por si a cura.

Quanto ao poder da auto-sugestão, experimentar-lo-eis, repetindo continuamente as palavras: "Não tenho receio", "Tenho a certeza", "Bani todo receio", "Não temo nada", etc.

Estas auto-sugestões devem ser feitas com seriedade, exatamente como se quisésseis suggestionar um outro indivíduo e vos fosse preciso aplicar-vos a vivificá-las em vós.

Mostrai à vossa mentalidade passiva que credes no que dizeis, e ela terá confiança nas vossas palavras, e, aceitando-as, procederá de acordo com elas. Se começardes a prática com confiança e SERIEDADE, notareis que fazeis progresso, logo a princípio.

Mas deveis lembrar-vos de confirmar a asserção da ausência de todo receio, cada vez que a vossa mentalidade passiva vos sugerir um pensamento de inquietação e deveis sustentar esse esforço até que o invasor tenha abandonado o campo. Isto há de custar-vos um pouco, ao princípio, porque o pensamento de inquietação conta geralmente com acolhimento favorável; mas, qual outro cão tinoso, depressa verá que tendes um cacete, batendo em retirada mal o veja. Tendes sempre presente no espírito a imagem do cacete e do cão tinoso, e nunca mais esse animal voltará a

incomodar-vos.

Se aprenderdes a desprezar o pensamento da Inquietação como desprezais o cão arisco e resmungão não hesitareis em zurzi-lo a valer com vosso cacete mental, a não ser que ele fuja, não vos dando tempo para isso. Depressa ele se porá em fuga, de rabo entre as pernas, e acabará por se conservar a respeitável distância do cacete. E não espereis mais que ele vos incomode; tomai o hábito de estender a mão para o cacete, logo que o lobrigardes.

E agora, estais preparado para experimentar os efeitos da absorção no pensamento. Neste caso, ponde-vos no estado d'alma passivo e sucetível à sugestão, em que estáveis quando do tratamento do hipnotizador. Quanto mais passivo vos mantiverdes, mais os resultados prometem ser brilhantes. Portanto, distendei os músculos e "libertai-vos", a fim de serdes perfeitamente passivo, tanto mental como fisicamente. Fazendo isto, dispensais a Função ativa de sua tarefa e

dais pleno poder à Função passiva. Alimentais, então, o pensamento de "Não tenho medo" e os outros supramencionados, entretendo-os serena e firmemente. Na vossa imaginação, deveis ver-vos como estando sem receio e procedendo conforme a esta qualidade, como possuindo coragem moral e física e como expulsando a Inquietação com o vosso cacete mental.

Largai rédeas à imaginação, mantendo-a entretanto, no caminho mental desejado. Aqui aprenderéis a apreciar os exercícios de concentração. Deveis manter o pensamento de coragem presente ao espírito e aplicar-vos a representar o vosso papel tão naturalmente quanto possível.

Sustento esta comparação, que é rigorosamente justa: deveis representar vosso papel como um ator que se encarregou de um papel numa peça de teatro.

Este caráter, por assim dizer, fingido, tornar-se-á, em breve, mais real e, com o tempo, assimilá-lo-eis e ficará sendo uma "coisa existente".

O exercício será causa de que este papel venha a ser para vós uma segunda natureza e, enfim, será esta a vossa VERDADEIRA natureza.

Como já disse atrás é a combinação da auto-sugestão e da absorção no pensamento que dá os melhores resultados e é a essa combinação que chamei o tratamento ideal para o desenvolvimento do caráter.

Terminarei este capítulo indicando-vos alguns exercícios de concentração, mas não espereis sabê-lo<sup>s</sup> a fundo para começar com o dia a vossa luta contra o pensamento de receio. Começai essa luta imediata-mente; cortai ainda hoje o ramo que vos servirá de cacete e submetei-o de pronto. Desembaraçai-vos dele uma vez por todas e podereis continuar o estudo deste assunto, sem ser incessantemente importunado pelas suas arremetidas.

O tratamento para a cura da falta de energia e de perseverança, etc., é o mesmo que já vos indiquei para a cura do pensamento de receio; as palavras das auto--sugestões e afirmações variam, está claro, com os casos.

#### COMO ABSORVER-VOS NO PENSAMENTO

- Escolhei um sítio sossegado e tranqüilo, tão longe quanto possível dos ruídos e do movimento da rua. Se estas circunstâncias ideais se vos não oferecem, contentai-vos com aproximar-vos delas o mais possível. O fim é afastar de vós toda impressão que poderia distrair-vos e ficardes bem a sós convosco.

- Estendei-vos num sofá, numa cama ou numa cadeira estofada, em posição absolutamente cômoda. Deixai distender todos os músculos, suprimi toda tensão dos pés à cabeça. Respirai profunda e lentamente, e retende o ar, por alguns segundos, nos pulmões, antes de o expirar; continuai a respirar lentamente, até que um sentimento de bem-estar se apodere de vós.

- Concentrai toda a vossa atenção interiormente em vós, excluindo toda impressão do exterior. Exercícios de concentração vos tornarão capaz de fazer isto.

- Quando estiverdes no estado desejado de repouso físico e mental, fixai o vosso pensamento com sossego, firmeza e persistência, nas palavras "sem receio"; fazei de modo que a forma exterior desta locução, por assim dizer, se imprima na vossa alma como um sinete na cera. Abandonai-vos absolutamente ao pensamento desta locução e nos sinais característicos das pessoas que possuem essa qualidade, etc.

V. - Formai de vós próprio uma imagem mental, em que vos representeis como possuindo essa qualidade; desenvolvei este assunto como um sonho; representai-vos

como em via de fazer toda casta de coisa em virtude da posse da qualidade; vêde-vos possuindo a qualidade desejada nas vossas relações com os vossos semelhantes, homens ou mulheres. Numa palavra, permiti-vos sonhar agradavelmente, mas bem desperto, o tema belo de todos os vossos cuidados - a posse da qualidade.

Largai rédeas à imaginação, impedindo-a somente de abandonar o tema, e escolhei as circunstâncias e peripécias dos vossos sonhos, de modo a ser sempre aquele que triunfe. Terminai sempre esses sonhos com uma forte impressão do "Eu existo". Isto aumentar-vos-á a força e a confiança. De fato, vale mais alternar os pensamentos referentes à qualidade com a idéia e o reconhecimento do "Eu existo".

VI - Repeti Estes exercícios tão amiúde quanto possível. Gota dágua em pedra dura, tanto bate até que fura. Os pensamentos sem cessar reiterados, to-mam raízes e crescem rapidamente. É muito recomendável fazer Estes exercícios antes de adormecer, na cama, e também durante as noites de insônia, se dela sofreis. Se sentis que ides adormecer, não vos debatais contra a sonolência, visto que a impressão com que estais ao adormecer subsistirá no vosso sono e fará o que tem a fazer enquanto dormis.

No exercício supramencionado, tomei como exemplo explicando-vos a absorção no pensamento, a locução "sem receio" e os seus pensamentos acessórios. Está claro que é preciso escolherdes sempre a palavra ou a locução que indique a qualidade que desejais assimilar.

