

# *Magnétisme Personnel Et Influence Psychique*

## *Ne pas penser à deux choses à la fois*

### Table des matières

Le développement de la volonté.....	1
Une pensée – Un plan – Une force.....	2
Déverser la plénitude de l'intelligence.....	3
Y mettre toute sa pensée.....	5
EXERCICES .....	6

**C**omme l'ont affirmé les stoïciens et les cartésiens, la volonté est une puissance absolue. C'est par elle que nous nous gouvernons nous-mêmes et que nous devenons aptes à gouverner les autres. C'est elle qui fonde notre responsabilité. La caractéristique d'une volonté puissante, c'est la force morale qui constitue ce que l'on appelle l'homme de caractère, l'homme fort, capable de surmonter toutes les difficultés qui peuvent s'opposer à l'accomplissement de ces desseins.

### Le développement de la volonté

Le développement de la volonté est donc le facteur le plus indispensable au perfectionnement physique et moral de

l'homme. Mais, pour diriger ce développement il faut savoir penser; et généralement pour savoir quelque chose, il faut l'apprendre. En somme vouloir et penser, penser et vouloir sont les deux termes de la proposition dans laquelle se résume la tâche que nous nous imposons.

Nous savons déjà que la pensée est une force réelle, et que pour agir il faut penser. Mais on agit d'autant mieux que l'on ne pense qu'à ce que l'on fait; autrement dit, il ne faut pas penser à deux choses en même temps.

## Une pensée – Un plan – Une force

Pendant que vous accomplissez un acte physique, dit Mulford, si vous pensez à autre chose, vous gaspillez votre force et votre pensée. Avant de piquer une épingle sur un coussin, vous avez projeté hors de vous en pensée, en substance, un plan pour piquer cette épingle. Ce plan est une force. Vous dirigez cette force sur votre corps qui en est l'instrument. Vous ne devez pas mélanger ce plan avec un autre projet pour faire autre chose, pendant que votre main plantera cette épingle. Si vous le faites, vous envoyez votre force – – ou vous essayez de l'envoyer – dans deux directions à la fois.

Vous confondez le plan et la force d'un acte avec le plan et la force d'un autre acte. Chaque pensée ou chaque acte d'impatience, si petits qu'ils soient, vous coûtent une perte de force, sans profit. Si parfois vous êtes fatigué de marcher, pendant que votre cerveau a travaillé, s'est tracassé, a fait des projets, si alors vous chassez toutes ces pensées et si vous mettez toute votre intelligence, toute votre attention, toute votre force dans vos jambes, vous serez surpris de sentir la vigueur revenir et la fatigue vous quitter. Chaque acte physique nous coûte une pensée et chaque pensée est une dépense de force. Chaque pas que vous faites implique un plan pour le diriger.

Si vous pensez à d'autres choses en marchant, vous expédiez de la force dans plusieurs directions à la fois. Croyez-vous qu'un acrobate pourrait monter si facilement à la corde s'il n'appliquait

toute son intelligence en même temps que sa force à cet acte ? Ou qu'un orateur pourrait parler à son auditoire tout en faisant tourner une meule ?...

Cette loi est la même pour tous les actes de la vie. Ne désirez-vous pas pouvoir oublier vos ennuis, vos désappointements, vos fatigues en concentrant toute votre pensée sur quelque chose d'autre et en vous y absorbant assez pour oublier tout le reste ?

C'est là une possibilité mentale qui est bien digne de nos efforts. Elle peut être réalisée par la pratique de la concentration, ou en d'autres termes en mettant toute notre capacité mentale dans l'accomplissement des choses dites triviales; chaque seconde consacrée à cette pratique nous approche du résultat. Chaque effort, nous apporte un atome de gain, soit en général, soit pour un acte particulier. Cet atome gagné n'est jamais perdu, vous l'utiliserez à chaque instant de votre travail quotidien, vous en aurez besoin pour empêcher votre mental de chercher autre chose au lieu de conclure une bonne affaire...

## Déverser la plénitude de l'intelligence

Entraînez-vous à la concentration pour un seul acte et vous vous entraînerez à déverser la plénitude de votre intelligence sur tous les actes. Entraînez-vous à mettre toute votre pensée dans chaque action, empêchez cette pensée de se disperser sur autre chose et vous vous entraînerez à diriger la plénitude de vos forces sur votre discours quand vous parlerez, sur votre adresse quand vous travaillerez, de vos mains, sur votre voix quand Vous chanterez, sur vos doigts quand vous leur demanderez quelque ouvrage délicat et sur tous les organes et sur toutes les fonctions de votre être que vous aurez l'occasion d'exercer.

