

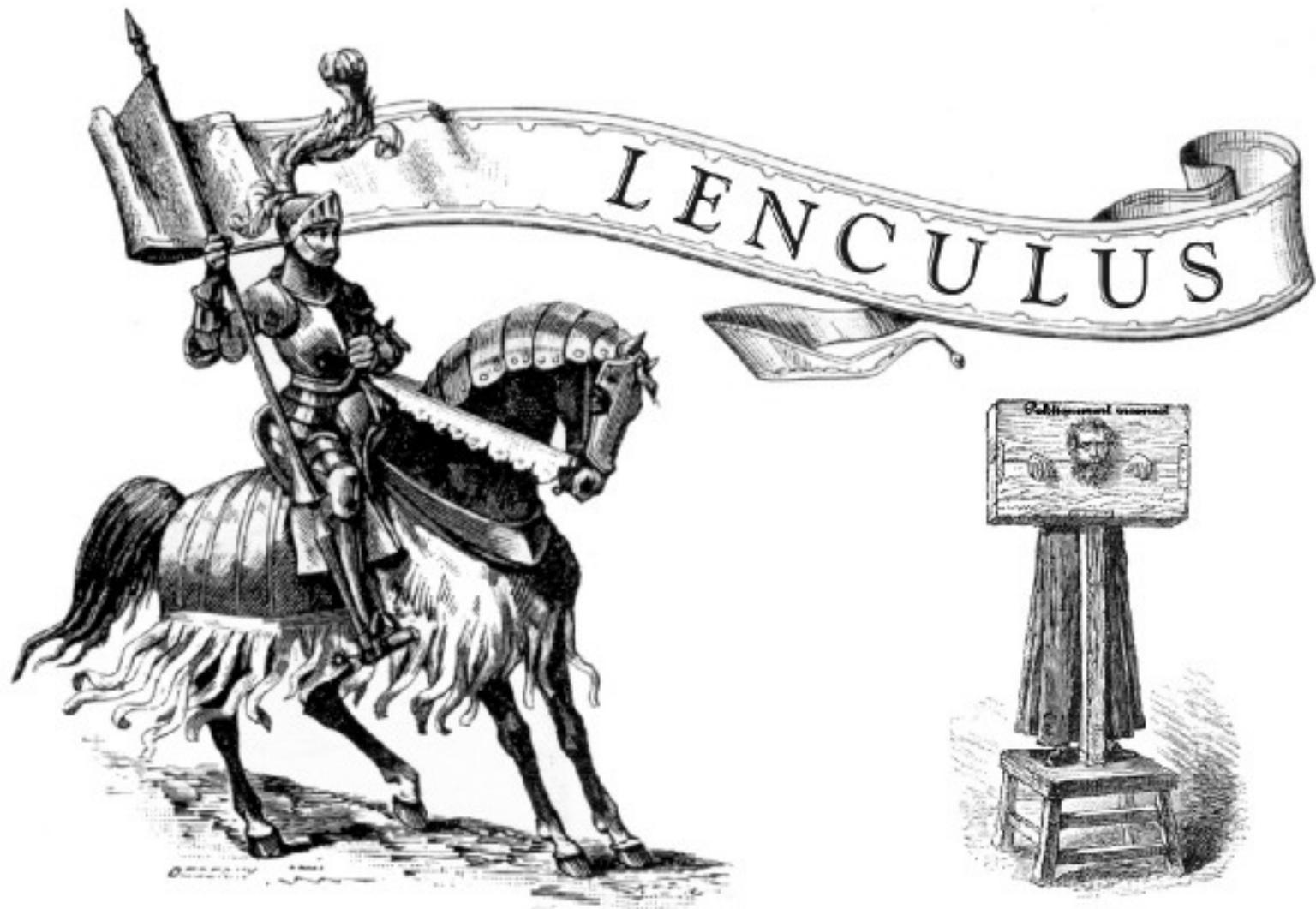


*Méthode de
Training Mental*

*du
Professeur Kurt Tepperwein*



Editions Christian H. Godefroy



**Méthode
de
Training Mental :**

**une inépuisable source
de puissance**

**Professeur
Kurt Tepperwein**

Traduction de Virginie Buschman

Ce classeur est un manuel de travail.

Nous vous invitons donc à le lire crayon en main et à noter en marge les idées et réflexions qu'il suscite en vous. Vous en tirerez meilleur profit et les effets en seront accélérés.

N.D.E.

L'édition originale « Kraftquelle Mentaltraining » a paru chez Ariston Verlag, Genf
Copyright © 1986, Ariston Verlag, Genf.

• 1988, Éditions Christian H. Godefroy, La Ferrière-sur-Risle, pour l'édition française.

I.S.B.N. : 2-902468-82-2

Code : TM01

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 1988.

**Méthode
de
Training Mental :**

**une inépuisable source
de puissance**

Sommaire

	Pages
Préface	5
Chapitre 1: Qu'est-ce que le Training Mental et comment fonctionne-t-il ?	10
Chapitre 2: Les conditions psychologiques de votre réussite	33
Chapitre 3: Préciser et définir son objectif	43
Chapitre 4: Les bases de la réussite : motivation et pensée positive	55
Chapitre 5: Les secrets du Training Mental	76
Chapitre 6: Pour rayonner d'énergie vitale : res-pi-rez ! ..	117
Chapitre 7: L'état de conscience créatif: la clef pour réaliser votre souhait	133
Chapitre 8: Faites de votre inconscient un assistant et un conseiller	147
Chapitre 9: Comment formuler et visualiser votre désir .	166
Chapitre 10: Méthodes d'imagination pour mieux vous connaître	191
Chapitre 11: Le prodigieux pouvoir de la foi et des émotions	201
Chapitre 12: Le lieu de la transformation intérieure, clef du calme et de l'harmonie	214
Chapitre 13: Comment stimuler votre activité mentale et vos actes volontaires	222
Chapitre 14: Votre pratique du Training Mental	235
Chapitre 15: La pensée créatrice et l'art de vivre	246
Conclusion	273
Bibliographie	276

Préface

Le but de notre vie ici-bas est d'en faire une « œuvre de maître ». L'application des techniques que je décris dans ce livre transformera votre vie, tout comme elle a transformé la mienne. Trente ans d'études et d'expériences pratiques m'ont permis de mettre cette méthode au point. Vous verrez comment tirer le meilleur profit de cette méthode. Le Training Mental vous permettra de façonner votre destin et d'en devenir le maître.

Une aventure qui change radicalement ma vision du monde

La véritable aventure de ma vie commença en 1972 à Sofia. J'y avais été invité par le psychiatre bulgare, le professeur Georgi Losanov. Il avait découvert une nouvelle forme d'apprentissage révolutionnaire qui m'intéressait énormément : la suggestopédie.

Un jour, peu de temps après mon arrivée, la réceptionniste de l'hôtel me tendit un message : Un Sud-Africain vou-

lait absolument me voir. Sur le moment je n'y accordais aucune importance. Je n'étais pas là pour faire de nouvelles rencontres. Je voulais seulement me consacrer pleinement à la découverte de la suggestopédie. Le lendemain, nouvelle missive, et, là encore, je ne réagis pas. Mais quand le surlendemain, je trouvais une troisième lettre à la réception de l'hôtel, cela piqua ma curiosité. Que pouvait donc me vouloir ce mystérieux inconnu ?

Je décidai de le rencontrer. Au cours de notre entretien, j'appris qu'il dirigeait un institut de développement mental à Johannesburg, Le Mind Development Institut. Il avait entendu parler de moi et pensait que je devais absolument connaître la méthode qu'il avait mise au point. Ce qu'il m'en dit était presque incroyable. Je l'invitais en Allemagne. Nous pourrions ainsi avec quelques amis, essayer sa méthode et voir ce qu'il en était vraiment.

Ce que cet homme nous apprit et ce qui s'est passé par la suite transforma radicalement la vision que j'avais du monde. Depuis, presque tous les jours, ce qui m'arrive me confirme les effets fantastiques de cette nouvelle méthode. J'ai commencé à cette époque à façonner ma vie comme je le souhaitais. Il m'arrivait régulièrement de m'apercevoir qu'une « idée de la veille » devenait réalité quelques jours plus tard.

J'eus très longtemps du mal à accepter les faits. Je ne pouvais pas croire que j'étais vraiment consciemment à l'origine de ces réactions en chaîne qui enrichissait ma vie.

Prendre mon Destin en main

L'idée de prendre son destin en main ne m'était pas étrangère. A dix-sept ans, je m'intéressais déjà aux livres des sages. J'avais commencé par étudier la bible. Puis, avec le temps s'y ajoutèrent le Tao te ching, la bhagawad-gita, les Upanisad, le I-ching, le Yoga-Sutra de Patanjali, le Popol Vuh, le livre des morts égyptien, les enseignements de Bouddha, les livres fondamentaux du bouddhisme zen, le Coran, le Talmud, les ouvrages des Roses-croix et ceux des Francs-maçons.

J'ai également lu les œuvres de Jacob Orber, d'Alice A. Bailey, de Krishnamurti, de Paul S. Brunton, de Franz Bardon, d'Anandayomi ma, de Ramana Maharsh, de Caligaris, de Gustav Meyrink, de Karl Weinfurter, du D^r Joseph Murphy, de Sri Aurobindo, de Gurdjeff, de Bo-Yin Ra, de Fritjof Capra, de H.-E. Douval, de Laotse, de Confucius, du frère Lorenz, de Joël Goldsmith, et, enfin, de Maître Eckehart. Cette liste vous donne une idée des sources auxquelles, en lisant cette méthode, vous allez puiser des enseignements millénaires.

Cet intérêt pour la vie et les connaissances de ces sages aux origines très diverses m'a marqué tout au long de mon existence. J'ai commencé très tôt à apprendre les techniques de l'hypnose et de l'autohypnose, sans oublier l'astrologie et la numérologie.

Un yogi indien a longtemps été mon invité. Il m'a fait une démonstration impressionnante de l'art de marcher sur

des braises et de celui d'être enterré vivant. L'étonnant ne m'était donc pas inconnu.

Pourtant, observer les effets incroyables de l'esprit humain chez les autres ou en lire les récits n'est rien, comparé à l'expérience qu'on en fait soi-même, quand on réalise qu'on est à l'origine de beaucoup d'événements dans sa vie, et ceci volontairement. Le destin obéit à ses propres lois internes, et j'appris à m'en servir, à en faire l'outil de mon bonheur.

L'essentiel des meilleures techniques

Je souhaite profondément partager avec vous ces connaissances. C'est l'objet de cette méthode. Il vous donne un aperçu des plus importantes techniques mentales : l'autohypnose, le yoga, le training autogène, la magie Cahuna, la méditation Huna, la psychocybernétique, la psychocinèse, la sophrologie, l'imagination créative et la prière active.

J'ai simplifié et résumé toutes ces techniques pour n'en garder que l'essentiel. Je vous les présente, synthétisées, sous la forme d'un chemin à parcourir d'étape en étape pour que vous arriviez à modeler, à façonner votre destin.

Je dois cette synthèse à une expérience méditative. Elle me révéla les relations qui existent entre les causes et les effets ainsi que la façon de développer les pouvoirs créateurs qui sont présents en chacun de nous. Ce chemin est un secret millénaire soigneusement gardé et seulement révélé à quelques

initiés. Lorsque vous aurez fini de lire ce livre, vous en ferez parti.

Mais ce secret ne prend toute sa signification que pour celui qui est prêt intérieurement à le recevoir. L'un verra peut-être dans les explications suivantes uniquement des informations intéressantes, une façon pratique d'agir, un autre vivra une sorte d'« explosion intérieure » et deviendra le maître conscient de son destin comme ce fut le cas pour moi.

Ce que vous ferez de cette chance dépend entièrement de vous...

Chapitre 1

INTRODUCTION :

Qu'est-ce que le Training Mental et comment fonctionne-t-il ?

Ce que vous pouvez apprendre de cette méthode

La méthode que vous tenez entre vos mains va vous permettre de transformer radicalement votre vie.

Vous pensez peut-être que beaucoup de livres commencent par des promesses de ce genre. Et pourtant, le Training Mental, que je décris en détails par la suite, diffère des autres méthodes, systèmes ou enseignements. Je tire les connaissances pratiques que j'ai réunies ici de sources très différentes les unes des autres, mais elles ont un *point commun* : *Elles ont fourni la preuve de leur efficacité.*

Vous trouverez dans ce livre des méthodes pour transformer votre vie et la maîtriser. Elles ont déjà aidé des mil-

lions de gens à résoudre leurs problèmes et à trouver le chemin de la réussite.

J'ai sélectionné le meilleur, ce qui réussit à coup sûr et l'a déjà prouvé, qu'il s'agisse de connaissances séculaires ou des dernières découvertes scientifiques, et je l'ai rassemblé sous le titre de Training Mental. Cette méthode est le Meilleur du Meilleur et comporte seulement des techniques pratiques que j'ai moi-même employées, avec succès.

Votre réussite personnelle sur tous les plans

Cette méthode est écrite pour vous. Les « techniques » de développement personnel que vous y découvrirez sont faciles à comprendre et réalisables à tout moment. Vous pouvez donc tout de suite commencer à les appliquer.

Le Training Mental conduit vite et sûrement les débutants, tout comme les personnes plus expérimentées, au succès. Son but : votre réussite personnelle sur tous les plans.

A ce propos, la méthode du Training Mental est si simple que même un enfant pourrait la comprendre ! Mais c'est justement dans cette simplicité que réside une certaine difficulté. Peut-être vous semblera-t-il incroyable d'obtenir de si grands effets à l'aide de moyens si simples, et pourtant, c'est comme ça ! Il nous suffit de connaître et de respecter les règles de la vie, de s'assurer qu'elles peuvent agir à travers nous, car c'est grâce à notre pensée et à notre désir que nous

leur donnons l'impulsion nécessaire, que nous leur indiquons la forme que leur action doit prendre selon les cas.

Une loi seule ne peut rien réaliser. En déclenchant certaines causes nous mettons en marche des mécanismes. Ils détermineront la direction et l'aspect que prendra notre vie.

La représentation que nous avons d'une situation change sa qualité. *C'est l'idée que nous avons du monde qui crée notre propre réalité !*

Vous déterminez votre destin !

Là où nos yeux voient des matières et des formes, n'existe que de l'énergie, car en fait tout ce qui existe est de l'énergie pure. La science en a apporté la preuve indiscutable au cours des dernières décennies et les sages de ce monde le savaient depuis toujours. Vous ne trouverez donc rien qui n'est pas constitué de cette énergie fondamentale : les pensées, les émotions, la matière, tout est composé de cette énergie.

C'est pour cette raison que nos pensées peuvent transformer et influencer notre personnalité, nos conditions de vie, et même des événements qui nous semblent à priori indépendants de nous. Toute énergie agit sur son environnement. Si vous concentrez le pouvoir de vos pensées sur un objectif, vous l'atteindrez tôt ou tard.

Rien ne vient de rien

Rien ne vient de rien, c'est une loi de la nature. Qui ne fait rien, n'arrivera donc à rien. Mais il en résulte généralement que tout, même l'action la plus minime, tout acte déclenche une réaction proportionnelle à cette action. Aucune énergie ne se perd dans notre univers.

Chacune de vos pensées est aussi une « action » qui cause une réaction dans votre environnement et exerce une certaine influence sur votre destin. Si vous prenez conscience de ces relations, vous vous apercevrez que les hommes possèdent d'immenses facultés créatrices et destructrices.

La terre nous a été donnée pour que nous en tirions utilement parti et que nous la léguions, embellie, à nos descendants. Nous devrions prendre surtout possession de l'élément de cette création qui nous est le plus proche : nous-même.

Ce n'est pas notre existence en elle-même qui nous pose des problèmes, c'est notre manque de connaissances, et l'inconscience dans laquelle nous vivons.

Dès que nous apprenons à développer les formidables pouvoirs qui sont en nous et à tirer consciemment parti des facultés qui y sommeillent, nous découvrons ce que « créer » veut vraiment dire.

Il ne suffit naturellement pas de le savoir et d'acquiescer en hochant la tête. C'est seulement à partir du moment où

vous appliquerez vos nouvelles connaissances que vous en tirerez les bénéfices.

Une méthode avant tout pratique

Cette méthode est avant tout pratique. Vous ne connaîtrez jamais sa vraie valeur et vous vous contentez de la lire et d'en peser le pour et le contre. Si vous utilisez quotidiennement ce que je vous propose vous verrez que vos pensées, votre volonté et vos actions influencent votre destin et vous permettent de le façonner.

Si vous souhaitez vraiment réussir votre vie, commencez par examiner vos comportements habituels et votre manière de penser. Si vous n'avez pas encore eu le succès que vous désirez, vous devez accepter de vous transformer radicalement pour que votre vie puisse elle aussi prendre une autre tournure.

Qui veut obtenir certains effets doit commencer par agir sur les causes. Quand vous serez prêt à laisser les forces positives vitales s'épanouir en vous, vous pouvez vraiment déterminer le cours de votre vie. Ce changement d'attitude mentale est indispensable même s'il vous semble au début pénible et vous coûte des efforts.

Vous ne pouvez pas lire cette méthode comme vous le feriez d'un roman. Si vous voulez permettre aux forces créatrices et positives de gagner dans votre vie, vous devez

les aider et participer activement ; c'est comme ça que vous obtiendrez les meilleurs résultats.

L'homme n'utilise qu'une infime partie de son potentiel

Vous portez déjà en vous tout ce dont vous avez besoin pour réussir dans la vie. La science a démontré que l'homme n'utilise qu'une infime partie des possibilités de son esprit. Il n'y a aucune raison pour que cet état de chose dure. *Le Training Mental vous aide à activer ces facultés et à vous en servir.*

Il ne suppose aucune préparation préalable, seulement le désir profond et la volonté de prendre son destin en main afin d'accéder au bonheur et à la réussite.

Sur le chemin du succès, le destin sera *toujours* de votre côté. Ce qui doit arriver, arrivera au bon moment si vous tenez compte de ce que présente ce livre et vous y conformez. Mais *vous seul êtes responsable de votre réussite*. Les lois du succès travaillent pour vous si *vous* les laissez faire ; car une de ces lois dit que nous décidons nous-mêmes de l'aspect que prend le monde pour nous.

La puissance du désir et de la foi

Notre faculté de désirer la réussite, de l'atteindre, d'y croire et de l'accepter, nous ouvre des possibilités illimitées. Il est écrit dans la Bible que :

« Tout ce pour quoi vous priez et tout ce que vous demandez vous sera accordé. Il vous suffit de croire que vous l'avez déjà reçu. »

Vous serez effectivement subjugué quand vous verrez que le pouvoir de la foi peut vous porter jusqu'à vos objectifs les plus élevés. Il s'agit pourtant d'un enseignement très ancien, ne dit-on pas que la foi peut soulever des montagnes ? Nous pouvons nous aider nous-même quand nous acceptons de tout cœur cette vérité.

J'ai intégré des exercices à certains passages de cette méthode. Ils vous permettront d'appliquer tout de suite ce que vous avez lu ou appris. Vous rencontrerez aussi au fil des pages quelques expériences à réaliser. Mais j'ai préféré inclure des exercices que vous pourrez immédiatement appliquer pour atteindre vos objectifs et réaliser vos souhaits personnels.

J'espère que vous saurez saisir cette occasion et commencerez déjà pendant votre lecture à acquérir une nouvelle vision positive de la vie. Arrêtez de temps en temps de lire pour vous consacrer aux exercices proposés. Si vous suivez le fil que constituent ces exercices tout au long de

cette méthode, soyez assuré que vous aurez déjà pris votre destin en main et fait un grand pas en direction de la réussite avant la fin de votre lecture.

**Une organisation consciente de sa vie :
la clef du succès**

Vous serez confronté à une présentation, à une vue des choses qui vous déroutera peut-être, mais ici comme ailleurs, seule la persévérance permet de récolter le fruit de ses efforts. Il est surtout important que *vous pensiez positivement* et que vous vous tourniez vers le succès. Cela doit vous paraître aussi évident que la nécessité de manger pour vivre.

Commencez tout de suite et rayez dès aujourd'hui de votre vocabulaire tous les mots comme malchance, coup du sort ou autres. Quand vous aurez compris que vos difficultés personnelles viennent de mauvaises habitudes de pensée, il vous sera facile de comprendre que vous portez en vous la solution de vos problèmes.

Vous êtes vous-même la clef de votre réussite ! N'attendez donc pas ces prétendues occasions favorables ou une aide extérieure, ce genre d'espoir ne sert qu'à nous décharger de toute responsabilité. Tout est *déjà* possible et à votre portée ; il vous suffit de saisir ce qui se présente.

**La première étape :
contrôler nos pensées et nos émotions**

Chaque instant de notre vie, nous causons nous-même ce qui se manifestera sous la forme de maladie, ou de bien-être, de bonheur ou de malheur, en un mot, de destin. Nous le faisons généralement inconsciemment. Comme la qualité de nos pensées et des émotions qui y sont associées déterminent notre destin, nous devons d'abord apprendre à contrôler nos pensées et nos émotions pour modeler consciemment notre vie.

Notre inconscient enregistre tout comme un ordinateur et guide nos actes. Mais ses « programmes » ne nous sont pas toujours bénéfiques. Nous laissons de mauvaises habitudes et des préjugés déterminer notre vie. Notre échelle de valeur intérieure et le degré de nos connaissances dirigent nos comportements. Nous devons donc apprendre à vivre, à penser, à sentir plus consciemment. A partir du moment où nous déterminons et organisons consciemment chaque seconde de notre vie, nous pouvons dire que *nous sommes libres*.

Identifier, dès sa formation, tout ce qui est négatif

Il est indispensable d'apprendre à identifier, dès sa formation, tout ce qui est négatif et destructif dans notre vie mentale et émotionnelle et de l'éliminer. Ce sont ces sentiments négatifs comme par exemple, la colère, la haine, la jalousie ou la culpabilité qui nous barrent le chemin de la

réussite. Quand nous voyons dans notre propre vie notre plus grande mission, que nous ne réagissons plus par des émotions négatives aux coups du sort mais agissons, sûrs de nous et confiants, nous avons fait un grand pas en direction de notre liberté mentale.

Cette méthode vous montrera donc comment vous pouvez réunir les conditions efficaces, comment façonner votre vie selon vos conceptions et vos désirs, comment reconnaître et résoudre vos problèmes et enfin — et surtout —, comment réaliser vos souhaits. Vous comprendrez également comment vous pouvez guérir vos maladies, stabiliser votre santé, obtenir bonheur et aisance.

Il ne s'agit pas ici de la seule aisance matérielle. Nous ne pouvons pas acheter les choses les plus importantes de notre vie. Il s'agit plutôt d'être à l'aise dans sa vie, d'avoir par exemple le bon partenaire, les amis qui nous conviennent, que notre métier nous plaise, que nous habitions au bon endroit, que nous puissions être satisfait de notre vie et que nous essayions dans la mesure du possible de lui exprimer notre gratitude en aidant d'autres personnes, en aidant la communauté au sein de laquelle nous nous trouvons. C'est cette vie bien remplie qui est un signe sûr d'aisance.

Vous sentez-vous digne de la réussite ?

Il est essentiel de se sentir digne de réussir pour y parvenir. Nous sommes tous nés pour réussir et pour être heureux.

Personne ne naît malchanceux, ou veinard. Les richesses de cette vie sont à la disposition de tout le monde, oui, plus même, elles s'offrent vraiment à nous. Quand vous vous en serez rendu compte, vous verrez que la vie offre chaque seconde des centaines de possibilités pour réussir.

Si vous vous ouvrez intérieurement, vous aurez constamment conscience de vos forces intérieures. Les hasards incroyables et bénéfiques se multiplieront quand vous utiliserez ces forces.

« Est-ce scientifique ? »

Il est important pour certains de savoir si les affirmations précédentes reposent sur des découvertes scientifiques. Les lois de la nature n'ont pas toujours été vérifiées et prouvées scientifiquement.

L'existence de la vérité ne commence pas à partir du moment où elle est vérifiée et prouvée comme telle. La vérité est, ou elle n'est pas. Les pommes n'ont pas attendu qu'Isaac Newton découvre les lois de la pesanteur, pour tomber des arbres quand elles étaient mûres.

Il est donc inutile de se disputer au sujet de l'existence des lois mentales qui sont décrites ici. Vous en ressentez l'effet tous les jours, même si vous le faites généralement inconsciemment.

Une personne intelligente dit une fois qu'un chaos inimaginable règnerait si les lois de la nature avaient commencé d'exister au moment où l'esprit humain les a découvertes.

Vivre veut surtout dire apprendre

Certaines lois agissent sans que nous en ayons conscience, et tous les domaines de notre vie sont régis par des lois. L'univers est régi par un ordre perpétuel et omniprésent.

Le mot cosmos (univers) vient du grec et ne signifie pas par hasard ordre. Le concept de cosmos signifie que toute vie se déplace selon des lois sans lesquelles ce serait impossible.

Tout dans notre monde a un sens et une raison ou, un but. Notre mission d'homme consiste à développer les facultés qui sont mises à notre disposition, à les essayer, et à en tirer parti. Cet épanouissement dépend de notre disposition à apprendre tout au long de notre existence. A partir du moment où nous sommes pleinement conscients que vivre veut surtout dire apprendre, nous sommes à la hauteur de la tâche qui nous incombe.

Si cela n'a pas été le cas pour vous jusqu'à présent, tournez la page et commencez dès aujourd'hui une vie nouvelle. Nous pouvons apprendre de nos erreurs passées, prévoir le futur, mais la vie se déroule toujours *maintenant*, et, nous devons à chaque instant poser les jalons de notre futur.

Nous ordonnons quotidiennement notre coiffure bien que nos cheveux se contentent de nous accompagner seulement pendant toute notre vie, et quelquefois, moins longtemps. Notre destin lui, nous accompagne pendant notre vie et au-delà. Donc prenons tous les jours les mesures qui s'imposent pour l'ordonner et l'organiser.

Souvent nous nous préoccupons de choses banales et passagères, et la réalité nous échappe. La plupart des gens ont peur de rater quelque chose et ne remarquent pas qu'ils passent à côté de la chose la plus importante de leur vie : eux-mêmes.

La création n'est pas parfaite. Elle se déroule sans fin, chacune de nos pensées en est une. Nous sommes tous appelés à participer à cette création. Par notre pensée nous donnons à l'énergie créatrice la forme qu'elle prendra dans notre vie.

Apprendre de ses erreurs

Ne vous faites pas de soucis inutiles à propos de vos erreurs passées. Il ne sert à rien de les ruminer ou de penser à « Ce qui aurait pu se passer si... ».

Souciez-vous plutôt que ce qui doit arriver, se réalise effectivement. Semez *maintenant* les graines *pour pouvoir en récolter les fruits* par la suite.

Nous pouvons comparer notre vie à un jardin. Toute pensée et toute émotion est une graine que nous semons. Cette graine

germera, poussera et portera des fruits. L'apparence de ces fruits dépend, bien sûr, de ce que nous semons. Vous le décidez vous-même à chaque instant.

A quoi vous sert-il dans ces conditions de ramasser les erreurs passées ? Vous ne pouvez de toute façon plus rien y changer. Mais vous pouvez et vous devriez apprendre de vos erreurs passées.

Trouver la solution

Vivre signifie apprendre. Un problème se pose à vous pour que vous en trouviez la solution. Vous constaterez par la suite que chaque moment difficile de votre vie vous a permis de mûrir. Les difficultés auxquelles vous êtes confrontés vous aident à vous épanouir. Vous pouvez être sûr que chaque problème a une solution, que chaque problème renferme l'injonction : « Trouve-moi la meilleure solution ! » Vous ne rencontrerez que des problèmes que vous pouvez résoudre. Vous portez en vous la clef de la solution d'un problème.

Examinez votre vie. Vous verrez que vos conditions extérieures de vie correspondent à votre nature profonde. Vos sentiments, vos tendances, vos aversions, vos préjugés, vos opinions et vos convictions se reflètent dans votre façon de vivre.

Nos conditions de vie ne sont pas le fait du hasard, notre comportement les détermine. Ce que vous pensez, ce que vous

sentez, et ce que vous faites conditionnent la qualité de votre vie. Qui réussit est intimement persuadé de réussir. Il ne se concentrera pas sur ses défauts, ses manques, mais sur son *but* et pensera toujours aux *solutions*. Au contraire, angoissé, l'éternel perdant, se limite et se barre ainsi la route du succès.

Semez et vous récolterez

Il n'y a d'abord que la loi, la vie, la matière première pourrait-on dire. Le pouvoir primaire de la vie n'a pas de volonté propre, pas d'impulsion propre. Il est seulement à notre disposition. C'est grâce à notre volonté, nos désirs, nos buts, nos idées, en bref, grâce à la force de nos pensées, que la vie prend une orientation, un but et la forme sous laquelle nous la percevons.

La terre inculte d'un jardin ne produit pas de récolte, c'est la graine que l'on a consciemment plantée, qui apporte le résultat souhaité. Nous sommes appelés à participer activement à l'embellissement du jardin de la vie, à formuler clairement nos souhaits et à les réaliser.

« Semez et vous récolterez »

Beaucoup de gens se donnent la peine de concevoir un jardin harmonieux où les fleurs et les légumes s'agentent les uns les autres et où ils ne se gênent pas mutuellement. Nous

ne nous donnons généralement pas autant de mal pour élaborer notre destin. Dans la plupart des « jardins de vie » les plantes poussent en désordre : les roses, les mauvaises herbes, certaines plantes dépérissent faute de nourriture, d'autres prolifèrent et étouffent le reste.

Ce qui est vrai d'un jardin, l'est aussi de la vie : des œillets poussent de graines d'œillets. Si vous souhaitez en avoir dans votre jardin, vous devez commencer par en semer. Un enfant comprend très bien cet enchaînement logique. Et pourtant peu de personnes réalisent que les mêmes lois régissent notre vie.

Quand on désire quelque chose de précis, il suffit d'en semer les graines. Ceci fait, le résultat se manifesterait inévitablement. Il est certain que vous ne récolterez jamais des roses si vous semez des graines d'œillets. La nature à tout moment utilisera ces lois pour votre bien.

Comment vous servir de la Force ?

La vie se manifeste par des forces multiples qui agissent de concert. Ces forces ont toutes la même origine, les uns l'appellent le destin, les autres, la vie ou simplement Dieu.

Le nom que nous donnons à cet ensemble de forces est sans importance. Il s'agit de comprendre que cette force veut s'exprimer à travers nous, même si la plupart d'entre nous ne

sait pas l'utiliser consciemment. Ce savoir est à votre portée. Ce livre désire vous montrer les lois qui dirigent cette force et comment vous en servir.

Attendre ne suffit pas

C'est une merveille de la nature qu'un morceau de charbon puisse se transformer lentement en un diamant. Mais certaines conditions doivent être réunies pour en arriver là : Attendre patiemment ne suffit pas, chaque morceau de charbon ne se métamorphose pas automatiquement en diamant.

Mais chaque morceau de charbon *peut*, dans certaines conditions, devenir une pierre précieuse.

Il nous suffit de découvrir ces conditions, d'affiner la matière première de notre vie et de nous servir de nos dons psychiques pour transformer en diamants les morceaux de charbon que nous rencontrons dans la vie.

Vous trouverez dans cette méthode l'aide nécessaire pour mettre ce processus en route, mais personne ne peut faire le travail à votre place. Le meilleur moment pour commencer, c'est *maintenant !*

Principes élémentaires de la pratique du Training Mental

Il est possible que, par le passé, vous vous soyez déjà intéressé à certaines méthodes de développement personnel comme le training autogène, la pensée positive et d'autres techniques similaires. Toutes ces voies expriment, par des voies différentes, *une seule vérité* et reposent sur les mêmes lois mentales omniprésentes. Chaque système contient, pourrait-on dire, une pépite d'or, une technique spéciale de développement personnel particulièrement utile et très efficace.

J'ai cherché patiemment ces pépites d'or, je les ai réunies, puis combinées sous la forme du Training Mental.

La pratique du Training Mental

Voici un aperçu de sa pratique :

Une séance moyenne de Training Mental dure au début à peu près une demi-heure. Comme au fil des séances vous pourrez mieux vous concentrer et vous détendre plus vite, la série des exercices proposés vous prendra donc de moins en moins de temps. Vous n'aurez bientôt besoin que d'une quinzaine de minutes tous les jours. (Vous pouvez, bien sûr, si nécessaire, allonger la durée de certains exercices.)

Voici dans l'ordre, et résumées, les douze étapes de vos exercices quotidiens. Vous trouverez des explications détaillées sur le déroulement et le but de chaque exercice dans les chapitres suivants.

1^{re} étape : Vous vous représentez clairement votre objectif ou votre plus grand souhait.

Quel est votre objectif le plus cher ? Mettez mentalement de côté tous les efforts et toutes les idées qui vous empêchent de bien visualiser ce but. Concentrez-vous uniquement sur cet objectif. Assurez-vous que sa réalisation ne nuira à personne. Quand votre objectif est clair, vous devez donner à votre souhait une « forme » mentale précise. C'est à dire :

- * Le transformer en une formule verbale.
- * Composer une image mentale très précise de la situation que vous désirez obtenir.
- * Vous sentir, à l'avance, intensément heureux d'atteindre votre but.

2^e étape : Vous fixez le lieu et l'heure de votre exercice quotidien

Réfléchissez à quel moment de la journée et à quel endroit vous pouvez faire votre exercice quotidien dans les meilleures conditions. Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé au cours de votre séance quotidienne.

3^e étape : Prenez la bonne position corporelle.

Pratiquez, si possible, le Training Mental dans la position du pharaon. Mais d'autres positions sont également bonnes.

4^e étape : Détendez-vous physiquement et mentalement.

Quand vous aurez adopté la bonne position corporelle, vous devriez vous détendre complètement et vous concentrez sur votre objectif.

5^e étape : Écartez toute autre pensée et évoquez votre objectif.

Écartez de votre esprit toutes les pensées et toutes les émotions qui n'ont rien à voir avec votre but. Concentrez-vous sur votre objectif.

6^e étape : Adoptez la bonne respiration.

Vous utiliserez une respiration profonde et rythmique. Vous inspirerez l'énergie cosmique de l'air (prana) et l'emmagasinerez dans votre corps. En réalité les étapes 4, 5, 6, décrivent un seul processus. Je les ai présentées séparément pour en faciliter la compréhension.

7^e étape : Adoptez « l'état de conscience créatif ».

Vous atteindrez cet état de conscience quand vous serez profondément détendu. Des ondes cérébrales de basse fréquence le caractérisent.

8^e étape : Allez au « lieu de transformation intérieure ».

Les étapes 7 et 8 décrivent elles aussi un seul processus. Vous atteindrez le lieu de transformation intérieure seulement lorsque vous serez parfaitement détendu et que vous vous trouverez dans un autre état de conscience. Vous visualiserez certaines images (prairie, montagne). Elles vous aideront à élaborer vos transformations mentales.

9^e étape : Chargez votre représentation mentale de force vitale et d'un sentiment de bonheur.

Vous évoquerez votre objectif final. Vous utiliserez à cette fin la représentation verbale et visuelle que vous avez créées. Vous les chargerez d'énergie cosmique (prana) et de force vitale. Vous ressentez une joie profonde parce que votre objectif s'est déjà matérialisé dans votre esprit.

10^e étape : Identifiez-vous totalement avec le contenu de l'image mentale de votre objectif.

Quand vous avez gravé cette représentation visuelle et verbale de votre souhait dans votre inconscient, vous devez encore en accepter le contenu du plus profond de votre être. Laissez les images se dérouler devant vos yeux fermés, et sentez que ce que vous avez vu mentalement déjà réalisé se matérialise vraiment.

11^e étape : Évoquez inlassablement votre souhait.

En évoquant sans relâche la représentation visuelle de votre objectif et la formule verbale qui l'accompagne, vous les gravez dans votre inconscient. Vous semez la graine, votre objectif, et vous vous assurez ainsi que votre souhait s'accomplira effectivement. Il ne vous reste plus qu'à croire intensément à la réalisation de votre désir. Vivez dans cette attente !

12^e étape : Ne vous barrez pas la voie du succès.

Agissez !

Il est évident que vous n'atteindrez pas votre but si vous restez passif ! Agissez ! Votre inconscient vous guidera. Et ne mettez jamais en doute l'accomplissement de votre souhait.

