Você é Aquilo que Você Pensa

James Allen e Ricardo S. Marques

:: Prefácio
1. Pensamento e Caráter
2. Efeito do Pensamento sobre as Circunstâncias
3. Efeito do Pensamento sobre a Saúde e o Corpo
4. Pensamento e Propósito
5. O Fator-Pensamento na Realização
6. Visões e Ideais
7. Serenidade

Mensagens.Org

Mensagens e Pensamentos.
© 2003 Mensagens.Org - Todos os Direitos Reservados.

Prefácio

Este pequeno volume (resultado de meditação e experiência) não tem a intenção de ser um tratado exaustivo sobre o tão falado poder do pensamento. Ele é particularmente sugestivo que explanatório, sendo seu objetivo estimular homens e mulheres à descoberta e percepção da verdade que -

"Eles próprios são os construtores de si mesmos"

em virtude dos pensamentos que eles escolhem e encorajam; que a mente é o tecelão-mestre, tanto da vestimenta interna do caráter como da vestimenta externa da circunstância, e que, como eles podem até aqui ter tecido em ignorância e dor, eles podem agora tecer em esclarecimento e felicidade.

James Allen

Capítulo Um

Pensamento e Caráter

O aforisma, "Como um homem pensa em seu coração assim ele é," não somente abrange todo o ser de um homem, mas é tão compreensivo ao ponto de atingir cada condição e circunstância de sua vida. Um homem é literalmente *aquilo que ele pensa,* sendo seu caráter a soma completa de todos os seus pensamentos.

Assim como a planta brota, e não poderia existir sem a semente, da mesma forma cada ato de um homem brota das sementes ocultas do pensamento, e não poderia ter aparecido sem elas. Isso se aplica igualmente àqueles atos chamados "espontâneos" e "não premeditados" assim como aqueles que são deliberadamente executados.

O ato é o florescer do pensamento, e alegria e sofrimento são seus frutos; deste modo um homem colhe o fruto doce ou amargo de sua própria seara.

> Pensamento na mente que nos molda. O que nós somos
> Através do pensamento forjamos e construímos. Se a mente de um homem
> Tem pensamentos maus, dor virá sobre ele assim como vem
> a carroça atráz dos bois . . . Se persevera em pureza
> de pensamento a alegria o segue como sua própria sombra - com certeza.

O homem é um resultado da lei, e não uma criação por artifício, e causa e efeito são tão absolutos e indesviáveis no reino oculto do pensamento quanto no mundo das coisas visíveis e materiais. Um caráter nobre e celestial não é uma coisa de favor ou sorte, mas é o resultado natural do esforço contínuo em pensar retamente, o efeito de uma profunda associação com pensamentos celestiais. Um caráter ignóbil e bestial, pelo mesmo processo, é o resultado de um contínuo acolhimento de pensamentos vis.

O homem é feito ou desfeito por si mesmo; no arsenal do pensamento ele forja as armas com as quais destrói a si próprio. Ele também cria as ferramentas com as quais constrói para si mansões celestes de alegria, força e paz. Através da escolha certa e aplicação correta do pensamento, o homem ascende à Divina Perfeição; através do abuso e aplicação incorreta do pensamento, ele desce abaixo do nível da besta. Entre esses dois extremos estão todos os tipos de caráter, e o homem é seu criador e mestre.

De todas as belas verdades pertencentes à alma que foram restauradas e trazidas à luz nesta época, nenhuma é mais alegre ou proveitosa em divina promessa e confiança do que essa - que o homem é o mestre do pensamento, o modelador do caráter, construtor e forjador da condição, ambiente, e destino.

Como um ser de Poder, Inteligência, e Amor, e o senhor de seus próprios pensamentos, o homem possui a chave para cada situação, e carrega dentro de si o poder transformativo e regenerativo pelo qual ele faz de si próprio o que ele deseja.

O homem é sempre o mestre, mesmo em seu estado mais fraco e abandonado; mas em sua fraqueza e degradação ele é o mestre tolo que desgoverna sua própria "casa." Quando ele começa a refletir sobre sua condição, e a procurar diligentemente pela Lei sobre a qual seu ser está estabelecido, ele então torna-se o mestre sábio, dirigindo suas energias com inteligência, e dirigindo seus pensamentos para fins frutíferos. Tal é o mestre *consciente*, e o homem pode somente assim se tornar descobrindo *dentro de si mesmo* as leis do pensamento; tal descoberta é totalmente resultado de aplicação, auto-análise, e experiência.