Por exemplo, se sois preguiçoso, escolhei a palavra "ativo" ou então "energia". Lembrai-vos de que, quando se quer fazer entrar luz numa sala, não se espanca a escuridão, mas abrem-se as janelas. Não vos atormenteis por causa da qualidade que desejais perder, mas concentraí a vossa atenção na qualidade contrária; a positiva desarmará a negativa. Não desanimeis se os resultados se não revelam tão depressa como desejais. CERTAMENTE os obtereis. Tudo o que vos falta são exercícios SEM CESSAR REITERADOS.

Como o sistema muscular, a alma pode ser desenvolvida por exercícios incessantemente repetidos.

Agora indiquei-vos os meios de vos desfazerdes das vossas faltas. Se vos não aproveitardes deles, é simplesmente porque NÃO QUEREIS. Se tendes o desejo ardente disso, fá-lo-eis. Se esse desejo ardente vos falta, contra esse fato nada eu posso fazer por vós. Se preferis vender o vosso direito de primogenitura por um simples prato de lentilhas, isto é lá convosco. Sois senhor de vós. *Fazei o que quizerdes.*

## CAPITULO XIII

### A ARTE DA CONCENTRAÇÃO

Definição - Significação exotérica e esotérica - Uma faculdade inapreciável - O pensamento e a ação combinados - Concentração por um esforço da vontade - Como chegar "aonde se quer" - Vantagens da concentração - Maneiras com o auxílio das quais se produz melhor trabalho - Obter o resultado completo do seu trabalho - Evitar o desânimo - Trabalhai para a vossa própria salvação - Defendei-vos de ser um capacho humano - Entregai-vos ao trabalho - No céu não há mandruice - O trabalho perdeu o seu aspecto feio - Remédio contra o mau humor - Remédio especial contra o desânimo - A concentração não é uma fácil tarefa - Experiência muito simples - Vantagens da concentração - Basta de esforços malbaratados e energias perdidas - Concentrar o pensamento num só ponto - Concentrar a atenção num só ponto - Remédio preciso para o esgotamento do corpo e do espírito - Explicação - Condições necessárias à concentração

Fazemos, na conversa, freqüente uso da palavra "Concentração". O seu significado varia: servimo-nos dela no sentido de "reunir", de "diminuição de volume acompanhada de aumento de energia" e no de "ajuntar". Na presente hora, empregá-la-emos sobretudo no sentido de reunir num ponto, num sítio, de uma dada maneira análoga àquela com que a lente concentra os raios solares. Trazei sempre na idéia a análise mental seguinte da palavra "Concentrar - reunir num centro".

A palavra concentração, empregada na linguagem das ciências psíquicas, tem duas acepções: uma exotérica ou ordinária, a outra esotérica ou oculta. A acepção ordinária supõe a concentração do espírito sobre um pensamento ou uma ação especial, excluindo todos os pensamentos e impressões do exterior. A acepção esotérica, pelo contrário, supõe a "concentração do espírito ou da alma" sobre o Ego, sobre o "Eu existo", excluindo todos os pensamentos do corpo e do "Eu" mais grosseiro, e dirigindo toda a sua intensidade para as regiões mais elevadas da alma. A concentração primeiramente definida é uma faculdade muito útil ao homem na vida de cada dia; na segunda acepção, a concentração é uma faculdade inapreciável para aqueles que querem aprender a conhecer melhor o seu **VERDADEIRO** "eu" e que aspiram a conhecer alguns dos segredos do **SILÊNCIO**. Conformemente aos intuitos da presente obra, tratei aqui exclusivamente do lado prático da concentração. Não dei estas explicações senão para o leitor que se sentir atraído para o lado esotérico; esse saberá como conduzir-se para aprofundar o assunto.

A arte de poder concentrar toda a sua atenção e todas as suas forças mentais num pensamento ou trabalho, é uma faculdade das mais preciosas para o homem. Todos nós conhecemos as inapreciáveis vantagens que oferece o método de trabalhar, quando se está "de alma e coração" ao trabalho, e a regra de ouro: "Fazei uma coisa cada vez, mas bem feita". Todos nós conhecemos o pintor que atribua o alto valor da sua obra à circunstância de que "punha a sua idéia nas suas cores" e o mineiro que "punha a sua alma na picareta".

Sabemos que a mais simples obra é muito melhor executada se nos damos ao trabalho de combinar o pensamento concentrado com o esforço.

Os trabalhadores diferem todos uns dos outros num ponto capital, na qualidade de pensamento concentrado com que acompanham o seu trabalho. O homem a quem o trabalho interessa e que nele acha um prazer intelectual, fornecerá melhor trabalho e será mais feliz do que quem trabalha "pelas orelhas". O homem que tem continuamente o olhar pregado no relógio ou que mantém a enxada no ar à espera do sinal do meio-dia, não é superior a uma máquina e nunca chegará aonde deseja, a não ser que mude de pensar e de proceder. Procuram-se sempre pessoas que possam "pensar com as mãos" e saibam do seu ofício. São raros e muito procurados esses operários. Quando saberão os rapazes do nosso tempo apreciar esse fato?

- Mas - perguntar-me-eis vós - que relação existe entre a arte da concentração e tudo quanto acabais de dizer?

Esta: - o interesse que o trabalho inspira ao homem e o grau com que este faz compartilhar nela o seu intelecto, são resultados diretos do exercício da concentração pela força da Vontade. O homem que aplica a concentração nas circunstâncias da vida de todos os dias, exclui todas as impressões que podem distraí-lo e consagra a melhor parte da sua força-pensamento ao seu trabalho; esse trabalho será melhor, qualquer que seja a ocupação do indivíduo, quer ele seja jornaleiro, arquiteto, empregado de escritório, viajante, poeta, pintor ou banqueiro. Todo homem que "triunfou", aplicou a arte da concentração. Talvez sem dar por isso, mas, enfim, aplicou-a. E mais do que isso: - **TODO HOMEM QUE DESENVOLVER A SUA FACULDADE DE CONCENTRAÇÃO, TRIUNFARA.** Experimentai e convencer-vos-eis.

Podeis vós mesmo fazer a experiência e triunfareis, sem nenhuma dúvida e sem o meu socorro. Se concentrardes a vossa força-pensamento num objeto e se vos mantiverdes nesse estado de espírito, produzireis o melhor trabalho, independente de vós mesmo; e se produzirdes o melhor trabalho, a recompensa será proporcionada ao vosso trabalho. A única condição que se dá é que tendes conservado o bom senso de que a natureza vos dotou ao nascer e que não permitistes que a idéia de que sois um verme de terra e um capacho humano tenha criado raízes em vós. Se produzirdes o **MELHOR** trabalho, achareis uma saída para ele; se o vosso patrão vos não dá o devido apreço, outros haverá que não hesitarão em dar-vo-lo. Ninguém é tão louco que pague um trabalho que se não fez. Oh, não! O homem não foi assim feito, e se o fosse, nunca "triunfaria". Mas, não há dúvida, não permitirá que abandoneis o seu serviço pelo do seu concorrente, se fazeis o **MELHOR** trabalho, e não o fareis senão pondo mãos à obra e concentrando bem as vossas forças mentais. Se desanimastes pela adversidade aparente na vossa vocação, aprendei agora a concentrar-vos e voltai ao trabalho. Umedecei as mãos, agarrai na corda um pouco mais acima e puxai com toda força. Se puxardes forte, - certamente haverá alguma coisa para vós na outra extremidade da corda. Não percais tempo a queixar-vos da "opressão do capital" e de outras coisas deste gênero. Se sois um homem de concentração, o capital se apressará a aproveitar-se dos vossos serviços ou comprar-vos mercadorias. Tendes compreendido? Certamente que sim.