Ce sont donc, résumées, les différentes étapes du Training Mental. Comme je l'ai dit plus haut, elles seront expliquées en détails dans les chapitres suivants. Avant de vous lancer dans la pratique du Training Mental, interrogez-vous pour mieux définir votre objectif. Commencez peut-être par un objectif plus rapproché, puis passez à un objectif plus élevé. Votre but doit être précis et concret.

Avant de passer à la pratique même du Training Mental, je voudrais vous parler des lois psychologiques que vous devez respecter pour obtenir les meilleurs résultats.

Chapitre 2

Les conditions psychologiques de votre réussite

Libérez-vous de vos sentiments de culpabilité

Les dettes sont un obstacle sur le chemin de la réussite. Elles indiquent une discordance et celle-ci est incompatible avec un bon équilibre intérieur. Vous devez donc *rembourser vos dettes*, qu'elles soient matérielles ou morales. Quand vous aurez réglé vos comptes avec le passé, vous pourrez, en toute conscience, tourner la page, et libéré, vous consacrer à votre développement personnel.

Aucune banque n'accorde de crédit à quelqu'un qui n'a pas respecté son contrat et n'a pas remboursé de vieilles dettes. Bien que cela puisse sembler dur aux personnes concernées, cela a un côté positif indéniable : Tant que nous n'avons pas tiré d'enseignement de nos erreurs, il serait idiot de nous lancer dans de nouvelles aventures ; nous ne serions pas « à la hauteur ».

Nous allons d'abord nous intéresser à une forme de dettes qui n'est pas forcément réelle et fondée : le sentiment de culpabilité.

Première étape : la prise de conscience

Si vous avez un sentiment de culpabilité, vous devez d'abord reconnaître qu'en fait il n'a aucune raison d'être. Nous faisons des erreurs mais par manque de connaissances, de compréhension ou de volonté. On peut seulement souffrir d'un sentiment de culpabilité si l'on pense que l'on a fait consciemment, ou par négligence, une erreur. Tant que nous aspirons à augmenter notre savoir et à l'appliquer, nous pouvons dire que nous faisons toujours de notre mieux, et nous n'avons donc aucune raison de nous sentir coupables de quoi que ce soit. Nous devons toujours nous poser les questions suivantes :

- * Est-ce que je donne vraiment le meilleur de moi-même ou aurais-je pu agir différemment dans telle ou telle situation ?
- * Est-ce que j'ai un conflit intérieur ? Si oui, pourquoi ?
- * Pourquoi ne pas mettre fin à ce conflit ? (Une fin effrayante est toujours meilleure qu'une frayeur sans fin.)

Nous devons, par exemple, accepter de rompre consciemment avec un partenaire, un ami, ou un conjoint, si nous avons le sentiment d'avoir tout essayé, d'avoir donné le

meilleur de nous-même mais que cela n'ait pas suffi. On dit « l'homme ne doit pas séparer ce que Dieu a réuni », mais Dieu n'y peut rien si nous nous sommes trompés !

Prendre des décisions

C'est notre devoir de prendre des décisions qui s'imposent et d'agir en conséquence. Tant que vous n'avez pas atteint votre objectif le plus élevé, vous devez cependant accepter votre imperfection et celle de vos semblables. Commencez par vous prendre comme vous êtes.

Si vous ne pouvez pas vous aimer, vous ne pouvez pas attendre des autres qu'ils le fassent. N'exigez de vous que ce que vous pouvez vraiment tenir. Soyez ouvert aux critiques et aux propositions, mais n'oubliez pas que vous êtes le seul juge de vos décisions et de vos actes. Nous sommes sur cette terre pour apprendre ; on le fait surtout de ses erreurs et de son expérience.

Quand nous avons fait une erreur, que nous nous en sommes aperçus et que nous en avons tiré des enseignements pour le futur, il est normal qu'elle sorte de nos pensées puisque cette erreur appartient désormais au passé. Prenez conscience de vos erreurs, pardonnez-les et oubliez-les. Laissez le passé là où il est.

Libérez votre énergie

Les sentiments de culpabilité déclenchent des conflits latents dans votre inconscient et ils vous privent de forces précieuses. Quand vous réglez un conflit, vous libérez l'énergie qu'il bloquait et qu'il gâtait. Libre, cette énergie redevient une force vitale à votre entière disposition.

L'expression « cela m'ôte un poids de la conscience » l'illustre bien. On se sent brusquement plein d'énergie, on peut se consacrer pleinement à d'autres choses et s'enthousiasmer de nouveau.

Un nettoyage intérieur est nécessaire, utile et bienfaisant. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti quand vous avez écrit une lettre ennuyeuse et venez de la poster ? Ou qu'une entrevue difficile touche à sa fin ? On a fait le nécessaire et on se sent plus léger.

Quels sont les sentiments de culpabilité les plus importants ?

Il n'existe pas de critères objectifs pour mesurer un sentiment de culpabilité. Son importance dépend de la place qu'il occupe dans vos pensées et de l'importance qu'il a dans votre inconscient.

Ce sentiment peut se transformer en un complexe. Il ne suffit donc pas de voir rationnellement les choses sous un

autre jour, d'arrêter inconsciemment d'y penser pour effacer définitivement ce genre de complexe.

Vous devez convaincre votre inconscient ou que vous n'avez aucune culpabilité, ou dans le cas contraire, que vous avez fait votre possible pour régler votre dette et que votre inconscient n'a donc plus besoin de vous la faire payer à sa façon.

Prenez votre temps

Il faut un certain temps pour éliminer des blocages enracinés aussi profondément dans votre esprit. Il ne faut vraiment pas vous attendre à ce qu'une seule conversation avec votre inconscient suffise pour régler un conflit. Soyez patient et dialoguez inlassablement avec lui.

Vous devez accorder une attention soutenue à votre inconscient pour vous délivrer de ce genre de complexes. Fournissez-lui quotidiennement des images mentales positives qui réveillent en vous des émotions constructives comme l'amour, la joie, la gratitude. Elles se graveront progressivement dans votre esprit.

L'exercice que je vous propose en fin de chapitre vous sera d'une aide précieuse. Il permet d'effacer la charge énergétique négative d'un mauvais souvenir et d'enrayer ses effets néfastes.

Corrigez mentalement une mauvaise attitude passée

Si vous vous apercevez, dans une situation donnée, que vous réagissez mal, vous devriez naturellement en tirer immédiatement les conséquences et corriger votre comportement. Si vous vous en apercevez après coup, rien n'est perdu, vous pouvez encore le corriger mentalement. C'est le but du premier exercice que je vous propose.

L'inconscient enregistre tout. Il ne fait pas de différence entre les expériences réelles et celles que nous imaginons. Nous pouvons donc employer certaines techniques d'imagination dirigée pour *reprogrammer notre inconscient*. Si, dans une situation donnée, quelque chose est allé de travers, demandez-vous comment vous auriez pu réagir. Cherchez la meilleure solution. Lorsque vous l'aurez trouvée, revivez mentalement la situation en question, mais, cette fois, *en réagissant correctement*.

Représentez-vous le plus intensivement possible, par exemple sous la forme d'un court métrage dont vous êtes l'acteur principal, cette situation et votre comportement idéal. Votre inconscient enregistrera ce nouveau « programme ».

Vous devez non seulement vous représenter la scène *visuellement*, mais aussi *émotionnellement*. Participez intensément. L'harmonie des images, des mots et des émotions est essentielle. Des sentiments opposés à ces images ou contradictoires, risqueraient de tout faire rater. Votre inconscient refuserait d'enregistrer ce nouveau programme.

Si vous corrigez ainsi un comportement après coup, votre inconscient enregistrera cette nouvelle version. Par la suite, lorsque vous serez confronté à des situations similaires, il remplacera automatiquement la réaction indésirable par celle qui est souhaitée.

N'oubliez pas d'intégrer à vos images mentales le sentiment de bonheur et de satisfaction que l'on ressent quand on a bien agi. Cela impressionnera beaucoup votre subconscient.

Prenez l'habitude de réfléchir le soir au jour qui se termine. Triez les événements de la journée et, si nécessaire, revivez mentalement ceux qui ne vous satisfont pas. Vous vous transformerez ainsi progressivement en celui que vous aimeriez être.

Réconciliez-vous avec vos semblables

Si vous éprouvez une dette morale envers quelqu'un, vous la réglerez plus facilement en ayant une conversation avec lui. Cela vous évitera par la suite de vivre bien des tensions inutiles. Si vous avez peur de le faire, passez-lui un coup de fil ou écrivez-lui une lettre pour clarifier la situation. Il serait malgré tout préférable de surmonter son appréhension et d'avoir le courage d'éclaircir les choses en face à face.

Si vous venez ainsi à bout de malentendus, vous réduirez considérablement le nombre des dettes de votre « karma ».

La vraie liberté

On ne peut pas régler toutes ses dettes de la même façon. S'il s'agit de dettes matérielles, vous devez les rembourser en espèces sonnantes et trébuchantes. Si vous ne pouvez plus retrouver la trace de votre créancier, ou s'il est mort, vous pouvez exceptionnellement verser la totalité des sommes qui lui sont dues, y compris les intérêts, à un tiers sous la forme d'un don.

Si des tensions existent entre une personne et vous, essayez de la rencontrer et de mettre les choses au point. Si vous êtes à l'origine d'un problème dans la vie émotionnelle d'un de vos semblables, vous devez essayer de réduire les tensions qui en résultent et lui prodiguer une attention soutenue.

Si vous arrivez à rembourser toutes les dettes que je viens d'évoquer, vous aurez déjà fait un grand pas en direction de la vraie liberté.

L'importance du pardon

Si vous souhaitez nettoyer votre inconscient de toutes les émotions négatives, et cela veut dire qu'elles sont aussi

pour vous destructives, il ne suffit pas de rembourser vos dettes morales ; il faut aussi que vous puissiez *pardonner* aux autres. Vous ne serez pas libre intérieurement tant que vous en voudrez à quelqu'un ou que vous estimerez que quelqu'un vous est redevable de quelque chose. Des sentiments de ce genre sont un véritable poison pour l'esprit.

Un nettoyage de la conscience suppose donc de pardonner aux autres et de ne leur souhaiter que du bien. Il est important d'apprendre à se débarrasser de ces sentiments mesquins et de ne pas trop exiger des autres. Quand vous sentez que vous risquez de succomber à des impulsions de ce genre, vous devriez tout de suite les neutraliser à l'aide de l'exercice suivant.

Premier exercice : revivre mentalement des situations révolues

1. Détendez-vous.

Passez en revue les événements de la journée, de votre réveil à maintenant. Demandez-vous : « Où et à quel moment ai-je dit ou fait quelque chose qui ne correspond pas à mon échelle de valeurs intérieures ? Ai-je fait quelque chose de contraire à mon besoin d'harmonie ou ai-je omis de faire quelque chose de nécessaire ? »

2. Si vous pouvez vous faire un reproche de cet ordre, revivez mentalement la situation concernée mais cette fois, voyez-la comme elle aurait pu se passer. Visualisez la situation

comme vous auriez aimé qu'elle se déroule. Entendez-vous, mentalement, prononcer les mots que vous auriez dû dire. Agissez comme vous aimeriez toujours le faire et comportez-vous conformément à ce que vous attendez de vous.

4. Identifiez-vous à l'image de votre bon comportement et intériorisez-la. Chargez cette image d'un profond sentiment de joie. Acceptez-la du fond du cœur. Vous êtes sûr que la prochaine fois vous vous comporterez comme vous le souhaitez.

Chapitre 3

Comment préciser et définir son objectif

Comment déterminer votre plus grand désir

Pour qu'un de vos souhaits s'accomplisse, il faut naturellement que vous sachiez d'abord ce que vous voulez. L'accomplissement de votre objectif dépend du soin que vous aurez pris pour le définir. Il est donc primordial que vous ayez une image claire et réaliste de vos souhaits et de vos buts.

Dans un premier temps, vous devez prendre conscience de tous vos souhaits. Écrivez-les, l'un après l'autre, chacun sur une carte. Triez vos souhaits, éliminez progressivement ceux qui ne sont pas très importants pour le moment. Il vous suffit de mettre de côté les cartes sur lesquelles vous les avez notés. A la fin de cette procédure, il ne reste plus qu'une carte devant vous. Pour l'instant, c'est votre plus grand désir. Vous aviez jusqu'à présent disséminé votre énergie mais maintenant, elle se concentrera sur ce *seul* objectif. En détournant

vos autres souhaits mineurs, vous pouvez canaliser toute la force de votre imagination et celle de votre désir sur *un seul* objectif.

La réalisation de votre souhait risque-t-elle de nuire à quelqu'un ?

Êtes-vous sûr que vous désirez profondément que ce souhait se réalise ? Si vous souhaitez quelque chose seulement à moitié, votre désir ne possèdera pas la force de se concrétiser. Vous devrez aspirer de tout votre être à réaliser votre objectif. Il doit revenir sans cesse dans vos pensées, cela lui donnera la force de se matérialiser.

Demandez-vous : « Est-ce que je le veux vraiment ? » Mais aussi : « Est-ce que je devrais le vouloir ? » Votre souhait se réalisera-t-il aux dépens d'une autre personne ? Troublera-t-il l'harmonie actuelle des choses ? En principe vous ne pouvez exiger d'obtenir que ce qui ne nuit à personne. Votre souhait doit respecter ce principe moral.

Vous pouvez très bien désirer avancer dans votre carrière et devenir chef de service. La vie trouvera certainement un moyen de donner de l'avancement au chef de service actuel, il tirerait lui aussi des avantages de ce changement.

Mais vous ne devriez pas désirer que votre chef de service soit mis à la porte, pour que vous puissiez enfin prendre sa place. Ce souhait serait immoral et il se retournerait très

certainement contre vous. Nous nous attirons toujours de gros ennuis lorsque nous portons atteinte à l'ordre des choses égoïstement, par pur intérêt. Nous accumulons des énergies négatives et, comme l'explique le vieux concept hindou de karma, un jour ou l'autre, nous devons le payer pour reprendre notre place au sein de la création.

Respecter l'harmonie

Le Training Mental est un système qui se régularise de lui-même. Il nous protège d'un emploi abusif. Quand nous avons des souhaits qui sont franchement destructifs, cela ne marche pas (voir chapitre 6). D'autre part, la vie trouvera toujours un moyen de vous confronter aux torts dont vous êtes responsable, pour que vous les répariez. Nous ne devons pas essayer de troubler l'ordre cosmique par entêtement.

Des hommes causent toujours inconsciemment ou consciemment des événements qui leur portent préjudice ou, ce qui est encore pire, qui nuisent aux autres. Ils troublent ainsi l'harmonie de l'ordre supérieur et sont eux-mêmes à l'origine des effets négatifs qu'ils ressentiront immanquablement par la suite.

Une utilisation égoïste et brutale des forces créatrices est de toute façon néfaste. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas employer ces forces pour en tirer des avantages

matériels. La force créatrice peut y servir, bien qu'il soit plus sage de l'utiliser pour s'épanouir intérieurement et devenir ainsi, un membre de l'humanité de demain.

Il y a donc une bonne et une mauvaise voie. Il est néfaste de tirer des avantages aux dépens des autres. Une personne qui ne pense qu'à réaliser des objectifs égoïstes et qui ne pense qu'à prendre sans donner, doit s'attendre à ce que l'accomplissement de ses souhaits prenne un tour très différent de celui qu'elle s'était imaginé. Le cas suivant le montre bien.

Un exemple de souhait inique

Un jeune homme, appelons-le Schmitt, petit employé dut se marier parce que son amie attendait un enfant. Ils habitaient un petit appartement. La femme de Schmitt s'était arrêtée de travailler pour s'occuper de leur enfant et ils vivaient du seul salaire de Schmitt. Ils tiraient vraiment « le diable par la queue ». Faute d'argent, ils n'avaient pas de machine à laver et M^{me} Schmitt lavait tout le linge à la main. Schmitt rêvait d'une voiture de sport qui, même d'occasion, coûtait dans les 60 000 FF.

Quand il entendit parler du Training Mental, il saisit sa chance. Sans réfléchir à ce qui manquait vraiment, il désira être débarrassé de sa vieille Volkswagen et souhaita gagner 60 000 FF. Il mit le processus en route. Pendant quelques

semaines, il ne se passa rien de spécial. Persévérant, il s'astreint à une séance quotidienne de Training Mental.

Un matin, il se disputa avec sa femme, et partit travailler, encore sous le coup de la colère. Il conduisit trop vite, dérapa, sortit de la route et rentra de plein fouet dans un arbre.

Bien sûr, sa voiture était si endommagée qu'elle n'était plus récupérable. Comme il l'avait souhaité, il en était débarrassé, mais il perdit presque une jambe par la même occasion. Sa jambe droite avait plusieurs fractures, et il souffrit aussi d'une sérieuse commotion cérébrale. On l'opéra à deux reprises, il dut passer plusieurs semaines à l'hôpital et une fois rentré chez lui, resta longtemps en congé maladie. L'entreprise qui l'employait continua de lui verser son salaire mensuel, puisqu'il s'agissait d'un accident de travail. Il était arrivé entre son domicile et son lieu de travail. Bientôt, le jeune père de famille dû se rendre à l'évidence, il ne pouvait plus exercer son métier. La compagnie d'assurance lui versa 60 000 FF de dédommagements. Son souhait s'était accompli... mais à quel prix !

Le leçon de cette expérience

Que nous enseigne l'expérience malheureuse de Schmitt ? Les réponses à cette question sont évidentes, je les consigne ici sous une forme simplifiée.

*** Il voulait quelque chose de faux**

Un appartement plus grand ou une machine à laver auraient été beaucoup mieux justifiés par les circonstances.

*** Son souhait était égoïste**

Il n'a pas tenu compte de la loi qui veut que l'on ne doit nuire à personne. Nous ne sommes pas seulement jugé pour nos actes mais aussi pour nos omissions.

*** Sa voiture est sortie de la route**

Symboliquement, cela lui indiquait clairement qu'il n'avait pas pris la bonne voie. Il rentra de plein fouet dans un arbre : il eut une collision avec la nature.

*** Sa jambe droite était gravement atteinte**

Cela signifie symboliquement : « Tu ne peux pas continuer à agir comme ça ! » ou, « Ton attitude est mauvaise et tu prends la mauvaise direction. »

*** Il subit une commotion cérébrale**

Il reçut l'injonction brutale, de vérifier le bien-fondé de son attitude et d'y réfléchir.

*** Il conduisait trop vite**

Il voulait une voiture de sport trop vite, oubliant d'autres choses plus essentielles.

*** Malgré tout, son souhait se réalisa**

Il avait pris soin de réunir les causes nécessaires pour obtenir les effets désirés. Il était débarrassé de sa Volkswagen, comme il l'avait voulu, et il avait touché les 60 000 FF souhaités.

Laissez votre inconscient choisir pour votre bien

N'oubliez jamais que vous ne pouvez pas connaître tous les tenants et les aboutissants de la plupart des situations de la vie. Il est donc conseillé, si vous désirez trouver un partenaire, un autre appartement ou un autre travail, de ne pas vous limiter à un certain partenaire, un certain appartement ou à une situation bien précise. Il est préférable de vous contenter de souhaiter ce qui vous satisfait le mieux en ce moment donné de votre vie.

Laissez-vous guider par votre inconscient. Il vous offre la possibilité de vous procurer ce qu'il y a de mieux pour vous. Il est probable que vous choisiriez rationnellement une bonne solution mais pas forcément la meilleure, ne la connaissant pas.

Votre désir, votre objectif doit être clair, mais vous ne devriez pas limiter inutilement sa réalisation ou vous obstiner à vouloir tout décider à l'avance, vous réduiriez inutilement les possibilités que votre inconscient pourrait vous offrir en vous guidant.

Concentrez-vous donc sur le bon partenaire, pas forcément sur une personne que vous connaissez déjà, sur le bon appartement et pas obligatoirement sur celui de la rue X au quatrième étage, ou sur la bonne situation, mais pas celle de quelqu'un que vous connaissez et ainsi de suite.

Comme vous ne choisissez pas quelque chose qui appartient déjà à un autre, la réalisation de votre souhait ne causera de tort à personne et vous éviterez ainsi de subir des conséquences désagréables. Ce n'est pas le moindre avantage de cette méthode.

Assurez-vous que vous désirez vraiment atteindre votre objectif

Je connais une jeune femme de vingt-cinq ans qui a eu la polio enfant et doit depuis, marcher avec des béquilles. Elle essaya de se délivrer de cet handicap en appliquant le Training Mental et une autre méthode de guérison psychique. Elle fut très persévérante dans ses efforts et n'oublia aucune séance.

Au bout de deux mois d'exercices assidus, elle obtint les premiers résultats positifs. Elle n'avait plus besoin que d'une béquille pour marcher. Elle arrivait même à faire quelques pas sans béquilles. Il était clair qu'elle serait bientôt complètement guérie.

Pensez aux conséquences avant

Mais elle commença un jour à réfléchir aux changements que cela provoquerait dans sa vie. Une fois guérie, elle pourrait par exemple, pratiquer un sport ou aller danser avec ses amies. D'un autre côté, elle réalisa aussi qu'il lui faudrait reprendre ses études puis chercher du travail, puisqu'elle ne percevrait plus de pension de l'État. Cette rentrée d'argent régulière lui avait permis jusqu'à présent de vivre sans soucis du lendemain.

Au plus profond d'elle-même, elle ne voulait pas perdre cette pension et ne voulait pas assurer elle-même sa subsistance en travaillant. Quelques jours plus tard, son état de santé s'aggrava et il ne resta bientôt plus aucune trace des premiers résultats positifs obtenus. Que s'était-il passé ?

Cette jeune femme avait en réalité un autre désir bien plus profond que celui de guérir. Son désir de ne pas travailler était beaucoup plus fort et s'opposait à celui de guérir. Le Training Mental exauça donc son plus profond désir.

La ferme volonté de réussir

Pour ne pas faire une expérience similaire, assurez-vous que vous êtes vraiment prêt à accepter tout ce que l'accomplissement de votre désir entraînera. Réfléchissez bien avant de formuler votre souhait et pensez à toutes ses conséquences. Êtes-vous prêt à les assumer ?

Une personne qui n'a aucune envie de travailler, ne trouvera pas de travail à l'aide du Training Mental, parce qu'elle préfère paresser. Un homme qui méprise ses semblables, ne se fera pas de nouveaux amis, même avec le Training Mental, puisqu'en fait il préfère rester seul. Dans beaucoup d'autres cas, des intérêts contraires font obstacle à la réussite, et il manque la ferme volonté de réussir.

Si vous souhaitez vraiment réussir, vous devez concentrer *toutes* vos forces mentales et *toutes celles* de votre désir sur *un seul but*. C'est la condition du succès. Vous réaliserez votre objectif uniquement de cette façon.

Deuxième exercice : Définir son objectif

1. Écrivez tous vos souhaits sur des cartes. Sur chaque carte inscrivez seulement un souhait. Étalez les cartes sur une table quand vous aurez fini.
2. Choisissez le souhait le moins important, et déposez cette carte à un autre endroit (dans un tiroir, ou dans une boîte,

par exemple). Reportez votre attention sur les cartes restantes et choisissez de nouveau un désir qui ne vous semble pas important. Rangez cette carte au même endroit que l'autre. Continuez de procéder de la sorte jusqu'à ce qu'une seule carte reste sur la table.

C'est donc, momentanément, votre plus grand désir, votre souhait le plus pressant, celui qui mérite toute votre attention. Conservez précieusement les autres cartes. Dès que votre souhait se sera accompli, vous en aurez de nouveau besoin pour déterminer votre objectif suivant.

3. Vous avez donc devant vous une carte sur laquelle est inscrit votre plus grand désir actuel. Vous y avez décrit votre objectif à votre façon et cela suffit amplement pour le moment. Je vous expliquerai plus loin comment résumer et formuler votre désir et comment utiliser cette formule.
4. Écartez tous les autres souhaits de votre esprit. Il est essentiel que vous vous concentriez uniquement sur ce seul but. Effacez tous les autres objectifs de votre conscience. Vous vous en occuperez plus tard. Pour le moment seul votre plus grand désir compte !
5. Vérifiez si votre objectif remplit toutes les conditions nécessaires à sa réalisation.

Première question : Dites-vous ce qui vous est bénéfique dans la définition de ce but ? Changez si nécessaire cette définition. Ne limitez pas votre but en donnant trop de précisions inutiles. Laissez suffisamment de liberté à votre

inconscient pour qu'il trouve ce qui vous conviendra vraiment.

Deuxième question : Aspirez-vous profondément à la réalisation de votre souhait ? Avez-vous pensé à toutes les conséquences que cela entraînera ?

Troisième question : Avez-vous vraiment écarté de votre esprit tous les autres souhaits qui pourraient faire obstacle à la réalisation de votre objectif ?

Quatrième question : La réalisation de votre but ne porte-t-elle préjudice à personne ?

Cinquième question : Désirez-vous de tout cœur atteindre votre objectif maintenant ou avez-vous peut-être un souhait plus urgent dont vous devez d'abord vous occuper ?

Chapitre 4

Les bases de la réussite : motivation et pensée positive

L'enthousiasme est décisif

Votre motivation est-elle suffisamment forte pour vous porter jusqu'à votre but final ? Une grande motivation est la condition de tout succès, personne ne progresse sans sa force motrice.

Si vous mettez de la pâte à pain dans un four éteint, elle ne pourra pas cuire. La pâte ne montera pas bien et vous n'aurez au bout de plusieurs heures qu'un pain immangeable.

L'enthousiasme joue le même rôle, pour atteindre votre objectif, que la chaleur du four pour cuire un pain. Si vous voulez vraiment obtenir le but que vous vous êtes fixé, *entretenez la chaleur de votre enthousiasme.*

On retrouve toujours certains facteurs dans la motivation des gens qui réussissent : la joie d'entreprendre et un grand intérêt pour ce qu'ils font. C'est ce mélange qui produit

l'enthousiasme, ce compagnon indispensable sur la voie du succès. Une personne consciente de l'importance de son travail, pour elle comme pour le reste de l'humanité, et qui y pense souvent, ressentira aussi de l'enthousiasme. Quand vous savez qu'à chaque instant, en travaillant, vous remplissez une mission en accord avec la vie et ce qu'elle attend de vous, vous serez content ; vous ferez infailliblement ce qu'il faut pour réussir.

Participer activement à votre développement personnel

Si vous éprouvez du plaisir à travailler, vous n'aurez pas l'impression d'accomplir une tâche ennuyeuse, mais celle de participer activement à votre développement personnel. La tâche qui vous incombe prendra une signification et vous semblera facile.

Si vous trouvez de l'intérêt à ce que vous faites, aucun obstacle ne pourra vous empêcher de poursuivre votre but avec enthousiasme. Quelle autre motivation avaient autrefois les inventeurs et les chercheurs quand ils cherchaient à trouver quelque chose de nouveau ou à comprendre les lois de la nature malgré les moqueries de leur contemporains ? C'était leur passion, l'intérêt qu'ils éprouvaient pour un sujet et la force de leur enthousiasme qui les incitaient à aller de l'avant. Ils avaient en plus la vision de leur but.

Si vous vous attaquez à la réalisation de votre objectif avec enthousiasme, soyez sûr que vous réussirez.

Votre objectif est si important et si pressenti qu'aucun désagrément ne peut vous empêcher de le poursuivre avec persévérance. Ce n'est pas parce que vous utiliserez le Training Mental que tout vous tombera du ciel. Il vous faudra agir pour réussir.

Certaines techniques vous aideront à développer et à affermir motivation et persévérance. En voici les principes :

1. Remplacez des motivations négatives par des motivations positives

A notre époque, les motivations négatives sont malheureusement encore très répandues. Qui ne connaît pas ces menaces : « Si tu ne travailles pas mieux à l'école, tu n'auras plus d'argent de poche ! » ou « Si je n'arrive pas à suivre les cours du soir et à passer mon bac, je serais condamné à exercer le même métier jusqu'à ma retraite ». La liste des motivations négatives est interminable. Ces pressions, qu'elles viennent de l'extérieur ou de vous, vous rendent la vie dure et mettent même votre réussite en danger.

Retournez le principe, c'est-à-dire ne vous concentrez pas sur les conséquences éventuelles d'un échec, cela risquerait de l'attirer. Espérez ce qui vous sera bénéfique ! Pensez « Comme ce sera agréable quand je toucherai au but ». Vous vous y voyez déjà. Le deuxième point complète le premier.

2. Récompensez-vous quand vous l'avez mérité

Offrez-vous une récompense, quand vous avez atteint un de objectifs ou venez de franchir une étape qui vous en rapproche. Choisissez votre récompense en fonction de ce que vous avez réussi à faire et accordez-vous-en une dès que vous avez fait un très net progrès.

3. Fixez-vous des étapes

Si vous avez choisi un objectif élevé, semez le chemin qui vous y conduit, d'étapes successives. Chaque fois que vous dépasserez une étape vous serez fier et content de vous ; cela vous incitera à continuer votre chemin. Sans étapes intermédiaires, vous risqueriez de vous décourager en cours de route et de perdre patience. Voir que vous réussissez à réaliser l'un après l'autre tous ces petits objectifs, renforce votre motivation et vous donne l'élan intérieur nécessaire pour aller de l'avant. Rien ne motive plus que le succès !

4. Prenez un modèle

Nous apprenons et nous travaillons plus facilement si nous avons un modèle que nous essayons d'égalier. Les bons modèles jouent un grand rôle éducatif. Choisissez une

personne que vous admirez et à qui vous souhaiteriez ressembler. Sélectionnez une de ses qualités que vous aimeriez beaucoup intégrer à votre personnalité. Évoquez souvent le modèle que vous vous êtes fixé et comparez-vous à lui.

L'identification est un aspect essentiel de la technique que nous emploierons en visualisant l'image de notre but final. Un modèle exerce un pouvoir très motivant et nous donne des ailes.

5. Utilisez les fantastiques possibilités de l'autohypnose

Vous pouvez programmer certaines motivations dans votre inconscient en vous servant de l'autohypnose. Elles s'intégreront à votre personnalité. Vous trouverez une description détaillée de ces techniques dans certains livres cités en fin d'ouvrage *. Vous avez déjà fait connaissance avec les premiers éléments importants du Training Mental et vous savez déjà comment concrétiser votre souhait et renforcer votre motivation. Avant de commencer à pratiquer le Training Mental, il serait bon que vous fassiez connaissance avec les lois mentales élémentaires qui le régissent pour que vous puissiez vous y habituer.

* Voir modèle page 2.

Utilisez la force créatrice de votre esprit

Si vous observez les personnes de votre entourage et que vous vous mettez à l'écoute de vous-même, vous constaterez que presque personne n'est satisfait de sa condition et de la vie qu'il mène. La plupart des gens espèrent qu'un hasard heureux leur procurera ce dont, pensent-ils, dépend leur bonheur. Ils attendent toujours...

Nos vœux ne s'exaucent pas comme par enchantement. De même, il est vain d'espérer secrètement qu'un autre fera le nécessaire pour vous rendre heureux. Nous acceptons difficilement de regarder les choses en face. Et oui, *nous sommes seuls responsables de notre destin.*

Nous prenons tous les jours des centaines de décisions, nous représentons mentalement des situations, nous évoquons certains souvenirs, et nous en effaçons d'autres de notre conscience. Nous créons sans cesse. Chaque année que nous avons, et chaque acte, a de nombreuses conséquences.

Un sage dit une fois : « Si je décide de lancer une pierre dans la mer, je déclenche un mouvement qui arrivera tôt ou tard sous la forme d'une petite vague de l'autre côté de l'océan. » Cet homme a compris que tout, même la décision la plus minime, a de grandes conséquences, et souvent dans des domaines que nous ne soupçonnons absolument pas.

Nous sommes nous-mêmes à l'origine de tout ce qui détermine la vie, et la source de toutes ces influences se situe dans notre esprit.

Tout ce qui a été réalisé a d'abord été imaginé

Tout ce qui a été réalisé, a d'abord été imaginé. Au début de chaque création se trouve une idée. Nous construisons quelque chose en rêve, puis nous y réfléchissons et nous caressons cette idée avant de passer à l'aspect pratique et de la réaliser. Tout ce qui est visible est né de l'invisible, de ce qui existait déjà mentalement. Ce que nous voyons est une réalité mentale appliquée.

Il n'existe qu'une possibilité de transformer activement et consciemment notre vie : nous devons agir là où se trouve l'origine de nos conditions de vie et de notre être : dans nos pensées.

Nous devrions tous être maître de nos pensées, les idées que nous n'arrivons pas à éliminer deviennent nos maîtresses, elles nous contrôlent.

Savez-vous diriger votre pensée ?

Beaucoup de gens ne pensent pas pouvoir diriger leurs pensées. Ce manque de conscience est responsable du peu d'attention que la plupart des hommes s'accordent. Nous avons tous le pouvoir d'écarter une idée qui nous vient à l'esprit, ou de la poursuivre et donc de l'accepter.

Un enchaînement d'idées se transforme peu à peu en une représentation claire qui demande à être réalisée. Ce sont ces images mentales qui nous poussent le plus à passer aux actes.

On lit régulièrement dans les biographies ou les interviews d'hommes célèbres, qu'ils voyaient leur objectif déjà réalisés en pensées, cette vision les habitait et ne les quittait plus jusqu'à ce qu'elle soit devenue réalité. Et c'est exactement de cette façon que vous devriez procéder. Ayez toujours la représentation visuelle du but à atteindre présente à l'esprit, les étapes à franchir pour qu'il se réalise s'imposeront à vous.

La force de nos pensées dépend de l'énergie que nous y investissons et de la proportion dans laquelle nous autorisons leurs impulsions créatrices. Nos pensées dirigent aussi nos émotions.

Des blocages psychologiques comme la peur, le souci, le doute, le complexe d'infériorité, surtout le sentiment de ne pas mériter la réussite, **empêchent notre force de se développer.**

Souvent à la pensée positive : « Je vais faire ceci ou cela » s'oppose « Mais que se passera-t-il si je n'y arrive pas ? » et ce doute freine. Tirillé entre des réflexions positives et des doutes néfastes, nous jetons notre énergie par la fenêtre. Des pensées contraires s'annulent.

La vision positive d'un projet, et le bon sentiment qui l'accompagne précède une réussite. De même, les pensées

négatives et les émotions destructives causent nos échecs, nos difficultés et notre malheur.

Nous travaillons souvent contre la réalisation de nos désirs en laissant des doutes et des idées négatives s'emparer de nous. Nous devons commencer par dépister en nous tout ce qui nous gêne, ce qui nous bloque, et ce qui tend à détruire nos espérances, puis l'éliminer systématiquement.

**Ne perdez pas de temps à réfléchir
à tout ce qui pourrait aller de travers**

Ces hommes que nous admirons, à qui tout semble réussir facilement, et qui malgré leur incessante activité dégagent de la force et de l'énergie, ne perdent pas de temps à réfléchir à tout ce qui pourrait aller de travers. Ils ont confiance et s'attaquent courageusement à la tâche. Ils ne laissent pas de place dans leur esprit aux pensées négatives, et poursuivent leur chemin, sûrs d'arriver au but qu'ils se sont fixés. Ils sont naturellement prêts à travailler très dur pour réussir. Prenez exemple sur eux et vous pourrez vous aussi réussir.

Vous connaissez certainement cette maxime qui dit que le plus dur c'est de commencer. Pourquoi en est-il ainsi ? La réponse est simple. Quand on est plongé dans le travail, on n'a pas le temps de réfléchir aux difficultés et aux dangers

que l'on risque de rencontrer. On est obligé de porter toute son attention à ce qu'on fait présentement. Comme il ne reste pas de temps pour des pensées négatives, le travail avance facilement.

Si votre énergie se concentre sur le travail que vous faites, si vous pensez positivement, c'est-à-dire constructivement, vous vous débarrasserez d'un grand fardeau : la peur de l'échec. Arrêtez donc de penser négativement, « A cœur vaillant, rien d'impossible ». Si vous croyez pouvoir faire quelque chose, vous pourrez le faire.

Concentrez votre énergie sur la réalisation de votre souhait

Posséder une vision claire et détaillée de notre objectif et de la situation qui en résultera est une condition pour atteindre notre objectif. Mais il existe encore d'autres facteurs qui favorisent l'accomplissement de nos désirs :

1. La volonté, force motrice

La volonté de réussir et la poursuite imperturbable de votre objectif vous rapprochent beaucoup de votre but. La volonté ne soulève pas des montagnes comme la foi, mais

elle donne de la force à vos efforts et vous rend persévérant. La force et la détermination de votre volonté vous poussent à concrétiser votre désir.