Somente através de muita procura e mineração são ouro e diamantes encontrados, e o homem pode encontrar cada verdade conectada com o seu ser se ele cavar fundo dentro da mina de sua alma. E que ele é o criador de seu caráter, o moldador da sua vida, e construtor do seu destino, ele pode provar sem erro: se ele cuidar, controlar, e alterar seus pensamentos, traçando seus efeitos sobre si mesmo, sobre outros, e sobre sua vida e circunstâncias; se ele ligar causa e efeito por meio de prática paciente e investigação, utilizando cada experiência sua, mesmo a mais trivial, como meio de obter conhecimento sobre si mesmo. Nessa direção, como em nenhuma outra, está a lei absoluta que "Aquele que busca achará e àquele que bate abrir-se-lhe-á"; pois somente pela paciência, prática e incessante insistência pode um homem entrar através da Porta do Templo do Conhecimento.

Capítulo Dois

Efeito do Pensamento Sobre as Circunstâncias

A mente de um homem pode ser comparada a um jardim, que pode ser inteligentemente cultivado ou deixado crescer abandonado; mas se cultivado ou negligenciado, ele deve, e irá, *produzir*. Se sementes úteis não forem *colocadas* dentro dele, então uma abundância de sementes inúteis de ervas daninhas irão *cair* alí dentro, e continuarão a produzir sua espécie.

Assim como um jardineiro cultiva seu canteiro, mantendo-o livre de ervas daninhas, e plantando as flores e frutos que ele requer, igualmente pode um homem cultivar o jardim de sua mente, arrancando e jogando fora todos os pensamentos errados, inúteis, e impuros, e cultivando com perfeição as flores e frutos de pensamentos retos, úteis, e puros.

Através deste processo, mais cedo ou mais tarde, um homem descobre que ele é o jardineiro-mestre de sua alma, o dirigente de sua vida. Ele também revela, dentro de si, as leis do pensamento, e entende com crescente exatidão, como as forças do pensamento e elementos da mente operam na moldagem do seu caráter, circunstâncias, e destino.

Pensamento e caráter são um, e como o caráter pode somente manifestar-se e descobrir-se através do ambiente e circunstância, as condições externas da vida de uma pessoa irão sempre estar harmoniosamente relacionadas com o seu estado interno. Isso não significa que as circunstâncias de um homem em um determinado momento são uma indicação de seu caráter *completo*, mas que aquelas circunstâncias estão intimamente conectadas com algum fator-pensamento vital dentro dele que, naquele momento, elas são indispensáveis ao seu desenvolvimento.

Cada homem está aonde está pela lei do seu ser. Os pensamentos que ele tem construído dentro de seu caráter o trouxeram até alí, e na organização de sua vida não existe nenhum elemento de sorte, mas tudo é o resultado de uma lei que não pode errar. Isso é tão verdade em relação àqueles que se sentem "em desarmonia" com o seu meio, como aos que estão contentes com ele.

Como um ser progressivo e em evolução, o homem está aonde ele está para que ele possa aprender que ele pode crescer; e ao aprender a lição espiritual que cada circunstância contém para ele, ela vai embora e dá lugar a outras circunstâncias.

O homem é golpeado pelas circunstâncias enquanto ele pensar que é uma criatura de condições externas. Mas quando ele entende que ele é um poder criativo, e que ele pode comandar o solo oculto e as sementes do seu ser, de onde as circunstâncias brotam, ele então torna-se o legítimo mestre de si próprio.

Que circunstâncias *nascem* do pensamento, cada homem que tenha por algum período de tempo praticado autocontrole e autopurificação sabe, pois ele terá notado que a alteração em suas circunstâncias foi em exata proporção com a sua condição mental alterada. Isso é tão verdade que quando um homem sinceramente trabalha para remediar os defeitos em seu caráter, e faz progresso imediato e marcante, ele passa rapidamente por uma sucessão de vicissitudes.

A alma atrai aquilo que ela secretamente abriga; aquilo que ela ama, e também aquilo que ela teme. Ela atinge o cume de suas mais caras aspirações; ela cai ao nível de seus desejos impuros - e as circunstâncias são os meios pelo qual a alma recebe o que lhe é devido.

Cada semente de pensamento semeada ou deixada cair dentro da mente, criando raíz lá, produz sua espécie, florescendo mais cedo ou mais tarde em ação, e trazendo seu próprio fruto de oportunidade e circunstância. Bons pensamentos trazem bons frutos, maus pensamentos maus frutos.

O mundo externo da circunstância molda-se ao mundo interno do pensamento, e condições externas agradáveis e desagradáveis são fatores que determinam o bem-estar final do indivíduo. Como o ceifeiro de sua própria colheita, o homem aprende tanto pelo sofrimento como pela felicidade.