Pois então deixai-vos de quebrar a cabeça a propósito de todas as circunstâncias secundárias e metei

mãos à obra com solicitude. Metei mãos à obra e traçai-vos um caminho. Se recusardes aceitar os meios que se vos oferecem de melhorar a vossa posição, ficareis sendo toda a vida um capacho humano. E convosco. Quando um homem for demasiado preguiçoso para que o salvem, abandonai-o à sua sorte. É simplesmente justa. Há, entre nós, indivíduos que têm necessidade de alguém ao pé de si, armado de um bom cacete, com a missão de lhes dar pancada toda vez que eles andem como basbaques ou recitando discursos sentimentalistas. Que se deixem de cantigas esses tais e que cuidem da sua vida. Há pessoas que malbaratam o seu tempo a fantasiar tolices, outras vezes a "engraxar" por interesseira indústria. Essas podem estar certas de que perdem o seu tempo. A natureza inteira trabalha; o próprio Deus todos os dias trabalha; e creio bem que, quando chegardes às plagas celestes, a primeira coisa que vos dará nas vistas será este aviso: "É proibido mandriar!" Portanto, alerta! Trabalhai para vos livrardes das garras da pobreza e da desgraça. **E SEM DEMORA!** O homem que conhece a arte de concentrar-se possui um meio eficaz contra o mau humor. Como? De um modo muito simples: excluindo as idéias desagradáveis e concentrando o pensamento num assunto alegre. E não digais que não podeis. Podeis, se aprenderdes o processo. Milhares de pessoas têm experimentado que este é um meio eficaz contra os acessos de mau humor, de desânimo, de inquietação, de receio, etc. Experimentai e vereis que a vida vos parecerá completamente diferente. Experimentai e achar-vos-eis tão bem que nem com um príncipe querereis trocar vossa sorte. Experimentai e sentir-vos-eis renascer, dando graças a Deus por vos ter dado a vida, em vez de maldizerdes o dia em que nascestes. O vosso trabalho correrá melhor; sentir-vos-eis melhor. **ANDAREIS MELHOR.** Não vale a pena experimentar?

Talvez imagineis possuir até certo ponto a faculdade da concentração. Quem sabe?

Experimentemos; tomai um lápis e fazei por apará-lo irrepreensivelmente. Fazei, agora, por concentrar toda a vossa atenção nesse trabalho, banindo

qualquer outro pensamento; ponde toda a vossa energia e todo o vosso pensamento ao serviço que vos impusestes. Nesse instante, não viveis senão para fazer uma ponta no lápis. Muito bem; e que tal vai a obra? Com muita dificuldade, não é assim? Pois é exatamente o que eu pensava. Deveis fazer o exercício, amigo.

Abri este livro na página dos exercícios e marcai-os até que possais executá-los todos, sem desviar deles o pensamento. Cada qual pode concentrá-lo num ponto agradável; mas dai a quem quer que seja um trabalho enfadonho e monótono e vereis que os seus pensamentos se transviarão, apesar da sua vontade em contrário, a não ser que tenha aprendido a concentrá-los. É a prova; a habilidade de concentrar a atenção num trabalho enfadonho, monótono, sem nenhuma atração.

Quando tiverdes vencido essa dificuldade, podeis dizer que regulastes a vossa conta com o esforço malbaratado e o trabalho perdido. A concentração permite-vos focalizar a vossa atenção, o vosso pensamento e a vossa energia para uma dada coisa, obtendo desta maneira brilhantes resultados.

Os raios do sol, concentrados numa lente, desenvolvem um calor muito maior do que os raios diretos dessa mesma fonte de calor e de luz. É o caso da atenção. Desbaratai-a e obtereis resultados que não têm

nada de admirável; concentraí-a num objeto qualquer e obtereis um *quantum* de energia extraordinária. O homem que tem a felicidade da Concentração dirige a sua atenção e a sua força-pensamento para um só e único objeto, resultando disso, indubitavelmente, que toda ação, quer seja voluntária ou involuntária, é dirigida para esse objeto e atinge-o diretamente.

Já disse, num capítulo precedente, que o homem pode obter tudo o que quer, contanto que o DESEJE ardentemente. Se concentrar as energias que estão em si numa coisa, excluindo todo outro pensamento, essa força concentrada e condensada deve trazer-lhe o êxito.

A moral do que precede resume-se em algumas palavras: "Fazeis o que fizerdes, fazei-o com todas as vossas forças". "Fazei uma só coisa cada vez, mas bem feita".

A fim de obter os melhores resultados das forças-pensamentos, tais como acima as tratei, deveis desenvolver a faculdade da concentração. Concentrando o pensamento, aumentais o seu poder. Um segundo de reflexão vos convencerá dessa verdade. Os exercícios indicados nos capítulos precedentes devem ser acompanhados dos exercícios de concentração. Esses exercícios são mais ou menos enfadonhos e monótonos, mas deveis perseverar até que não tenhais nenhum custo em executá-los. O vosso trabalho e os vossos esforços serão largamente recompensados pelo desenvolvimento, que desde o princípio haveis de notar.

Antes de vos indicar os exercícios, quisera ainda atrair a vossa atenção para uma vantagem da concentração, isto é, sobre o alto valor da concentração como meio de repouso das forças psíquicas e físicas.

Mesmo que esta fosse a única vantagem que a concentração oferece, valeria bem a pena adquiri-la. Suponhamos que estais completamente esgotado por algum esforço mental ou físico e que vos vedes obrigado a descansar. Se vos deitardes, o pensamento que vos ocupou virá tomar-vos o sono, se houver sono, e tornar todo o repouso impossível.

Segundo a teoria geralmente aceita, cada pensamento exige um esforço e põe em atividade um certo número de células do cérebro, ao passo que, durante esse esforço, as outras células estão em repouso. Posto isto, facilmente compreendereis que, quando um grupo de células do cérebro foi esgotado por um esforço e um trabalho excessivo, a única maneira por que se pode conceder-lhe um repouso absoluto é concentrar o pensamento num ponto completamente diferente, privando, assim, de todo trabalho às células que acabais de esgotar e que ainda vibram, por causa da excitação produzida pela energia da força motora. Concentrando sobre o NOVO pensamento, as velhas células são dispensadas de todo trabalho e gozam o bem merecido repouso. Essas células estão a pedir trabalho e procurarão voltar à sua tarefa contra vossa vontade; mas se em vós desenvolvistes a força de concentração necessária, ser-vos-á fácil chamá-las à ordem.