2. Ne pas perdre la bonne orientation

L'objectif que vous avez choisi ne doit pas s'effacer devant vos pensées et vos désirs quotidiens. Si vous voulez atteindre votre but, l'envie de le réaliser doit emplir votre esprit et votre cœur. La fréquence, l'intensité et la précision de l'évocation de votre souhait donneront une force toujours croissante à votre vision. L'image mentale de votre désir doit s'imposer inlassablement à votre conscience jusqu'à ce qu'il se soit réalisé.

3. La vivacité de votre vision

L'expérience a prouvé que notre inconscient assimile plus facilement la vision vivante d'un souhait qu'une image statique, dénuée de vie. Donnez donc à la vision de votre désir la forme d'un petit « film » ou d'une courte scène marquante et laissez-la se dérouler inlassablement dans votre imagination. Appréhendez cette scène en vous servant de tous vos sens. Comment vous sentirez-vous dans votre nouvelle maison ou dans votre nouvelle situation professionnelle ?

Voyez-vous travailler avec enthousiasme dans votre nouvelle place. Représentez-vous déjà le bonheur que vous ressentirez. Laissez-vous envahir par ces sensations comme si vous y étiez déjà.

4. Une foi inébranlable

Croyez sans défaillir à la réalisation de votre objectif. Vous devez être persuadé que le but fixé est déjà à votre portée. Ne vous contentez pas d'espérer que peut-être... *Vous devez y croire, dur comme fer.* La foi soulève des montagnes lit-on dans la bible. Jésus demandait aux personnes qui venaient le trouver pour qu'il les guérisse : « Crois-tu ? » Quand il avait guéri un malade, il ne lui disait pas « Je t'ai guéri » mais humblement et en guise d'explication : « Ta foi t'a aidé. »

5. Une assurance inébranlable

Vous devez être absolument sûr et croire profondément que ce qui doit arriver, arrivera. Jésus demandait aux gens qui venaient le trouver : « Crois-tu ? » Mais les gens qu'il aida ne croyait pas seulement à son pouvoir, ils étaient sûrs qu'il les aiderait. La conviction que tout se déroulera pour que votre souhait se réalise doit s'intégrer à votre personnalité.

6. Une persévérance joyeuse

Quand vous évoquez la représentation visuelle de votre objectif, vous devriez vous sentir excité, comme si vous touchiez déjà au but, comme si vous saviez que votre souhait allait se réaliser d'un instant à l'autre. Réjouissez-vous en pensant à l'accomplissement de votre souhait. Votre vision doit vous remplir totalement, prendre possession de toutes vos émotions et capter toute votre attention. Quand vous sentirez cette attente joyeuse, il vous sera facile de vous concentrer sur votre objectif.

7. Il est conseillé de garder le secret

Vous connaissez sûrement toutes ces coutumes qui consistent à faire un souhait quand on voit une étoile filante, qu'on perd un cil ou qu'on mange quelque chose pour la première fois au cours d'une année. Même si l'occasion diffère, il faut toujours garder pour soi le souhait que l'on vient de faire. L'obligation de garder son souhait secret, n'a rien de superstitieux. Il permet à votre souhait de se réaliser. Les réflexions moqueuses ou les critiques des autres pourraient semer le doute en nous et l'empêcher de se concrétiser. Si personne ne sait ce que nous souhaitons, personne ne peut nous dire que c'est irréalisable. Ainsi de jour en jour l'énergie continuera de charger notre vision de force et nous poussera chaque jour davantage à réaliser notre objectif.

Dirigez vos pensées et vous êtes le maître de votre destin

Au cours de son évolution, l'homme apprit à maîtriser beaucoup de choses : l'électricité, les machines et les ordinateurs, du plus petit au plus grand. Mais a-t-il appris à se maîtriser lui-même ? Une personne bien préparée à affronter les exigences de la vie, c'est à dire qui sait user de ses possibilités et utiliser ses forces à bon escient, avancera dans la vie.

Nous pouvons comparer notre esprit à un parachute, il ne peut nous servir que si nous l'ouvrons, que si nous le développons.

Les pensées ont tendance à vouloir se concrétiser et nous pouvons en tirer parti. Mais nous ne devons pas oublier qu'en augmentant le contrôle que nous exerçons sur nos pensées, nous assumons automatiquement une responsabilité croissante par rapport à ce que nous pensons. Imaginez ce qu'il se passerait si tout ce qui nous venait à l'esprit, se réalisait immédiatement ! La moindre erreur, comme par exemple l'idée d'un accident, pourrait causer notre mort ou des blessures.

Disciplinez vos pensées

Réjouissons-nous d'être obligé de commencer par développer les facultés de notre esprit avant de pouvoir en

disposer pleinement. Si nous souhaitons tirer le meilleur profit de nos pensées, nous devons commencer par les discipliner. Sans cette discipline, nous sommes incapables de réaliser nos désirs. Nous ne pourrions pas vraiment obtenir le futur auquel nous aspirons. La discipline des pensées est une clé qui nous ouvre le coffre aux trésors de notre vie.

Nos pensées dirigent nos actes. Quand nous renouvelons plusieurs fois un acte, il se transforme en habitude. Nos habitudes influencent notre caractère, et celui-ci détermine notre destinée. Finalement ce sont donc nos pensées qui sont à l'origine des situations que nous vivons et décident du cours que prendra notre existence. Quand nous avons appris à maîtriser nos pensées, nous pouvons nous attaquer à la réorganisation de notre vie.

Être capable de se représenter la situation à laquelle on aspire sous la forme d'images positives et la foi que l'on a dans sa réalisation déterminent l'efficacité de nos pensées. Votre désir peut devenir une réalité quand ces deux conditions sont réunies. Si vous ne pouvez vous représenter votre objectif, mais que vous ne croyez pas à sa réalisation, vous ne réussirez pas. Si vous avez une représentation fautive ou exagérée de la situation à laquelle vous aspirez, la plus grande foi ne vous servira pas à grand-chose. Ce qui arrivera ne correspondra pas à l'idée que vous en aviez.

Quand vous aurez une image tout à fait positive de ce que vous souhaitez et que vous serez empli d'une foi

inébranlable, votre pensée aura la force de vous porter jusqu'à votre but. L'action de vos pensées dépend directement de la force de votre foi et de celle de votre confiance.

Essayez donc d'évoquer des images positives et ayez une foi inébranlable en votre succès. Ce sont les deux caractéristiques que l'on retrouve inmanquablement chez une personne qui réussit.

Vos pensées et vos émotions influencent votre bien-être corporel

Imaginez vos pensées et vos émotions sous une forme magnétique ou électrique. Ce ne sont en tout cas pas des choses abstraites. On peut voir les impulsions qu'elles dégagent sur un écran lumineux.

Le corps est le miroir de notre âme

Toute pensée et toute émotion qui monte en nous, nous envoie des vagues électriques et magnétiques à travers le corps. Elle influence ainsi les atomes et les molécules de nos cellules. La qualité de nos pensées et de nos émotions agit directement sur les cellules de notre corps et l'on peut dire que notre corps est le miroir de notre âme.

Un organe correspond aux émotions qui accompagnent nos pensées. L'apparence physique d'une personne ou ses maladies permettent de deviner ce qui domine ses émotions et ses pensées. Une personne agressive n'a pas la même couleur de peau, la même expression, la même attitude qu'un passif ou un timide.

La relation étroite qui existe entre notre vie émotionnelle et la qualité de nos pensées est évidente ; les sentiments que nos pensées provoquent, incitent certains organes et des glandes à libérer des porteurs d'informations chimiques dans notre sang, par exemple des hormones, qui, à leur tour, influencent ce que nous ressentons. On peut en conclure que nous sommes des êtres pensants responsables de notre état physique et mental.

Le professeur N. Romen, chercheur et médecin soviétique, partage cette opinion. A la suite de longues recherches, il est arrivé à la conclusion qu'il n'existe à l'heure actuelle aucun remède, et aucun soin plus efficace que l'auto-suggestion. D'après lui, *aucune méthode n'est mieux adaptée pour conserver la santé* mais aussi pour la retrouver, *que de croire aux pouvoirs autoguérisseurs de notre organisme* et de l'activer par des représentations visuelles positives.

Donc vous voyez, nos pensées et nos sentiments déterminent pour beaucoup notre bien-être corporel. A chaque fois que nous pensons ou que nous sentons quelque

chose, nous sommes à l'origine d'effets négatifs ou positifs et de conséquences que nous attribuons par erreur au hasard ou à la destinée. Il n'y a aucun doute, *tout homme est le créateur, l'animateur et le maître de son destin.*

Dès que vous aurez appris à bien utiliser consciemment les pouvoirs qui vous sont donnés, il vous sera possible de transformer vos conditions de vie extérieures à l'image de celles que vous avez intérieurement. Vous en avez déjà en vous l'outil nécessaire. Quand vous aurez pris conscience du pouvoir incroyable de votre esprit, vous saisirez pleinement ce que saint Paul voulait dire quand il intima à ses frères : « Transformer par le renouveau de votre esprit ! »

Votre corps est influencé par vos pensées et par vos émotions

Vous pouvez vous faire une idée de l'influence de vos pensées et de vos émotions sur votre corps à l'aide d'un appareil de biofeedback. Il enregistre les plus subtils changements de tonus musculaire, de circulation sanguine, de la tension artérielle ou de la résistance de votre peau à des impulsions électriques *. Il indique par des signaux visuels

* Un tel appareil, nommé "GSR Dermo Biocontrôle" est disponible aux Éditions Godefroy, B.P. 94, 60505 Chantilly Cédex.

ou auditifs si notre corps se trouve dans un état calme et équilibré ou s'il est mobilisé pour faire face à un danger.

Si vous fixez les électrodes et vous imaginez qu'un feu éclate dans la pièce où vous vous trouvez, les signaux acoustiques et visuels vous indiqueront que votre corps est déjà mobilisé. La seule pensée d'une situation critique transforme notre état corporel.

Si vous évoquez une scène agréable de vos dernières vacances où vous étiez tout à fait détendu, allongé sur une plage par exemple, les signaux acoustiques et visuels de l'appareil se calmeront. Votre corps s'adapte à l'image tranquillissante que vous évoquez et réagit : le cœur bat plus lentement, la résistance de votre peau à des impulsions électriques baisse, et le tonus musculaire aussi.

Cet exemple montre clairement que chaque pensée influence toutes les cellules de notre corps et que notre état psychique et corporel dépend de notre esprit. Le contrôle de nos pensées est donc vraiment la clé qui nous permet de maîtriser notre destin.

Vous décidez seul de votre vie

Dans votre intérêt, postez un gardien devant la « porte » de votre esprit. Il ne devra laisser rentrer et sortir que de

bonnes choses. C'est la seule façon de vous assurer que votre vie prenne un nouveau cours bénéfique.

Vous n'avez qu'une vie et vous ne devriez pas laisser au hasard le soin de la diriger. N'attendez pas que tout vous tombe du ciel, comme par enchantement. Soyez conscient que votre futur commence aujourd'hui, vous pouvez recommencer votre vie aujourd'hui ! Toutes les possibilités que vous imaginez dans un futur lointain, sont déjà offertes. Ne faites donc pas comme la plupart des gens qui décident de commencer à vivre quand ils sont déjà à moitié morts.

Vos conditions de vie actuelles n'ont aucune importance. Que vous soyez pauvres ou riches, c'est la qualité de vos pensées qui conditionne votre réussite future ou votre échec. Vous seul décidez de penser positivement ou négativement.

Un manque de quelque chose, n'est pas une situation irréversible à laquelle on doit se soumettre. Un manque vient d'une mauvaise manière de penser qui empêche à la vie de se réaliser pleinement. Même la pauvreté est souvent la conséquence de fausses convictions. Il peut indiquer à quelqu'un qu'il est pauvre en courage. Si quelqu'un avance courageusement, prend sa vie en mains, il réussira aussi sur le plan matériel.

Comment éliminer les programmes mentaux nuisibles

Un élément important de la discipline des pensées est l'élimination de programmes mentaux nuisibles. Le plus facile consiste à les effacer en les remplaçant par des suggestions et des habitudes constructives. Vous n'arriverez pas à supprimer des raisonnements, des espoirs et des attitudes nuisibles à votre réussite en vous contentant de les combattre intérieurement. Quand on essaie d'étouffer ce genre de sentiments, on risque fort de les renforcer.

Vous pouvez seulement vous défaire de ces programmes qui vous limitent en remplaçant inlassablement des attitudes mentales et des espoirs négatifs par des choses positives et en vous représentant la situation finale à laquelle vous aspirez avec beaucoup de détails et haute en couleurs. Au fil des jours, les contraintes mentales qui vous restreignent et les comportements correspondants disparaîtront d'eux-mêmes. Vous serez libre de conduire votre vie en fonction de votre échelle de valeurs intérieure.

Chapitre 5

Les secrets du Training Mental

Créez un rituel pour vos séances de Training Mental

Méditer ou prier — la prière est aussi une force de méditation — suppose le respect de certaines règles. Qui veut méditer, doit commencer par se recueillir, prendre une certaine position et régulariser sa respiration. Chacun est libre de méditer comme il le veut, mais la plupart des professeurs conseillent de respecter un certain rituel. Cela permet à l'élève de tirer plus vite un meilleur profit de sa séance de méditation.

On peut bien sûr, pratiquer le Training Mental n'importe quand, n'importe où et dans n'importe quelle position. Mais nous ne pouvons pas vraiment nous détendre et nous concentrer profondément dans n'importe quelle situation. Il ne viendra à l'idée de personne d'essayer, par exemple, de faire de la relaxation profonde en montant une côte à vélo.

Voici les conditions indispensables pour réussir une méditation. Utiles et efficaces, elles sont faciles à réunir et à observer.

Les règles et les directives suivantes s'appliquent plus ou moins à toutes les formes de méditation ou d'entraînement psychique, et elles ont fait leurs preuves en Training Mental. Étudiez-les soigneusement puisque la réussite du Training Mental dépend de leur application. Avant de commencer à utiliser le Training Mental, réfléchissez aux quatre points suivants et prenez les dispositions nécessaires :

**1. Pratiquez le Training Mental chaque jour
et toujours à la même heure**

Il est conseillé de pratiquer le Training Mental tous les jours à la même heure. Votre inconscient s'habitue à ce rythme, et, au bout de quelques jours, il vous assistera mieux. Quand votre séance quotidienne de Training Mental aura une place déterminée dans votre vie, votre inconscient vous rappellera même l'heure de votre séance quotidienne.

Choisissez une heure que vous pouvez vraiment respecter. Vous ne devez pas être pressé par le temps, puisque votre séance de Training Mental requiert toute votre attention. *Assurez-vous que rien, ni personne ne vous dérangera.* Prévenez votre famille à l'avance et protégez-vous autant

que possible du bruit. Choisissez un moment de la journée où vous n'êtes pas trop fatigué. Vous risqueriez autrement de manquer d'énergie pour vous concentrer ou même de vous endormir en cours de relaxation.

2. Choisissez l'endroit approprié

Pratiquez le Training Mental dans un endroit où vous vous sentez bien et où vous êtes protégé des bruits, quelle que soit leur origine. Tamisez la lumière, ou, de jour, fermez les rideaux et allumez une bougie. Créez une atmosphère qui vous calme et vous détend. Aérez la pièce où vous faites vos exercices avant chaque séance pour que vous ayez suffisamment d'oxygène à votre disposition. Portez des vêtements amples et desserrez votre ceinture. Rien ne doit vous gêner.

3. Ne faites pas vos exercices le ventre plein !

Un ventre plein n'étudie pas volontiers, dit-on, et le même principe s'applique au Training Mental. Un estomac qui gargouille empêche aussi, de bien se concentrer. Faites donc un repas léger avant les séances.

Il est plus efficace de pratiquer le Training Mental le soir, avant d'aller dormir. Le souhait que vous venez alors

d'exprimer peut continuer de résonner dans votre inconscient pendant votre sommeil (mais respectez ce qui est dit dans le premier point). Il est de toute façon déconseillé de trop manger avant d'aller dormir.

4. Donnez à votre exercice la forme d'un rituel

Notre inconscient est plus impressionné par une cérémonie ou un rituel qui se répète régulièrement. Vous devriez donc ritualiser le déroulement de vos séances. Votre inconscient saura très vite qu'il s'agit de quelque chose de spécial, qui requiert toute votre attention. Imaginez par exemple une suite de mouvements que vous ferez uniquement au début de chaque séance.

Votre séance quotidienne doit absolument sortir de la routine, comme s'il s'agissait d'une cérémonie, ou d'une fête. Vous pouvez choisir le rituel qui vous conviendra. Vous pourriez, par exemple :

- Toujours porter le même costume pendant votre séance, un kimono, par exemple.
- Vous laver les mains et la figure avant chaque séance, comme le veut la cérémonie de purification soufiste.
- Pour se recueillir, s'incliner plusieurs fois devant la force universelle (Dieu) en signe d'humilité.

- Dire un Notre Père ou faire le signe de la croix avant chaque séance.
- Réserver un certain tapis exclusivement à vos séances, sur lequel vous vous assoirez, vous agenouillerez ou vous allongerez.
- En vous inspirant de la cérémonie japonaise du thé, boire une tasse de thé selon un rituel précis.

La meilleure position assise est celle du pharaon

Vous pouvez choisir la position dans laquelle vous souhaitez pratiquer le Training Mental mais tous les connaisseurs des méthodes d'entraînement psychique sont d'accord sur un point : pendant une méditation, ou tout autre exercice similaire, la colonne vertébrale devrait être aussi droite que possible, afin que le flux d'énergie puisse circuler librement.

Chaque position a des avantages et des inconvénients. La position allongée convient très bien pour pratiquer le Training Mental, à condition que l'on ne repose pas sur un support trop mou. Vous devriez vous entraîner dans la position couchée seulement, si vous vous sentez en forme. Vous pourriez autrement vous endormir en cours de relaxation, surtout le soir.

Une attitude classique de contemplation zen consiste à s'asseoir sur ses talons. On s'agenouille, jambes et pieds serrés, la plante des pieds tournée vers le ciel, puis on se laisse tomber de façon à poser ses fesses sur la plante de ses pieds. Mais un européen qui manque d'exercice ne tardera pas à avoir mal partout. Si vous avez déjà l'habitude de vous asseoir dans cette position, vous pouvez bien sûr, la conserver.

Dans le cas contraire, je vous conseille d'essayer *la position du pharaon*. Elle ressemble à la position du cocher de J.H. Schultz, père du training autogène, mais ici le dos et la tête doivent rester droits. Vous vous asseyez sur une chaise au dossier droit. Dans cette position, la colonne vertébrale sera droite mais restera souple. Vos mains reposent sur vos cuisses, celles-ci étant légèrement écartées. Il est très important que votre chaise ait la bonne hauteur : vos jambes droites, vos pieds devraient reposer à plat sur le sol. Vos cuisses et vos jambes forment un angle droit.

Quand vous vous entraînerez, vous constaterez qu'il n'est pas facile de trouver la position idéale. C'est une question de millimètres. Un proverbe bouddhiste dit : « Il suffit d'un cheveu pour que la terre et le ciel se séparent. » Balancez-vous légèrement d'avant en arrière avec le haut du corps jusqu'à ce que vous ayez trouvé votre équilibre.

Ne soyez pas trop ambitieux au début ! La simple position du pharaon doit elle aussi s'apprendre. Il est

préférable de commencer par apprendre à s'asseoir détendu, ne serait-ce que quelques secondes, plutôt que de s'efforcer de conserver longtemps cette position. Faites donc souvent des pauses et contentez-vous de prendre la bonne position plusieurs fois au cours de la journée.

Votre attitude corporelle trahit l'image que vous avez de vous

Il existe une relation étroite entre notre attitude corporelle, notre attitude mentale, et notre caractère. Une personne intérieurement faible et plutôt passive n'a que rarement une attitude droite, un corps bandé, et un homme débordant d'activité qu'un grand désir de réalisation personnelle habite, n'aura jamais les épaules tombantes et ne traînera pas les pieds. L'image que nous avons de nous-mêmes détermine notre apparence extérieure. On reconnaît tout de suite ce que pense quelqu'un à son allure.

L'image que nous avons de nous, détermine notre attitude corporelle et, de même, par un phénomène de retour, notre comportement agit sur notre vie émotionnelle. Ce n'est pas pour rien que l'on conseille aux personnes déprimées de se redresser et de respirer un grand coup. L'attitude physique que nous changeons consciemment influence et transforme les

émotions que nous ressentons. Il est donc très utile de penser plusieurs fois par jour, à contrôler et à corriger son allure. Vous verrez le monde autrement si vous adoptez une bonne position, bien droite. Vous vous sentirez automatiquement mieux dans votre peau et confiant en vous.

Une attitude royale aidera beaucoup un timide qui souffre de complexe d'infériorité, et, de même, quelqu'un qui vit retiré sur lui-même, fera des expériences toutes nouvelles s'il s'ouvre corporellement au monde.

Apprenez à vous détendre

Avant de vous attaquer au Training Mental proprement dit, vous devez pouvoir vous détendre profondément, corporellement et mentalement. Vous arriverez à atteindre l'état de conscience créatif uniquement si vous êtes profondément détendu et c'est seulement dans cet état de conscience que vous pourrez vous concentrer pleinement sur la représentation mentale de votre objectif.

La détente est, comme la tension, un état naturel. Dans notre vie, nous accordons une plus grande place à la tension qu'à la détente. Nous devons donc apprendre à nous relaxer profondément pour nous rééquilibrer intérieurement.

Vous trouverez dans les pages qui suivent les exercices qui vous permettront de vous détendre *physiquement* et, donc, *psychiquement* à tout moment. Vous constaterez qu'il existe beaucoup d'exercices. Ils poursuivent tous le même but, même si de prime abord, ils semblent très différents les uns des autres.

Au début, prenez suffisamment de temps pour pratiquer l'exercice que vous aurez choisi. Vous ne le regretterez pas. Quand vous maîtriserez votre exercice de relaxation, vous pourrez facilement atteindre en quelques secondes l'état requis par le Training Mental.

En fait, on ne peut pas faire de différence entre la détente physique et la détente psychique.

L'efficacité du Training Mental dépend pour beaucoup de la concentration avec laquelle vous poursuivrez votre objectif. De fortes émotions négatives comme le doute, la peur, ou les soucis troublent votre concentration. Laissez-vous complètement aller émotionnellement et psychiquement pendant votre relaxation. Libérez-vous intérieurement pendant le Training Mental et défaites-vous de vos émotions négatives comme vous le feriez d'un gant. Pour réussir, vous devez concentrer toute votre énergie sur votre but et rien ne doit vous en empêcher.

Pour faciliter votre concentration, vous pouvez vous

imaginer, avant ou pendant votre détente physique, que votre tête se vide et qu'elle se remplit d'une lumière pure et blanche, ou, si cette image vous dit plus, d'un noir profond et rassurant.

Observez comment vos pensées et vos émotions se retirent et sentez le calme infini qui s'installe à leur place. Quand vous vous trouvez dans un état de calme psychique total, vous vous détendrez corporellement plus facilement et plus intensément.

Il existe beaucoup de méthodes pour se détendre physiquement. Je désire vous présenter les principales :

1. La gymnastique

Si vous souffrez de tensions dans la nuque et les épaules, il vous sera très agréable d'en détendre consciemment les muscles avant de passer au Training Mental. Cette gymnastique ne vous fera pas transpirer. Contentez-vous de tendre les muscles et les tendons. Ne forcez pas, faites plutôt des mouvements amples et fluides.

Tendez vos bras de côté, perpendiculairement à votre corps. Décrivez des cercles avec les bras, d'avant en arrière, puis le contraire. Vos mouvements doivent partir des coudes.

Enchaînez en faisant la même chose avec vos épaules, puis votre bassin (uniquement le bassin). Tendez les bras sur les côtés perpendiculairement au corps et oscillez légèrement de droite à gauche puis de gauche à droite, comme le ferait un pendule. Vous ne devez pas perdre l'équilibre. Vos pieds restent bien à plat sur le sol. Laissez votre tête, vos épaules et votre poitrine tomber en avant, comme si vous étiez un pantin désarticulé. Ne cherchez pas à toucher le sol avec vos mains si vous ne pouvez pas. Redressez-vous lentement en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre. Une fois droit, secouez vos jambes, l'une après l'autre.

Concluez cette gymnastique par un exercice pour le cou. Laissez votre tête tomber sur la poitrine puis, en arrière. Penchez-la de côté, vers l'épaule, une fois à gauche, une fois à droite. Recommencez plusieurs fois et terminez en décrivant des cercles de la tête, dans un sens, puis dans l'autre — doucement —.

2. La relaxation différentielle

Cette méthode consiste à tendre systématiquement certains muscles pour arriver à détendre tout le corps. Vous tendez vos muscles dans une région bien précise du corps, et ceci, pendant quelques secondes, puis en relâchant brus-

quement cette tension vous décontractez les muscles. On peut répéter chaque partie de cet exercice à volonté. Le sentiment de détente que l'on ressent quand il est terminé ressemble à celui que l'on éprouve quand on vient de finir un travail physique fatigant.

Commencez par la main droite, puis continuez par le bras droit, la main gauche, le bras gauche, le pied droit, la jambe droite, le pied gauche, la jambe gauche, les fesses, le ventre, le dos, les épaules, le cou, le visage. Contractez les muscles concernés le plus fort possible, conservez cette contraction à peu près pendant sept secondes, et relâchez cette tension d'un seul coup. Ce brusque relâchement est très important, un relâchement progressif n'aurait pas le même résultat.

A la fin de cet exercice, secouez-vous et sentez comme votre corps est détendu.

3. Faire le pendule

Mettez-vous debout, bien droit. Commencez à pencher tout votre corps en avant, mais lentement et arrêtez-vous quand vous sentez que vous risquez de perdre l'équilibre. Revenez lentement dans votre position initiale et faites la même chose

en arrière. Oscillez lentement d'avant en arrière pendant à peu près une minute, puis laissez les mouvements prendre de moins en moins d'amplitude et progressivement oscillez de droite à gauche.

Oscillez de plus en plus mais toujours lentement de droite à gauche puis rétrécissez de nouveau l'amplitude de vos mouvements. Continuez en décrivant cette fois des cercles avec votre corps, dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en respectant le même principe que précédemment. Vos cercles deviennent de plus en plus grands, puis de plus en plus petits, si petits, qu'une personne extérieure ne pourrait percevoir aucun mouvement et, au bout d'un certain temps, vous aurez trouvé le milieu exact. Savourez le calme qui s'empare de vous quand vous avez trouvé le point central.

Cet exercice est surtout conseillé si vous désirez retrouver votre harmonie intérieure.

Les exercices suivants déclenchent simultanément la détente physique et mentale.

4. Le compte à rebours

Si vous n'avez que peu d'expérience dans le domaine de la relaxation, je vous propose de commencer par l'exercice

suivant. Il communique un sentiment de détente corporelle et mentale, même dans les cas les plus difficiles :

Le compte à rebours

Étendez-vous sur une chaise longue ou sur un autre support pas trop mou, et fermez les yeux.

Comptez lentement à rebours de cent à un. Attendez à chaque fois à peu près deux secondes entre chaque nombre.

Essayez, si possible, de voir intérieurement chaque nombre. Concentrez-vous, et imprégnez-vous consciemment de ce nombre. Vous atteindrez de cette façon le premier stade de la relaxation, le stade alpha.

Vous accélérerez le processus de relaxation si, les paupières fermées, vous dirigez les yeux vers le haut, en direction de la racine du nez. Cette simple position oculaire incite votre cerveau à produire des ondes alpha.

Avec la méthode du compte à rebours, vous arriverez dès la première fois à atteindre l'état alpha, mais vous aurez besoin de plusieurs semaines d'exercices pour arriver à le maintenir un certain temps puis, à passer dans un état plus profond, l'état thêta. Quand vous aurez dix jours de suite

décompté de cent à un, il vous suffira par la suite de décompter de cinquante à un ; puis au bout de dix jours, vous pourrez vous contenter de décompter de vingt-cinq à un puis, seulement, de dix à un et enfin, simplement par routine, de sept à un.

Quand vous en serez au dernier stade, et ne devrez plus compter que de sept à un, vous pourrez associer mentalement à ces chiffres des couleurs comme je vous l'explique dans l'exercice suivant.

5. La détente par les couleurs

Le principe de cette méthode de relaxation est simple. Il vous suffit de vous représenter mentalement sept couleurs différentes selon un enchaînement bien précis et, simultanément quand vous voyez mentalement une certaine couleur, vous détendez consciemment une partie de votre corps. Voici l'ordre dans lequel vous devriez évoquer ces couleurs :

Rouge - Orange - Jaune - Vert - Bleu - Lilas - Violet.

Commencez par vous représenter mentalement la couleur rouge. Ayez le sentiment que cette couleur, intense et lumineuse vous emplit. Maintenez cette impression de trente

secondes à deux minutes. Puis, laissez la couleur rouge s'effacer et passez à la couleur orange. Pendant cette transition, quand une couleur s'estompe et cède sa place à la suivante, vous devriez vous répéter mentalement les formules que l'on utilise en training autogène : « Mes jambes deviennent lourdes comme du plomb, de plus en plus lourdes, et un sentiment de bien-être agréable s'empare de mes jambes. »

La seule utilisation de cette formule verbale a déjà un pouvoir relaxant. La visualisation des couleurs renforce cette action. Chaque couleur vous conduit mentalement et émotionnellement à un plus profond niveau de relaxation. Avec le violet, vous atteindrez le plus profond niveau de relaxation.

Si vous avez le sentiment qu'il ne se passe rien de spécial en vous détendant par les couleurs, c'est certainement parce que vous vous trouviez déjà souvent en alpha mais sans le savoir. Continuez de vous exercer pour atteindre un état de relaxation plus profond.

6. Parcourir son corps

Faites cet exercice allongé afin que vos muscles puissent bien se détendre. Assurez-vous que votre colonne vertébrale,

vosre cou et vosre tête reposent à plat et forment une ligne horizontale. Vous ne devez pas reposer sur un support trop mou.

Dirigez maintenant toute vosre attention sur vosre bras droit. Concentrez-vous sur vosre pouce. Vosre concentration doit être si grande, que vous devez finir par sentir uniquement vosre pouce ou, le sentir plus intensément et plus consciemment que le reste du corps. Quand vosre concentration sera à son summum, commencez à détendre consciemment vosre pouce. Sentez tous ses muscles et détendez-les, les uns après les autres.

Puis, dirigez toute vosre attention sur le doigt suivant et recommencez à le décontracter suivant le même principe. Promenez-vous de cette manière à travers tout vosre corps. Si vous avez des difficultés à vous détendre, commencez par décontracter chaque partie de vosre corps en vous aidant des autres méthodes décrites précédemment.

Peut-être aurez-vous au début des difficultés à sentir un seul organe. Au fil des séances vous arriverez cependant à vous concentrer sur chaque partie de vosre corps et à en prendre pleinement conscience.

7. L'escalator intérieur

A la suite de l'exercice précédent, vous pourriez faire celui de l'escalier.

La plupart des gens peuvent s'imaginer une descente en escalier roulant, c'est pour cette raison que j'ai choisi cette image. S'il vous est plus facile de descendre en ascenseur, faites-le, cela revient au même.

Fermez les yeux et imaginez-vous sur un escalier roulant qui descend lentement. Laissez toutes les émotions et les pensées qui vous dérangent en haut de l'escalier roulant. Un calme intérieur et un sentiment de profonde détente s'emparent progressivement de vous au fur et à mesure de votre descente. Quand vous venez d'arriver au bout d'un escalier roulant, le suivant commence. Descendez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'escalier ou, jusqu'à ce que vous vous sentiez totalement détendu. Puis, restez mentalement là où vous êtes arrivé. Plus vous descendez profondément, et plus vous êtes détendu. L'image de l'escalier roulant convient tout à fait pour commencer votre séance quotidienne de relaxation.

8. La respiration hong-so

Une des plus importantes méthodes de relaxation et, certainement la plus connue, consiste à respirer consciemment. Le yoga et les sports martiaux accordent une place de choix à la respiration.

Un des exercices de base pour se détendre physiquement mais aussi, mentalement, consiste à observer sa respiration. Il vous suffit de vous concentrer sur votre respiration et d'observer son déroulement. Accordez-lui toute votre attention. Votre seul objectif est de calmer vos émotions et vos pensées en vous concentrant uniquement sur votre respiration.

La respiration hong-so est une technique spéciale de relaxation par la respiration. Imaginez que vous entendez le son « hong... » en inspirant. Inspirez lentement et allongez ce son aussi longtemps que possible mais sans faire d'efforts. En expirant vous faites de même avec le son « so... ».

Cet exercice a plusieurs effets : On a choisi ces deux syllabes parce qu'on peut les étirer à volonté, chacun selon sa capacité respiratoire. Ce son que l'on entend intérieurement tranquillise et détend. En même temps, ces deux syllabes incitent à approfondir votre respiration. C'est d'une importance capitale pour la relaxation. La répétition de ce « mantra » provoque une illumination intérieure, une décou-

verte, et a une action bénéfique sur la personnalité. Ce mantra est un fil auquel on peut s'accrocher mentalement et retrouver facilement où on en était lorsqu'on est dérangé en cours de méditation.

9. L'exercice de la chaleur

Le training autogène repose sur cet exercice de chaleur. C'est un bon exercice de relaxation générale et il permet d'éliminer des tensions surtout dans la région du ventre et de la poitrine.

Vous devriez au préalable imaginer que vous prenez un bain bien chaud et sentir les courants chauds qui caressent votre corps. Cette évocation est un bon exercice d'imagination, vous devriez sentir les mouvements doux de l'eau sur votre peau et sa chaleur. Essayez de faire participer tous vos sens.

Quand vous voyez clairement cette image et que vous sentez intensément la chaleur de l'eau qui vous enveloppe, vous pouvez passer à l'exercice proprement dit.

Imaginez qu'à chaque inspiration une agréable chaleur envahit votre poitrine. A chaque expiration cette chaleur descend dans votre ventre, jusqu'au bassin. Laissez cette

chaleur voyager entre votre poitrine et votre bassin. Ralentissez progressivement votre respiration pour que la chaleur vous envahisse de plus en plus lentement. Faites cet exercice d'abord les yeux fermés, puis plus tard, gardez-les ouverts. Vous pourrez ainsi pratiquer cet exercice à tout moment de la journée.

L'exercice de la chaleur vous aidera à vous relaxer plus profondément et vous permettra d'effacer à volonté le stress.

Il est très important de savoir se décontracter pour appliquer avec succès le Training Mental. Pratiquez régulièrement la méthode qui vous dit le plus, mais de préférence celle de la relaxation par les couleurs.

Exercez-vous bien, il est indispensable de pouvoir se détendre profondément pour appliquer le Training Mental. Fixez-vous un moment de la journée où vous ferez d'abord vos exercices de relaxation puis, vos séances de Training Mental et respectez les indications que je vous ai données.

Le pouvoir de concentration, une condition indispensable

Le secret de la concentration consiste à porter toute son énergie sur un point, c'est-à-dire accorder toute son attention à une seule chose.

On ne peut remplir notre conscience que d'une pensée à la fois. Ce que nous appelons « manquer de concentration » désigne l'incapacité de nos pensées à se porter pendant un certain temps sur une chose unique. Cette incapacité peut avoir des causes diverses : des associations d'idées qui s'imposent à nous, des émotions qui montent en nous quand nous évoquons quelque chose, une confusion intérieure, ou un simple manque d'intérêt.

Vous pouvez entraîner et développer votre pouvoir de concentration. Nous pouvons comparer notre esprit à un muscle. Il devient chétif et nous ne l'utilisons pas suffisamment ou pas de la bonne façon. Il en va de même pour notre esprit. Peu de gens se servent de leurs facultés mentales et psychiques.

Il existe toujours un mode d'emploi à lire avant d'utiliser une machine compliquée ou un outil. Seul l'instrument le plus complexe que nous connaissons n'en a pas : le cerveau humain. Et c'est pour cela que la plupart des humains pensent qu'ils doivent se satisfaire de la capacité naturelle de leur cerveau. Nous ne sommes pas seulement appelés à employer notre cerveau mais aussi à *l'utiliser pleinement* en développant ses facultés.

Un bon moyen pour augmenter votre pouvoir de concentration

Si vous désirez augmenter votre pouvoir de concentration, vous devez apprendre à *être fasciné par ce que vous faites*. Nous nous concentrons volontiers sur une occupation qui nous fascine. Si vous adoptez une attitude mentale positive par rapport à vos devoirs et vos tâches, cela améliorera beaucoup votre pouvoir de concentration. Il est vraiment important de tout faire avec joie. Quand votre travail vous comble et que vous travaillez avec plaisir, le fruit de votre travail sera aussi satisfaisant. Toute activité professionnelle a des aspects fascinants qu'il vous faut seulement découvrir.