Si nous cultivons ce pouvoir de localiser nos forces sur un seul acte, nous cultivons aussi la faculté de transporter toute notre intelligence d'un sujet à l'autre. C'est-à-dire que, alors, nous pouvons transporter notre mental d'une préoccupation ennuyeuse à un plaisir et oublier une affliction dans un travail joyeux. » (Vos Forces, deuxième série, p. 50.)

On voit quelle importance l'auteur précédent donne à la pensée localisée sur le même sujet, au lieu de la laisser vagabonder inutilement.

Le chapitre précédent nous apprend à mettre un frein à l'émission de nos pensées; dans celui-ci, je vais indiquer comment on s'habitue à ne penser qu'au travail que l'on fait présentement ou à la résolution que l'on veut prendre pour l'avenir.

Pour parvenir à concentrer sa pensée sur un même sujet, il n'y a pas d'acte insignifiant que l'on ne puisse et même que l'on ne doive faire. Lorsqu'il est accompli exclusivement pour cela, le plus petit acte exerce, discipline et développe la volonté; et je dirai même qu'il la développe d'autant plus et d'autant mieux qu'il est plus trivial, plus ridicule et qu'il paraît plus nul pour tout autre objet.

Si on donnait pour tâche à un mécanicien intelligent et instruit l'étude d'une belle machine construite d'après un principe récemment découvert, il s'y intéresserait beaucoup, s'instruirait facilement, mais ne ferait aucun effort pour développer son vouloir. Il n'en serait pas de même s'il s'astreignait à considérer un objet très simple, inutile et qui, dans tous les cas, ne présenterait pour lui aucun intérêt. Il serait obligé de faire des efforts d'autant plus grands que cet objet l'intéresserait moins; et ces efforts répétés par viendraient précisément à discipliner et développer sa volonté.

Mais, l'objet le plus simple, le plus rudimentaire, le plus inutile peut encore présenter quelque intérêt à un point de vue quelconque. On peut philosopher longtemps sur un bout de papier que l'on ramasse dans la rue et si on s'y intéresse quelque peu, on ne fait guère d'efforts pour fixer sa pensée et développer sa volonté. A mon avis, il vaut mieux se donner pour tâche d'accomplir un acte de nulle valeur, un acte insignifiant, ridicule même, en se rendant bien compte que son accomplissement va demander du temps et qu'il ne saurait être de la moindre utilité pour tout autre objet. C'est une action physique qui n'a pas

d'autre utilité que celle de soutenir le moral pour lui permettre d'accomplir sa tâche sans distraction. Cette action remplit le rôle du chapelet que l'Eglise recommande aux dévots pour les aider à fixer leur attention sur la prière.

## Y mettre toute sa pensée

Pour l'accomplissement de cette tâche, il faut y mettre toute sa pensée, toute son énergie, toute son ardeur, toute sa volonté, rien que pour se donner la satisfaction de l'accomplir, et ne cesser que lorsqu'on y est parvenu avec une certaine facilité. En s'entraînant à accomplir successivement plusieurs actes différents, on parvient à fixer facilement sa pensée sur l'objet du travail présent, et l'effort nécessité pour cela développe rapidement le pouvoir de la volonté. En principe, lorsqu'on réussit à accomplir un acte quelconque qui n'est pas habituel et qui présente des difficultés, on s'enhardit, on se donne du courage, on s'inspire confiance, on se donne de la force; tandis que si l'on n'y parvient pas, on enlève une grande partie de son assurance, on entretient le doute, on perd confiance en soi et l'on diminue ses moyens d'action. Il faut donc, je le répète, prendre pour tâche de parvenir à faire convenablement, pendant 5 à 10 minutes, un certain nombre d'exercices; et l'on peut être sûr à l'avance que l'on y parviendra plus ou moins facilement.

Les exercices peuvent être nombreux; on peut en imaginer tant que l'on voudra. Je vais en indiquer quelques-uns seulement, parmi ceux qui me paraissent les plus susceptibles de développer rapidement le pouvoir de la volonté, en s'habituant à ne pas penser à deux choses à la fois. Avant de se livrer à ces exercices il est bon de se mettre dans un état de calme aussi grand que possible; et le meilleur moyen de prendre le calme suffisant, c'est de s'isoler pendant 4 à 5 minutes, conformément aux indications du chapitre précédent.