Sem dúvida vos terá acontecido, alguma vez, que o vosso cérebro se fatigasse pelo trabalho árduo de um dia de negócio. Se, em tal caso, tiverdes aberto uma carta interessante, sem dúvida haveis notado um fato curioso. Sendo a leitura muito cativante, as células que tinham funcionado de dia suspenderam o seu

trabalho durante algum tempo e, depois de terminardes a leitura, sentistes-vos inteiramente repousado, apesar do considerável esforço mental exigido pela leitura da nova. Eis a teoria; ponde-a em prática e não tereis que vos abater pela fadiga mental. Sereis capaz de,

por assim dizer, revestir os vossos pensamentos como quem reveste um sobretudo e de os largar também fàcilmente, quando muito bem vos aprouver.

Agora quero indicar-vos alguns exercícius, tendo por fim desenvolver a vossa força de concentração. Antes de deixar esta parte do meu assunto, quero recordar, uma vez mais, que o princípio que serve de base à concentração se resume nas palavras seguintes: - dirigir o foco da atenção para um só e único pensamento ou ação. Todo exercícius que desenvolva a faculdade da exclusão voluntária dos pensamentos acessórios tem um valor intrínseco muito importante; os exercícius dados no capítulo seguinte têm essencialmente por fim sugerir-vos outros exercícius.

## **A PRATICA DA CONCENTRAÇÃO**

Exercícios de concentração - A exclusão de impressões estranhas ao assunto - Vencer a desatenção - Desenvolvimento da força de vontade - Como obter a sujeição das funções musculares à vontade - Não é uma fácil tarefa - Mantende-vos em imobilidade - Exercícios - Fixar os músculos - Exercícios - Cultivar a igualdade do humor e o bem-estar psíquico e físico - Exemplo - Desfazer-se de ruins contrações fisionômicas - Atenção dominada pela vontade - Exercícios para atingir este fim Atenção concentrada em objetos exteriores - Explicação geral - Exercícios diversos.

A. - A condição principal para adquirir a faculdade da concentração é a faculdade de excluir todo pensamento, todo ruído e toda percepção visual estranhos ao assunto; é ter dominação sobre o corpo e o espírito e este, por sua vez, à vontade. A vontade é, em si mesma, assaz forte, mas é a alma que tem necessidade de ser fortificada; e este resultado obtém-se colocando-se sob a influencia direta da vontade. A alma fortificada pela vontade torna-se um poderoso aparelho de percepção, que projetará com muito mais força as vibrações do pensamento do que sem essa influencia da vontade; e as próprias vibrações terão muito mais poder, oferecendo resultados muito mais importantes.

Nestes exercícios, quero levar o corpo à obediência absoluta, às ordens que são dadas pela alma ou pelo espírito. O primeiro exercício que se deve executar sem desgosto, antes de passar aos seguintes, consiste em conquistar a dominação sobre os movimentos musculares. Isto parecerá, à primeira vista, muito simples, mas algumas experiências em breve vos convencerão do contrário e do fato de que ainda vos falta aprender muito.

A<sup>1</sup>. - Mantende-vos em imobilidade. Isso está longe de ser fácil. Abster-se de todo movimento muscular involuntário porá a vossa faculdade de concentração em rude prova; porém, à força de exercício, depressa chegareis a manter-vos imóvel, sem um movimento muscular, durante um quarto de hora ou até mais. O melhor que podeis fazer é seguir o plano de desenvolvimento seguinte:

Acomodai-vos numa cadeira de braços, muito cômoda; ponde-vos à vontade e "distendei-vos" inteiramente. Fazei por vos manterdes nesta posição, absolutamente cômoda, durante cinco minutos. Repeti o exercício até que o executeis sem custo. Depois, prolongai o tempo além dos cinco minutos. Quando já não tiverdes dificuldades em vos conservar imóvel durante dez minutos, passai a quinze; é quase o tempo exigido. Não deveis fatigar-vos executando estes exercícios; não os pratiqueis muito tempo seguido, mas quantas vezes vos for possível.

Não percais de idéia que deveis evitar toda atitude incômoda e toda contorsão; não deveis ter nenhuma tensão muscular; deveis estar absolutamente "frouxo". Este estado de "frouxidão" será de grande importância para repousardes depois de um esforço físico considerável. É uma "cura de repouso" ideal, que se pode fazer estendido, na cama ou num sofá.

A<sup>2</sup>. - Tomai assento numa cadeira, endireitai o tronco, erguei a cabeça e o queixo para a frente e os ombros para trás. Levantai o braço direito à altura do ombro e no prolongamento deste. Voltai a cabeça fixai o olhar na vossa mão, tendo o braço imóvel durante um minuto. Repeti o exercício com o braço esquerdo. Quando puderdes executar este exercício e que o braço se mantenha em imobilidade perfeita, então prolongai o tempo até dois minutos, em seguida até três, e assim por diante, até. cinco. A palma da mão deve estar voltada para baixo, visto que esta é a posição mais fácil de sustentar. Tendo os olhos fixos na extremidade dos

dedos, podeis ver se, com efeito, tendes o braço imóvel.

A<sup>3</sup>. - Enchei de água um copo dos de vinho, apertai o copo entre os dedos da mão direita e estendei para a frente o braço direito. Fixai o olhar no copo

fazei por manter o braço numa imobilidade tão perfeita que a superfície da água se conserve perfeitamente quieta. Começai por praticar um minuto, e ide aumentando, sucessivamente, até cinco minutos. Exercitai alternadamente o braço direito e o braço esquerdo.

A<sup>4</sup>. - Deveis evitar, nos atos de cada dia, de tomar uma posição hirta ou contorcida, quando podeis estar à vontade. Aplicai-vos a adquirir uma atitude uma maneira de vos apresentar antes confiante do que sobre excitado e nervoso. Os exercícios psíquicos ajudar-vos-ão a adquirir os gestos e atitudes desejáveis. Não deveis, também, tocar com os dedos nas mesas vidraças. Esses atos são outros tantos sinais de falta de império mental. Não batais constantemente no assoalho com os saltos das botas, nem tampouco deis à perna enquanto falais. Se estiverdes numa cadeira de balanço, não vos balanceis incessantemente, como quem põe em movimento uma máquina a tantos centavos por hora. Nada de roer as unhas, nem morder as paredes interiores das faces, nem voltar a língua quando estiverdes lendo, escrevendo ou trabalhando. Nada, também, de piscar os olhos ou tremelicar as pálpebras. Combatei todo o costume de movimentos rápidos ou sacudidos que possam tornar-se uma segunda natureza. Isso ser-vos-á fácil "se o tiverdes em pensamento" e praticardes a concentração. Habituai-vos a suportar com igualdade de humor e com serenidade os ruídos, tais como a queda de um livro ou de um outro objeto, ou o bater de portas, que, em outro tempo, vos causaria sobressalto. Numa palavra: dominai-vos. Os exercícios acima indicados serão poderosos auxiliares para alcançardes os vossos fins.

B. - Os exercícios supramencionados vos foram dados para desenvolver em vós a arte da dominação dos movimentos musculares *involuntários*, submetendo, assim, o vosso corpo pelas vossas funções voluntárias. Os exercícios seguintes servirão para vos tornar capaz de sujeitar os vossos movimentos musculares voluntários à dominação *direta* da vontade; ou, por outras palavras, Estes exercícios desenvolvem as faculdades mentais, de maneira a torná-las capazes de produzir movimentos musculares voluntários.