Si vous ressentez votre travail journalier comme une corvée, cela ne s'arrangera pas avec le temps. Votre insatisfaction grandira de jour en jour. Il est temps que vous changiez d'attitude mentale. Envisagez-le sous un autre angle, vous découvrirez sûrement des aspects qui vous fascineront.

Vous pouvez considérer votre travail comme :

- * Des vacances actives,
- * Une méditation dynamique,
- * Un moyen de vous épanouir,
- * L'occasion d'étendre le champ de votre conscience,

- * Un exercice de concentration,
- * Un cadeau (puisque vous n'êtes pas au chômage).

Répétez l'affirmation suivante au cours de votre journée de travail :

« Je me repose en travaillant. Je me sens de plus en plus joyeux et dispos. »

Je souhaite vous présenter maintenant des exercices de concentration qui ont fait leur preuve :

1. Le point

Vous arrivez mieux à fixer vos pensées sur le but final que vous désirez atteindre à l'aide d'un exercice qui est, entre autres, employé en yoga depuis fort longtemps et marche très bien.

Dessinez un point noir sur une feuille de papier et punaisez cette feuille sur un mur à hauteur des yeux. Asseyez-vous sur une chaise à deux mètres environ de ce point et regardez dans sa direction. Détendez-vous mais conservez votre colonne vertébrale droite.

Dirigez toute votre attention sur ce point noir. Restez détendu et regardez seulement la feuille de papier accrochée au mur. Fixez uniquement le point.

Dès qu'une pensée vous dérange ou que vous sentez des émotions monter en vous, reportez consciemment votre attention sur ce point. Peut-être pouvez-vous imaginer qu'un lien mental intense existe entre ce point de vue, comme un rayon de lumière. Tout ce qui vous vient à l'esprit, toute émotion qui monte en vous, se dirige vers ce rayon lumineux et y disparaît pour se transformer en concentration.

Vous pouvez augmenter votre pouvoir de concentration à l'aide de cet exercice. Pour qu'il marche bien, faites-le uniquement tant que vous êtes détendu, dès que vous sentez des tensions, arrêtez et recommencez à un autre moment de la journée. Le mieux serait de le faire dix minutes d'affilées. Recommencez-le jusqu'à ce que vous puissiez pleinement vous concentrer sur ce point. Aucune pensée n'aura à l'avenir la force de troubler votre concentration.

Les experts confirment que cet exercice améliore la concentration, élimine des tensions mentales et psychologiques, et a des effets calmants et fortifiants. Cette méthode est donc conseillée à tout le monde comme exercice de méditation.

2. Lire lentement

Prenez un texte quelconque et commencez à le lire. Ne survolez pas les phrases. Vous devez plutôt lire tous les mots, syllabe après syllabe, et les laisser résonner l'une après l'autre

dans votre esprit. Laissez les lettres, les syllabes retentir en vous. Ne vous dépêchez pas, prenez de trois à cinq secondes pour fixer et lire un mot. Il est plus facile de lire à haute voix.

Votre intellect se révoltera probablement contre cette procédure, et vous serez très tenté de lire plus vite, par habitude. Mais continuez à suivre les indications précédentes. Vous constaterez au bout d'une minute à peu près, que vous vous sentez plus calme. Cet état s'améliorera et se stabilisera au bout de cinq minutes. Il sera très bénéfique à votre pouvoir de concentration.

3. Ouvrir les doigts

L'exercice suivant repose sur un principe similaire à celui de l'exercice précédent. Posez votre poing fermé sur une table, devant vous, la paume de la main tournée vers le haut. Ouvrez lentement la main, un doigt après l'autre. Faites-le si lentement que l'on ne remarquera pas ce mouvement. Commencez par le pouce.

Si à un moment quelconque, un mouvement est visible, arrêtez, calmez-vous intérieurement et reprenez là où vous en étiez. Concentrez-vous sur la position de vos doigts. Quand votre main sera ouverte, faites la même chose en sens inverse, refermez très lentement votre poing.

4. Compter lentement

Comptez lentement de un à cent. Concentrez-vous deux ou trois secondes sur chaque nombre avant de passer au suivant. Si des pensées vous traversent l'esprit en cours d'exercice, recommencez à compter en partant de un.

Ne vous découragez pas si, au début, vous arrivez péniblement à compter jusqu'à cinq ou dix. Plus vous arrivez loin dans votre énumération et meilleure est votre concentration. Si vous arrivez à compter jusqu'à vingt ou trente, sans penser à autre chose, vous avez déjà un bon pouvoir de concentration. Vous disposez d'une concentration étonnante si vous arrivez à compter jusqu'à cinquante, et si vous pouvez compter jusqu'à cent, votre concentration est parfaite.

5. Évoquer des souvenirs

Si vous pensez ne pas disposer du temps nécessaire aux exercices précédents, essayez de tirer profit de toutes les occasions que vous rencontrerez dans la vie de tous les jours, pour entraîner votre pouvoir de concentration. Se souvenir en détails d'une vitrine devant laquelle vous êtes passé il y a quelque temps, ou évoquer le visage de quelqu'un que vous

avez rencontré, développez votre concentration. Exercez-vous en vous remémorant une situation passée.

Si vous décidez d'évoquer le visage de quelqu'un, vous devez pouvoir vous rappeler exactement de l'expression de ses yeux, de ses rides, de la forme exacte de ses sourcils, de l'aspect de ses dents et de ses autres caractéristiques. Si vous désirez utiliser une vitrine pour vous exercer, essayez de vous souvenir de la couleur des éléments décoratifs, des sources de lumière, des étiquettes, et de l'ordre dans lequel les marchandises étaient présentées.

6. Fixez la racine du nez, des yeux

Il s'agit ici d'une technique employée au cours des méditations orientales classiques. Les maîtres conseillent aux élèves de diriger les yeux, paupières fermées, en direction de la racine du nez. On doit le faire, les traits du visage tout à fait détendus. Les yogis disent que cette position oculaire empêche des pensées indésirables de troubler le cours d'une méditation.

7. Fermer les yeux

Nous pouvons généralement mieux nous concentrer les yeux fermés. Mais il existe aussi des gens qui peuvent mieux le faire en gardant les yeux ouverts. Si c'est votre cas, tenez-en compte. Habituellement, il est conseillé de fermer les yeux pour éviter d'être dérangé par ce qui se passe à l'extérieur.

8. Le silence intérieur

Le calme intérieur est le but de presque toutes les voies spirituelles. Les Européens, trop rationnels, y arrivent difficilement. Vous vous en apercevrez facilement quand vous essaieriez de ne penser à rien et de ne ressentir aucune émotion. Vous n'y arriverez sans doute pas, ou pas longtemps. Les maîtres du zen comparent nos pensées à une horde déchaînée de singes sauvages.

Nous croyons, à tort, être livrés pieds et poings liés aux pensées qui nous passent par la tête. Beaucoup pensent ne pouvoir exercer aucune influence sur leur esprit, puisque les pensées et les sentiments, apparaissent et disparaissent involontairement. *Le contrôle de la pensée est uniquement une question d'exercice.* Qui n'a jamais essayé de discipliner systématiquement son esprit ne doit pas s'étonner si le chaos règne dans sa tête, et dans sa vie émotionnelle.

Faire le vide en soi est un exercice de concentration par excellence. Je vous conseille de l'essayer plusieurs fois par jour. Que vous vous trouviez dans le métro, le bus, ou que vous fassiez une pause café au cours de votre journée de travail, essayez de maîtriser vos pensées.

Pour y arriver, respectez le premier principe suivant : Ne résistez pas à vos pensées et à vos émotions. Il est inutile de leur intimer de disparaître. Vous pouvez, par contre, vous retirer mentalement en vous-même. Acceptez vos émotions et vos pensées mais n'y accordez aucune importance, laissez-les aussi facilement disparaître qu'elles sont apparues.

Vous pouvez imaginer que vous sortez de vous. Pensez que vous vous trouvez à deux pas de votre corps et observez votre esprit « de l'extérieur ». Vous vous apercevrez que votre moi véritable ne dépend pas des émotions qui vous agitent momentanément mais que le centre de votre personnalité existe indépendamment de l'activité de votre esprit.

Une autre image peut vous aider à atteindre cet état de calme intérieur. Vous regardez à l'intérieur de votre tête, comme si vous vous trouviez au-dessus de vous. Regardez comment votre cerveau fonctionne, on dirait une mécanique, une horloge. Vous entendez les déclics, les bourdonnements de cette mécanique. Manœuvrez mentalement la manette qui en commande la mise en route et amenez-la sur le stop.

Observez mentalement comment les rouages de cette mécanique se ralentissent, pour finalement s'immobiliser. Le calme que vous souhaitiez s'installe en vous à ce moment là.

En yoga, et dans beaucoup de méditations orientales, on compare ses pensées à des nuages qui passent dans le ciel. Vous voyez ces nuages mais vous ne les saisissez pas, vous vous contentez de les laisser lentement passer. Si un nuage est particulièrement tenace, vous lui dites mentalement : « Pas maintenant, je viendrais te retrouver un peu plus tard. » Rien n'a d'importance, seul le vide de l'esprit compte.

Vous pouvez vous imaginer que, muni d'une grosse gomme, vous effacez les émotions et les pensées qui vous dérangent.

Quand vous vous retirez en vous de cette façon, vous sentez la force, vous faites parti de cette force universelle. Vous devenez un élément de cette force parce que vous avez laissé derrière vous tout ce qui est inutile. Vous sentez ce que c'est quand le moi, l'individu isolé s'efface.

**Servez-vous des bruits environnants
pour approfondir votre concentration**

Il circule une petite histoire amusante au sujet de Ram Dass, un philosophe et chef spirituel américain. Les membres

de son groupe de méditation se sentaient souvent dérangés par la sirène des pompiers qui retentissait immanquablement pendant les séances de méditation.

Ram Dass répondit à la remarque exaspérée d'un participant : « Le bruit de la sirène est seulement une forme d'énergie que la ville de New York met gratuitement à notre disposition pour que nous l'utilisions. »

Quand les participants eurent compris ce qu'il voulait dire par là et l'eurent accepté, ils ne se sentirent plus jamais dérangés par le hurlement des sirènes, au contraire, ils l'utilisaient pour approfondir leur relaxation, comme s'il s'agissait d'un interrupteur. Vous voyez donc que les bruits ne sont pas foncièrement gênants, ils font parti de la vie comme tout le reste.

Si des bruits vous dérangent pendant vos séances de Training Mental, vous pouvez opter pour l'une des deux réactions suivantes :

- Ou vous expliquez aux autres personnes qui partagent votre appartement ou votre maison que vous souhaitez ne pas être dérangé au cours de vos séances de méditation.
- Ou vous vous répétez, dès que vous êtes détendu, la formule suivante : « Chaque bruit approfondit ma concentration et me permet de voir mon objectif plus clairement. »

Utilisez les bruits environnants comme des interrupteurs qui déclenchent en vous une concentration plus profonde. Ne vous opposez pas à eux. *Laissez-les vous traverser*. Ne leur résistez pas intérieurement. Vous arriverez bientôt à vous retirer si profondément en vous que rien, ni personne ne pourra vous déranger.

Canaliser votre énergie comme un laser

On dit dans les *vedas* (textes religieux hindous) que l'univers n'a pas d'existence matérielle concrète. C'est la perception que nous en avons à l'aide de nos cinq sens qui lui confère son existence relative. On parle souvent de Maya, symbole de la trompeuse apparence du monde (que l'on a par la suite représentée comme une beauté voilée). Notre science occidentale, à la recherche des éléments primaires de la matière, s'est aperçue qu'il n'existe pas véritablement de substance. Les différentes formes sous lesquelles se manifeste l'énergie donne au monde cette apparence qui nous semble si réelle.

Ces connaissances millénaires et les plus récentes découvertes de notre science vous sembleront peut-être encore plus incompréhensibles, si vous réalisez que tout ce qui est : une table, des montagnes, des arbres, les animaux, les

hommes, est l'expression d'une seule énergie identique. C'est pourtant comme ça !

Le mot « substance » nous donne des indications précieuses. Il vient du latin « substancia » et signifie étymologiquement, se tenir ou être (stare) dessous. La substance est donc ce qui est matériel et se tient au-dessous de quelque chose de plus grand, de plus haut. C'est l'énergie à l'origine de tout, qui prend une apparence.

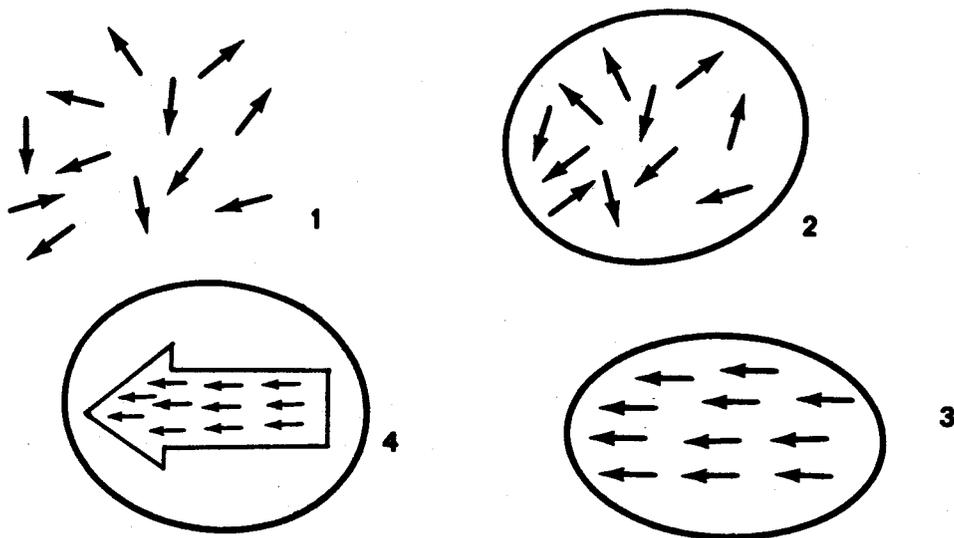
Cette énergie est omniprésente et à la disposition de tous. Elle attend uniquement de prendre forme dans un acte créateur. Tout homme est créateur et chacune de nos idées est créatrice mais aussi, déjà, une création en soi. En pensant, nous utilisons de l'énergie et par sa force nous mettons en valeur ce que nous voulons exprimer.

Vous savez à peu près ce qu'est un laser *. Des radiations lumineuses d'une certaine longueur d'onde sont amplifiées et émises sous la forme d'un faisceau de lumière concentrée d'une grande puissance. La centrale de notre cerveau travaille comme un émetteur de rayons lasers. Vous avez une idée. Vous la chargez d'émotions et d'énergie cosmique. Cette idée devient un désir. Vous concentrez l'énergie qu'il dégage grâce au

* Abréviation de Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation.

prisme de votre esprit et dirigez ce faisceau d'énergie sur l'objectif que vous souhaitez atteindre. Chaque idée, puisqu'elle est créatrice, tend à se réaliser. Quand l'esprit, comme un émetteur de rayons lasers amplifie et concentre consciemment toutes les énergies dont il dispose, il sera forcément la cause d'effets.

Les schémas suivants représentent le recueillement de l'énergie cosmique environnante, son ordre et la forme qu'elle prendra une fois dirigée sur un objectif :



Suivant la loi de la résonance, les choses similaires s'attirent. Donc votre souhait chargé d'un faisceau d'énergie se réalisera sur le plan du monde visible. Si vous apprenez à vous concentrer sur un souhait, et à faire un faisceau de votre énergie psychique et mentale, vous pourrez soulever des montagnes. Les faisceaux d'énergie sont tout simplement mille fois plus efficaces que de l'énergie isolée.

On ne peut pas faire fondre une émeraude dans un four, même très chaud. Par contre, si on l'enferme dans un cube de verre qui attire et regroupe les rayons du soleil, la plus dure des émeraudes se liquéfiera en l'espace de quelques heures. *Vous pouvez réunir votre énergie mentale et psychique sous la forme d'un faisceau qui opérera de véritables miracles.* Tout comme vous ne pensez qu'à ce que vous voyez quand vous regardez un film passionnant au cinéma ou, qu'à ce que vous lisez quand vous êtes plongé dans un livre captivant, vous ne devez penser à rien d'autre qu'à votre objectif pendant les séances de Training Mental.

Vous n'avez pas besoin de faire des efforts si le but que vous vous êtes fixé est suffisamment fort. Il occupera tout naturellement toutes vos pensées, puis remplira toute votre conscience. Il faut, bien sûr, que votre désir soit pressant et important.

La force du désir

Si vous ne connaissez pas encore l'effet bénéfique d'une pensée concentrée et délibérée, c'est probablement parce que vous n'avez pas encore pris conscience de vos profonds désirs, ne les avez pas formulés et pas poursuivis énergiquement. Nos désirs sont souvent contradictoires. Ils s'opposent et se gênent mutuellement. Le doute contrarie la réalisation d'un vœu. Des réflexions disséminées, inconséquentes ou des désirs contraires ne mènent à rien.

Faites l'exercice suivant, il est très simple :

Détendez-vous et concentrez-vous sur ce qui vous passe par la tête. Posez-vous les questions suivantes :

- A quoi est-ce que je pense maintenant ?
- Est-ce que je pense à ce que je désire ?
- Est-ce que je pense à des choses indésirables ?

On peut prendre conscience de chaque pensée désagréable, gênante et floue et la remplacer par une autre constructive et précise.

Troisième exercice : L'action du laser en sept étapes

Prenez une feuille de papier et dessinez au milieu d'un point noir. Accrochez cette feuille. Elle doit être à hauteur des yeux quand vous vous asseyez en face, dans la position du pharaon. Fermez les yeux. Vous passerez maintenant par sept étapes successives :

1. Vous précisez votre objectif

Commencez par vous demander ce que vous voulez vraiment. Il faut donc que :

- Vous preniez conscience de vos objectifs actuels.
- Que vous classiez ces désirs et ces objectifs du moins urgent au plus urgent, puis que vous portiez votre attention sur votre désir le plus pressant.
- Que vous réunissiez la formule verbale et l'image qui caractérisent la situation que vous désirez réaliser et le bonheur que vous éprouvez à l'avance. Vous devez donc synchroniser images, mots et sentiments.

2. Vous videz votre esprit

Vous devez libérer votre esprit de toutes pensées et de toutes émotions gênantes avant de pouvoir diriger toute votre énergie sur un seul objectif. Vous y arriverez en pratiquant l'exercice du point (voir page 103).

Servez-vous de la feuille de papier que vous avez accrochée au mur.

3. Vous vous chargez d'énergie cosmique

Vous vous chargez d'énergie cosmique pour la communiquer à votre souhait. Vous procédez de la façon suivante : Vous prenez conscience de l'océan infini d'énergie dans lequel vous baignez. Cette énergie est à votre disposition. Laissez-la vous pénétrer. Vous pouvez imaginer que vous disposez d'un entonnoir et que l'énergie y coule pour remplir votre corps. Quand votre corps sera plein d'énergie, vous sentirez un fourmillement ou une sensation de chaleur.

4. Vous vous représentez l'accomplissement de votre objectif

Vous évoquez l'image de l'état final auquel vous aspirez et vous laissez cette image vous envahir complètement. Vous voyez votre objectif déjà réalisé. Faites participer vos cinq

sens. En même temps vous laissez résonner intérieurement les mots de la formule verbale qui définit le mieux votre état une fois l'objectif atteint. Les mots et les images se fondent et s'harmonisent. Vous vous trouvez mentalement dans l'état qui suivra l'accomplissement de votre désir.

5. Vous chargez cette image d'un faisceau d'énergie

Pendant que vous êtes plein des images de votre désir devenu réalité, vous les chargez de l'énergie cosmique que vous avez précédemment emmagasinée. Vous imaginez que toute cette énergie passe par le prisme de votre esprit et en ressort sous la forme d'un faisceau très puissant. Vous dirigez ce faisceau sur les images de votre objectif réalisé.

6. Vous chargez de sentiments, la représentation de votre souhait exaucé

Gardez dans votre conscience l'image de votre désir accompli qui est chargée d'énergie, à peu près cinq minutes. Vous vous concentrez uniquement sur cette image bien détaillée. Vous ajoutez une troisième force à votre représentation visuelle, le sentiment. Vous vous emplissez de joie et de gratitude puisque votre souhait s'est réalisé. En vivant mentalement et émotionnellement votre souhait, en le voyant,

en le sentant, vous mobiliserez toute votre force pour qu'il puisse vraiment se matérialiser dans votre vie.

7. Vous envoyez l'image de votre souhait chargée d'énergie

Quand l'image de votre désir est devenue de plus en plus vivante et puissante, vous lâchez consciemment cette représentation mentale chargée d'émotions et d'énergie de façon à ce qu'elle se réalise dans le monde extérieur. Vous l'envoyez consciemment dans votre environnement pour créer les conditions nécessaires à sa réalisation.

Chapitre 6

Pour rayonner d'énergie vitale : RES-PI-REZ !

Apprendre à bien respirer

Inspiration. Ce terme a de nombreuses significations en français. Il désigne le fait d'aspirer de l'air mais aussi un souffle surnaturel qui apporterait aux hommes des conseils, des révélations ou l'illumination. Il peut également s'agir du souffle créateur qui anime les artistes... ou d'une idée soudaine.

Nous pouvons vivre quelques semaines sans nourriture, quelques jours sans eau, mais nous tenons seulement quelques minutes sans oxygène. Pourtant, nous accordons peu d'importance à notre respiration. Quinze mille fois par jour, l'homme puise une énergie nouvelle en respirant. Si l'on considère ce nombre quelques instants, l'importance de notre respiration devient évidente. Si nous faisons une erreur au

cours de notre vie, les conséquences sont faciles à supporter. Si nous répétons une erreur quinze mille fois par jour, et ceci pendant des années, cela laisse forcément des traces. Toutes les traditions ésotériques, spirituelles et celles d'hygiène de vie, surtout les orientales enseignent que *l'homme doit commencer par apprendre à bien respirer pour trouver la vraie santé.*

Toujours suivant les enseignements philosophiques et religieux orientaux, nous inspirons, bien sûr, de l'oxygène mais également de la force vitale cosmique : le prana. Ce prana est considéré comme l'énergie originelle qui traverse tout ce qui est et lui donne la vie. Exactement comme l'oxygène nourrit notre corps physique et le maintient en vie, le prana nourrit notre corps invisible. Cette énergie vitale est à l'origine des pouvoirs curatifs d'une bonne respiration. Enfin, les connaisseurs du yoga affirment que le prana nourrit les centres d'énergie de notre corps : les chakras ; si l'on change la qualité de notre respiration, notre attitude mentale et spirituelle se transformera.

Les relations qui existent entre les états d'âme et la respiration se reflètent dans des expressions courantes : « Ça m'a coupé le souffle ! », « Prends un bol d'air », « Il me pompe l'air ! ».

Une personne anxieuse et plutôt passive respire superficiellement, les mouvements de sa cage thoracique sont

imperceptibles. Par contre, une personne courageuse et dynamique respire plus puissamment et plus profondément. Notre attitude mentale influence notre respiration mais, de même, nous pouvons exercer une grande influence sur notre bien-être, sur notre vie mentale et physique, en changeant notre respiration.

La respiration profonde remplit d'oxygène toute la poitrine, du diaphragme aux épaules. Le fait que la majorité d'entre nous ait désappris cette respiration naturelle et rythmique prouve que nous avons perdu notre équilibre, c'est-à-dire qu'il nous manque cette harmonie qui existe normalement entre le corps, l'âme et l'esprit.

On reconnaît l'attitude mentale de quelqu'un à sa respiration. Qui respire bien est détendu et calme, en harmonie avec lui-même. Il ne peut donc être que profitable d'apprendre à respirer pleinement et sainement. La respiration profonde s'apprend en quatre phases. Les voici :

1. Observez votre respiration

C'est un des principes respiratoires essentiels du yoga et il faut donc le pratiquer avec assiduité.

Asseyez-vous ou allongez-vous et, une fois détendu, observez votre respiration. Comment inspirez-vous ? Comment

expirez-vous ? Respirez comme d'habitude. Portez votre attention sur chacune de vos inspirations, sur chacune de vos expirations. Vous constaterez bientôt que vous vous calmez et que vous vous concentrerez au cours de cet exercice.

2. Respirez progressivement plus profondément

Si vous avez fait l'exercice précédent, vous savez déjà jusqu'où l'air que vous inspirez descend dans les poumons. Respirez progressivement plus profondément mais sans faire d'efforts. A ce stade, il est important que vous ne forciez pas. Sentez l'air qui emplit vos poumons puis, qui sort de vos poumons. Si vous expirez profondément, vous pourrez automatiquement mieux inspirer.

2. Laissez l'air circuler librement en vous

Il s'agit maintenant d'éviter tout effort musculaire, cela causerait une irrégularité dans votre respiration. Ne vous obligez pas à mieux respirer. Laissez votre respiration suivre son cours naturel. Vous sentirez peut-être de légères tensions musculaires dans la région supérieure des poumons et dans les épaules. C'est tout à fait normal puisque vos poumons ne s'étaient pas bien gonflés d'air depuis longtemps. Cette

tension disparaît d'elle-même au bout de quelques instants. Dans certains cas, il peut être nécessaire de respirer consciemment plus profondément pour sentir ses muscles et les décontracter. Mais n'oubliez pas de rester bien détendu. Vos mouvements respiratoires devraient être agréables et libérateurs, surtout pas éprouvants.

4. Vous seul, déterminez la qualité de votre respiration

Vous pouvez vous-même déterminer la qualité de votre respiration, grâce à votre pouvoir d'imagination. Imaginez, par exemple, que vous inspirez du calme en même temps que de l'air, et que vous expirez votre nervosité. Vous pouvez vous représenter le calme et la nervosité comme deux courants différents. Cet exercice est simple et très efficace.

Vous pouvez aussi associer vos inspirations et vos expirations à n'importe quel autre état ou qualité. Vous pouvez moduler à volonté les vibrations de l'énergie vitale que vous inspirez. Vous pouvez par exemple inspirer de la détente, du bien-être, de la vitalité, des énergies curatives, de la confiance, du courage, de la force ou toute autre qualité.

Si vous désirez tirer le plein profit de cet exercice, il devrait durer au moins un quart d'heure. Votre concentration

s'améliorera et vous obtiendrez un effet plus durable si vous vous exercez suffisamment longtemps. Vous pouvez vraiment faire cet exercice autant que vous le voulez, à condition, bien sûr, de respirer correctement. Cela ne peut que vous faire du bien.

Vous trouverez peut-être que c'est étonnant mais on peut diriger l'air inspiré vers n'importe quelle partie du corps. Là aussi vous vous servez de votre imagination.

Cette technique de respiration spéciale vous permet d'acquérir une meilleure conscience de votre corps. Avec le temps, vous développerez l'impression que votre conscience emplit tout votre corps. Cela renforce la confiance en soi et le sentiment de bien-être.

La respiration curative

La respiration curative est une autre application possible. Elle vous permet de soulager immédiatement des douleurs et, dans beaucoup de cas, d'accélérer le processus de guérison. Imaginez qu'un flux d'énergie cosmique se joint à l'air que vous inspirez. Cette énergie circule dans votre corps. Vous pouvez vous l'imaginer sous forme de lumière si cela vous est plus facile. Voyez vos poumons se remplir de lumière. Dirigez

ce flux de lumière vers une partie du corps en expirant. Si vous avez, par exemple, une douleur au genou, dirigez cette énergie curative vers le genou en question. Au bout d'un certain temps, vous aurez à cet endroit une sensation de fraîcheur ou de chaleur agréable.

Au début, il est tout à fait possible et même normal que vous ne remarquiez rien de spécial. Mais continuez consciencieusement, cela marche toujours. Cette forme de respiration doit être appliquée deux fois par jour, pendant environ vingt minutes.

Vous pouvez décupler l'efficacité de cet exercice en imaginant que vous expirez toutes les pensées et les émotions négatives qui vous ont rendu malade. Utilisez votre imagination pour visualiser mentalement ce processus. Ces images dépendent de la façon dont vous voyez votre maladie.

La respiration par les pores de la peau

Respirer par les pores de la peau est un autre exercice qui augmente la conscience que l'on a de son corps. Imaginez que quand vous inspirez, vous gonflez vos poumons d'air et d'énergie mais aussi que les pores de votre peau se gorgent d'énergie comme une éponge, d'eau. Si vous n'y arrivez pas du premier coup, vous pouvez commencer par vous

concentrer sur une certaine région de votre corps et étendre progressivement cette région à chaque inspiration.

Quand vous maîtrisez cette forme de respiration, vous pouvez y intégrer toutes les cellules de votre corps. Chaque cellule inspire de l'énergie cosmique et se libère de toutes les énergies destructrices en expirant.

Les effets étonnants de la pleine respiration rythmique

Les avantages de la pleine respiration sont vraiment étonnants : On peut effacer les rides jusqu'à un certain point, redonner de la couleur et de la fermeté à la peau du visage, ainsi qu'à la peau en général. On peut éliminer la douleur et accélérer la cicatrisation des blessures. Mais n'oubliez pas que la douleur est un signal d'alarme corporel que l'on ne doit pas ignorer.

Ne vous étonnez pas si vos douleurs commencent par augmenter. C'est simplement parce qu'en respirant de la sorte, vous vous concentrez sur la partie douloureuse de votre corps et votre cerveau perçoit plus intensément l'information « douleur » ; au bout d'un certain temps, elle diminuera très sensiblement.

Appliquez particulièrement la respiration curative après une opération ou pendant une maladie. Si vous devez de toute manière rester au lit, vous pouvez profiter de l'occasion pour assister de votre mieux les pouvoirs curatifs de votre organisme. Vous inspirez normalement de l'énergie cosmique et elle se répand dans tout le corps. La respiration curative vous permet, grâce au pouvoir de votre imagination et à celui de votre concentration, de réunir cette énergie et de la diriger sous la forme d'un rayon concentré sur une partie du corps où elle pourra agir pour votre bien.

Si vous devez vous dépenser beaucoup, mentalement ou physiquement, vous pouvez également vous charger consciemment d'énergie vitale pour retrouver ou augmenter vos forces et votre vitalité.

Comment se charger d'énergie vitale

La religion et la philosophie hindoue ont, comme je l'ai déjà dit, nommé cette énergie cosmique ou vitale qui pénètre tout ce qui vit, prana. Elles ont établi la relation entre cette énergie vitale et une bonne respiration. On peut augmenter consciemment la quantité de prana dont nous nous chargeons et qui maintient nos fonctions corporelles en vie, en utilisant une certaine technique de respiration.

Faites l'exercice suivant : Prenez une position assise, le dos droit, et laissez votre respiration devenir de plus en plus profonde. Visualisez le prana qui se rassemble dans votre corps. Quand je fais cet exercice, j'ai l'impression qu'un liquide frais monte en moi. Il commence par m'envahir les pieds. Au bout de deux à trois minutes, il a rempli tout mon corps et ressort par mes frontanelles.

Il est bien sûr important d'avoir une attitude mentale positive et confiante en pratiquant cet exercice. Répétez donc, si possible à voix haute la phrase suivante : « L'énergie vitale prana circule en moi. Je sens l'énergie vitale m'envahir. » Répétez cette formule jusqu'à ce que vous sentiez un fourmillement dans le cou, ou dans la paume des mains, ou un courant frais le long de la colonne vertébrale ou tout autre signe de force.

Vous pouvez accélérer la circulation de ce courant d'énergie de la façon suivante : Commencez par expirer. Élevez les deux bras au-dessus de la tête en inspirant, puis en expirant descendez les bras en direction de votre poitrine, poings fermés. Faites ce mouvement lentement mais fermement. En inspirant vous répétez toujours le même mouvement, bras vers le haut, et en expirant bras vers la poitrine, poings fermés. Vous mobiliserez ainsi un maximum d'énergie vitale qui se répartira à travers tout votre corps.

Se charger de prana s'opère toujours en deux temps. Tout d'abord c'est votre conscience qui contrôle votre

respiration, ce contrôle revient normalement à l'inconscient. Vous commencez donc par respirer fortement et profondément. Vous êtes convaincu que votre énergie vitale augmente et a un effet positif sur votre corps. Puis, cette attitude mentale positive pousse votre inconscient qui contrôle toutes les fonctions vitales du corps, à accélérer les échanges cellulaires, la respiration, l'activité cardiaque, la digestion, en bref : à améliorer tous les processus physiologiques indispensables à votre survie.

Vous pouvez aussi renforcer votre chargement en prana en vous imaginant pendant que vous respirez, que vous pratiquez un sport intensivement (marche, kayak, ski de fond). Ébauchez quelques mouvements. Vous sentirez très vite que votre corps s'emplit de l'énergie vitale que vous mobilisez ainsi. Comme je l'ai écrit plus haut, certaines personnes ressentent ce courant comme de la chaleur, un fourmillement ou la montée d'un liquide frais.

Il est uniquement important que vous imaginiez une occupation qui vous demande de faire des efforts physiques et que, simultanément, vous respiriez plus profondément. Cette respiration profonde augmente l'apport d'oxygène et cela permet de produire plus de sucre dans le sang. Utilisez toujours les mêmes images. Vous conditionnez de cette façon votre inconscient à réagir immédiatement dès que vous respirez plus profondément.

Vous pouvez augmenter votre vitalité et votre productivité et accélérer votre guérison.

Il est très important de charger la représentation visuelle que vous avez de votre objectif de prana.

Une mise en garde

Mais, avant de commencer à vous expliquer comment faire, je désire faire une petite pause. Si vous vous considérez comme un esprit critique, même sceptique, beaucoup de ce que vous avez lu dans ce livre vous semble sûrement étonnant. Avoir un esprit critique est très bien. Il est encore mieux de réussir et d'être heureux.

Les techniques que je décris en détails dans ce livre sont si simples que, comme je le disais dans le premier chapitre, même un enfant pourrait les comprendre. Et c'est dans cette facilité que réside pour vous une difficulté non négligeable. Vous devez être convaincu que l'on peut obtenir de si grands effets avec des moyens si simples et réellement pratiquer le Training Mental.

Ce qui est valable est toujours simple. Comme par exemple cette phrase étonnante de l'évangile de Marc : « Tout

est possible à qui croit. » Cela n'éclairera pas beaucoup un esprit critique. Et pourtant la vérité psychologique de ce mot de Jésus est pénétrante et les milliers de gens qui avaient cette foi en furent les témoins...

Ce que je vous conseille de faire dans les lignes suivantes ne tire pas sa valeur d'explications savantes mais de l'expérience que beaucoup d'autres personnes ont vécu comme moi. Il s'agit d'une expérience fort simple.

Achetez deux plantes identiques chez un fleuriste. De la même variété, et d'une taille similaire. Commencez par les traiter de la même façon. Mettez-les dans des pots identiques, remplissez ces pots de la même terre, et donnez-leur exactement les mêmes quantités d'engrais. Placez ces deux plantes l'une à côté de l'autre, pour qu'elles reçoivent autant de lumière l'une que l'autre.

Quand vous l'avez fait, il ne vous reste plus qu'à charger tous les jours une seule plante de prana. Toujours la même. Vous vous chargez vous-même de prana, vous étendez vos mains au-dessus de la plante en question et faites passer consciemment de l'énergie vitale de vos mains à cette plante.

Votre façon de procéder n'a pas beaucoup d'importance. Vous constaterez au bout de quelques semaines que votre plante témoin, celle que vous ne chargez pas de prana, se développe tout à fait normalement. Mais comparativement, la

plante qui reçoit quotidiennement du prana est devenue plus grande, plus belle et fleurit plus longtemps. Le prana est de l'énergie vitale et elle s'exprime aussi à travers la croissance et la santé d'une plante.

Quatrième exercice : Charger la représentation visuelle de votre but, d'énergie vitale

Chargez-vous de prana à l'aide de l'une des techniques décrites précédemment jusqu'à ce que vous sentiez cette charge comme de la fraîcheur, de la chaleur, ou un fourmillement.