## EXERCICES

---

I. — Faire une sorte de collier avec une centaine de perles quelconques, qui ne soient pas serrées les unes contre les autres. Ce collier étant fait, prendre pour tâche, en le tenant dans les deux mains, de déplacer chaque perle de gauche à droite en les comptant. Porter sur cet acte toute son attention, toute sa volonté pour ne pas penser à autre chose, et tâcher de déplacer le plus grand nombre possible de perles en un temps donné. Moins on laissera errer la pensée, plus on déplacera de perles pendant ce temps. Il est bon de compter 5 à 6 cents déplacements par exemple, de se rendre compte du temps que Tori y met, et de chercher à chaque fois à en mettre le moins possible. Ce procédé, on ne peut plus insignifiant pour toute autre chose, exerce puissamment la volonté.

---

II. — Etant tranquillement placé à table, les avant-bras appuyés, s'entre-croiser les doigts des deux mains et tourner très lentement les pouces l'un autour de l'autre, aussi longtemps que possible. Au bout de quelques instants, le mouvement s'arrête dès que l'on pense à autre chose. Il faut donc porter toute son attention sur ce mouvement et chercher à savoir pendant combien de temps on peut l'exécuter sans s'arrêter. Tâcher d'augmenter progressivement la durée de ce temps. Comme le précédent, cet exercice, qui n'est pas fatigant, contribue très puissamment à faire prendre l'habitude de ne penser qu'à ce qu'on fait.

---

III. — Se mettre à table comme précédemment, placer les mains sur la table, les poings fermés, la face palmaire en dessous. Déployer très lente ment le pouce en surveillant le mouvement avec la plus grande attention; ensuite déployer l'index, puis le médium, l'annulaire et enfin l'auriculaire. Refaire la même série de mouvements en sens inverse, c'est-à-dire en refermant lentement les doigts les uns après les autres. Commencer

l'exercice avec une main, puis avec l'autre et ensuite avec les deux à la fois, et le continuer jusqu'à ce que l'on puisse le faire avec souplesse, aisance et rapidité. La durée des premiers exercices doit être de 4 à 5 minutes, que l'on prolongera peu à peu jusqu'à 8, 9 et même 10 minutes. Cet exercice est très fatigant au début; mais on ne doit pas l'abandonner sous prétexte de fatigue. (Atkinson).

IV. — Etant assis, placer la main droite sur le genou droit, les doigts fermés, sauf l'index qui doit être allongé et dirigé dans la direction de la cuisse. Remuer ce doigt de droite à gauche et de gauche à droite en surveillant le mouvement avec la plus grande attention (Atkinson). Paire cet exercice pendant 4 à 5 minutes au début, puis le prolonger jusqu'à 8 et même 10 minutes, en tâchant de l'exécuter sans un moment d'arrêt.

Ces quatre exercices bien dirigés permettent de devenir maître de sa pensée dans une très large mesure et de pouvoir l'orienter vers le but de ses désirs. S'ils étaient insuffisants, on pourrait en imaginer d'autres. Dès que l'on est parvenu à les faire avec une grande facilité, on doit les abandonner, car on parviendrait à les faire presque automatiquement en pensant à autre chose, et le but serait manqué.

Leur portée est considérable. On comprend facilement que si l'on parvient à éloigner toute pensée quelle qu'elle soit pour se donner la satisfaction d'accomplir des actes qui n'ont par eux-mêmes aucune utilité, on pourra fixer sa pensée sur une qualité que l'on veut acquérir ou développer; éloigner les mauvaises pensées et en mettre des bonnes à la place, comme par exemple, de chasser des idées de tristesse pour les remplacer par des idées de gaieté; remplacer des pensées de crainte par des pensées d'espoir et de confiance, des sentiments de haine par des sentiments d'amour, etc., etc.

Dès que le plus petit résultat pratique est obtenu dans ce sens, qu'une bonne pensée peut prendre la place d'une mauvaise et s'y maintenir, en raison de la loi psychique que nous connaissons, cette bonne pensée en attire d'autres de même nature et repousse les mauvaises. C'est le début du développement de la personnalité magnétique, qui, pour les plus favorisés, devient appréciable au bout de quelques jours