B<sup>1</sup>. - Sentai-vos a uma mesa e fechai as mãos com os polegares dobrados debaixo dos outros dedos; apoiai as mãos na mesa diante de vós, bem na vossa frente, a todo o comprimento dos braços.

Fixai o olhar numa delas, durante alguns minutos, e depois soltai lentamente o polegar, concentrando *toda* a atenção nessa ação, como se ela fosse da maior importância. Em seguida, soltai lentamente o índice, depois o médio e assim sucessivamente até que a mão esteja aberta. Recomeçai, depois, a ação em sentido inverso; dobrai primeiro o dedo mínimo e continuai até que os dedos hajam retomado a sua primeira posição e o polegar dobrado sobre eles.

Fazei o mesmo exercício com a mão esquerda. Repeti-o cinco vezes por sessão e aumentai até dez vezes.

Este exercício há de cansar-vos, mas é-vos preciso perseverar nele, visto que é da maior importância para vós, desenvolvendo e concentrando a vossa atenção num exercício monótono e insignificante. Não descureis de concentrar toda a vossa atenção no movimento dos dedos. É essencial. Se o descurdardes, o exercício perderá toda a sua importância.

B<sup>2</sup> - Este exercício não é, afinal, mais nem menos que o que, entre campônios, é conhecido pelo nome de "jogo dos dedos". Juntai as mãos, deixando livres os polegares. Girai lentamente com os polegares ora num, ora noutro sentido. Pensai em concentrar continuamente a atenção numa das extremidades dos polegares.

B<sup>3</sup> - Assentai a mão direita sobre o joelho, com o polegar e os demais dedos dobrados, exceto o índice, que deve estar estendido. Movei lentamente esse índice da direita para a esquerda e da esquerda para a direita, concentrando bem a atenção na extremidade do dedo.

Podeis aumentar indefinidamente o número destes exercícios e ainda de outros de igual categoria que a imaginação vos inculque.

O essencial é que o exercício consista num movimento muscular ordinário, familiar e monótono, e que a atenção SEJA FORÇADA a concentrar-se e conservar-se concentrada na parte móvel do corpo. A vossa atenção revoltar-se-á, por todas as

maneiras, por se subtrair a esse domínio. É aí que o exercício se torna necessário e que é preciso forçar a atenção a fazer o que lhe cumpre até o final, impedindo-a de vagabundar por um domínio mais atraente. Imaginai que sois um mestre-escola severo e que a vossa atenção está dirigida a um discípulo rebelde a quem o livro aborrece e que não faz senão espreitar à socapa as coisas mais atraentes que se vêem da janela.

O vosso dever é obrigar o discípulo a olhar para o seu livro, porque isso é para seu bem, embora ele ainda nada entenda de leitura.

Em breve vereis que exerceis um império muito mais absoluto nos vossos movimentos escolares, no vosso procedimento e na vossa atitude, e tereis ainda ocasião de observar que a vossa faculdade de concentração e atenção aos vossos trabalhos diários está muito mais desenvolvida, sendo esta circunstância do maior interesse para vós.

C. - Os exercícios desta categoria têm por fim ajudar-vos a concentrar a atenção em algum objeto material. Tomai um objeto absolutamente sem interesse, por exemplo, um lápis, e concentraí nele a atenção por cinco minutos. Olhai para ele e pensai nele, virai-o e revirai-o nos dedos, examinando-o; pensai no seu uso, no seu fim, na sua matéria-prima e na sua manufatura. Não penseis em mais nada senão nesse lápis. Imaginai que o fim da vossa vida é estudá-lo e que nada mais existe, no mundo, senão vós e ele; que não há, no mundo, mais do que duas coisas; vós e o lápis. Não consintais que a vossa atenção deixe de examinar o lápis; recordai-lhe o seu dever. Em breve, vereis que a vossa atenção é uma criatura rebelde, porém não lhe permitireis fazer o que lhe apetece, zombando da vossa vontade. Enfastiá-la-eis além das medidas; mas como é para seu bem, insistireis. Quando essa atenção rebelde houver sido vencida, tereis alcançado uma vitória muito maior do que o imaginais agora. Muitas vezes, na vida, a tarefa que vos impuserdes exigirá a vossa atenção; então ser-me-eis reconhecido por vos haver exortado a este exercício.

O exercício pode ser variado todos os dias, mas a escolha deve sempre recair numa coisa sem interesse

familiar, como objeto da vossa atenção concentrada. Não escolhais um objeto interessante, porque, nesse caso, a concentração não exige nenhum esforço. Deveis escolher alguma coisa que "dê que fazer" à vossa atenção. Quanto mais despido de importância for o objeto, mais considerável será o esforço e mais importante o exercício. Este exercício parece arrastar consigo a dificuldade seguinte: gastareis dentro em pouco

material de experiência que tiverdes à mão, visto que a concentração contínua da atenção sobre um objeto banal forçará esta, por instinto de defesa, a interessar-se pelos objetos nos quais está concentrada. Este perigo, porém, não passa de imaginário, visto que, quando houverdes chegado a tal ponto, não tereis mais necessidade de praticar Estes exercícios, o que será um sinal de que estais apto para concentrar a atenção em toda qualquer coisa.

Os exercícios supramencionados bastarão para o fim que me tinha proposto; dei-vos um guia seguro que vos permitirá aumentar o número de exercícios, ajudado pelo vosso próprio engenho inventivo. Podeis escolher os assuntos entre os acontecimentos da vossa vida diária. Os materiais não vos faltarão se assimilastes a idéia principal e se a tendes gravada na memória.

Podeis tirar proveito muito maior dos exercícios indicados nos capítulos precedentes, agora que conheceis as vantagens que a concentração oferece.

Ser-vos-á mais fácil "guardar o pensamento presente ao espírito", dar mais força às vossas sugestões e à projeção das vibrações mentais. O desenvolvimento do vosso olhar entrará numa fase nova, assim como os exercícios da Volição telepática, etc. Sereis capaz de vos curar de maus hábitos e contrair bons. Numa palavra: a assimilação da faculdade de concentração permitir-vos-á fazer as coisas melhor que outrora. Tereis adquirido um poder que vos fará senhor, em vez de escravo das vossas inclinações. O império adquirido sobre vós mesmo manifestar-se-á no império que estareis em estado de exercer sobre vossos semelhantes. O homem que se venceu a si próprio não tem dificuldade nenhuma em exercer a sua influência em outra pessoa. Continuai a prática da concentração e do desenvolvimento da docilidade da alma ao seu senhor, a vontade, e sereis um gigante comparado aos pigmeus que não adquiriram este poder.

Ensaiai a vossa força de vontade em vós mesmo, de diferentes maneiras, até

que estejais certo do império sobre vós. Não vos contenteis com menos. Quando NISTO houverdes triunfado, tereis o império sobre os vossos semelhantes.