Prenez la position du pharaon. Pour améliorer votre concentration, éliminez de votre esprit toutes vos pensées et toutes vos émotions. Faites un vide intérieur pendant à peu près trente secondes. Puis, évoquez l'image que vous avez de votre objectif. Dirigez l'énergie que vous avez rassemblée sur la représentation mentale visuelle et verbale de l'état final désiré. Continuez de respirer calmement, pensez pendant quelques secondes, à la situation à laquelle vous aspirez et voyez-la mentalement. Puis, laissez cette image partir de votre esprit, et évoquez-la de nouveau quelques secondes. Laissez-la de nouveau s'effacer de votre esprit. Répétez cette procédure

plusieurs fois de suite pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous sentiez que le travail est terminé et que votre acte créateur est achevé.

Vous êtes maintenant sûr de mériter l'accomplissement de votre désir. Vous vous voyez et vous vous sentez plein de gratitude et de joie dans la situation finale que vous souhaitez obtenir.

Si vous avez laissé passer toute votre énergie dans votre représentation mentale, il peut arriver que vous vous sentiez « vide ». Il vous suffit dans ce cas, de vous recharger de prana, mais gardez cette fois-ci l'énergie vitale dans votre corps.

La respiration Lao-tse

La respiration Lao-tse est une autre possibilité de se recharger. Vous commencez par expirer puis, vous inspirez profondément et calmement. Vous soufflez l'air par petits coups comme un enfant qui imite une locomotive à vapeur, en expirant. Avec un peu d'exercice, vous arriverez à faire trente petits souffles de votre expiration. Cet exercice ne comprend qu'une seule inspiration et qu'une seule expiration.

Ne faites surtout pas cet exercice plusieurs fois de suite, vous obtiendriez le contraire de ce que vous désirez. Attendez une ou deux heures avant de le recommencer. Si vous tenez compte de mes conseils, la respiration Lao-tse vous donnera tonus et énergie.

Chapitre 7

L'état de conscience créatif : la clef pour réaliser votre souhait

Comment vous mettre en état de conscience créatif

L'objectif du Training Mental est de réaliser le souhait que vous avez fixé sous la forme d'une image et d'une définition verbale chargées d'énergie vitale et de sentiments. Le tout représente la situation finale à laquelle vous aspirez et qui est mentalement déjà réalisée.

Notre intellect est souvent un trouble-fête. Il nous empêche fréquemment de transformer notre image intérieure en une situation bien réelle. Notre raison doute de beaucoup de choses et nous bloque ainsi le chemin du succès. Nous pouvons « tromper » notre intellect. Il suffit de prendre toutes les dispositions nécessaires à la réalisation de notre désir dans un état de conscience spécial. Je l'ai nommé « état de conscience créatif ».

Cet état de conscience créatif correspond à l'état alpha et à l'état thêta. Il s'agit d'un état de conscience pendant lequel notre cerveau émet des ondes alpha (de sept à quatorze hertz) ou des ondes thêta (de trois et demi à sept hertz).

Commencez par évoquer une situation agréable que vous avez vécu récemment. Il est plus facile d'oublier le stress et les soucis quotidiens quand nous pensons à quelque chose d'agréable. Nous pouvons ainsi nous préparer mentalement à passer dans un autre état de conscience.

Vous atteindrez l'état de conscience créatif tout naturellement si vous êtes détendu. Comme je l'ai expliqué dans le cinquième chapitre, vous arriverez plus facilement à vous mettre en alpha si, les paupières fermées, vous dirigez les yeux vers le haut en direction de la racine de votre nez. Appuyez votre index sur ce point, cela aidera vos yeux à regarder dans la bonne direction.

Il est fort possible que vous vous soyez déjà souvent trouvé en alpha à votre insu *. Dans ce cas vous aurez vraisemblablement l'impression que même profondément détendu, vous ne sentez rien de spécial. Continuez cependant de vous exercer avec assiduité, vous pourrez approfondir votre état de relaxation.

* Christian Godefroy a publié une méthode en 2 cassettes, la « Méthode Alpha », qui permet d'obtenir rapidement cet état alpha.

Mettez-vous toujours de la même façon dans cet état de conscience et terminez vos séances toujours de la même manière. Au bout d'un certain temps, votre inconscient vous assistera automatiquement et il vous permettra d'atteindre cet état de conscience très facilement.

Les images que vous évoquez en état de conscience créatif vous sembleront beaucoup plus réelles que celles que vous visualisez à l'état de veille. Il est donc préférable d'opérer votre création mentale — tout désir intense est une création mentale — dans cet état de conscience. L'image de votre souhait vous semblera si réelle que vous pourrez vous y identifier et accepter votre désir comme déjà réalisé.

Il existe d'autres raisons pour lesquelles cet état de conscience créatif convient très bien à l'accomplissement de votre désir.

Ce que l'état de conscience créatif vous offre

Le Training Mental manquera d'efficacité tant que vous vous détendez seulement physiquement au début de vos séances. Il est primordial que vous passiez à un autre état de conscience, que vous entriez dans cet état de réalité mentale ou toute activité créatrice se déroule.

Le modelage de son destin et l'organisation consciente de son futur sont des processus mentaux et doivent se passer au niveau des causes mentales. Cette expérience intérieure est tout aussi réelle que la réalité extérieure — si l'on considère l'apparence trompeuse de notre monde matériel — et même plus réelle. Ce que nous pensons a toujours un certain effet, mais ce que nous semons en état de conscience créatif, diffère des idées passagères. Ce que nous semons se concrétise et se réalise dans notre vie.

Entrer en contact avec l'inconscient

C'est uniquement dans cet état de conscience créatif que nous pouvons entrer en contact avec l'inconscient. Ses possibilités presque illimitées sont alors à notre disposition. L'inconscient enregistre ce que nous lui donnons. Il ne s'agit plus d'une seule évocation ou de la seule concentration sur la situation finale que nous voulons atteindre. Créateur, l'homme dirige ses sens intérieurs vers son désir profond. J'explique un peu plus loin comment l'inconscient travaille et ce qu'il peut faire.

Dans cet état de conscience créatif, l'homme ne peut ni faire de mal ni être destructif. Si cette affirmation vous semble peu crédible, vous pouvez en vérifier l'exactitude. Essayez

donc d'envoyer un mal de tête à une tierce personne quand vous vous trouvez en état de conscience créatif. Vous n'y arriverez pas ! Vous serez probablement vous-même la victime de ce mal de tête, mais certainement pas celui à qui il était destiné. Dès que vous essaierez d'abuser de vos forces créatrices dans cet état de conscience, ou vous sortirez de cet état, ou les forces destructrices que vous avez évoqué se retourneront contre vous.

Quand vous aurez acquis les connaissances nécessaires pour vous préparer à votre travail mental et que vous aurez assidûment pratiqué tous les exercices, vous pourrez passer à la pratique proprement dite du Training Mental, et vous constaterez son efficacité. Votre inconscient devra vous aider, c'est en lui que se trouve la clef de votre succès.

Faites-vous un ami de votre inconscient

L'inconscient est le siège de nos émotions et de nos souvenirs et le centre directeur de toutes nos fonctions physiologiques inconscientes. Si vous savez utiliser les facultés de ce collaborateur intérieur, vous aurez un potentiel fantastique à votre disposition. La conscience humaine peut se comparer à un iceberg. Notre conscience éveillée correspond à la partie visible d'un iceberg. Toutes nos fonctions psychiques et

mentales élémentaires se passent en dessous de ce seuil de conscience, dans le noir pourrait-on dire. Nous n'utilisons pas plus de vingt pour cent de notre potentiel et nous renonçons à développer de nombreuses facultés et des forces qui sont décisives pour notre bonheur.

Des possibilités illimitées

Quand vous saurez vous servir des facultés de votre inconscient, vous pourrez, par exemple, mettre une douleur en sourdine jusqu'au moment où vous aurez la possibilité d'aller trouver un docteur. Vous pourrez employer votre inconscient comme un réveil intérieur, qui vous sortira ponctuellement de votre sommeil tous les matins ou qui vous rappellera des rendez-vous importants. Vous pourrez vous programmer en donnant à votre inconscient des suggestions constructives et jouir ainsi d'une forme fantastique sur tous les plans.

Les possibilités d'utilisation de votre inconscient sont presque illimitées. Comment pouvez-vous entrer en contact avec votre inconscient ? La réponse à cette question est très simple.

Technique pour entrer en contact avec votre inconscient

Mettez-vous en état de conscience créatif en vous servant de votre méthode de relaxation habituelle et commencez à parler à votre inconscient comme vous le feriez à un vieil ami.

L'inconscient n'est pas une personnalité au sens littéral de ce terme mais l'expérience a prouvé que l'on peut entrer en contact avec lui comme on le ferait avec une personne.

Demandez d'abord à votre inconscient comment il s'appelle. Mais pas en disant : « Quel est ton nom ? » L'inconscient n'a pas de nom propre. Formulez votre question autrement : « Comment dois-je t'appeler ? Quel nom ou quel qualificatif dois-je te donner ? Laisse s'il-te-plaît ce nom monter maintenant dans ma conscience. »

Puis détendez-vous et n'essayez pas de trouver un nom consciemment. Tout effort donnerait le résultat contraire de ce que vous désirez. Restez donc calme intérieurement et n'attendez rien de spécial, ne vous sentez pas obligé de réussir. Vous n'avez vraiment pas besoin de penser consciemment à un nom ; votre inconscient vous communiquera lui-même le nom qu'il s'est choisi. Peut-être émergera-t-il dans votre conscience, peut-être l'entendrez-vous très profondément en vous. Il est également possible qu'une suite de lettres vous apparaissent visuellement ou que vous voyez une personne célèbre à laquelle votre inconscient s'identifie. L'un de mes amis vit,

juste avant de s'endormir, un ange apparaît. Depuis, il parle avec son ange.

Quand vous aurez reçu le nom en question, dites à votre inconscient que vous êtes ravi qu'il coopère avec vous et que vous souhaiteriez à l'avenir continuer de collaborer avec lui.

Il est fort possible que votre inconscient ne se manifeste pas tout de suite. Vous l'avez sûrement ignoré pendant très longtemps. Si vous n'avez jamais essayé de coopérer avec lui, il est tout à fait normal qu'il prenne son temps pour s'habituer à cette nouvelle relation.

N'oubliez jamais que votre inconscient est votre ami, pas votre esclave.

Il ignorera les ordres brutaux. On ne donne pas d'ordres à un ami, on le prie de bien vouloir faire quelque chose ou on lui offre une collaboration. On essaie de le convaincre qu'une coopération n'apportera que des avantages aux deux partis concernés. Comportez-vous de la même façon avec votre nouvel ami intérieur. Prenez contact avec lui et ne vous attendez pas à ce qu'il fasse dès le début des miracles.

Un test

Vous pouvez par contre faire un petit test. Détendez-vous et demandez à votre inconscient de vous fournir l'heure

exacte. Contrôlez tout de suite le résultat à l'état éveillé. Ce test marche généralement du premier coup.

Si cela n'a pas marché, ne vous inquiétez pas, recommencez une autre fois.

Il faut un certain temps pour établir une relation harmonieuse avec votre inconscient. On peut dire à ce sujet, comme Boileau : « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage. »

Quand vous serez entré en contact avec votre inconscient, vous pourrez lui demander de vous montrer son apparence. Vous saurez ainsi comment le traiter à l'avenir. S'il se montre sous la forme d'un sage, il faut lui prodiguer le respect. S'il apparaît sous la forme d'un enfant joueur, adressez-vous à lui en conséquence. Les résultats de votre collaboration seront proportionnels à la profondeur de votre compréhension mutuelle et à la qualité de votre coopération.

Comment gagner l'appui de votre inconscient

Notre inconscient ne pense pas de la même manière que notre raison. Il possède sa propre logique, résultat des impressions qu'il a reçues et emmagasinées. Et, pour lui, sa façon de penser est profondément logique. A propos, notre

inconscient prend tous les messages au pied de la lettre. Il a donc une opinion très précise de tout ce qui est ou doit arriver. C'est son impression qui détermine ses réactions. Il part d'expériences déjà enregistrées et se rebelle souvent contre les arguments de notre logique.

Si vous essayez de décider votre inconscient en employant des arguments d'une logique évidente, il est fort possible que cela ne marche pas, qu'il s'entête à garder son point de vue et refuse tout d'abord de coopérer. Il est très important que vous le traitiez en *ami* et pas en *esclave*. Il est souhaitable que vous essayiez de le convaincre de l'intérêt et de l'importance de ce que vous désirez faire plutôt que d'essayer de le forcer à travailler avec vous en employant de nombreuses suggestions.

Peignez-lui vos souhaits du mieux que vous pourrez et expliquez-lui les grands avantages que vous retireriez tous deux de cette réussite. Des mots écrits, prononcés ou imprimés impressionnent facilement votre inconscient. Si vous désirez lui communiquer des désirs pressants, prenez une feuille de papier et formulez par écrit la situation à laquelle vous aspirez. Reprenez votre texte et retravaillez-le. Ce que vous décrivez doit être précis, détaillé, sans équivoque et facile à comprendre. Puis lisez votre texte à voix haute, bien distinctement. Vous pourrez uniquement réussir si votre inconscient vous assiste et aspire comme vous à ce que votre désir se réalise. Il faut que vous l'ayez de votre côté, pas contre vous.

Il est naturellement important que vous aspiriez du fond du cœur à réaliser votre objectif. Avoir un petit peu envie, ne suffit pas comme motivation. Vous devez brûler de réaliser votre souhait. Votre inconscient enregistre toute forme de doute et n'est plus sûr de ce qu'il doit faire.

Quand votre inconscient vous a particulièrement bien aidé, n'oubliez pas de lui faire des compliments. Récompensez-vous les deux, votre inconscient et vous, allez au cinéma ou au restaurant, par exemple. Félicitez aussi votre inconscient, applaudissez-le, que ce soit mentalement ou réellement. Vous pourriez également lui remettre une décoration imaginaire pour le récompenser de ses efforts. Vous vous incitez ainsi, votre inconscient et vous, à bien travailler ensemble à l'avenir. Dites-lui dès que vous avez une bonne raison de le faire : « Fantastique, tu l'as vraiment bien fait. Je te remercie, c'était vraiment du bon travail. »

Servez-vous d'un « interrupteur »

Vous avez sûrement déjà constaté que lorsque vous avez plusieurs fois répété un même mouvement, par la suite, vous le faites automatiquement, sans y réfléchir. Vous pouvez appliquer le même principe pour travailler avec votre inconscient.

Si vous utilisez toujours le même rituel pour vous détendre et entrer en contact avec votre inconscient, avec le temps cela deviendra un réflexe qui accélérera votre prise de contact. Votre inconscient s'habitue à certains rituels. Employez donc toujours la même méthode pour vous relaxer. Par la suite, vous n'aurez plus besoin que d'un geste imperceptible pour vous mettre dans l'État de conscience souhaité. Ce geste, ou « interrupteur » ne devrait être utilisé qu'à cette fin. Il serait regrettable que vous vous sentiez brusquement fatigué et détendu par ce que vous avez à votre insu fait le geste fatidique.

Pour que vous voyez clairement ce que je veux dire, je désire vous présenter trois mécanismes d'« interrupteur ». Vous pouvez naturellement en imaginer d'autres en partant du même principe.

1. Vous prononcez trois fois de suite à haute voix les deux syllabes ki-ai.
2. Vous réunissez la pointe de votre index, celle de votre majeur et celle de votre pouce.
3. Vous appuyez avec un doigt sur le point qui se trouve à la racine du nez, entre les deux yeux et vous décomptez de trois à un.

Quand votre inconscient connaîtra bien l'« interrupteur » que vous aurez choisi d'employer, vous obtiendrez rapidement

de bons résultats. Ne changez plus rien au mécanisme que vous aurez choisi, vous en réduiriez l'efficacité.

Tant que vous n'avez pas automatisé ce mécanisme, mettez-vous toujours dans un état de profonde relaxation pour entrer en contact avec votre inconscient. Son attention ne sera pas détournée par d'autres choses. Dès que vous aurez réussi, par la force de l'habitude, à établir un bon contact avec lui, vous pourrez, sans vous détendre au préalable, activer cette relation même à l'état de veille.

Cinquième exercice :

Prendre contact avec son inconscient

1. Mettez-vous en état de conscience créatif en employant la méthode de relaxation de votre choix *.
2. Adressez-vous à votre inconscient. Parlez-lui gentiment et amicalement, comme vous le feriez avec un ami de longue date.

* Pour atteindre cet état de conscience, vous devez prendre une position corporelle appropriée, et pratiquer la respiration rythmique suivant les indications du sixième chapitre. Je ne le rappellerai plus par la suite.

3. **Priez-le de vous dire comment vous devez l'appeler. Laissez-le vous montrer son apparence.**
4. **Remerciez votre inconscient pour sa coopération et dites-lui que vous désirez rester en contact permanent avec lui.**
5. **Dites au revoir à votre assistant silencieux. Comptez de un à dix pour clore cette séance.**

Chapitre 8

Faites de votre inconscient un assistant et un conseiller

Les pouvoirs de votre esprit sont immenses

Vous avez lu dans le chapitre précédent que l'on connaît mal les possibilités de l'esprit humain et que nous n'employons qu'une infime partie de nos facultés mentales. Je vous ai conseillé de ne plus ignorer les facultés et les pouvoirs de votre inconscient, ils sont immenses.

Des êtres humains font les choses les plus incroyables grâce à leurs forces psychiques. Certains peuvent marcher, pieds nus, sur un tapis de braises. Ils ne se brûleront pas. D'autres peuvent guérir des malades uniquement par la force de leur esprit. D'autres encore, de nature chétive, sont brusquement capables de soulever des poids de plus de cent kilos.

La psychokinèse désigne l'influence que l'esprit peut exercer sur la matière, ou sur des processus biologiques et

matériels. Si l'on reçoit des informations sans s'aider de ses cinq sens on utilise sa perception extra-sensorielle. On parle dans ce cas de télépathie ou de clairvoyance.

La science qui étudie ces phénomènes s'appelle la parapsychologie. On a réalisé de nombreuses expériences sous contrôle en laboratoire. On s'est aperçu, par exemple, qu'un dé lancé par une machine pouvait, par le seul pouvoir de l'esprit d'un homme, s'arrêter sur une face déterminée à l'avance. Le P^r J.B. Rhine, le vétérinaire américain de la parapsychologie, a dirigé des milliers d'expériences similaires à la Duke University de Durham. Il a obtenu des résultats significatifs avec de nombreux sujets.

L'inconscient joue un grand rôle dans tous ces phénomènes, qu'il s'agisse de psychokinèse ou de perception extra-sensorielle.

Le but du Training Mental n'est pas d'activer ses facultés et de les développer pour obtenir des résultats que la science peut mesurer et juger significatifs. Mais les exemples précédents montrent clairement que la force de notre esprit et particulièrement celle de notre inconscient est beaucoup plus grande que nous le supposons. Une chose est sûre : Nous devons travailler constamment à l'essor de nos forces psychiques et mentales pour vraiment les développer.

Comment tester et entraîner vos facultés

Si vous n'avez jusqu'à présent rien fait pour développer vos forces psychiques et mentales, vous ne devez pas espérer faire des miracles du jour au lendemain. Commencez par entraîner les forces de votre esprit puis, cultivez-les.

Au début, ne vous surmenez pas en pratiquant le Training Mental. On peut le comparer au sport de compétition. Un sportif peut, à force d'exercices, réaliser des performances extraordinaires, mais s'il croit qu'il pourra établir un nouveau record mondial au bout de quelques jours d'entraînement, il se surestime et sera déçu.

Il en va de même pour vous. Ne vous attaquez pas à trop de choses en même temps. Vous ne pouvez pas transformer en un seul jour votre vie de A à Z. Par contre, avec de l'assiduité, vous progresserez chaque jour.

Vous ne pouvez pas vous débarrasser de toutes vos mauvaises habitudes en une seule fois, en une seule séance de Training Mental. Mais si vous résistez avec succès à une petite ou à une grande faiblesse trois fois par jour, vous réussirez. En voici deux exemples :

Si vous souffrez de timidité et désirez vous en défaire, vous pourriez décider d'aborder trois inconnus tous les jours. Demandez-leur simplement l'heure ou le chemin de la gare.

Tout le monde répondra volontiers à ces questions. Essayez de regarder votre interlocuteur dans les yeux aussi longtemps que vous le pourrez. Vous apprendrez à surmonter vos appréhensions.

Ou : Si vous êtes plutôt impatient, quand vous faites vos courses, allez délibérément vers la caisse où il y a le plus de queue. Laissez poliment passer devant vous les gens qui sont très pressés. Faites donc aussi souvent que possible ce qui vous demande un effort et essayez de rester calme et équilibré intérieurement.

Je vous présente dans le passage suivant quelques expériences de psychocinèse très simples à réaliser. Elles vous permettront de tester et de développer vos facultés paranormales.

1. La goutte d'huile dans la bassine d'eau

Remplissez une bassine ou un grand saladier d'eau. Puis laissez tomber une goutte d'huile dans ce récipient rempli d'eau. Comme l'huile est plus légère que l'eau, elle remontera à la surface et flottera.

Essayez de déplacer cette goutte d'huile par la seule force de votre esprit. Imaginez qu'elle va vers la gauche, ou la

droite, vers l'avant ou l'arrière. Concentrez toutes vos forces intérieures sur cette goutte d'huile.

Si vous arrivez à influencer son mouvement, vous êtes déjà un « maître » de vos forces inconscientes. Si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave. Vous ne perdez malgré tout pas votre temps : Ce genre d'exercice développe vos facultés psychiques.

2. L'insecte dans un carton

Prenez un carton à chaussures et découpez dans un des côtés trois ouvertures de même grandeur. Numérotez-les de un à trois. Mettez une fourmi ou un scarabée dans le carton.

Essayez de faire sortir l'insecte par l'une de ces ouvertures. Voyez mentalement l'insecte emprunter, par exemple, la sortie numéro trois. Concentrez-vous et dirigez toute votre énergie sur cette image intérieure pour que l'insecte se comporte comme vous le souhaitez.

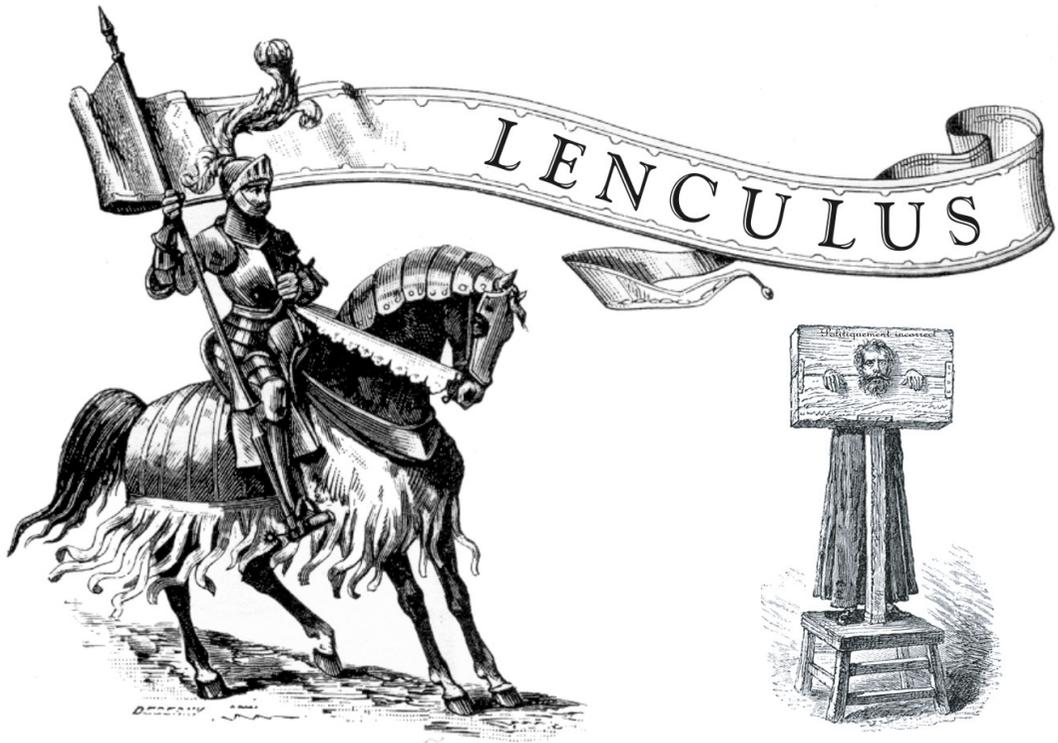
Au début, il est fort possible que votre insecte sorte par une autre ouverture. Selon les lois de la probabilité, vous avez une chance sur trois pour qu'il prenne la « bonne » sortie. Si au bout d'un certain temps vous pouvez déterminer son chemin six fois sur dix, vous avez obtenu un résultat « significatif ».

3. Le cercle de papier sur une pointe

Prenez un morceau de carton et une aiguille. Fixez votre aiguille dans ce morceau de carton de façon à ce que quand vous poserez le carton sur la table, il maintienne l'aiguille droite et la pointe vers le haut. Puis, prenez une feuille de papier et un compas. Dessinez un cercle d'à peu près dix centimètres de diamètre. Découpez soigneusement ce rond et posez-le délicatement sur la pointe de votre aiguille. La marque laissée par la pointe de votre compas, au centre du cercle, doit se trouver exactement au-dessus de la pointe de l'aiguille. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de courants d'air dans la pièce. Placez vos mains de part et d'autre de ce cercle de papier, mais sans le toucher.

Essayez maintenant de faire tourner votre rond de papier, par la seule force de votre concentration. Imaginez que le rond de papier tourne, vers la droite ou vers la gauche. S'il se déplace dans la direction voulue, recommencez dans la direction inverse, pour vérifier s'il obéit vraiment aux injonctions de votre esprit.

Vous développez aussi vos pouvoirs psychiques avec cet exercice, même si vous avez le sentiment de n'arriver à rien.



réalisé mentalement. Pour reprendre notre exemple, il serait préférable de dire : « Je suis en pleine forme, ma santé est parfaite. Je suis détendu et libre. »

• **Vous devez être positif**

Votre inconscient enregistre toutes les nuances. Il essaiera de réaliser votre formule mais au pied de la lettre. Il n'interprète pas les négations comme vous le désireriez.

Si vous souffrez par exemple de maux de tête, ne dites jamais : « A partir de maintenant, je n'aurai plus mal à la tête. » Cette formule est au futur et en plus négative. Il suffit de formuler le mot mal de tête pour en attirer un ou pour que celui dont vous souffrez s'accroisse. Toute idée évoquée tend à se réaliser. Si l'on refuse un état de choses, ici avoir mal à la tête, et que l'on formule ce refus, les choses risquent fort de s'empirer.

Faites donc toujours des formules positives et au présent. Elles sont de toute façon utiles et constructives. Si l'on reprend l'exemple précédent, une bonne formule pourrait être : « Ma tête est légère, mes pensées sont claires, je suis parfaitement concentré, tout à fait détendu. Je me sens bien. »

Voici une liste de mots et de concepts très utiles pour créer vos propres formules positives. Elle n'est certainement pas complète, libre à vous de la parfaire :

Harmonie

Bien-être

Félicité

Activité

Joie

Bonheur

Foi

Réussite

Calme

Amour

Force

Confiance

Sommeil

Attention

Vitalité

Concentration

Sécurité

Indépendance

Vie saine

Optimisme

Enthousiasme

Épanouissement

Sérénité

Bonne alimentation

Puissance

Attitude positive

Liberté

Confiance en soi

Modération

Régularité

Détente

Reconnaissance

Satisfaction

Capacité d'aimer

Modestie

Courage

Choisissez des mots et des expressions qui vous parlent, qui résonnent en vous agréablement. Si le bonheur que vous éprouvez en pensant à votre but est intense, vous l'atteindrez plus vite. Mais choisissez toujours des mots qui vous évoquent quelque chose, des mots qui vous sont familiers.

On peut toujours reformuler positivement une phrase négative. En voici quelques exemples :

- Ma peur disparaît de jour en jour :

Mon courage grandit de jour en jour.

- Je suis de moins en moins de mauvaise humeur :

Je me sens toujours heureux et de bonne humeur.

- Je n'ai plus de douleurs :

Un sentiment de bien-être parfait envahit tout mon corps.

- Je ne bégaierais plus :

Je parle calmement et couramment.

- Je ne suis plus nerveux :

Je me sens sûr de moi et confiant.

Il est possible que votre raison se rebelle à l'idée de formuler au présent des choses qui se réaliseront dans le futur. N'y accordez aucune attention, continuez d'utiliser ces formules constructives et de pratiquer votre Training Mental. Votre raison ne croit que ce qui peut se prouver. Votre inconscient, lui, s'en tient à ce que vous lui montrez et à ce que vous lui dites. L'inconscient a besoin d'une image précise. Elle lui sert de point de repère. Cette image doit correspondre à l'état final auquel vous aspirez. Les doutes de votre esprit rationnel disparaîtront progressivement, puisqu'il sera forcé

de constater l'efficacité de cette méthode, même s'il ne peut pas s'expliquer les causes de ce phénomène. Après, vous pourrez vraiment vous attaquer à la prise en main de votre destin.

Respectez ces trois dernières règles pour rendre vos formules encore plus efficaces :

• *Faites des phrases courtes*

Votre inconscient assimile mieux des phrases courtes et précises. Évoquez souvent votre désir en cours de journée, il se gravera encore mieux dans votre inconscient.

• *Votre formule doit être simple et décidée*

Votre désir doit être formulé si simplement que même un enfant pourrait le comprendre. Par certains côtés, on peut comparer votre inconscient à un enfant, il croit tout. Parlez-lui donc fermement.

• *Vos formules doivent vous concerner ou se rattacher à votre vie*

Si vous souhaitez exprimer l'état idéal d'une relation de couple, référez-vous à votre comportement, pas à celui du partenaire. Préférez « J'accepte mon partenaire comme il est » à « Il (ou elle) sera toujours aimable et gentil » ou encore « Je suis un partenaire compréhensif » à « Nous nous comprenons de mieux en mieux ». Chaque personne est responsable de son comportement. Nous ne devrions obliger

personne à changer, nous avons tous le droit d'avoir notre personnalité.

Vous voyez, vous devez respecter certaines règles pour réaliser ce que vous désirez à l'aide du Training Mental. Relisez bien ces quelques principes puis écrivez la formule de votre désir.

La technique du mantra et la suggestion de votre souhait

La méthode que je vous présente intègre des éléments de l'autosuggestion, technique du pharmacien Émile Coué, et de la méditation traditionnelle hindoue. E. Coué s'est aperçu que la suggestion « Chaque jour, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » exerçait une influence particulièrement positive sur la santé mentale et physique de ses patients. Il leur conseilla de la répéter vingt à trente fois par jour. Le training autogène et la technique de la pensée positive sont, pourrait-on dire, les petits enfants de la méthode Coué.

Dans la tradition hindoue du yoga, la méditation tient une très grande place. L'élève médite pendant des heures sur une formule courte et significative : un mantra. Il comprend de mieux en mieux le sens de ce mantra et intègre ce qu'il exprime à son esprit.

Ma méthode combine ces deux techniques, et donc leurs avantages. Voici comment procéder :

Choisissez une formule courte, rythmique, précise et que vous pouvez facilement prononcer. Voici quelques exemples :

- * Une vie positive par la pensée positive
- * La force de mon esprit me guérit
- * Le bonheur me suit pas à pas
- * Je fais corps avec la vie et je suis en parfaite santé
- * Apprendre me rend heureux et me conduit au succès

Si vous arrivez à trouver une formule aussi courte pour caractériser votre souhait, utilisez-la.

Retirez-vous pendant vingt minutes dans un lieu où vous ne risquez pas d'être dérangé. Répétez sans arrêt la formule de votre choix, aucune autre pensée ne pourra s'intercaler. Ne laissez aucune autre idée vous troubler. Toute votre attention doit être captée par cette suite de mots pendant vingt minutes. L'efficacité de cette méthode est étonnante.

Au bout de vingt minutes, la formule que vous venez de répéter emplit toute votre conscience. Vous avez posé les conditions mentales de la réalisation de votre but. Quand vous aurez terminé votre séance, vous constaterez que la

formule que vous venez de réciter continue de résonner en vous, comme s'il s'agissait d'une chanson ou d'une mélodie. C'est un effet voulu. Le contenu de votre formule emplit votre conscience et se grave profondément dans votre inconscient.

Même quand vous recommencerez à vaquer à vos occupations, cette formule ne vous quittera pas. Elle continuera à résonner en vous et perdra lentement de l'intensité. Il vous suffit de la prononcer une seule fois pour qu'elle recommence à vibrer pendant des heures dans votre esprit.

Vos conditions de vie se transformeront vite à votre avantage

Si vous maintenez cette vibration intérieure, vous verrez que les conditions de votre vie se transformeront vite à votre avantage. Puisque chacune de vos pensées est créatrice, une pensée si profonde et concentrée aura automatiquement des conséquences.

Je vous conseille de féliciter votre formule à haute voix, elle se grave plus intensément dans votre inconscient. Un mot prononcé a une existence plus marquée qu'une pensée inexprimée.

Choisissez surtout une formule qui n'ait que des nuances positives et qui corresponde aux critères que je vous ai indiqués précédemment. Si vous appliquez cette technique pour réaliser votre plus grand désir, vous ferez un grand pas en avant sur le chemin de la réussite.

Une image exprime plus que mille mots

Si vous souhaitez communiquer vos désirs à votre inconscient, vous devez naturellement le faire aussi dans son langage. Maintenant que vous avez trouvé et assimilé les mots qui définissent votre désir, vous devez encore les traduire dans la « langue » que parle votre inconscient : les images chargées d'émotions. Les suggestions que nous exprimons verbalement marchent, parce qu'elles sont automatiquement visualisées et chargées d'émotions. Cela se fait naturellement. Si vous créez consciemment des images, vous mobilisez une incroyable énergie créatrice.

« Une image parle mieux que mille mots », dit-on. Cette maxime traduit bien l'effet qu'exercent les images sur l'humanité, surtout sur son inconscient, depuis des millénaires. Mais l'inconscient assimile aussi durablement des émotions. Comme les images constructives déclenchent en nous des sentiments positifs, elles se gravent profondément dans notre

inconscient. C'est l'une des conditions d'une vie réussie.

Si vous voulez implanter avec succès ces images dans votre inconscient, considérez les lois suivantes :

- Toute représentation visuelle qui vous emplit, tend à se réaliser.
- Quand foi et volonté s'opposent, la foi l'emporte toujours. Si une conviction intérieure s'oppose à votre volonté rationnelle, votre raison échouera.
- Tout effort produit le résultat contraire de ce que l'on désire, s'il s'oppose à l'imagination.

L'imagination dirigée est un élément important du Training Mental. Les techniques d'imagination et de visualisation ont l'avantage de vous montrer dès le début votre réussite, fruit de vos efforts. Vous avez un sentiment de succès quand vous vous concentrez sur votre objectif.

La plasticité de l'image de votre objectif vous permet de mieux la charger d'énergie.

La peur instinctive des représentations mentales négatives s'exprime bien dans des expressions comme : « Ne vois pas tout en noir ! » Quelqu'un qui a tendance à se peindre en détails tout ce qui ne marchera pas, tout ce qui pourrait aller de travers, s'attire inmanquablement des ennuis.

Les fresques des hommes des cavernes prouvent que les humains utilisent depuis des millénaires des images magiques, sources de bonheur et de richesse. Nous devons nous aussi visualiser très clairement ce que nous désirons pour l'obtenir réellement.

Une expérience très simple prouve l'action indiscutable des images mentales sur notre corps : Imaginez que vous tenez un citron en mains. Sentez son écorce fraîche et rugueuse. Voyez sa couleur jaune lumineuse. Coupez ce citron imaginaire en deux moitiés. Prenez une moitié et imaginez que vous mordez dedans à belles dents.

Si vous avez bien réussi à vous mettre dans cette situation et à imaginer votre citron, vous allez saliver abondamment. Votre inconscient a reçu l'information « jus de citron dans la bouche » et déclenche les réactions physiologiques correspondantes.

Cet exemple montre bien que vos images mentales ne se contentent pas de refléter la réalité, dans une certaine mesure, elles créent notre réalité. Nous utilisons cette relation de cause à effet en Training Mental. Nous n'autorisons que les images et les pensées positives qui s'attachent à notre but, et celles qui le présentent déjà réalisé.

Les enfants vivent dans un monde très imagé. Les mots sont tout de suite transformés en images et les enfants appréhendent l'imaginaire et le réel presque de la même façon.

Avec le temps, ils perdent cette vision des choses et beaucoup d'adultes doivent réapprendre à découvrir la réalité des images intérieures. La faculté de penser sous forme d'images s'entraîne, comme un muscle.

Comment entraîner votre imagination

Les exercices suivants vous permettront de développer progressivement votre imagination et d'en tirer le meilleur parti :

1. La visualisation des couleurs

Si vous pouvez voir intérieurement n'importe quelle couleur, passez directement à l'exercice suivant. Mais si vous n'y arrivez pas, procédez comme suit :

Il vous sera plus facile de commencer par vous imaginer un objet qui a toujours la même couleur plutôt qu'une couleur seule. Si vous décidez de voir du jaune, pensez à un citron. Vous verrez mieux le rouge si vous l'associez à une tomate ou à une voiture de pompiers. Vous n'avez pas besoin de voir l'objet lui-même en détails. Il vous aide uniquement à mieux évoquer la couleur qui lui est associée. Pour le bleu, pensez

par exemple à la mer ou au ciel, vous visualiserez le vert en imaginant une pelouse, le blanc, de la neige.

Si vous n'y arrivez pas, achetez-vous des papiers de couleur. Prenez une feuille, disons rouge. Regardez-la un certain temps. Fermez les yeux et essayez de continuer à voir cette couleur les yeux fermés. Recommencez jusqu'à ce que vous voyez vraiment sans problème la couleur rouge, les yeux fermés. Exercez-vous à voir mentalement toutes les couleurs que vous utilisez pour vous relaxer, c'est-à-dire le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, le violet et le lilas.

2. La visualisation d'un objet concret

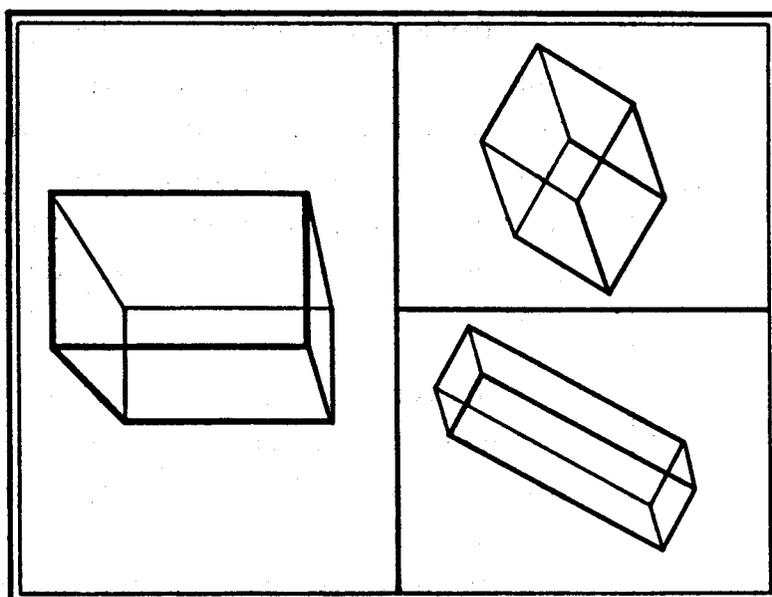
Dès que vous voyez les couleurs, essayez de visualiser des objets de votre environnement.

Choisissez un objet simple, un peigne ou une paire de ciseaux, par exemple. Commencez par bien observer cet objet. Intéressez-vous tout d'abord uniquement à sa forme. Fermez les yeux et essayez de projeter l'image de cet objet sur votre « écran de cinéma » intérieur. Si vous n'y arrivez pas du premier coup, rouvrez les yeux et regardez de nouveau l'objet en question, puis refermez les yeux et essayez d'évoquer sa forme. Faites-le jusqu'à ce que vous voyiez intérieurement l'objet de votre choix.

Intégrez peu à peu les autres qualités de cet objet à votre image mentale : sa consistance, son odeur ou son poids. Si vous visualisez une pomme, il ne suffit pas de voir sa forme et sa couleur. Sentez le poids que pèserait cette pomme au creux de votre main, a-t-elle une peau lisse ou rugueuse ? Quel parfum dégage-t-elle ? Essayez de faire participer tous vos sens.

Si vous voulez aller encore plus loin, vous pouvez commencer à peler cette pomme en pensées. Voyez vos mouvements et l'apparence de la pomme comme si vous le faisiez réellement. Sentez-vous que la pomme a une odeur plus aromatique, plus intense une fois pelée ? Mordez dans cette pomme si vous en avez envie.

Les dessins de la page suivante représentent des figures géométriques que vous pourrez utiliser pour accroître votre pouvoir d'imagination. Essayez, les yeux fermés, de visualiser ces figures mais vues sous un autre angle. Faites-les pivoter mentalement l'une après l'autre pendant à peu près une minute.



3. Visualisez des choses imaginaires

Il s'agit maintenant de voir intérieurement des choses dont vous ne possédez pas d'exemplaires ou d'illustrations. Choisissez un objet qui ne se trouve ni à proximité ni dans votre champ visuel. Déterminez d'abord les caractéristiques de cet objet. Commencez par la forme, puis la couleur, la consistance et ainsi de suite.

Commencez par quelque chose de simple, une lampe par exemple, puis passez à des objets ou des êtres imaginaires.

Créez par exemple, des animaux fantastiques et visualisez-les : Que diriez-vous d'un éléphant ailé, bipède et de la taille d'une mésange ? En partant du même principe, imaginez d'autres animaux ou d'autres êtres fantastiques. Votre imagination doit apprendre à se plier à votre volonté et à exécuter vite et fidèlement ce que vous désirez.

Essayez par la suite de transformer spontanément vos images. Par exemple, changez une prairie de couleur, elle devient bleue ou donnez à une pêche l'odeur d'une fraise. Vous devez développer votre imagination pour être à même de visualiser tout, sur commande.

Quand vous aurez réussi à voir et à sentir un objet, apprenez à vous identifier à cet objet. Mettez-vous à sa place et percevez ce qui l'entoure et ce qui se passe en lui comme il le ferait. Qu'est-ce que peut sentir un arbre ? Sentez-le vivre des racines au bout de ses feuilles. Sentez la force qu'il tire du sol et envoie jusqu'au sommet de sa couronne. Percevez-vous les arbres qui l'entourent, le vent, le soleil, les animaux qui vivent sur ses branches ?

Exercez-vous avec des choses mais aussi avec des êtres vivants.

4. Visualisez des actions réelles

Comme je l'ai dit dans un autre passage de ce livre, vous devez pouvoir vous imaginer une suite d'images. Les images qui bougent impressionnent beaucoup plus votre inconscient que les images statiques.

On peut, par exemple, se remémorer les événements que l'on a vécus au cours de la journée. Il est de toute façon souhaitable de le faire tous les soirs. C'est un bon exercice d'hygiène psychologique. Nous pouvons vérifier si nous nous sommes bien comportés dans telle ou telle situation et dans le cas contraire, corrigez mentalement votre erreur. Cette récapitulation permet de bien entraîner notre imagination. Vous avez déjà vécu ce que vous revivez en pensées.

Souvenez-vous de ce que vous avez fait ce matin. Revivez le début de votre journée. N'oubliez pas de faire participer tous vos sens. Qu'avez-vous ressenti juste après votre éveil ? Repensez à la chaleur de votre lit, entendez le réveil sonner ou la voix qui vous a réveillé. Souvenez-vous de la tonalité et de la sonnerie ou de la voix en question.

Revivez votre lever. Quelle sensation aviez-vous quand vous avez posé les pieds par terre ? Le sol était-il froid, dur, moelleux, chaud, portiez-vous des chaussons ? Qu'avez-vous fait ? Êtes-vous allé dans la salle de bains ou avez-vous pris en premier votre petit-déjeuner ? Qu'avez-vous mangé ? Quel goût cela avait-il ?

Vous pouvez revivre chronologiquement chaque seconde de ce début de journée. Bien sûr, comme votre inconscient en a enregistré tous les détails, il s'agit autant d'un exercice de mémoire que de visualisation.

5. La visualisation de situations fictives

Il s'agit maintenant de s'exercer à visualiser une situation fictive.

Imaginez-vous, par exemple, que vous saluez un étranger. Voyez-vous lui tendre la main et lui dire quelques mots aimables. Comment est-il ? Porte-t-il un costume ou est-il habillé plus sportivement ? A-t-il une odeur agréable ou désagréable ? Visualisez cette rencontre fictive dans ses moindres détails.

Cette suite d'images mentales devrait être aussi vivante qu'un film que vous regarderiez ou, plus exactement, dans lequel vous joueriez. Voyez-vous ce film intérieurement, clairement ou y a-t-il des détails que vous avez encore du mal à bien visualiser ?

N'oubliez pas que ces exercices sont destinés à développer votre faculté de transmettre des images claires de vos désirs à votre inconscient. Si vous n'arrivez pas à créer

des images mentales précises de vos souhaits, l'accomplissement de votre objectif laissera lui aussi à désirer.

6. Visualisez des données abstraites

Si vous poursuivez des objectifs élevés, vous devrez, à un moment ou à un autre, visualiser des concepts abstraits. Il n'existe pas de recettes infaillibles pour convertir ces concepts en images. Il faut seulement que l'image en question illustre bien votre concept. Elle ne doit pas être équivoque, autrement votre inconscient risquerait de l'interpréter différemment.

Si vous désirez, par exemple, graver dans votre inconscient le concept d'amour, n'oubliez pas d'ajouter le sentiment d'amour que vous ressentirez pour quelqu'un ou pour quelque chose, à l'image que vous aurez choisie. Votre inconscient, aidé par l'émotion que vous associez à une image, comprendra mieux ce que vous désirez. Des métaphores, c'est-à-dire des images de choses ou de situations concrètes associées à certaines émotions, aident à représenter des concepts abstraits. Une clairière peut, par exemple, symboliser la paix ou le calme. Ou l'image d'un parachutiste peut représenter le courage pour vous.

Faites très attention à ce que votre image ne puisse pas être mal interprétée. Il se pourrait, par exemple, que votre

inconscient soit persuadé que vous souhaitez faire une promenade en forêt quand vous lui montrez une clairière. Que se passerait-il ? Il mettrait tout en œuvre pour réaliser « votre » souhait et vous risqueriez de vous retrouver dans un bois sans trop savoir pourquoi !

Les termes dont j'ai fait une petite liste risquent fort de jouer un rôle au cours de vos séances de Training Mental. Essayez donc de leur trouver un symbole et de vivre l'émotion qui les caractérise. Même si vous n'en avez pas besoin par la suite, c'est un bon exercice. Les voici : liberté, harmonie, force, santé, vie, joie, courage, fidélité, sécurité, bonheur, travail, confiance, patience, détente, productivité, connaissance, tolérance, bonté, sagesse, beauté. Vous pouvez, bien sûr, compléter cette liste.

**Faites participer tous vos sens
pour évoquer la situation désirée**

Dès que vous serez en mesure de parfaitement visualiser l'image de votre choix, c'est-à-dire la *voir* intérieurement, vous devriez activer tous vos autres sens intérieurs et sentir, toucher, goûter et entendre ce que vous évoquez. En un mot : Essayez de transformer ce que vous visualisez en une *expérience « vécue »*.

Comment vous sentez-vous dans votre nouvelle voiture ou votre nouvelle maison ? Quelle impression avez-vous dans votre nouvel emploi ? Sentez l'enthousiasme, la plénitude que vous procure ce changement de situation. Procurez-vous une impression très forte de la réalité de la situation finale souhaitée.

Comment guérir

C'est particulièrement important si vous êtes malade et désirez guérir à l'aide du Training Mental. Ne vous imaginez surtout pas que vos symptômes ou vos douleurs disparaissent progressivement. Voyez-vous tout à fait guéri, par exemple en train de nager en mer, et sentez-vous heureux, reconnaissant de cette guérison.

L'indésirable ne doit absolument pas figurer dans votre représentation, même pas sous la forme d'une version atténuée ; seul le bon, ce à quoi vous aspirez doit apparaître. Vous stabiliserez autrement l'état indésirable puisque vous dirigerez et mobiliserez votre énergie sur cet état.

On peut toujours s'imaginer un souhait sous la forme d'une image positive ou d'une image négative. Une mère, par exemple, désire que son enfant malade guérisse. Elle peut

voir mentalement son enfant dans un lit d'hôpital ; comme elle représente le contraire de ce qu'elle veut, elle nie cette image. Par contre, elle peut voir son enfant jouer dans un champ, c'est une image qu'elle ne peut qu'accepter.

Une image positive ou négative agit. Mais seule l'image positive accompagnée d'un fort sentiment permettra au désir de s'accomplir. Une image négative n'améliorera pas les choses au contraire, elle risque de les empirer. L'inconscient ne comprend pas que l'on ne veuille pas de cette image que l'on invoque. Il mettra tout en œuvre pour que la réalité se conforme à l'image qu'on lui implante, bonne ou mauvaise.

Une technique de visualisation qui a fait ses preuves

Il est aussi possible que votre inconscient soit imprévisible. C'est normal si vous l'avez délaissé pendant des années et n'avez exercé aucun contrôle sur les impressions — pensées, émotions, expériences — qui l'ont marqué. Il peut donc se rebiffer et refuser d'accepter les images et les désirs qu'on lui propose consciemment. Je vous conseille d'employer une certaine technique de visualisation, elle a fait ses preuves dans ce genre de cas.

Votre inconscient, comme un enfant rebelle, doit s'habituer progressivement à votre autorité. En visualisant l'image de la situation désirée seulement deux ou trois secondes, en la laissant partir, puis, en la reprenant de nouveau deux à trois secondes plusieurs fois de suite, votre inconscient acceptera mieux votre désir et, au fil des séances, sera plus disposé à l'enregistrer.

Agissez toujours progressivement et délicatement avec votre inconscient. Vous avez besoin de son aide. Avec le temps, il enregistrera de mieux en mieux ce que vous désirez qu'il intègre pour qu'il travaille dans votre intérêt.

Sixième exercice : Fixez la représentation de votre souhait

Quand pour une raison ou pour une autre votre concentration laisse à désirer, vous pourriez éprouver quelques difficultés à voir clairement et en détails certaines images. Employez dans ce cas l'un des trucs suivants :

Vous pouvez peindre mentalement l'image en question. Prenez, si nécessaire, pinceau et couleurs et peignez l'un après l'autre tous les éléments de votre image sur une toile imaginaire.

Ou imaginez-vous dans un théâtre et regardez la scène. Les rideaux sont fermés. Ouvrez mentalement, lentement

ces rideaux et concentrez-vous sur la partie de la scène qui s'offre à vous.

Ou représentez-vous votre image au fond d'un long tunnel. Vous avancez mentalement, lentement, dans le tunnel. Au fil de votre progression, les images se précisent. Quand vous sortez du tunnel, vous voyez clairement toutes les images que vous vouliez visualiser.

Vous pouvez également vous imaginer que vous nettoyez un tableau poussiéreux jusqu'à ce que vous voyez tous les détails de l'image.

Employez l'une de ces méthodes ou peut-être une autre que vous aurez vous-même découverte.

Vous pourriez imaginer que vous vous installez dans une salle de cinéma avant le début du film. Les lumières s'éteignent lentement, puis vous « projetez » vos images mentales sur l'écran qui est en face de vous, jusqu'à ce qu'elles soient complètes et très précises. Vous leur donnez la forme d'un court-métrage dont vous êtes l'acteur. Vous vous voyez recevoir des félicitations pour l'examen que vous venez de passer avec succès, par exemple, ou monter dans votre nouvelle voiture et démarrer avec satisfaction, ou encore vous vivez votre première rencontre avec le partenaire auquel vous aspirez. Investissez-vous pleinement dans cette scène, laissez tous vos sens y participer. Vivez cette scène avec la même intensité qu'une scène réelle. Vous prenez possession mentalement de cette scène.

Quand vous faites cet exercice, ne vous pressez pas. Toutes les images que vous projetez doivent être claires et précises. Avec le temps, vos images deviendront de plus en plus nettes et vous pourrez les évoquer à volonté.

Quand vous aurez appris à projeter n'importe quelle image sur votre « écran de cinéma » intérieur, l'étape suivante consistera à créer l'image détaillée de la situation à laquelle vous aspirez, celle où votre objectif s'est déjà réalisé. Visualisez cette situation aussi dans tous ses détails. N'oubliez ni les odeurs, ni les bruits, ni les nuances de goût ou vos sensations corporelles. Votre but doit vous sembler aussi près que possible.

Chapitre 10

Méthodes d'imagination pour mieux vous connaître

**L'évocation des images catathymes vous fournit
de précieux renseignements**

Il existe toute une série d'exercices d'imagination qui sont appliqués autant en psychothérapie classique que contemporaine. On parle dans ce cas de « rêve éveillé dirigé ». Nous y recevons des informations de l'inconscient sous forme de symboles.

Le P^r H.C. Leuner de Göttingen, l'un des meilleurs chercheurs actuels dans ce domaine, a baptisé sa méthode : l'évocation des images catathymes (du grec *Kata*, en arrière, en dessous, et *thymos*, âme).

Que doit-on faire ? On s'imagine dans des situations concrètes. Les détails de ces situations imaginaires sont conçus par celui qui fait l'exercice. La forme et le contenu de

de ces images fournissent des renseignements sur la situation actuelle de celui qui les imagine. Cette méthode vous permet donc d'une part, de continuer à développer votre pouvoir de visualisation et, d'autre part, de mieux cerner les vrais problèmes de votre vie. Il est possible que vous voyez des situations ou des événements dont vous ne comprendrez pas immédiatement la signification. Ne vous en inquiétez pas. Il importe avant tout que vos images deviennent aussi claires et précises que possible. Vous en comprendrez le sens peut-être plus tard. Vous pouvez aussi en parler avec un ou une amie et essayer ensemble de décoder ces informations.

Vous pouvez faire toute une série d'expériences fondamentales. Je vous présente les principales.

1. La descente dans la cave

La cave est le symbole par excellence de notre inconscient. Nous y reléguons nos peurs, nos complexes, et tous les sentiments que nous refoulons. Quand vous descendez mentalement dans cette cave, vous serez confronté aux problèmes qui doivent être vite résolus, et aux tâches que vous devez accomplir. Faites un nettoyage printanier, ordonnez le désordre que vous y trouverez, si nécessaire triezy et jetez tout ce dont vous ne pouvez plus vous servir.

Descendez régulièrement dans votre cave et apprenez à regarder en face les problèmes et les conflits que vous y avez refoulés, puis résolvez-les.

2. La promenade

Vous imaginez que vous vous promenez dans un champ. Cette prairie reflète votre vie actuelle. Donc observez bien :

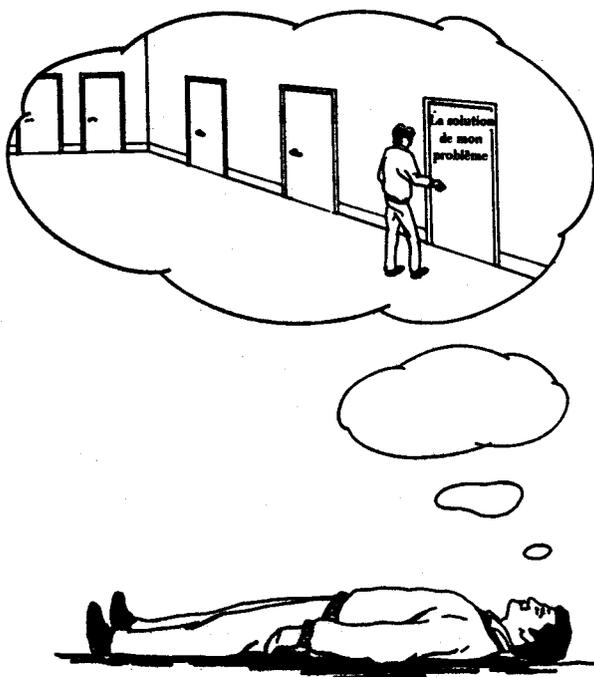
- Quel temps fait-il ? Le ciel est-il bleu ou nuageux ?
- Voyez-vous des fleurs ? Sont-elles épanouies, belles et colorées ou plutôt simples et effacées ?
- De quelle saison s'agit-il ?
- Voyez-vous un étang, un lac ou un fleuve à proximité ? S'agit-il d'une grande étendue d'eau ou d'un large fleuve ?
- L'eau de ce fleuve ou de ce lac est-elle limpide ou trouble ? Si elle est trouble cherchez-en la cause. Enlevez les obstacles qui empêchent votre fleuve de couler librement. Creusez-lui un autre lit si besoin est. Remontez le cours de ce fleuve jusqu'à sa source et buvez de son eau.

Observez les informations qui s'opèreront dans ce paysage d'une séance à l'autre. Vous vous familiariserez avec ces symboles et apprendrez à mieux les comprendre.

3. La pièce aux portes

Vous entrez dans une pièce où se trouvent de nombreuses portes. Elles portent des inscriptions. Vous pourrez y lire, par exemple :

- * La solution de mon problème
- * Comment je trouve le but de ma vie
- * Comment j'assure mon futur
- * Le bon partenaire
- * Mon métier idéal
- * Ce que je dois faire pour guérir.



Vous pouvez, bien sûr, écrire des inscriptions tout à fait différentes sur vos portes. Vous les ouvrirez et regarderez dans les pièces correspondantes. Vous y trouverez les réponses que vous cherchez mais codées, sous forme de symboles.

4. La purification intérieure

Imaginez-vous que vous entrez dans un bain rempli d'une lumière blanche et pure. Tout ce qui est sale, tout ce qui vous dérange se détache de vous et est entraîné par cette lumière blanche. Restez dans ce bain jusqu'à ce que vous vous voyez rayonner de lumière.

Vous pourriez renforcer l'efficacité de cet exercice en vous répétant mentalement : « Je traverse la vie accompagné de la lumière d'une conscience pure. Je ne fais que de bonnes choses constructives et utiles et seul ce qui est bon peut me parvenir. Je suis une conscience pure et lumineuse. Je suis pénétré de cette conscience, elle emplit tout mon être d'harmonie. Je fais un avec la vie. Je suis du fond du cœur heureux et reconnaissant. »

Votre inconscient vous est accessible, tirez-en parti !

La technique que je décris dans ce paragraphe est très efficace. Elle offre de fantastiques possibilités à qui veut mieux se connaître et permet de trouver une solution à de nombreux problèmes ou d'obtenir des conseils précieux dans toutes les situations de la vie.

Pour jouir de tous ces avantages, relaxez-vous puis imaginez que vous grimpez en haut d'une très haute montagne. Vous trouvez une hutte ou une grotte tout au sommet de cette montagne. C'est là que vit un vieil homme très sage.

Ce vieil homme représente le centre de l'inconscient, il ne dépend pas du moi et lui est de beaucoup supérieur. Comme cela ne concorde pas avec les définitions habituelles de la psychologie, C.G. Jung symbolise ce « centre de toute la personnalité qui comprend le conscient comme l'inconscient », cette représentation de soi, par un vieux sage.

Il est possible que cette façon de prendre contact vous rappelle trop un conte de fées. Mais c'est vraiment en montant au sommet d'une montagne que vous motivez le mieux votre inconscient. Votre inconscient « pense » en symboles et en images.

Quand vous serez au sommet, vous pourrez prier le sage de vous donner des conseils ou lui poser des questions. Ce vieil homme vous répondra soit :

- En vous parlant directement, vous entendrez la réponse de sa bouche.
- Ou en vous écrivant les réponses sur une feuille de papier, ou sur une sorte de tableau noir.
- Ou vous aurez conscience de connaître la réponse au moment où vous poserez votre question.

Il existe un autre moyen d'entrevoir les secrets de votre vie inconsciente : consulter le « livre de votre vie ». Tout ce qui a un rapport avec votre vie est consigné dans ce livre imaginaire. Cherchez le chapitre qui vous intéresse et ouvrez ce livre. Vous recevrez toutes les informations que vous souhaitez sur cette partie de votre vie.

Si un chapitre manque, ou que vous ne trouvez qu'une page blanche, de deux choses l'une, ou vous êtes vraiment une « page vierge » dans ce domaine (ce qui est peu probable), ou le « centre » de votre inconscient refuse de vous communiquer certaines informations parce qu'elles vous pèseraient ou parce que vous n'êtes pas encore mûr pour les accepter.

Évitez toute attente exagérée et tout effort

Cet « alpinisme un peu spécial » offre vraiment des possibilités fantastiques ; il existe malgré tout quelques obstacles

que vous devriez connaître afin de les éviter :

1. Si vous espérez fortement recevoir une certaine réponse à votre question, il est probable que vous l'obtiendrez. Votre raison répondra à la place du centre de votre personnalité. Donc ne vous attendez à rien de particulier, soyez ouvert et prêt à recevoir des réponses inattendues ou inhabituelles.
2. Calmez l'excitation que vous sentez peut-être et n'ayez pas d'attentes exagérées. Vous risqueriez de vous contracter intérieurement, et vous ne pourriez pas accéder au centre de votre personnalité.

Un contact déjà établi peut aussi se briser rapidement si la raison se mêle de la partie ou si vous voulez trop bien faire. Dans ce cas tout effort produit le contraire de ce que l'on voudrait. J'entends ici par effort la nécessité de réussir, ou une volonté trop forte. Restez donc détendu pendant cette méditation et contentez-vous d'enregistrer ce qui se déroule devant vos yeux intérieurs.

Comment pouvez-vous savoir si les réponses que vous avez obtenues viennent vraiment du centre de votre personnalité ? Comment s'assurer que votre intellect ne s'est pas mêlé à la conversation et ne vous a pas soufflé des réponses ? Il n'existe pas de recette infaillible pour distinguer les vraies réponses des « fausses ».

Peut-être la petite histoire suivante vous aidera-t-elle à mieux juger votre expérience méditative :

Une jeune fille demandait à sa mère : « Dis donc, comment sait-on que l'on est amoureux ? » La mère répliqua : « Je ne peux pas te le dire exactement mais quand tu seras amoureuse, tu le sauras tout de suite. »

C'est un peu la même chose en ce qui concerne notre contact avec le centre de notre personnalité. Il est difficile d'exprimer par des mots ce que l'on ressent. Quand cela vous arrivera vous le saurez sûrement, ce contact est accompagné d'un sentiment de bonheur et d'un agrandissement soudain du champ de la conscience.

Si vous éprouvez des doutes quant à la véracité de votre expérience, vous devez vous attendre à ce qu'ils soient fondés.

Septième exercice :

Mieux se connaître par l'imagination

Commencez par faire l'exercice de la pièce aux portes. Réfléchissez tout d'abord aux inscriptions qui y figureront. Écrivez-les. Puis décidez d'ouvrir l'une de ces portes et d'entrer dans la pièce où se trouvera la solution de votre

problème. Écrivez dès la fin de cette séance tout ce que vous avez vu, entendu ou vécu dans cette pièce et comment vous interprétez ces impressions.

Si vous faites l'exercice qui consiste à monter au sommet de la montagne et à rencontrer le sage, avant chaque séance, fixez par écrit la question que vous désirez lui poser. Notez également les réponses que vous obtiendrez de lui.

Chapitre 11

Le prodigieux pouvoir de la foi et des émotions

Dynamisez votre souhait

La formulation verbale, la visualisation de la situation que vous vivrez une fois votre désir réalisé représentent ensemble le but auquel vous aspirez. Le contenu de cette formule et de ces images doit être identique, autrement deux représentations différentes de votre désir se bloqueraient l'une l'autre.

La formule verbale que vous emploierez devra décrire avec précisions la représentation de votre grand désir accompli. Et vous devriez voir simultanément l'image ou la scène qui correspond quand vous prononcerez ces mots. Quand un accord règne entre ce que l'on pense et ce que l'on visualise, l'évocation de la situation à laquelle on aspire se grave profondément dans l'inconscient.

Il ne suffit pourtant pas de communiquer une impression visuelle de votre objectif à votre inconscient. Vous devez aussi produire une énergie dynamique pour atteindre votre but élevé. Pour activer cette énergie, il faut accompagner la représentation mentale de votre but réalisé d'une forte émotion et d'une foi inébranlable en votre réussite.

Les mots et les images sont statiques. Je vous ai pour cette raison conseillé de laisser votre désir se dérouler comme un film intérieur. Mais c'est en acceptant profondément votre désir fixé sous une forme verbale et visuelle et en croyant à l'efficacité de ce que vous faites que vous le dynamisez vraiment. Vous mettez à ce moment-là un processus dynamique en route. Quand tous ces facteurs agissent de concert, votre désir se concrétise peu à peu. La foi et l'émotion sont les facteurs les plus importants, ils influencent définitivement le cours des choses.

Nous portons tous en nous de la conviction. Quand nous croyons en quelque chose, nous adoptons une attitude confiante ou pessimiste. Beaucoup de gens savent à notre époque, qu'avoir une attitude confiante face à la vie est une des conditions du bonheur et de la réussite. Mais très peu savent que la foi est une force qui peut vraiment soulever des montagnes et encore moins de gens appliquent ce principe consciemment. La force de réalisation de notre but grandit dans les mêmes proportions que la foi que nous avons en sa réussite.

**On n'a pas besoin de preuves pour croire,
la foi les fournit**

On croit toujours en quelque chose, que ce soit négatif ou positif. Qui croit qu'il échouera, qui a peur de la vieillesse, de la solitude ou de la douleur a de fausses convictions de départ. Ce genre de foi négative attire automatiquement ce qui est redouté. Une foi qui ne s'appuie pas sur l'apparence extérieure mais sur la réalité intérieure est à l'origine de ce qui nous est bénéfique. Notre foi fait que ce en quoi nous croyons se réalisera dans notre vie.

Nos convictions nous semblent si évidentes, si « naturelles » que nous oublions bien souvent d'y réfléchir et d'en vérifier le fondement. Notre foi est imparfaite quand nous devons nous persuader de quelque chose ; cela indique que nous en doutons, peut-être même à un niveau inconscient. Si nous croyons à la réalisation d'un désir, sa réalisation est mentalement déjà chose faite, une réalité. Quand on a foi en quelque chose, on est empli intérieurement de cette idée avec certitude. Sa réalisation n'est pas possible, probable ou souhaitable, mais *certaine*.

La foi ne consiste pas uniquement à accepter que ce en quoi nous croyons s'accomplira, puisque nous en sommes intimement convaincus. Qui ne croit qu'à ce qu'il voit, croit seulement au sens et à l'efficacité de semer quand il a déjà vu

la récolte. Celui qui sème doit pourtant croire que ses graines germeront et grandiront, même s'il n'en voit rien au départ autrement, il n'a pas besoin de semer.

La foi produit des preuves

La foi est une connaissance intérieure qui ne s'appuie pas sur des preuves extérieures, elle produit ces preuves. Ces preuves poussent à partir de votre acceptation reconnaissante de la réalité intérieure. Vous devez seulement avoir la conviction intérieure que ce qui est désiré, à partir du moment où vous avez posé les causes de son existence, est déjà créé, et vous en réjouir.

Une foi faible, n'aura qu'une action minime. Un manque de foi équivaut à douter et le doute nous sépare de tout accomplissement. Seule la foi permet aux idées qui vivent dans l'esprit de se réaliser sans problèmes.

Donc suivant son intensité et son contenu, la foi travaille *pour* ou contre *nous*, la force de la foi concrétise toujours ce dont nous sommes intimement persuadés. Si nous sommes convaincus que quelque chose échouera, nous serons la cause de notre échec. Nous pouvons tout aussi bien employer la force de notre foi pour que la situation à laquelle nous

aspirons se réalise. Cela ne demande pas plus d'efforts mais nous apporte la réussite souhaitée.

Unissez ce que vous croyez à des émotions

La faculté de croire est une attitude mentale et émotionnelle qui se crée et se renforce par l'acceptation. Vous pouvez l'entraîner comme un muscle. L'acceptation, la foi en votre souhait, et la répétition incessante de sa visualisation jusqu'à sa réalisation vous permettent d'éliminer les blocages, de développer votre foi et de la consolider.

Beaucoup de gens sont incapables de croire : il leur manque la confiance intérieure déjà intégrée à une création harmonieuse. Pour retrouver la faculté de croire, nous devons commencer par sentir consciemment que nous sommes un élément de l'ordre universel, nous y soumettre et ordonner votre vie.

Vous devriez développer votre foi par petites étapes. Décidez à l'avenir de croire en de petites choses. Croyez, par exemple : J'aime mon travail. Ou : J'ai trouvé le bon partenaire. Quand vous avez fourni un objet à votre foi, vous apprenez à connaître le sentiment qui en est inséparable et vous pouvez en emplir toute votre conscience. Tenez-vous-

en à ce sentiment. Associez-le à un désir et vous aurez créé un modèle dont vous pourrez vous servir pour atteindre votre objectif.

Passez à l'étape suivante : Concentrez-vous sur un objectif à la réalisation duquel vous avez quelque mal à croire. Mobilisez consciemment tout le pouvoir de votre foi. En acceptant et en croyant à la représentation de votre désir, vous posez les conditions de sa réalisation et vous vous procurez ainsi un sentiment de réussite. De nombreux petits succès renforcent votre foi et en en faisant l'expérience renouvelée, vous sentirez grandir en vous cette confiance originelle, que tout enfant possède : La conviction d'être en sécurité dans l'harmonie de la création.

« Vous récolterez ce que vous semez »

Ne confondez pas la foi dont je viens de parler et une foi aveugle. Qui possède une foi aveugle se contente d'avoir des espoirs mais oublie de travailler activement à la réalisation de ses désirs. La conviction que ce qui est souhaité se réalisera est fondée quand on a posé les conditions nécessaires pour atteindre son objectif et que l'on dirige toute la force de sa foi vers ce but. Quand vous avez semé une graine vous devez être

convaincu que, soignée convenablement, elle donnera naissance au fruit que vous en attendez.

Si vous vous conformez aux indications que j'ai données, la force de votre foi grandira constamment. Les doutes n'auront plus de prise sur vous si vous savez que vous posez constamment les causes de ce qui se réalisera immanquablement dans votre vie. Si vous posez les causes de la réalisation de ce que vous désirez, inévitablement vous en ressentirez les effets. Cet enchaînement de causes et d'effets est une loi mentale qui est toujours valable. Comme vous avez semé, vous récolterez.

Libérez la force de votre foi

Même la foi la plus grande est inutile si vous espérez la réalisation de votre but dans le futur. Vous acceptez par cette attitude mentale votre état de manque actuel. Oui, vous pensez : « Mon souhait s'accomplira plus tard, ou peut-être jamais ». C'est uniquement quand vous faites « comme si » votre objectif était déjà réalité, que vous le sentez présent dans votre esprit, que vous libérez la force de votre foi. Vous lui permettez de vous porter jusqu'à votre but final. Soyez donc toujours par avance reconnaissant que votre désir se soit réalisé. On est toujours reconnaissant pour quelque chose

qui est déjà arrivé. Vous transposez ainsi ce qui se concrétisera, dans le présent et vous vous préparez à recevoir ce que vous souhaitez.

Une personne qui croit profondément dispose de la plus grande force de cet univers, cette force qui « soulève des montagnes ». C'est pour cette raison que Jésus mettait toujours l'accent sur l'importance de la foi et d'une foi inébranlable : La guérison sera donnée à tous ceux qui ne se résignent pas.

Un bienfait immédiat

Le bienfait de la foi est immédiat. On doit parfois attendre des semaines, des mois, des années pour que son désir s'accomplisse. Acceptez-le et ayez foi en sa réalisation. Dites-vous quand vous êtes malade : « Je crois que le pouvoir de ma foi me guérit maintenant, m'aide maintenant ! » Et portez en vous la foi que ce qui vous arrive, vous arrive pour votre bien.

Ce qui est vrai des relations entre la vie d'une personne et sa foi, l'est aussi pour toute la communauté humaine. Il existe un destin collectif façonné par un groupe de gens ou un peuple. C'est dans ce destin collectif que s'organise le destin de l'individu.

Si tous les membres d'un groupe ou de tout un peuple croyait profondément en une vie heureuse et paisible, dirigeait sa vie selon ce désir de paix, le « paradis sur terre » ne serait plus une utopie. Il suffirait que la majorité des gens croient à la réalisation de leur objectif pour transformer positivement le destin de l'humanité. Il est donc important que chacun, par la pensée positive et la foi inébranlable en ce futur, participe à la réalisation d'un futur qui rend possible une cohabitation paisible de tous les hommes.

Comment corriger ses émotions et bien les utiliser

Quand la volonté et l'émotion s'opposent, l'émotion remporte généralement la victoire. Il est facile de l'expliquer à l'aide d'un exemple. Quand nous haïssons ou que nous envions quelqu'un, il ne nous servira à rien de condamner ces sentiments et de vouloir nous en libérer pour nous en délivrer. Les émotions sont très tenaces. Nous devons apprendre à les contrôler parce que les émotions, négatives ou positives, ont une énorme influence sur notre vie.