## CAPITULO XV

### **DISCURSO DA DESPEDIDA**

Percepção instintiva da verdade - Não fazer alusão senão à grande Verdade - Poderes latentes desenvolvidos - O lado prático - O lado oculto - A ciência da alma é um meio de edificação - Reconhecimento do "Ego" - Literatura de futilidade e quimeras - Algum grão bom, entre muito joio - O conhecimento prático encontra-se raramente, mas é muito apreciado - Aviso aos que procuram a verdade - A língua de fogo dentro de vós - Força dinâmica, potência tripla - A força proveniente do "Eu Sou" - Novas resoluções, novas forças - A confraria da Humanidade - Respeito de si próprio - Não permitais que vos enganem - Não sejais um cão medroso - "Não andeis por quatro caminhos" - Não abuseis do vosso poder novamente adquirido - Alusão a uma grande potência - Discurso de despedida - Fim.

Creio que aqueles dos meus leitores que me têm seguido nos capítulos precedentes, terão SENTIDO aumentar em si a convicção instintiva da verdade do que eu disse no presente livro. Numa obra destas dimensões e deste caráter, não posso senão atrair a atenção dos meus leitores para os fatos importantes que formam a base dos conhecimentos da Alma, não fazer senão alusão à grande verdade e indicar-lhes alguns exercícios que, conscienciosamente cultivados, desenvol-

verão neles os seus poderes latentes. Passar para além desses limites, seria sair da moldura desta obra, cujo fim está essencialmente definido como sendo um tratado POPULAR sobre o exercício e emprego do magnetismo animal e da influência psíquica nos negócios e no viver diário.

Alguns leitores contentar-se-ão com o lado "prático" do assunto, sem muito se importarem com o lado oculto. Quanto àqueles que se sentem atraídos para este objeto e que desejam levantar uma ponta do véu misterioso que o envolve, para esses não há outras fontes de informações e terei prazer em dar outras fontes de informação necessárias aos que quiserem dar-se ao trabalho de lerem minhas outras obras, nas quais encontrarão detalhadas explicações sobre o assunto.

Sem querer aprofundar a questão, desejo, não obstante, dizer-vos que a minha opinião é que uma compreensão racional das leis que servem de base à ciência da alma edifica o homem e lhe sugere uma linha de procedimento e um plano de vida elevado, dando-lhe consciência da sua individualidade, da sua força e do seu poder, do seu verdadeiro "eu" e do "Eu Sou". O reconhecimento do "Ego" tem por efeito a consciência dos nossos deveres e dos meios de os satisfazer.

O leitor que estuda o que é geralmente conhecido com o nome de *Novo Pensamento*, ver-se-á enredado numa literatura da qual uma grande parte não é mais do que um amontoado de futilidades e quimeras. Há, com efeito, boa semente nesta lavra, mas perde-se na quantidade espantosa de joio que a cobre. O pesquisador de idéias não acha senão palavras, palavras e mais palavras. As obras que tratam do assunto e que realmente vale a pena ler, são em muito pequeno número e o estudante não sabe onde achá-las. Obras PRA-

TICAS, compreensíveis, de toda parte as pedem, e conforme a regra invariável que regula a produção da mercadoria segundo a sua procura, é certo que tais obras aparecem.

O que com isto quero dizer é que o estudante não se deve deixar embalar com cantigas; todos possuem DENTRO DE SI a verdade e essa manifestar-se-á quando for tempo, desenvolvendo-se, tal como uma flor, gradual e naturalmente. O reconhecimento do "Eu Sou" traz a sua recompensa consigo mesmo. A pequena língua de fogo espalhará luz viva em todos os objetos e iluminá-los-á totalmente. Prossegui o vosso caminho na vida, séria e serenamente. A precipitação não é sinônimo de rapidez. A excitação e a energia são duas coisas diferentes. O ruído e a força não são idênticos. O homem tranqüilo, sério, perseverante, atingirá o seu fim muito mais rapidamente do que o que possui as qualidades contrárias. A confiança, a tranqüila expectativa, o Desejo ardente e calmo, eis a força

dinâmica, tripla e poderosa, que dará a solução de muitos problemas, querendo a humanidade reconhecê-la. O sábio serve-se de coisas que o tolo desdenha. A pedra rejeitada pelos construtores foi posta por fundamento no templo.

Não rastejeis como um verme; não vos humilheis, prostrando-vos no pó, tomando o céu por testemunha de que sois um "miserável pecador que não merece senão a condenação eterna". Não, mil vezes não! Levantai-vos, erguei a fronte e fitai o céu; dilatai o peito e enchei os pulmões com o ozônio da natureza. Dizei: "Eu faço parte do princípio eterno da Vida; fui criado à imagem e semelhança de Deus; estou cheio do hálito divino; nada pode prejudicar-me, porque sou uma parte da Eternidade."

Caminhai para diante, meu amigo, forte nas vossas resoluções, forte nas forças novamente adquiridas. Cumpri o vosso dever, primeiro para convosco' e, em seguida, para com os outros homens, vossos irmãos. Reconhecei a confraria da Humanidade; reconhecei que todos os homens são vossos irmãos, um triste círculo de família, talvez, mas, em todo caso, vossos irmãos. Não enganeis o vosso semelhante, nem tampouco vos deixeis enganar por ele. Se vos prestardes aos seus desejos contra a vontade do vosso pensar e da vossa consciência, não somente vos prejudicareis a vós próprios, mas também a ele. Não provoqueis rixas, mas não vos deixeis espancar por ninguém. *Se alguém vos bater numa face, não lhe apresenteis a outra, mas batei-lhe também e fortemente.* Entretanto, nada de feri-lo com o coração cheio de ódio, e perdoai-lhe, se ele implorar perdão. Tem-se compreendido mal a doutrina da não-resistência; essa doutrina não quer fazer de vós criaturas sem nervos e sem vigor, seres estúpidos, carneiros e poltrões como lebréus. Não e não! Se permitirdes a alguém que vos engane, não procedeis bem para com ele; o vosso dever é proceder de sorte que a pessoa saiba com quem se há de haver. Falo aqui de **VERDADEIRAS** ofensas ou de verdadeiras usurpações dos vossos direitos e não de ofensas imaginárias, "de argueiros por cavaleiros", - criações da suscetibilidade.

Mas não consintais que o ódio se vos aninhe no peito. Correi mundo, com a graça de Deus no coração, e nas mãos um bom chicote. Não useis o chicote como arma ofensiva - isso nunca! - mas conservai-o para o caso de ser preciso. Se estais vestido da "armadura do justo" e se o mundo vê que tendes respeito por vós próprio e que não fazeis asneiras, o mundo tratar-vos-á com deferência.

O cão que mantém uma atitude serena e sossegada, quase que não corre risco nenhum de travar conhecimento com as botas do transeunte; ao passo que o cão de guarda, que se arrasta de rabo entre as pernas, oferecendo assim um ponto de ataque, corre grande risco de apanhar o seu pontapé - e, apanhando-o RECEBE AQUILO COM QUE CONTAVA. Ora, o que acontece com o cão, acontece também com o homem.

Se seguides os conselhos e instruções dados neste livro, não tereis que temer pontapés; mas pensai também em não os dardes. Deveis sentir-vos elevado acima de tais ações.

Um autor da antigüidade resumiu o dever do homem nas seguintes palavras, que deveriam ser gravadas em letras de ouro por cima de todas as portas: - **NÃO FAÇAIS MAL A NINGUÉM E DAI A CADA UM O QUE LHE PERTENCE.**

Se tal fosse a regra de procedimento dos homens na vida e em todas as suas ações, todos os advogados, todas as prisões e todos os tribunais perderiam a sua razão de ser; a vida seria um doce e longo poema.