Des émotions négatives ou destructrices sont très néfastes. Elles nous poussent, d'une part, à des actions inconsidérées et sont, d'autre part, mauvaises pour la santé. Chaque émotion déclenche des réactions chimiques dans le

corps qui agissent sur de multiples organes. Les émotions négatives nous font produire des substances toxiques. Des médecins américains se sont même aperçus que des soucis chroniques creusent littéralement l'intérieur des dents. Ces tensions augmentent notre consommation de calcium et le corps le prend là où il le trouve. Les exemples ne manquent pas. On sait que le stress ou les problèmes sont à l'origine des ulcères.

Les sentiments positifs comme l'amour, l'amitié, la compassion et la joie sans lesquels notre vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue, sont vitaux. Comment pouvons-nous exercer une influence sur nos émotions alors qu'elles viennent principalement de notre inconscient et ne se soumettent pas au contrôle de la raison ?

Les événements sont neutres

Nous devons commencer par reconnaître que les événements de la vie sont en eux-mêmes neutres. Un mariage, une mort, une jambe cassée sont les événements tout à fait normaux d'une vie humaine. C'est notre jugement, notre évaluation qui les transforment en un coup du sort ou en un événement heureux. Notre évaluation dépend beaucoup plus de notre vie émotionnelle que de notre raison. Les émotions se gravent profondément dans notre inconscient comme je l'ai

déjà dit et il possède sa propre logique : Quand la raison ne corrige pas ce que l'on assimile, les émotions déclenchées par ce que nous vivons auront tendance à se renforcer et influenceront par la suite ce que nous pensons, nos réactions et nos opinions.

Ce que nous pensons et sentons à un moment précis, est le résultat de la somme de nos expériences passées, puisque quand il nous arrive quelque chose de nouveau ou que nous voyons une chose inconnue, nous la comparons inconsciemment à ce que nous connaissons déjà. De mauvaises interprétations et des réactions émotionnelles disproportionnées sont inévitables. Ces sentiments prennent le pas sur notre entendement et nous empêchent de penser clairement.

Créez des associations positives

Dans la mesure du possible, laissez inconsciemment les émotions constructives et positives monter en vous et évitez les émotions destructives. Avec le temps vos émotions déclencheront en vous des associations positives.

Comme dans le cas de la suggestion (ici une autosuggestion) on associe à une idée et la foi que nous avons en cette idée, une image et une émotion qui influencent notre jugement. Si, jusqu'à présent, l'émotion qui y était associée était négative, vous pouvez refuser d'assumer cette émotion et ses conséquences, en la remplaçant par une visualisation positive.

**Vous pouvez contrôler vos émotions
— et les substituer à d'autres**

Nous pouvons agir avec les sentiments comme avec les suggestions, c'est-à-dire substituer une émotion positive à une émotion négative. Ne niez pas ces sentiments, prenez plutôt conscience qu'ils n'ont aucune réalité objective puisqu'ils ne sont qu'une production de votre inconscient. Ce dernier ne vous offre que certains sentiments mais rien ne vous force à les accepter. Ces émotions ne sont pas des obligations, vous avez le choix.

Remplacez à l'avenir des émotions négatives par des émotions souhaitables, des sentiments d'amour, de joie. Donnez à ces sentiments positifs une apparence dans vos pensées ou votre imagination, et commencez à vous identifier à elle. Au départ, vous devez nécessairement prendre votre temps pour le faire et agir consciemment.

Avec un peu d'exercice vous pourrez substituer presque instantanément des sentiments constructifs à vos sentiments négatifs.

Ces émotions positives sont plus agréables, agissent constructivement et sont bénéfiques pour la santé. Mais surtout ces émotions positives accélèrent, comme un catalyseur, la réalisation des images qu'on leur associe. Il est donc très important que vous ne vous contentiez pas seulement de charger l'image de votre but de prana, mais aussi d'un senti-

ment de joie qui vous envahit à la pensée que votre objectif est déjà réalité. Votre foi en la réalisation de votre désir doit être inébranlable et si forte que son accomplissement est, mentalement, déjà chose faite. Vous vous en réjouissez, vous êtes heureux, enthousiaste.

Les mots et les images donnent une forme à votre désir. La foi et le sentiment lui procurent la force de se réaliser.

Huitième exercice : Charger d'émotions le désir auquel on croit

Évoquez la représentation visuelle et verbale de votre désir et concentrez-vous une à deux minutes dessus, jusqu'à ce que toutes les autres émotions et les autres pensées aient disparu de votre conscience. Visualisez consciemment la situation dans laquelle votre désir est déjà réalité.

Vous êtes heureux et joyeux que votre foi inébranlable en la réalisation de votre objectif ait déjà permis son accomplissement sur le plan mental. Soyez reconnaissant et joyeux.

Soyez certain que le processus dynamique de réalisation de votre souhait est en route. Vous avez déclenché les mécanismes mentaux et psychiques qui se concrétiseront dans votre vie.

Chapitre 12

Le lieu de la transformation intérieure, clef du calme et de l'harmonie

**Vous prendrez vraiment conscience de votre essence
grâce au pouvoir de votre perception intérieure**

D'innombrables expéditions ont été entreprises par des hommes avides de savoir et à la recherche de l'endroit sacré, du sanctuaire où l'homme découvre son essence véritable et le secret de la vie. Cette quête reste vaine tant que l'on cherche une trace de ce secret dans le monde extérieur.

Ce sanctuaire, cet endroit secret qui nous offre calme, sécurité et illumination réside en nous. Nous découvrirons l'essence de notre être en notre lieu de transformation intérieure. C'est uniquement dans cet endroit que nous pouvons faire disparaître l'égarement, résultat de notre vie

extérieure. Nous ne pouvons pas fuir le monde extérieur et nous y réfugier ; c'est un état de conscience qui nous ouvre à la perception de notre être véritable. Réveillez en vous ce sanctuaire sacré !

Le Training Mental conduit à la perfection mentale et devrait vous montrer comment installer consciemment au niveau des idées, des causes qui agiront sur le plan matériel. Il est fort utile de se retirer mentalement dans un lieu intérieur pour procéder au Training Mental. J'ai appelé cet endroit imaginaire le lieu de la transformation intérieure.

Les symboles de ce lieu sont une prairie et une montagne, ils sont tous les deux le miroir de votre vie et de votre personnalité. Nous aurons tous une vision bien personnelle de cette prairie et de cette montagne. Ce paysage intérieur peut se transformer exactement comme la personne qui le visualise. Il change au fil des séances.

Un symbole important manque encore au lieu de votre transformation intérieure : Un être de lumière au sommet de la montagne. Il représente l'être supérieur que nous avons tous au fond de notre cœur. Cet être de lumière est sans corps et seule votre perception intérieure vous permettra de le voir. Vous pouvez sentir sa présence dans un état de profonde relaxation, il est réel et existe. J'ai déjà évoqué ce « centre de toute la personnalité » dans le chapitre 10 où je vous conseillais de lui donner l'apparence d'un vieux sage. La

forme que prendra votre expérience en ce lieu de transformation intérieure est secondaire, il importe surtout de la *vivre*.

L'efficacité du Training Mental dépend aussi de la façon dont vous arriverez à réunir votre moi et votre moi supérieur. Vous devriez vivre consciemment cette réunion dans votre esprit avant d'évoquer votre désir comme une réalité déjà palpable en vous.

L'union de l'individu et de la conscience cosmique

L'ascension imaginaire d'une montagne permet à la conscience de découvrir son moi supérieur. Quand vous êtes arrivé au sommet de la montagne, vous avez atteint le niveau de conscience le plus élevé.

Avant de faire connaissance avec votre moi supérieur, vous devez au préalable vous unir aux lumières. Commencez par prendre conscience de votre essence, une conscience pure et individuelle. La lumière de votre conscience part de votre troisième œil, pénètre tout votre corps et l'enveloppe. Laissez cette lumière briller de plus en plus intensément jusqu'à ce qu'elle emplisse chaque cellule de votre corps.

Puis vous unissez la lumière de votre milieu spirituel à celle de votre être corporel. Vous réconciliez ainsi votre raison et vos sentiments, et ils forment un tout harmonieux.

Dans l'état le plus élevé de la conscience, vous vous tournez vers le soleil. Le soleil symbolise l'universel, la conscience cosmique qui pénètre et porte toute la création. Vous vous ouvrez totalement et laissez la perfection de cette lumière cosmique vous envahir. La partie individuelle de votre conscience se réunit avec la conscience cosmique et vous vous faites un avec le un qui porte tout ce qui existe et en est à l'origine.

Au cours de cette réunion de lumières, vous devenez vous-même une lumière. Vous découvrez la perfection de votre être véritable et vous traversez la vie, vous allez, de par le monde, « ambassadeur » de cette lumière.

Vivre la transformation intérieure

Pour atteindre le lieu de transformation intérieure, mettez-vous dans un état de conscience créatif en utilisant la méthode de relaxation qui vous convient.

Imaginez une prairie. Promenez-vous joyeux à travers cette prairie. Respirez le parfum des fleurs, l'odeur de l'herbe, écoutez le bourdonnement des abeilles et le souffle du vent. Sentez une brise tiède vous caresser la peau et l'herbe épaisse qui ploie sous vos pas. Savourez les rayons chauds du soleil et,

si vous rencontrez un arbre fruitier sur votre chemin, n'hésitez pas à cueillir un fruit et à mordre dedans. Faites participer tous vos sens et jouissez de la nature qui vous entoure.

De l'eau se trouve à proximité : un ruisseau, un fleuve ou un lac. Dirigez-vous vers cette étendue d'eau et n'hésitez pas à en boire. Vous avez peut-être envie d'y plonger pour vous rafraîchir. L'eau est limpide, pure, si vous en buvez ou y plongez, vous purifiez votre conscience.

Regardez autour de vous. Vous voyez une montagne. Elle symbolise votre personnalité. Est-elle élevée ou s'agit-il plutôt d'une colline ? Est-elle difficile à gravir ? Le sommet est-il boisé ou recouvert de glace et de neige ? Dirigez-vous vers cette montagne.

Vous trouverez un chemin qui part de son pied et va vers le sommet. C'est le chemin de votre vie. Est-il étroit ou large ? Est-il très praticable ou devez-vous écarter des obstacles qui le barrent ? Gravit-il progressivement la montagne ou devient-il plus escarpé quand vous vous rapprochez du sommet ?

Montez pas à pas vers la cime de cette montagne. Vous débroyez le chemin des obstacles qui vous empêchent d'avancer ou vous les contournez. Vous avez une vue magnifique du haut de la montagne. Prenez le temps de regarder autour de vous et de jouir de ce que vous découvrez.

Tournez-vous vers le soleil, symbole de la conscience cosmique auquel votre moi participe. Sentez la chaleur de la lumière qui vous pénètre. Étendez les bras et laissez consciemment cette lumière imprégner chaque cellule de votre corps. La lumière vous envahit de plus en plus intensément et vous traverse de ses puissants rayons rouges. Vous faites un avec cette lumière, vous êtes cette lumière. Vous rayonnez vous-même et reconnaissez la perfection de votre être. Toutes les cellules de votre corps sont emplies de cette perfection. Vous êtes heureux du fond du cœur, vous jouissez de cette communion avec la lumière, de cette union de votre moi et de votre moi supérieur.

Restez à volonté dans cet état. Demeurez un peu au sommet de la montagne et prononcez quelques mots de gratitude avant de commencer votre descente. Retournez dans votre prairie puis terminez votre séance de Training Mental en visualisant les couleurs dans le sens inverse, c'est-à-dire d'abord le violet puis le lilas, le bleu, le vert, le jaune, l'orange, et enfin, le rouge. A la couleur rouge, vous vous sentez de nouveau frais et dispos, dans l'« ici et le maintenant ».

Neuvième exercice : La méthode de transformation intérieure

Prenez de préférence la position du pharaon pour pratiquer cet exercice. Observez votre respiration. Laissez-la devenir progressivement calme, profonde et régulière.

1. RelaxeZ-vous en utilisant votre méthode de prédilection. Visualisez les couleurs de rouge à violet. Arrivé au violet, imaginez-vous dans votre lieu de transformation intérieure, donc d'abord dans une prairie. Prenez votre temps, observez et sentez tout ce qui vous entoure.
2. Commencez votre ascension. Arrivé au sommet de la montagne, tournez-vous vers le soleil. Laissez-vous envahir par sa lumière, communiquez avec cette lumière et restez dans cet état aussi longtemps que vous le désirerez.
3. Après avoir exprimé votre gratitude, commencez à redescendre jusqu'à la prairie, au pied de cette montagne. Visualisez les couleurs dans l'ordre inverse, donc du violet au rouge. Arrivé au rouge vous êtes de nouveau en possession de votre conscience habituelle. Vous vous sentez frais et dispos.

Répétez cet exercice à volonté. Même sans l'évocation de votre désir et l'identification avec ce que vous souhaitez, il vous procurera un fantastique sentiment de calme et d'harmonie.

Chapitre 13

Comment stimuler votre activité mentale et vos actes volontaires

**Remplissez-vous les conditions nécessaires
à la réalisation de votre souhait ?**

Réunir les conditions nécessaires à la réalisation de votre but, à un niveau mental, représente le cœur du Training Mental. Qu'avez-vous appris jusqu'à présent ? A vous relaxer physiquement, mentalement et émotionnellement, à atteindre l'état créatif, à vous rendre au lieu de transformation intérieure et à atteindre un état de conscience supérieure qui vous permet de poser les conditions indispensables à la réalisation de votre grand désir.

Vous savez aussi que vous devez évoquer mentalement la représentation verbale et visuelle de votre objectif. Ces images devraient prendre la forme d'un court-métrage dont vous êtes l'acteur. Vous savez également que vous devez vous sentir

joyeux « comme si » tout était déjà réalisé et qu'il est très important de croire à la suite de votre entreprise. Cette représentation visuelle, verbale et les émotions qui l'accompagnent doivent former un tout harmonieux.

Vous vivez la situation finale comme si vous vous trouviez déjà en possession de ce que vous désirez. Cette expérience est encore plus intense que celles que vous faites à l'état d'éveil et elle vous permet de sentir une immense reconnaissance et une grande joie. Vous êtes sûr que vous avez déjà posé les conditions de la réalisation de votre désir et qu'il s'accomplira.

Vous en êtes certain parce que vous vous identifiez totalement avec la réalité mentale que vous avez créée. Vous êtes convaincu que le pas décisif est effectué. Votre désir est déjà une réalité dans votre esprit.

Votre objectif est donc déjà atteint, ce que vous désirez doit seulement se réaliser encore sur le plan matériel. Il vous suffit de participer activement ou d'appuyer sur un « interrupteur » pourrait-on dire, pour que votre désir se matérialise.

Vous devez croire très fortement au succès de votre entreprise. Vous êtes tout à fait convaincu que vous avez fait le nécessaire et que votre souhait ne peut que s'accomplir. Il est décisif que vous répétiez inlassablement cet acte créatif

pour vous identifier à l'état ou à la situation du désir concrétisé. Mais il est tout aussi important de parfaire cette réalisation intérieure en *agissant* dans la vie de tous les jours.

Participez activement à la réalisation de votre désir

Maintenant, vous avez posé les conditions intérieures de votre réussite. Il vous suffit de déclencher la réalisation de votre désir sur le plan matériel. Quand vous appuyez sur un interrupteur, la lumière s'allume, et, de même, quand vous agissez, ce sont vos *actes* qui permettent à votre souhait de s'accomplir. Autrement, il vous arrivera la même chose qu'à cet homme qui priait Dieu tous les jours : « Dieu, laisse-moi s'il te plaît gagner le gros lot ! » et qui répéta sa prière jusqu'à ce qu'une voix lui réponde du ciel : « Cher homme, donne-moi une chance, achète-toi au moins une fois un billet de loterie. »

Donc, si vous utilisez la technique du Training Mental, cela ne vous dispense nullement de jouer votre rôle. Vous devez tout entreprendre pour que votre désir se concrétise dans votre vie. Vous devez permettre au destin de s'exprimer à travers vous.

Voici tout ce que vous pouvez entreprendre pour participer activement à la réalisation de votre désir.

Profitez des sources d'informations existantes

Il existe des méthodes particulièrement efficaces pour atteindre votre but. Suivant l'objectif que vous poursuivez, vous devez prendre l'une ou l'autre des mesures que je vous propose dans ce paragraphe.

Profitez des médias et surtout de la presse

Lire ou passer de petites annonces vous aidera beaucoup à trouver les contacts que vous cherchez. Vous devez, bien sûr, choisir soigneusement le journal ou le magazine en question. Si vous désirez faire le tour du monde en voilier, demandez au kiosque, des revues consacrées aux voyages ou aux bateaux à voiles. Ce sera le moyen le plus sûr de trouver le partenaire ou ce qui vous manque pour réaliser ce que vous voulez entreprendre.

Il existe un nombre incroyable de revues spécialisées qui s'adressent à des groupes de gens aux intérêts très divers, des collectionneurs de poupées aux mordus d'électronique ou de planche à voile, par exemple. Si une annonce ne vous apporte pas le résultat escompté, profitez de l'expérience des rédacteurs.

Prenez votre téléphone et demandez conseil aux experts

Il vous suffit de consulter la rubrique impression d'un magazine pour trouver le numéro de téléphone de la rédaction. Le rédacteur qui s'occupe de la question qui vous intéresse, généralement depuis longtemps spécialisé dans ce domaine, pourra vous fournir de précieuses informations. Il vous indiquera au moins une autre source d'informations plus complètes.

Si vous lisez par exemple dans une revue un article sur quelqu'un qui a fait le tour du monde en bateau, et que vous souhaitez le rencontrer pour échanger des informations, n'ayez pas peur de téléphoner à la rédaction et de demander son adresse ou celle du journaliste qui a rédigé l'article.

Si vous envoyez une lettre à quelqu'un par l'intermédiaire d'un journal ou d'une maison d'édition avec suffisamment de timbres pour la réponse, ou l'on fera suivre votre lettre ou, dans le cas contraire, on vous répondra.

Passez d'un contact à l'autre

La réalisation de votre désir se fera très rarement comme par enchantement. Si, pour reprendre notre exemple, vous

projetez de faire le tour du monde en voilier, vous devez faire preuve d'ingéniosité et d'imagination pour atteindre votre objectif.

Il est fort possible que vous ne trouviez pas tout de suite la personne qui peut vous aider. Mais vous trouverez quelqu'un qui connaît quelqu'un dont le frère connaît quelqu'un qui a un père qui sait quelque chose de précis.

A ce sujet, je désire vous raconter une petite histoire qui m'est arrivée.

Encore jeune homme, je me trouvais dans une ville étrangère. Malgré le chômage j'étais sûr de trouver du travail et je commençais à chercher un logis. Je me promenais dans la ville au hasard et mes pas me conduisirent vers une petite rue calme. Elle avait une belle place et était bordée d'arbres. Je m'y sentis si bien que je décidai d'y habiter.

J'entrais chez un commerçant et demandais à la caissière si elle connaissait quelqu'un qui pourrait me louer une chambre dans cette rue. On me répondit que c'était peu vraisemblable puisque les habitants de cette rue résidaient ici pour la plupart depuis très longtemps et que les déménagements étaient fort rares. Je pourrais malgré tout peut-être demander à une veuve qui habitait en face.

Cette personne avait une fille charmante qui devint par la suite mon amie, mais pas de chambre. Elle me confirma elle

aussi qu'il était très difficile de trouver quelque chose à louer dans cette rue. « Peut-être que la famille de mineurs qui habitait deux maisons plus loin et venait de perdre un fils... » Mais elle ne pouvait pas s'assurer qu'ils me loueraient quoi que ce soit.

Je m'adressai donc à cette famille qui, non seulement me loua une chambre mais en plus, m'accueillit à bras ouverts.

Ma logeuse connaissait à son tour quelqu'un qui travaillait dans une entreprise. Elle me dit que je pourrais éventuellement y trouver du travail. Je me mis donc tout de suite en route. La personne en question ne travaillait plus dans l'entreprise mais entretenait toujours de bonnes relations avec le chef de service. Il lui téléphona. Une heure plus tard, je me trouvais assis en face du chef de service et, encore une heure plus tard, j'avais un travail.

Passez d'un contact à l'autre

C'est cette façon de procéder que j'appelle passer d'un contact à l'autre. Cela m'a beaucoup aidé en de nombreuses occasions. Cette manière de faire est, bien sûr, un peu inhabituelle, mais c'est justement pour cela qu'elle conduit souvent très vite au but. Si j'étais allé dans une agence immobilière, on m'aurait proposé une chambre mais j'aurais

été une personne intéressée parmi beaucoup d'autres et mes chances de réussir en auraient été d'autant réduites. On atteint des objectifs inhabituels en employant des méthodes qui sortent de l'ordinaire.

Demandez conseil à vos amis et à vos connaissances. Il est plus facile de commencer par réunir des informations et d'utiliser la méthode que je viens de décrire, dans votre entourage. Si vous cherchez du travail et vous rendez dans une entreprise, vous êtes un candidat comme beaucoup d'autres. Mais si vous venez de la part d'un ami, peut-être d'un membre de la direction, vous aurez automatiquement plus de chances dès le départ.

Faites tout de suite ce que vous jugez bon de faire

Dès que vous avez trouvé ce que vous pourriez faire pour vous rapprocher de votre objectif, passez à l'action. Rien ne changera si vous vous contentez de penser à tout ce que vous pourriez faire. Seul vos actes vous rapprochent de votre objectif.

Si vous souhaitez passer un examen avec succès, commencez dès aujourd'hui à le préparer. Si vous cherchez un ami, il ne suffit pas de vous imaginer comme ce serait agréable

d'en avoir un. Vous devez entreprendre quelque chose. La chance de rencontrer un inconnu en vous promenant est cent fois plus grande que celle d'en découvrir un en restant enfermé chez vous. Faites tous les jours quelque chose de *concret*. La répétition quotidienne de vos efforts devrait être toute naturelle. Si vous cherchez un ami, il ne suffit pas d'aller une fois à un concert ou dans un café et de rentrer dans votre coquille d'escargot si vous ne rencontrez pas immédiatement quelqu'un.

Si vous voulez vous débarrasser d'une mauvaise habitude, vous devez commencer dès aujourd'hui et renouveler tous les jours vos efforts. Si vous êtes trop gros, vous pourriez commencer par supprimer un dîner par semaine puis trois et, enfin, ne plus manger le soir.

Faites aussi souvent et du mieux que vous le pourrez ce qui est en votre pouvoir pour atteindre votre but. Si vous remplissez votre rôle, le destin fera le nécessaire pour vous en récompenser.

Détachez-vous de certaines expériences passées et débarrassez-vous de comportements gênants

Si vous désirez atteindre quelque chose de nouveau, ou obtenir autre chose, il faut vous séparer de vieilles habitudes.

Vous devez d'abord faire le vide en vous. Un proverbe chinois dit que l'on ne peut pas verser de thé dans une tasse pleine. C'est exactement la même chose dans la vie. Si vous cherchez un nouveau partenaire, vous devez commencer par vous détacher intérieurement de votre partenaire actuel ou passé. Cela ne signifie pas qu'à l'avenir vous devriez éviter tout contact avec lui. Il s'agit plutôt de vous préparer intérieurement à accepter un nouveau partenaire.

Si vous voulez devenir riche, vous devez perdre le sentiment d'être pauvre. Il faut déjà vous sentir riche intérieurement. Si vous aspirez à un autre travail, séparez-vous intérieurement de votre travail actuel. Préparez-vous à accepter un nouveau travail, libérez une place intérieurement qu'il pourra occuper le moment venu.

Vous commencez par planter l'idée de ce que vous recherchez dans cet espace intérieur, et y concrétisez déjà mentalement ce désir. Il s'agit, bien sûr, d'accepter de tout cœur la situation que vous avez déjà créée en vous et toutes les conséquences, tous les changements qu'elle supposera dans votre vie.

Quand vous avez posé les conditions mentales à l'accomplissement de votre désir, il se réalisera tôt ou tard. Mais gardez les yeux ouverts pour voir les chances que vous propose le destin et saisissez-les.

Méritez la réalisation de votre souhait

Si vous n'êtes pas sûr de mériter l'accomplissement de votre souhait, vous bloquez considérablement votre force créatrice. Vous trouvez peut-être cette affirmation banale. Je peux vous certifier, en partant de ma propre expérience, que l'on y accorde souvent trop peu d'attention. Il est tout aussi important de s'ouvrir intérieurement que d'avoir le sentiment de mériter l'accomplissement de son désir.

Méritez l'accomplissement de votre désir par la générosité. On sème puis on récolte, on donne puis l'on reçoit. Demandez-vous ce que vous êtes prêt à faire pour que votre désir s'accomplisse.

Vous pourriez prendre la résolution d'être à l'avenir un homme particulièrement gentil, ou d'essayer d'être un bon élève, un bon employé, un chef modèle, un professeur compréhensif, un bon père, ou une très bonne mère. Vous pouvez assister moralement ou financièrement un parent ou un membre de votre entourage. Vous pouvez aussi prier pour un autre ou prodiguer à cette personne attention et amour. Vous pouvez aussi « sacrifier » une mauvaise habitude, en vous débarrassant de votre jalousie, de vos colères ou de vos chères cigarettes.

Quand des gens prennent sans donner, le destin leur donne ce qu'ils désirent d'une main et le reprend de l'autre : l'égoïsme trouble l'harmonie de la création.

Vous devez être persuadé du bien-fondé de vos actions

Croire sans faillir que votre désir se réalisera, qu'il s'est déjà concrétisé sur le plan mental, est un élément indispensable du Training Mental. Vous devez aussi faire le nécessaire dans votre vie quotidienne, être empli d'une conviction intérieure et délivré de tous vos doutes. Soyez toujours persuadé de l'efficacité de ce que vous entreprenez. Il ne suffit pas d'être seulement convaincu que votre souhait s'accomplira, cette foi doit accompagner tout ce que vous faites concrètement.

Votre apparence joue aussi un rôle dans la réalisation de vos projets. Si vous désirez trouver un nouveau partenaire, en amour ou en affaires, votre apparence et votre comportement doivent s'adapter à votre désir. La première impression que vous faites sur les autres est très souvent décisive.

Vous devriez faire attention à votre habillement, à vos gestes et à votre choix. Il n'est pas forcément nécessaire de participer à un séminaire de communication, vous obtiendrez une idée de l'impression que vous faites sur les autres si vous parlez et si vous observez votre image dans un miroir. Accordez une attention particulière au ton de votre voix. Comment réagiriez-vous à cette voix si elle venait d'un autre ? Corrigez vos expressions et si besoin est, en vous exerçant régulièrement devant le miroir.

Il est nécessaire d'entreprendre ce qui est essentiel pour croire à la réussite de votre entreprise. Si vous désirez, par exemple, faire le tour du monde en voilier, prenez des cours de voile, de natation, de secours en mer, ou de plongée et étudiez le code maritime international.

En principe, tout ce qui est humainement possible est réalisable à l'aide du Training Mental. Mais seul un hurluberlu essaiera de devenir pilote de ligne malgré sa myopie ou voudra voler vers la lune, bien qu'il ne réunisse aucune des conditions requises. Soyez donc réaliste dans vos désirs pour ne pas gaspiller inutilement votre énergie.

Les explications précédentes devraient suffire pour que chacun comprenne qu'il doit travailler activement à la réalisation de son désir. « Aide-toi et le ciel t'aidera ! » dit le proverbe. Prenez-le au pied de la lettre.

Chapitre 14

Votre pratique du Training Mental

Une vue d'ensemble des huit étapes qui mènent au succès

Voici, résumées, les huit étapes par lesquelles vous devez passer pour réaliser votre objectif personnel avec le Training Mental.

Au cours de la première étape vous devriez :

• Répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que je veux ?
- Est-ce que je le désire vraiment ?
- Suis-je prêt à faire des efforts pour l'obtenir ?
- Mon souhait est-il suffisamment fort ?
- La réalisation de mon désir nuit-elle à d'autres personnes ?

• Créer une suite d'images mentales qui représentent votre objectif une fois atteint, comme un court-métrage et les voir intérieurement inlassablement, dans tous leurs détails.

- Trouver une formule verbale courte, claire et simple qui exprime votre objectif. Exprimez cette phrase au présent et donnez-lui une forme positive.
- Faire comme si votre objectif était déjà une réalité et ressentir par avance les émotions qui l'accompagneront. Vous êtes heureux et reconnaissant d'avoir atteint votre but.

Au cours de la deuxième étape, vous devriez :

- Fixer l'heure de votre séance quotidienne.
- Choisir une pièce calme où vous ne serez pas dérangé.
- Ne pas commencer la séance le ventre vide ou le ventre plein.
- Aérer au préalable la pièce où se tiendront vos séances.
- Commencer par votre rituel personnel.
- Vous détendre.
- Prendre la position du pharaon.
- Commencer à pratiquer la respiration profonde et rythmique.
- Vous charger d'énergie vitale, de prana.
- Vous détendre profondément physiquement, mentalement et émotionnellement.

- Faire le vide intérieurement et le maintenir un certain temps.

Au cours de la troisième étape vous vous rendez dans votre lieu de transformation intérieure en :

- Visualisant les couleurs rouge, orange, jaune, vert, bleu, lilas, et violet et en vous mettant dans l'état de conscience créatif.
- Vous promenant dans votre prairie, montant au sommet de la montagne qui symbolise votre personnalité.
- Au sommet de la montagne, réunissant la lumière de votre conscience corporelle et celle de votre « cœur spirituel ». Laissant cette lumière traverser tout votre corps.
- Unissant votre lumière à celle du soleil, le symbole de la conscience cosmique à laquelle participe votre conscience individuelle.

Au cours de la quatrième étape vous devriez :

- Évoquer la représentation visuelle de la situation finale désirée et vous identifier à elle totalement.
- Répéter sans relâche la formule verbale correspondante.
- Charger votre représentation de force vitale, de prana.
- Charger l'image mentale de la situation finale désirée de joie, d'enthousiasme et l'accepter.

Au cours de la cinquième étape vous devriez :

- **Accepter la représentation de la situation finale comme conforme à votre personnalité et à votre destin.**
- **Ne pas douter que vous avez déjà semé la graine de l'accomplissement de votre désir et que vous avez déjà créé l'accomplissement de votre désir. Vous êtes certain qu'il existe déjà sur le plan mental.**
- **Être reconnaissant d'avoir déjà atteint votre but. Sur le plan mental, vous êtes déjà au but, la nouvelle réalité existe déjà. Il est très important que vous vous sentiez reconnaissant.**

Au cours de la sixième étape, vous devriez :

- **Vous séparer de la représentation de la situation finale et descendre du sommet de la montagne, pour regagner votre prairie.**
- **Arrivé dans la prairie, visualiser les couleurs dans le sens inverse, du violet au rouge et reprendre votre état de conscience habituel.**

Au cours de la septième étape, vous devriez :

- **Pratiquer le Training Mental tous les jours à la même heure jusqu'à ce que votre désir se soit matérialisé dans votre vie.**

- Évoquer la représentation de votre souhait jour après jour, accepter profondément votre désir et plein de joie et de gratitude avoir une foi inébranlable dans son accomplissement.
- Fixer par écrit votre désir et accrocher les cartes accompagnées de ce message à différents endroits de votre habitation. Elles vous rappelleront constamment votre désir.

La huitième étape consiste à faire le nécessaire dans votre vie quotidienne :

- Tirer parti de toutes les possibilités pour réaliser vraiment votre objectif.
- Chercher le contact de personnes qui peuvent vous aider à progresser.
- Lire les bons livres et les bons magazines.
- Vous former en fonction de votre objectif.
- Éviter les contacts nuisibles pour ne pas vous gêner inutilement.
- Utiliser le téléphone et médias.
- Par l'action, vous diriger vers votre but.
- Corriger systématiquement vos faiblesses.
- Vous débarrasser de comportements et d'habitudes néfastes.

- **Mériter l'accomplissement de votre désir par un comportement humain et charitable.**
- **Faire attention à vos gestes, votre apparence, votre langage et votre choix.**
- **Poursuivre imperturbablement et activement votre but.**
- **Croire sans le moindre doute que vous êtes digne de l'accomplissement de votre objectif.**

La technique des vingt et un jours

Évoquer une seule fois la représentation visuelle ou vivre mentalement son désir, créer un modèle de ce désir sur le plan des idées. Si votre désir doit se réaliser dans la vie de tous les jours, vous devez évoquer inlassablement le contenu verbal et visuel de cette représentation jusqu'à ce qu'elle se concrétise dans votre vie. C'est pour cela que je vous ai conseillé de fixer une heure que vous consacrerez tous les jours au façonnement conscient de votre destin. C'est la répétition et l'affermissement de votre désir, la volonté inébranlable d'atteindre votre but, qui donneront l'impulsion nécessaire aux forces créatrices de la vie.

La répétition de la représentation d'un désir renforce la foi que l'on éprouve vis-à-vis de ce que l'on évoque. Celui qui sème du blé peut être sûr d'en moissonner, s'il respecte les règles que ce genre de culture implique, s'il arrose les petits germes, leur donne un sol riche ou de l'engrais. N'oubliez pas de prodiguer aux graines que vous avez semées mentalement les soins qu'elles réclament. Elles prospéreront.

Il existe en dehors des séances du Training Mental que vous pratiquez, d'autres méthodes pour faire prospérer votre désir. Par exemple, la méthode des vingt et un jours. Cette méthode vous demande de visualiser tous les soirs avant de vous endormir et ceci pendant vingt et un jours, les images de la situation finale à laquelle vous aspirez et de les emporter dans votre sommeil.

Éteignez la lumière en vous couchant et assurez-vous que vous pourrez sombrer juste après dans le sommeil, sans vous concentrer au préalable sur quoi que ce soit d'autre.

Dès que vous êtes allongé, relaxez-vous, mettez-vous en état de conscience créatif et rendez-vous sur le lieu de votre transformation intérieure. Évoquez la représentation de votre désir en détails.

Concentrez-vous sur la formule verbale de votre souhait. Images et mots forment un tout inséparable et harmonieux.

Chargez votre représentation de prana, puis sentez joie et reconnaissance monter en vous à l'évocation de ces images. Vous déborderez d'enthousiasme comme si vous aviez déjà atteint votre but. Dirigez toute votre énergie sur cet objectif, ce à quoi vous aspirez de tout cœur, vous a déjà été accordé. Au niveau mental, votre désir est déjà réalité.

Évoquez les mots et les images qui représentent la situation à laquelle vous aspirez jusqu'à ce que vous somniez dans le sommeil. Vos dernières pensées conscientes doivent se tourner vers votre but.

Le matin au réveil, évoquez tout de suite votre désir. Cela doit être le centre de vos premières pensées.

Si vous appliquez à la lettre cette méthode, votre désir se gravera si profondément dans votre inconscient qu'il mettra tout en jeu pour que ce souhait se réalise. Il vous poussera à entreprendre, à agir de façon à ce que votre souhait se soit déjà totalement ou partiellement réalisé au bout de ces trois semaines.

Il est naturellement évident que vous ne devriez évoquer qu'un seul souhait pendant ces trois semaines. Il faut que vous disposiez de toute votre énergie pour qu'il se concrétise.

Un résumé de la méthode adapté à la vie de tous les jours

Intégrez plusieurs exercices courts de Training Mental à vos journées. Ces exercices décuplent l'énergie nécessaire au processus d'accomplissement de votre désir. Cela vous permet également d'apprendre à atteindre rapidement l'état de conscience créatif et donc de raccourcir votre relaxation. Vous disposerez de plus de temps pour vous concentrer sur la représentation de votre désir. Procédez comme suit :

- Rendez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Vous ne faites aucun rituel préalable et visualisez directement les couleurs de l'arc-en-ciel du rouge au violet. Vous vous rendez, en état de conscience créatif, au lieu de transformation intérieure.
- Évoquez la montagne qui symbolise votre personnalité, puis votre représentation de la situation à laquelle vous aspirez et vous vous y identifiez.
- Laissez cette évocation agir sur vous puis descendez de la montagne et visualisez de nouveau les couleurs, en sens inverse, du violet au rouge.

Le rituel personnel, la relaxation complète, la respiration rythmique, charger sa représentation de prana ne figurent

pas au programme de ces courtes séances. Mais il est important de faire tous ces exercices à un autre moment de la journée.