Fazei por satisfazer a parte destes preceitos que vos diz respeito.

Advirto-vos uma vez mais que não abuseis do poder recém-adquirido; não arrasteis pela lama os dons do Espírito. Empregai livremente esta força de todas as maneiras lícitas para obterdes resultados favoráveis, mas não prejudiqueis ninguém com tal força.

Se não chegardes a compreender a significação de algumas das instruções dadas nesta obra, não desanimeis; mais tarde compreendê-las-eis. Ser-vos-ão mais úteis quanto mais difíceis vos parecerem. Colocai-vos. em condições de "amolecimento" psíquico e físico. Entrai no silêncio - e uma nova claridade vos deslumbrará os olhos. "Batei e abrir-se-vos-á." "Pedi e recebereis."

E agora, meus amigos, vamos separar-nos. Pode ser que nos encontremos ainda uma vez, mas também é possível o contrário. Podemos separar-nos com o sentimento de que o nosso conhecimento não foi inútil. Se bem vos fiz, se bem despertei em vós pensa-mentos, esperanças e aspirações novas, então manifestai-as nas vossas ações e seus resultados.

A nossa pequenina viagem pelas margens do rio adiante foi-me muito agradável e estimo crer que também não vos aborreceu e que não deplorareis ter travado conhecimento comigo, - este conhecimento não foi um acaso, podeis estar certo disso, porque "nada sucede por acaso".

Agradeço a vossa benévola atenção.

## ÍNDICE

<i>A propósito deste livro</i> .....	Pág. 6
<b>CAPÍTULO I - Discurso preliminar</b>	
Concepções de outros autores - Falsas teorias - Vegetarismo - Celibato - Corrente restauradora - Respiração forte - Fizeram-se grandes progressos, mas graças à observação, não às teorias - A existência do magnetismo animal, nos tempos presentes, é um fato inegável, evidente, e não um problema a resolver - É resultado da experiência, e não das teorias - Publicar teorias favoritas é um ato pouco louvável - Não aceiteis nada que não possa provar-se	Pág. 7
<b>CAPÍTULO II - Natureza da Força</b>	
A natureza da força não é magnética - A corrente sutil das ondas dos pensamentos - Os pensamentos são coisas - Os nossos pensamentos exercem influência tanto sobre nós próprios, como sobre os outros - Uma mudança de ocupação é seguida de uma mudança do exterior - Os pensamentos revestem uma forma nas ações - O pensamento é a força mais poderosa do universo - "Posso, quero, não quero" - Ensino prático sem argumentações metafísicas - A força atrativa do pensamento.	Pág. 9
<b>CAPÍTULO III - Modo pelo qual a força-pensamento pode ajudar-vos</b>	
O êxito depende da influência animal - Os "fortes" triunfam - Há, não obstante, exceções surpreendentes - Se pessoas negativas fazem um trabalho produtivo, as pessoas positivas colherão os frutos dele - O dinheiro é a forma material do êxito - O dinheiro é um intermediário e não um termo - A lei do império mental - A influência da sugestão - Influência exercida pela vibração do pensamento - Influência da força atrativa do pensamento - Influência obtida pela formação do caráter	Pág. 12
<b>CAPÍTULO IV - Influência psíquica direta</b>	
Influência durante uma conversação de viva voz - Os três métodos principais - Sugestão direta - Ondas do pensamento. - A força de atração do pensamento - O que é a Sugestão - A dualidade da alma - Sugestão hipnótica - Funções ativas e passivas - A natureza das duas Funções - Carneiros humanos - Os dois irmãos-associados - O irmão Passivo - O irmão Ativo - Traços dos seus caracteres - O homem bonacheirão - O homem duro como pedra - A maneira de evitar o encontro deste último - Nunca vos contenteis com um "Não" de resposta, tanto em casos de amor como em assuntos de negócio - A Fortuna é uma mulher - O amor é engenhoso - A confiança triunfará . . .	Pág. 15
<b>CAPÍTULO V - Um pouco de saber viver</b>	
Maneira de influenciar o associado ativo - Conversação - A arte de escutar - Carlyle e o seu visitante - Uma conversação agradável - Mantende-vos positivo - Maneira de se apresentar - O exterior. Roupas brancas - Perfumes - Asseio - Porte - Reserva - Humor - Audácia - Respeito por si próprio - Respeito pelo próximo - Fraqueza - Seriedade - O apêrto de mão - O olhar - O tom da voz - Uma regra útil - Como corrigir as faltas no porte	Pág. 19
<b>CAPÍTULO VI - O Poder da Vista</b>	
O meio mais enérgico que o homem tem à sua disposição para exercer certa influência sobre outrem - As razões - A vista educada é uma arma terrível - Vibrações mentais transmiti-das por meio da vista - O poder que a vista exerce sobre os animais ferozes e sobre os animais bravios - O olhar persistente é quase insustentável - Emprego racional da vista - Fascinação e atração hipnótica - O olhar magnético - O princípio da conversação - Como empregar a vista para impor atenção - Como cativar a atenção - Como reaver a atenção que por um momento afrouxou - Atingi o fim que vos propusetes - Proteção a si próprio - Como preservar-vos da influência de outrem - Como dizer "Não" - Como exercer sugestões	Pág. 22
<b>CAPÍTULO VII - O Olhar Magnético</b>	
O que é o olhar magnético - Explicação minuciosa dos exercícios - Como possuir um olhar magnético - Estudo interessante - Experiências em indivíduos viventes - Estes dão ainda sinais de inquietação - <i>Primeiro exercício</i> : Método completo	

para o desenvolvimento do olhar firme e persistente  
– Fatos curiosos - Fatos imponentes - Influência exercida no homem e nos animais - *Segundo exercício*: Exercícios diante do espelho tendo por fim desenvolver o olhar - Como suportar o olhar de outrem e como resistir-lhe - *Terceiro exercício*: Desenvolvimento dos músculos e dos nervos óticos - *Quarto exercício*: Arte de fortificar os músculos e os nervos óticos - *Quinto exercício*: Experiências nas outras pessoas - Experiências nos animais - Estes fugirão - O homem é influenciado e recebe uma impressão desagradável - Uso permitido do poder - Guardai os vossos segredos.

Pág. 25

#### CAPÍTULO VIII - *Força Vólqua*

Distinção entre a Força atrativa do Pensamento e a Força vólqua Manifestações diferentes das vibrações do pensamento - Definições das expressões "Volição" e "Força vólqua" - Uma força quase onipotente - O homem propriamente dito - O "Êxito" - A sua importância - Como dar-se cada um conta da sua existência - O homem atinge um grau de poder desconhecido até hoje - A alma humana - A vontade - O segredo do desenvolvimento da vontade - Influência mental ativa e passiva - A projeção das ondas do pensamento .

Pág. 28

#### CAPÍTULO IX - *Volição Direta*

A volição é o pêndulo do êxito - Os guias da humanidade possuíram-na - Assimilação inconsciente - Napoleão Bonaparte deu com a verdade - Os homens fortes sentem o seu "eu" - Desejo fervoroso - Má vontade na paga do tributo do êxito - Homens que adquiriram o poder oculto - Força vibratória - Telepatia: transmissão do pensamento; arte de ler o pensamento - Os mestres na arte guardam o seu segredo - Condição principal - Exercício de Volição durante uma conversa de viva voz - Expectativa - As pessoas, em sua maior parte, figuram como "bonecos" - Instruções gerais - Não se deve empregar o poder para prejudicar o próximo - Um conselho - Terrível exemplo de Satã - Como "querer" alguma coisa - *Exercício I*: Fazer virar alguém - *Exercício II*: Influenciar alguém num lugar público - *Exercício III*: Influência exercida numa pessoa sem a fixar - Resultado cômico - *Exercício IV*: Sugestão de uma frase esquecida - Resultado notável obtido por um estudante alemão - *Exercício V*: Direção dos movimentos de outra pessoa - *Exercício VI*: Exercícios feitos de pé, junto de uma janela - Influência exercida nos transeuntes - Exercícios cativantes - Usai do vosso poder para desenvolvimento próprio e não para vos divertirdes ou para satisfazer a curiosidade dos vossos amigos.

Pág. 31

#### CAPÍTULO X - *Volição Telepática*

A existência da telepatia é um fato reconhecido - Maravilhosos progressos das ciências psíquicas - Transmissão de pensamentos - Vibrações - Capacidade maravilhosa de um peque-no número de indivíduos - Não seria para desejar que o conhecimento fôsse geralmente adquirido - Verdadeiros perigos que o abuso ofereceria - Explicação do emprego prático - Teoria geral - Como obter os melhores resultados possíveis - Vantagens da Concentração - Emprego da Volição telepática antes de uma conversa - Como exercer influência atrativa a grande distância - Como entrar "em matéria" - Explicação minuciosa - Contato da alma a certa distância - Ondas mentais telepáticas - Imagens mentais - Círculos mo-ventes de ondas mentais - O tubo psíquico - Como formá-lo e empregá-lo - Defesa pessoal contra as vibrações mentais de outrem - Estado de alma positivo - Exclusão dos reinos mentais vindos do exterior - Como guardar-se contra a influência e pressão alheias - Efeitos da influência mental, exercida antes do princípio da conversa -- O negócio é muito fácil de tratar - Disposição mental exigida - Ensino esotérico para os que estão aptos e preparados para o receber - O homem achará o que procura - Diamante ou carvão.

Pág.36

#### CAPÍTULO XI - *Força Atrativa do Pensamento*

Teoria de Prentice Mulford - "Os pensamentos são coisas" - O pensamento não é simplesmente uma força dinâmica - Espírito e matéria são idênticos - Milagres da Natureza - Experiência do professor Gray sobre as vibrações - Resultados maravilhosos - Tese importante e interessante do Dr. Williams - O campo dos pensamentos é ilimitado - Natureza das vibrações mentais - Ondas dos pensamentos nas cores sombrias e nas cores claras - Os vossos pensamentos conservam-se em relação convosco e influenciam-vos - Radiação do pensamento - O que se parece, assemelha-se - Manifestação maravilhosa de fenômenos psíquicos - Resultados de pensamentos de receio e inquietação - A convicção no pensamento - Pagar na mesma moeda em que se recebeu - Êxito devido à precisão do pensamento - O ideal convertido em realidade - O segredo da vitória dos homens que chegam aonde querem - O "Eu posso e quero" - Os vossos semelhantes sentem-se atraídos para vós - Tudo será vosso se vos quiserdes dar ao trabalho de o querer enêrgicamente - Teoria de Helen Willman

Pág. 41

#### CAPÍTULO XII - *Desenvolvimento do Caráter pelo Império Mental*

O homem pode desenvolver-se como muito bem lhe aprouver - A Regeneração não é uma quimera - Uma verdade evidente  
– Desenvolvimento mais intensivo das faculdades possuídas num grau rudimentar - O novo Regenerador - A lei do

Império Mental - Novas sendas através da floresta - Regenerar-se a si próprio - Romper com os antigos hábitos mentais e contrair novos - Os quatro métodos principais - Força de vontade hipnótica - Auto-sugestão - Absorvei-vos nos pensamentos - Tratamento ideal - Curso completo da teoria dos quatro métodos, vantagens e desvantagens de cada um deles - Comentários de cada uma delas - Como assimilar uma faculdade mental desejada - Como absorver-vos no pensamento - Exercícios e direções práticas - *Exercícios I a IV*: Sois o senhor de vós próprio - Fazei de vós o homem que quiserdes

Pág. 45

### CAPÍTULO XIII - A Arte da Concentração

Definição - Significação exotérica e esotérica - Uma faculdade inapreciável - O pensamento e a ação combinados - Concentração por um esforço da vontade - Como chegar "aonde se quer" - Vantagens da concentração - Maneiras com o auxílio das quais se produz melhor trabalho - Obter o resultado completo do seu trabalho - Evitar o desânimo - Trabalhai para a vossa própria salvação - Defendei-vos de ser um capacho humano - Entregai-vos ao trabalho - No céu não há mandriice - O trabalho perdeu o seu aspecto feio - Remédio contra o mau humor - Remédio especial contra o desânimo - A concentração não é uma fácil tarefa - Experiência muito simples - Vantagens da concentração - Basta de esforços macerados e de energias perdidas - Concentrar o pensamento num só ponto - Concentrar a atenção num só ponto - Remédio preciso para o esgotamento do corpo e do espírito - Explicação - Condições necessárias à concentração

Pág. 51

### CAPÍTULO XIV - A Prática da Concentração

Exercícios de concentração - A exclusão de impressões estranhas ao assunto - Vencer a desatenção - Desenvolvimento da força de vontade - Como obter a sujeição das funções musculares à vontade - Não é uma fácil tarefa - Mantende-vos em imobilidade - Exercícios - Sujeição dos músculos do braço - Exercícios - Fixar os músculos - Exercícios - Cultivar a igualdade do humor e o bem-estar psíquico e físico - Exemplo - Desfazer-se de ruins contrações fisionômicas - Atenção dominada pela vontade - Exercícios para atingir este fim - Atenção concentrada em objetos exteriores - Explicação geral - Exercícios diversos.

Pág. 55

### CAPÍTULO XV - Discurso de Despedida

Percepção intuitiva da verdade - Não fazer alusão senão à grande Verdade - Podêres latentes desenvolvidos - O lado prático - O lado oculto - A ciência da alma é um meio de edificação - Reconhecimento do "Ego" - Literatura de futilidade e quimeras - Algum grão bom, entre muito joio - O conhecimento prático encontra-se raramente, mas é muito apreciado - Aviso aos que procuram a verdade - A língua de fogo dentro de vós - Força dinâmica, potência tripla - A força proveniente do "Eu Sou" - Novas resoluções, novas forças - A confraria da Humanidade - Respeito de si próprio Não permitais que vos enganem - Não sejais um cão medroso - "Não andeis por quatro caminhos" - Não abuseis do vosso poder novamente adquirido - Alusão a uma grande potência - Discurso de despedida - Fim .

Pág. 59