Vivez en ayant toujours conscience de réussir

Vous atteindrez votre but plus rapidement si vous évoquez fréquemment la représentation de votre objectif. Vous libérez une plus grande énergie si, joyeux et plein de foi, vous vivez conscient que votre objectif se réalise. Pensez souvent que le processus qui conduit à l'accomplissement de votre souhait est déjà en route et que la vie travaille constamment pour vous. Vous touchez déjà presque au but, peut-être se sera-t-il demain déjà matérialisé dans votre vie. Sentez-vous reconnaissant et joyeux puisque vous vous rapprochez de votre but. Ouvrez-vous intérieurement et préparez-vous à accepter la réalisation de votre désir.

Utilisez des pense-bête pour avoir plus souvent votre objectif présent à l'esprit. Écrivez la formule verbale qui accompagne la représentation visuelle de votre désir sur des cartes et déposez-les dans le tiroir de votre bureau, faites un nœud à votre mouchoir, enfin tout ce qui est possible pour vous souvenir souvent de votre objectif.

La conscience incessante que votre désir « est déjà en

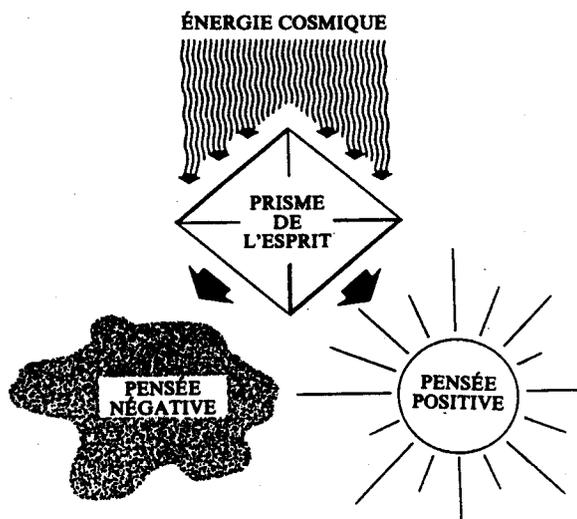
train de se réaliser » vous incite à vérifier si votre attitude accélère l'accomplissement de votre souhait ou au contraire l'empêche de se concrétiser. Vous devez concentrer toute votre énergie sur ce seul but pour l'atteindre. La foi inébranlable que vous réussirez, libère la plus grande énergie.

Chapitre 15

La pensée créatrice et l'art de vivre

Vous profiterez mieux de tout grâce à la pensée positive

Je vous ai déjà dit que les pensées sont des forces qui influencent énormément nos conditions de vie. Les pensées négatives attirent les effets négatifs, les pensées positives, les effets positifs. Et comme les pensées sont toujours accompagnées d'émotions, la même chose est valable des sentiments. J'ai représenté ces faits sous la forme du schéma suivant.



La Bible commence par la phrase : « Au début était le verbe » mais le terme grec « logos » peut aussi bien signifier pensée que verbe. Donc la première phrase de la Bible pourra être : « Au début était la pensée. »

Penser est vraiment l'activité créatrice de base de l'être humain : l'idée précède l'action. Toute pensée est un processus créateur suivi de l'effet correspondant.

On dit dans une vieille chanson : « Les pensées sont libres. » Les pensées sont-elles vraiment libres ? Nous pouvons penser ce que nous voulons, c'est notre bon droit, mais comme nos pensées déterminent notre vie, cela vaut la peine d'apprendre à bien penser, c'est-à-dire à penser positivement. La plupart des difficultés de notre vie sont le résultat de mauvaises pensées négatives. Tant que nous ne contrôlons pas nos pensées, ces dernières, tout comme leurs effets imprévisibles nous contrôleront.

Vous connaissez certainement une quantité d'expressions courantes et de réflexions qui nous rendent la vie dure. Si l'on nous demande, « Comment vas-tu ? » on répond « Ça pourrait être pire » ou « Ça va comme ça peut ». Nous affirmons ainsi notre sentiment et notre état de manque, ce qui ne fait qu'augmenter nos difficultés. Si nous affirmons constamment la présence de problèmes dans notre vie, nous évoquons quelque chose qui se réalisera inmanquablement.

Dans les limites de notre rayonnement mental, nous chargeons négativement ou positivement l'énergie cosmique omniprésente qui nous entoure. Quand nous nous identifions à une pensée, qu'elle soit constructive ou destructive, elle aura inévitablement des répercussions dans notre vie. Si nous évoquons souvent une pensée ou une émotion négative, elle se concrétisera fatalement, confirmant ainsi nos craintes. Nous pouvons tout aussi bien affermir en nous une pensée, une émotion positive et dans l'attente de ce qui nous est bénéfique, accélérer ainsi sa réalisation. Penser positivement signifie se développer positivement.

Vous avez le choix

L'être humain a la liberté de choisir entre les pensées positives ou les négatives. Nous pouvons user de cette liberté pour notre bien ou pour notre mal. Chacun décide seul. Vous êtes ce que vous pensez ! Soyez donc positif dans vos pensées, c'est-à-dire constructif, acceptez la vie et elle prendra un certain cours. Nous récoltons tous ce que nous avons semé. Considérez les difficultés comme ce qu'elles sont vraiment, des occasions d'apprendre. Qui n'est pas prêt à le faire, risque fort de recevoir d'amères leçons de la vie.

Il est inutile d'accuser le destin ou de rendre les circonstances responsables de notre malheur, puisque d'une

part nous le provoquons généralement nous-même et qu'il s'agit d'autre part, d'apprendre de nos erreurs et de venir à bout des situations défavorables par la pensée positive et l'action. Seuls les enfants sont particulièrement dépendants de leurs parents et de leur environnement. Vous ne désirez certainement pas vous comporter comme un enfant et dépendre du bon vouloir des circonstances. Prenez votre vie en mains et façonnez votre futur.

Si vous voulez donner un cours positif à votre vie, vous devez réunir les conditions mentales correspondantes. C'est exactement ce qui arrive en pensant positivement. Votre pouvoir de visualisation est « l'artiste » qui fait des œuvres d'art de la matière, de la vie.

Notre pensée détermine notre vie, c'est une loi de la nature et nous ne pouvons pas nous y soustraire. Mais nous pouvons façonner notre vie suivant l'idée que nous en avons et en accord avec ces règles. Quand nous utilisons consciemment notre esprit créateur et que nous chargeons nos idées d'un sentiment de confiance joyeuse, quand nous travaillons de tout cœur à notre réussite, nos efforts portent inévitablement leurs fruits.

Et si ça ne marche pas ?

Qui affirme ne pas trouver de solution à ses problèmes malgré la pensée positive, se trompe sûrement. Il ne sait probablement pas penser positivement. Une attitude mentale positive n'implique pas d'ignorer les choses désagréables, non, il s'agit de tirer le meilleur parti de chaque situation. Vous ne pouvez pas éviter d'être confronté à des difficultés tout au long de votre existence. Notre tâche consiste à grandir au contact de ces défis. Si la vie vous offre de l'amertume pourquoi ne pas l'adoucir ?

Pensez donc à l'avenir constructivement, au succès et pas en échecs destructeurs. Aucune explication ésotérique n'est nécessaire pour prouver l'efficacité de la pensée positive, les faits psychologiques suffisent simplement. Un sain bon sens nous dit qu'il ne sert à rien de se perdre en jérémiade quand nous avons fait une erreur. Nous utilisons beaucoup mieux notre énergie et nos facultés si nous nous attaquons tout de suite au problème et lui cherchons une solution, même si cette solution est inconfortable. Je désire vous montrer ce que penser positivement signifie vraiment à l'aide des exemples suivants :

1. La crise du couple :

Un homme étouffe sa femme. Il lui interdit d'entretenir des relations amicales avec d'autres hommes et lui refuse presque tous les contacts sociaux.

Même si nous sommes spontanément outrés par ce genre de comportement, nous ne devons pas oublier de voir l'aspect positif de cette situation : le comportement dominateur de cet homme offre à sa femme la possibilité d'apprendre à se défendre.

Tout le monde peut vous donner des ordres mais c'est vous qui décidez de les suivre ou de les ignorer.

Dans le cas que je viens de décrire, non seulement la femme apprend à se défendre, à prendre conscience de ses intérêts mais son mari a l'occasion d'apprendre, s'il le veut, pourquoi il a une peur si viscérale de la perdre.

Une crise du couple peut déboucher sur l'épanouissement des deux partenaires à condition toutefois, qu'ils soient prêts à accepter les enseignements de cette crise.

2. Le chômage

Ce grave problème de notre temps ne doit pas forcément être synonyme de malchance pour celui qui en est touché.

Être au chômage peut permettre à chacun de découvrir comment il veut vraiment gagner son pain quotidien et de faire le point.

Je connais une femme qui avait une affaire florissante depuis vingt-cinq ans. Son associé, un incapable, lui fit faire faillite. A cette époque, son mari était déjà mort, elle se retrouvait donc brusquement sans aucune ressource. Cette femme ne se désespéra pas, elle agit. Elle se mit tout de suite au travail et créa une affaire de vente par correspondance. Naturellement ses revenus furent au début assez maigres et elle traversa une dure période de transition. Elle savait qu'il ne servait à rien de se plaindre et se lança dans le travail. Au bout d'un an d'apprentissage, elle créa un cabinet d'aide psychologique et son entreprise de vente par correspondance se portait de mieux en mieux. Elle organisa des séminaires de pensée positive parallèlement à toutes ses activités.

Son attitude mentale positive attira des aides et des appuis presque comme par magie. Elle créa des contacts un peu partout et au bout d'un an, me dit ouvertement : « J'ai eu du mal à me séparer de mon ancien métier, mais je suis vraiment contente que le destin m'ait forcé la main. C'est seulement une fois en faillite que je me suis aperçue que je devais accomplir tout à fait autre chose. Si mon affaire avait continué de bien marcher, je ne l'aurais peut-être pas du tout abandonnée ou à regrets. Je n'aurais eu aucune raison de

changer d'activité. Mais je sais maintenant que je fais ce pour quoi je suis prédestinée. »

Il existe d'innombrables exemples similaires. Être au chômage ne veut pas dire passer le reste de sa vie à ne rien faire. Le destin indique qu'un changement d'orientation est nécessaire et que l'on doit prendre les mesures qui s'imposent. Un chômeur a toute la journée pour chercher un autre travail, pour se former, se créer de nouveaux contacts, ou se réorienter dans un autre domaine, cela montre bien que le destin lui offre la chance de réfléchir à sa situation actuelle et de recommencer à zéro.

Pensez à tous les gens qui n'ont pas cette possibilité, prisonniers de leurs obligations. Un chômeur a de nombreuses perspectives. Il doit naturellement se réorienter ; c'est pour cette raison qu'il est au chômage. Mais cette révision fondamentale de ses conditions de vie et de ses perspectives lui permet de prendre un nouveau départ constructif dans la vie.

3. Quand la mort, la maladie ou la misère frappent à votre porte

Une mort ou une situation d'urgence au sein d'une famille est plus qu'un triste événement, elle force les personnes concernées à réfléchir à ces questions.

La mort perd son aspect menaçant pour les personnes qui croit en l'au-delà ou à toute forme de réincarnation, mais, malgré tout, nous devrions tous réfléchir au fait que notre vie a une limite et nous demander ce que nous désirons faire du temps qu'il nous reste à vivre. Nous pouvons seulement définir la valeur de notre vie par rapport à la mort.

Une personne qui aura tiré parti de la vie, qui aura agi pour le mieux de la communauté au sein de laquelle elle se trouve pourra affronter la mort plus sereinement que quelqu'un qui a gâché son temps. Quand on sait profiter du temps qu'il nous reste à vivre, il est plus facile de consoler un malade ou de lui communiquer une assurance intérieure.

Quand un être cher ou un ami meurt, la tristesse que nous ressentons n'est pas dénuée de certaines notes égoïstes. Le femme qui perd l'homme qu'elle a aimé, se trouve brusquement dans l'obligation de gagner elle-même sa vie. L'homme dont la femme meurt, doit apprendre à venir à bout des mille petites tâches quotidiennes, dont sa femme l'avait déchargé pendant des années. Et toute personne qui perd un partenaire doit apprendre à vivre seul.

Quand quelqu'un se retrouve sans ressources, il doit recommencer à mettre de l'ordre dans sa vie. Ses proches ont l'occasion de l'aider. Ce qui ne signifie pas forcément qu'ils doivent payer ses dettes ou le décharger de ses devoirs. Un

appui moral et des conseils pratiques sont souvent beaucoup plus utiles qu'une aide matérielle. Nous avons tous nos tâches et on n'aide personne en lui évitant de remplir les siennes et de vivre les expériences qui y sont liées.

Les parents ont souvent tendance à vouloir protéger leurs enfants des dangers de la vie. Ce n'est pas comme cela que les enfants apprennent à affronter la vie. « Mais c'est mon enfant ! » entend-on fréquemment. De tels parents désirent éviter à leur progéniture de vivre des échecs. Ce comportement protecteur accroît le poids de leur responsabilité et empêche les enfants de faire des expériences indispensables et d'apprendre de la vie.

N'oubliez pas : On recule toujours pour mieux sauter. Nous retrouverons toujours les mêmes problèmes jusqu'à ce que nous les ayons résolus. Donc, il vaut mieux leur chercher tout de suite une solution.

Ce que des expériences douloureuses nous enseignent

Penser positivement veut dire comprendre que toutes les expériences, particulièrement celles qui sont désagréables ou douloureuses, nous offrent la possibilité d'apprendre. Même

si par confort et manque de courage nous avons tendance à éviter de prendre le risque de faire de nouvelles expériences, le destin trouve toujours un moyen de nous y forcer et de nous obliger à développer notre personnalité.

Qui prend au sérieux l'épanouissement de sa personnalité, s'aperçoit qu'il n'existe rien de négatif en soi. Vue à travers les lorgnettes de notre petit confort, de nombreuses expériences nous semblent négatives, et pourtant, elles sont indispensables au développement de notre être, donc positives. Les coups du sort que nous recevons sont toujours proportionnels à nos possibilités et à nos facultés momentanées. D'une certaine manière, le destin ne peut donc pas nous surmener et il nous indique par des problèmes épineux à résoudre, que nous en sommes à la hauteur.

La pensée positive ne devrait pas nous inciter à nier l'injustice et la misère sous toutes ses formes et certainement pas à fermer les yeux devant la réalité. Qui pense positivement s'accroche à une seule vérité : Rien, ni la naissance, ni la vieillesse, ni la maladie, ni la mort, ni personne ne peut nuire à son vrai moi.

Nous recevons constamment des nouvelles catastrophiques ; que ce soit en parlant avec ses voisins, ses collègues, ses amis, en écoutant la radio ou la télévision. Comment pouvons-nous réagir ? La meilleure solution consiste à *saisir*

toutes les occasions de nous comporter positivement. Si quelqu'un vous parle d'un problème, pensez tout de suite à ses solutions éventuelles, ne vous concentrez pas sur le problème lui-même, réfléchissez plutôt à la façon dont vous pourrez aider votre interlocuteur. Si, par exemple, quelqu'un vous parle d'une maladie, vous pourriez réfléchir à ce qui lui permettrait de guérir.

Personne n'est trop vieux pour changer

Une jeune femme qui participait à un de mes séminaires me dit à ce sujet : « Vous savez, Professeur Tepperwein, ma mère est une personne âgée et comme beaucoup de ses semblables, elle parle souvent et volontiers de ses maladies. Quand elle commence, je la laisse finir, je crois que ces discussions la soulagent un peu. Elle est de toute manière déjà vieille et ne changera plus. »

J'expliquai à cette jeune femme pourquoi elle réagissait mal, pourquoi son attitude leur était néfaste à toutes les deux. **Personne n'est trop vieux pour changer.** Je connais beaucoup de personnes âgées très actives et qui vivent très consciemment. Tout le monde a la possibilité à chaque moment de sa vie de se développer mentalement, chacun suivant ses moyens. Que l'on puisse vite s'adapter à une nouvelle situation ou plus

lentement parce que l'on est plus âgé, n'a aucune importance, il suffit de faire constamment des efforts.

Cette vieille dame se nuit elle-même quand elle décrit ses maladies dans leurs moindres détails à sa fille puisque toute concentration sur un état de manque — dans ce cas la maladie — amplifie, renforce cet état de manque. Quand nous laissons une personne se concentrer sur ses faiblesses et ses défauts, nous lui rendons un mauvais service. Nous restons passif et ne faisons rien pour l'empêcher de se nuire.

La jeune femme de notre exemple se nuit aussi elle-même puisqu'elle se concentre sur l'état de manque de sa mère au lieu de réfléchir à ce qu'elle pourrait faire pour améliorer sa santé. Il arrive souvent que deux personnes gâchent la chance qui leur est offerte de changer quelque chose à un état de manque.

N'ayez pas peur d'indiquer la bonne voie à une personne qui vient vous trouver avec des problèmes. Elle a peut-être besoin d'incitations fermes et répétées pour découvrir une attitude mentale positive et l'adopter. Vous pouvez inclure des conseils utiles et des incitations constructives à une discussion. Il suffit de faire en douceur. On sent dans quelle mesure quelqu'un est prêt à accepter l'aide qu'on lui offre. Dans d'autres cas, par exemple, quand quelqu'un se perd en jérémiades, n'hésitez pas à lui dire ce que vous en pensez.

Certaines personnes ont besoin d'une forte impulsion pour réussir à trouver la force de s'attaquer vraiment à leurs problèmes.

Comment briser les entraves des pensées négatives

Si vous souhaitez sortir de l'ornière de vos pensées négatives habituelles, passez en revue vos attitudes mentales et, si nécessaire, corrigez-les. Si vous voulez vraiment penser positivement, appliquez-vous à développer les qualités dont je fais la liste.

1. L'optimisme

Ne considérez pas à priori toutes les tâches qui vous incombent comme des difficultés insurmontables. Si quelqu'un voit des problèmes partout, il se rend inutilement la vie dure. Tout doute ou toute hésitation est superflue face à des actions inévitables. Prenez, avec enthousiasme, les mesures qui s'imposent pour réaliser vos souhaits. Vous pourrez ainsi donner le meilleur de vous-même et ne vous laisserez pas freiner par des peurs et des doutes.

2. Confiance

Si vous poursuivez un but ou aspirez à une situation, ayez confiance, soyez sûr que vous l'atteindrez en raison de votre attitude mentale positive. Le doute est un poison, il anéantit la force de la foi. Le doute grandit de la peur d'un échec. La peur déclenche exactement le contraire de ce que nous souhaitons. Une saine confiance en soi est indispensable pour réussir.

3. Patience

Si nos pensées avaient une action immédiate, nous pourrions craindre le pire. La moindre pensée d'un accident nous conduirait directement à l'hôpital. C'est donc une sage institution de la nature qui fait que seules les pensées qui atteignent une certaine intensité, et celles que nous évoquons suffisamment longtemps et fréquemment puissent avoir la force de se réaliser. Nous ne devons pas espérer que la première bonne idée positive se matérialisera immédiatement dans notre vie dès qu'elle nous viendra à l'esprit.

4. Une pensée positive conséquente

A l'avenir, essayez d'éloigner de vous toute émotion et toute pensée négative. Vous y arriverez très bien si vous substituez immédiatement des pensées et des émotions constructives à ce genre de sentiments et de réflexions. Il vous sera plus facile de faire tout ce qui est nécessaire à la réalisation de votre désir si vos nouveaux sentiments sont teintés de plaisir et si la situation à laquelle vous aspirez vous semble alléchante.

Le meilleur moyen d'apprendre à être conséquent dans ses actes et ses pensées consiste tout simplement à les pratiquer. Prenez consciemment la peine de penser positivement pendant une heure. Ne laissez même pas l'ombre d'une émotion ou d'une pensée négative vous troubler. Vous ressentirez directement les effets bienfaisants de cette attitude d'esprit.

Si vous êtes honnête vis-à-vis de vous-même, vous serez sûrement forcé de reconnaître que vous avez une opinion et un comportement défavorables par rapport à votre entourage. Nous avons presque tous tendance à juger tout ce qui nous approche d'un point de vue égocentrique et donc de le condamner.

Si l'on a fait de mauvaises expériences par le passé, on donne rarement à quelqu'un la chance de réparer une erreur.

Nous éprouvons des difficultés à réviser une opinion que nous avons adoptée. Essayez inlassablement de confronter situations et personnes *sans préjugés*.

Laissez les choses auxquelles vous ne pouvez rien changer telles quelles et, aux autres, le droit d'avoir un avis qui diffère du vôtre. Une autre opinion a la même valeur que la vôtre. Si vous adoptez cette attitude, vous serez étonné de constater que vous traversez la vie détendu, amical et dénué de soucis.

Si vous ne laissez aucune chance à vos pensées et à vos émotions de devenir un fardeau, vous remarquerez très vite que vous vous sentirez mentalement et émotionnellement beaucoup plus léger. La pensée positive est aussi le meilleur remède au stress. Si vous considérez les circonstances de votre vie comme des occupations dont vous êtes à la hauteur, aucun sentiment de dépression ou de défaite ne vous troublera. Acceptez tout ce que la vie vous offre, sachez vivre.

Une pratique assidue de la pensée positive vous libère l'esprit. Les sentiments de jalousie, d'envie, de colère, et les soucis n'ont plus de prises sur vous. Ce ne sont que les produits d'une pensée négative. Si vous êtes prêt à accepter tout ce que vous offre la vie, vous n'avez plus de place en vous pour ces émotions destructrices. Les sentiments négatifs n'ont pas de vraies substances. Ils n'existent que tant que vous le leur permettez. Dès que vous aurez remarqué que ces sentiments

ne vous mènent à rien, dès que vous croirez du fond du cœur à ce que vous aurez découvert, vous ne pourrez plus les autoriser puisqu'ils ne font que gaspiller votre temps et votre énergie.

Quand vous aurez réussi à penser positivement pendant un mois, vous vous apercevrez que vous voyez beaucoup mieux toutes les chances qui vous sont offertes. Vous trouverez partout des mains tendues vers vous, et vous aurez de la chance juste au bon moment. Suivant le principe de la résonance, votre façon positive et confiante de penser ne peut qu'attirer les circonstances de la vie qui y correspondent. N'oubliez pas que votre inconscient a besoin d'informations claires, fortes et qui ne laissent aucun doute. Il dirige vos actions en conséquence.

Les mauvaises habitudes dont vous devez absolument vous débarrasser

Si vous désirez vraiment que les énergies positives prennent le dessus dans votre vie, vous devez corriger certaines mauvaises habitudes. Je vous conseille donc :

1. Éliminez tout ce qui est négatif dans votre façon de parler

Une méthode simple de vous entraîner à penser positivement consiste à remplacer immédiatement tout mot négatif qui vous échappe par un terme positif. Les mots que vous utilisez sont l'expression de vos sentiments et ils reproduisent donc votre vie émotionnelle. Vous pouvez agir sur votre vie émotionnelle puisqu'une nouvelle façon de parler donne une nouvelle orientation à vos pensées et donc aux émotions qui les accompagnent.

2. Évitez d'utiliser le mot « si »...

Beaucoup de gens passe leur temps à réfléchir ou à regretter tout ce qui aurait pu arriver « si »... C'est tout simplement une perte de temps. On ne peut plus rien changer au passé. Tout ce que vous pouvez c'est agir positivement dans le futur. Oubliez le passé, ne pensez qu'au présent et au futur. Les reproches que l'on se fait sont des poisons pour notre âme et ils nous bloquent la voie du succès. Remplacez donc plutôt « si... » par des phrases comme « Maintenant, je commence à... » ou « La prochaine fois, je ferai... ». La pensée positive consiste, vous le savez, à tirer le meilleur parti de toutes les situations et à agir.

3. Oubliez les excuses et les justifications

Nous avons tous quelques excuses en réserve qui nous servent à légitimer notre manque d'action et notre paresse. Voici une petite liste de ce genre de bonnes raisons que vous devriez éviter d'utiliser, vous vous dupez vous-même en les employant :

J'ai tellement à faire que je n'ai pas le temps de m'occuper des questions fondamentales de la vie.

Solution : Pourquoi passer le reste de votre vie dans l'insatisfaction, si un seul renouveau de vos pensées suffit pour vous permettre de passer le reste de votre vie dans une aisance matérielle et mentale. Et vous ressentez à un niveau ou à un autre une certaine insatisfaction, autrement vous n'auriez pas pris la peine de lire jusqu'ici et ce faisant, vous avez accompli le premier pas. Si vous arrêtez de temps en temps de prendre votre carrière professionnelle mortellement au sérieux, vous aurez aussi l'occasion de vous intéresser aux questions fondamentales de l'existence humaine.

Je suis trop vieux pour m'attaquer à quelque chose de nouveau.

Solution : Il est vraiment plus difficile de se débarrasser de mauvaises habitudes à soixante ans qu'à vingt ans, mais ce n'est pas du tout impossible. Vous seul décidez si vous êtes

trop vieux pour commencer quelque chose. L'exemple des experts en karaté de quatre-vingts ans ou de parachutistes du même âge le montre bien : Toutes les possibilités de la vie nous sont offertes jusqu'à un âge avancé. Mais si vous éliminez à priori la possibilité de réussir, vous resterez malchanceux. Si vous poursuivez un but courageusement et de toutes vos forces, que vous ayez trente ou soixante-dix ans, vous l'atteindrez un jour ou l'autre. Ce n'est vraiment pas quelques semaines ou quelques mois qui comptent dans une vie.

Ma famille et mes amis me déconseillent de faire ce que je voudrais.

Solution : Un des buts les plus importants du Training Mental et la clef de voûte de la pensée positive est *de devenir aussi indépendant que possible de l'opinion des autres*. Il est fort possible que vos proches sourient de vos efforts. Mais si vous adoptez une attitude mentale et corporelle positive, et poursuivez inlassablement votre but, vous l'atteindrez.

Il n'est pas nécessaire que vous vous transformiez en un ours solitaire ou en un original. Il est cependant important de ne pas dépendre de l'opinion des autres pour réussir.

Je n'arrive pas à croire à la réussite de mes projets !

Solution : Il n'est pas indispensable que vous croyez

aveuglement à votre réussite, il est important que vous travailliez à votre progression. Essayez donc l'effet du Training Mental. Comme la foi est un composant essentiel du succès que l'on obtient avec le Training Mental, croyez d'abord, pourrait-on dire, pour voir. Vous perdrez vos doutes parce que vous réussirez.

Je ne sors pas de mes petites habitudes de vie

Solution : Il est naturellement difficile de changer du tout au tout des habitudes que l'on a acquises depuis des années. Mais si vous ne le faites pas, personne ne le fera pour vous. Vous êtes la seule personne compétente pour réorganiser votre vie.

Vous pourrez vous débarrasser de vieilles habitudes et sortir de ce cercle vicieux en procédant par petites étapes. Le succès que vous obtiendrez vous encouragera à vous attaquer progressivement à de plus grandes choses. Personne ne peut prendre en charge le développement de votre personnalité. Vous pouvez à tout moment donner une nouvelle orientation à votre vie, la chance de recommencer est plus grande aujourd'hui que demain.

*Après une journée de travail, je suis si fatigué
que je n'ai envie de rien faire*

Solution : Le Training Mental vous aide à éliminer les sentiments de stress et à mieux répartir votre temps. Même si vous avez travaillé dure toute la journée, vous pouvez faire votre séance de Training Mental comme un jeu. Il est malgré tout indispensable que vous vouliez vraiment atteindre le but que vous vous êtes fixé.

Si votre objectif est important, vous serez heureux de constater qu'il prend forme mentalement puis se matérialise dans la réalité. A chaque séance, votre but vous apparaîtra plus clairement jusqu'à ce que vous l'ayez atteint. Quand vous attendez et participez activement et joyeusement à la réalisation de votre objectif, la fatigue du soir sera vite envolée.

Exprimez la pensée positive dans votre langage

Le mot exprimé à haute voix est plus fort que celui qui est pensé en silence. Je vous conseille donc de prononcer la formule verbale qui accompagne votre visualisation à haute

voix. Faites toujours attention à bien mettre l'accent dans ce que vous dites sur le côté positif. Exprimez par votre langage votre pensée positive. Évitez les mots comme peur, haine, pauvreté, maladie, non-sens et ainsi de suite. Les mots qui expriment des manques libèrent des énergies néfastes à votre vitalité et ils favorisent des conditions de vie étriquées.

Vous savez déjà qu'il est important pour votre réussite de repenser positivement les pensées négatives, et de corriger mentalement les erreurs commises ainsi que de les éviter à l'avenir. Vous devriez de la même façon remplacer tous les mots qui vous échappent et expriment des manques par des mots positifs et confiants.

Entourez-vous de personnes positives

Dis-moi qui tu fréquentes et je te dirai qui tu es ! Les hommes à qui nous avons affaire quotidiennement exercent une grande influence sur notre comportement et notre vie. Observez votre comportement en présence de personnes positives et comparez-le à celui que vous adoptez avec des gens qui ont tendance à tout dramatiser. Que se passe-t-il en vous quand vous êtes en contact avec ces personnes ?

Il est déconseillé à un dépressif de côtoyer des gens qui lui ressemblent. L'énergie négative ne fait que se décupler. Il lui sera plus utile de rechercher la compagnie de personnes positives, joyeuses qui acceptent la vie, emploient leur temps à s'épanouir et dynamiques, façonnent leur destin. Un anxieux ou peureux devrait préférer la compagnie d'un calme ou d'un audacieux. Entourés de personnes qui leur ressemblent, ils n'auraient pas suffisamment d'occasions de se remettre en question.

Faites mentalement le tour de vos connaissances et demandez-vous lesquelles vous font avancer, et lesquelles vous bloquent. Lesquelles vous insufflent du courage et lesquelles pompent littéralement votre énergie. Ayez le courage de cesser de fréquenter des personnes négatives à votre développement et recherchez la compagnie des gens qui vous permettent de développer vos facultés de manière optimale.

Le caractère d'une personne se révèle dans ses relations, et de même, amis et connaissances exercent une influence. Ne rencontrez donc que des personnes qui vous communiquent enthousiasme, joie et dynamisme.

Apprendre aussi à dire non

Si l'on veut avancer dans la vie, on doit apprendre à bien exprimer son opinion. Qui n'arrive pas à dire non, risque

d'être utilisé par les autres ou d'être la victime de ses propres impulsions.

Dire non signifie en fait dire oui à son identité. Un non clair et fondé sous-entend toujours un oui à quelque chose de plus élevé.

Quand vous savez ce que vous voulez, vous devez donner de vous-même, avoir le courage et la force de poursuivre votre but sans défaillance. Ce chemin demande des décisions très nettes qui n'écartent pas le risque de perte ou d'échec. Mais qui ne risque rien n'aura rien.

Il faut ajouter la persévérance au courage. Quand vous aurez les deux pieds sur terre, ne vous laisserez plus détourner de votre objectif et le poursuivrez imperturbablement, votre pensée positive portera ses fruits. Si vous avez jusqu'à présent manqué de persévérance, développez cette qualité à l'aide du Training Mental.

Vous atteindrez ce que vous voulez en pensant constructivement et en poursuivant votre but avec courage. Il ne suffit pas d'être courageux, une fois de temps en temps. Dès qu'un problème est résolu, le suivant se présente. Être positif signifie tirer le meilleur parti de la vie, et cela implique aussi de persévérer. Rien ne peut ébranler la vraie pensée positive. Les bonnes intentions ne suffisent pas. Vos pensées, vos actions mentales ne seront récompensées que si vous

persévérez. Vous devez toujours prendre des décisions importantes et, à ce propos, il est aussi important de vous débarrasser d'un comportement que d'écarter certaines possibilités pour permettre à vos forces de prendre le dessus. Elles seules vous porteront à votre but.

Conclusion

Il se cache au plus profond de l'âme humaine un désir de liberté, l'envie d'échapper à toute limitation terrestre. Notre corps, nos sens et nos pensées nous lient à ce monde. Nous nous sentirons donc libérés quand nous contrôlerons nos sentiments et nos pensées.

La connaissance de la vérité et des lois de la vie ne sont ni le privilège de l'Orient, ni celui du christianisme, de l'islam et du bouddhisme. Si nous nous préparons à la recevoir, nous trouverons la vérité dans n'importe quelle culture et dans toutes les circonstances de la vie. La réalité est ce qui *agit*. Elle existe et se manifeste même si nous ne voulons pas le croire. Chacun est libre d'accepter la réalité et la vérité et de rendre ainsi sa vie harmonieuse ou de les nier, d'accuser le destin et de passer à côté de sa chance.

Il y a beaucoup de gens qui le savent mais pensent qu'ils auront plus tard suffisamment de temps pour réfléchir à ces questions fondamentales. Ils prétendent avoir actuellement d'autres priorités qui les empêcheraient de s'y consacrer. On ne peut pas repousser au lendemain ce qui doit être fait dès aujourd'hui.

Cette méthode ne vous est pas tombée par hasard entre les mains et vous avez certainement l'intention de tirer parti du

Training Mental. Peut-être désirez-vous améliorer votre situation professionnelle, ou résoudre un problème très personnel. Peut-être souhaitez-vous seulement mieux jouir de la vie et vous ne saviez pas par où commencer.

Mais maintenant vous le savez. Cette méthode consacrée au Training Mental vous a permis de prendre conscience des lois que vous devez connaître pour façonner votre destin et prendre votre vie en main. Profitez maintenant de cette chance. La méthode du Training Mental vous indique le chemin, comment vous pouvez à tout moment donner le meilleur de vous-même, et transformer votre vie en une réussite.

Le but de cette méthode est de vous inciter à devenir le maître de votre destin. Vous n'avez pas besoin d'abandonner votre métier, votre famille et votre lieu de résidence pour qu'un gourou hindou vous initie aux secrets de la vie. Si cela avait été votre voie, vous seriez né aux Indes.

On peut devenir partout un maître. Son maître, le maître de sa colère, de sa peur, de sa jalousie, de son envie, de sa haine et ainsi de sa propre vie. Être un maître signifie suivre les conseils de son guide intérieur, ce guide qui sait ce qui est bon et important et que nous avons tous en nous.

Le corps humain est voué à la décomposition, il est soumis à la mort. Notre émoi véritable est immortel et commence une nouvelle expérience après la mort physique.

Nous sommes tous un élément de la conscience cosmique.

Atteindre l'illumination de sa conscience est le plus grand cadeau qu'un homme puisse s'offrir et faire à ses semblables. C'est le but le plus élevé d'un homme, il est lui-même la tâche de sa vie et il est de son devoir de concentrer toute son énergie, toutes ses forces pour y parvenir.

Le Training Mental est une méthode universelle. On peut l'appliquer pour résoudre des problèmes ou réaliser des désirs personnels. Si vous vous contentez de finir de lire ce livre, même si vous débordez d'enthousiasme, mais ne prenez pas les mesures qui s'imposent dans votre vie quotidienne, rien ne changera à votre vie. C'est uniquement en pratiquant régulièrement le Training Mental que vous libérez les forces qui donnent un tournant décisif à votre destin. Vous tenez entre les mains un fil directeur. Suivez-le et façonnez activement votre vie. Je vous souhaite de réussir vos projets.

P^r Kurt TEPPERWEIN.

Bibliographie

CARNEGIE Dale, « Comment se faire des amis »,
Hachette, 1974.

GIBRAN Khalil, « Le Prophète »,
Ed. Idegraph, 1986 (réf. LA01).

GODEFROY Christian et BARRAT Stéphanie, « L'E.L.S., la méthode des
communicateurs efficaces »,
Ed. Godefroy (réf. GM11).

GODEFROY Christian et BARRAT Stéphanie, « Lettre confidentielle :
Communicateurs efficaces »,
Ed. Godefroy, 1987-1988 (réf. DW20).

GODEFROY Christian, « Comment développer une étonnante mémoire »,
Ed. Godefroy, 1986 (réf. LG02).

GODEFROY Christian, « Destination Succès, Méthode complète de
développement personnel »,
Ed. Godefroy, 1987-1988 (réf. MD01).

GODEFROY Christian, « La Dynamique Mentale »,
Ed. Laffont, 1975 (réf. GS06).

GODEFROY Christian, « S'aider soi-même par l'auto-hypnose »,
Ed. Godefroy, 1985 (réf. GM10).

GODEFROY Christian et POISSANT Charles-Albert, « Le Secret des million-
naires »,
Ed. Godefroy, 1987 (réf. LG04).

GODEFROY Christian et SELZ Reiner, « Ça rapporte - des idées pour vous
enrichir et réussir vos entreprises »,
Ed. M.D.S.

HILL Napoléon, « Pensez et devenez riche »,
Ed. Godefroy, 1985 (réf. LP27).