Seguindo os mais secretos desejos, aspirações, e pensamentos pelos quais ele permite ser dominado (perseguindo imaginações impuras ou firmemente trilhando a estrada de esforços vigorosos e elevados), um homem finalmente chega à fruição e realização nas condições externas de sua vida. As leis de crescimento e ajustamento estão em efeito em todos os lugares.

Um homem não vem à destituição ou prisão pela tirania do destino ou circunstância, mas pela trilha de pensamentos vis e desejos baixos. Muito menos um homem de mente pura cai repentinamente na criminalidade pela pressão de qualquer mera força externa; o pensamento criminoso tinha por muito tempo sido secretamente alimentado dentro do coração, e a hora da oportunidade revelou seu poder acumulado.

A circunstância não faz o homem; ela o revela a si próprio. Não existem condições como cair no vício e seus respectivos sofrimentos se não por inclinações viciosas, ou ascender à virtude e sua pura felicidade se não pelo cultivo contínuo de aspirações virtuosas. E o homem, portanto, como o Senhor e mestre do pensamento, é o construtor de si próprio, o modelador e autor do seu meio.

Já ao nascer, a alma é o que ela é, e a cada passo de sua peregrinação terrena ela atrai aquelas combinações de condições que a revelam, que são as reflexões de sua própria pureza e impureza, sua força e fraqueza.

Os homens não atraem aquilo que eles *querem,* mas aquilo que eles *são.* Seus caprichos, fantasias, e ambições são frustrados a cada passo, mas os seus pensamentos e desejos mais profundos são nutridos com seu prórpio alimento, quer seja ele imundo ou limpo. A "divindade que molda nossos destinos" está dentro de nós mesmos; ela é o nosso próprio eu. O homem é algemado somente por si próprio. Pensamento e ação são os carcereiros do Destino - eles aprisionam, sendo mesquinhos. Eles também são os anjos da Liberdade - eles libertam, sendo nobres. Não o que ele deseja e pede em oração, é o que o homem consegue, mas aquilo que ele justamente merece. Seus desejos e orações são somente gratificados e respondidos quando eles se harmonizam com seus pensamentos

e ações.

À luz dessa verdade, o que, então, é o significado de "lutar contra as circunstâncias"? Isso significa que um homem está continuamente se revoltando contra um *efeito* exterior, enquanto o tempo inteiro ele está nutrindo e preservando sua *causa* dentro de seu coração. Essa causa pode tomar a forma de um vício consciente ou uma fraqueza inconsciente; mas seja lá o que for, obstinadamente retarda os esforços de seu portador, e assim clama bem alto por um remédio.

Os homens são ansiosos para melhorar suas circunstâncias, mas são indispostos para melhorar a si mesmos. Eles, portanto, permanecem amarrados. O homem que não se afasta da autocrucificação jamais pode falhar em alcançar o objetivo que está em seu coração. Isso é verdade tanto das coisas terrenas como das coisas celestiais. Mesmo um homem cujo o único objetivo é conseguir riquezas deve estar preparado para fazer grandes sacrifícios pessoais antes de alcançar seu objetivo; e quanto mais se pode dizer daquele que deseja alcançar uma vida forte e bem equilibrada?

Eis aqui um homem que é miseravelmente pobre. Ele é extremamente ansioso para que seu meio e confortos do lar sejam melhorados. Mesmo assim, o tempo inteiro ele foge do seu trabalho, e considera-se justificado em tentar enganar seu empregador, alegando que seu salário é insuficiente. Tal homem não entende os mais simples rudimentos dos princípios que são a base da verdadeira prosperidade. Ele não somente está totalmente incapacitado para sair da sua miséria, mas na realidade, está atraindo para si mesmo uma miséria ainda mais profunda, por enfatizar dentro de si e colocar em prática pensamentos indolentes, enganosos e covardes.

Eis aqui um homem rico que é vítima de uma dolorosa e persistente doença que é o resultado de sua gulodice. Ele está disposto a gastar grandes quantias de dinheiro para se livrar de sua doença, mas ele não sacrificará seus desejos glutônicos. Ele quer gratificar seu paladar com comidas ricas e não naturais e ainda assim ter uma boa saúde. Tal homem está totalmente incapacitado para ter uma boa saúde, porque ele ainda não aprendeu os primeiros princípios de uma vida saudável.

Eis aqui um empregador que adota medidas desonestas para evitar o pagamento de um salário justo, e na esperença de aumentar seu lucro, reduz os salários dos seus funcionários. Tal homem está da mesma forma incapacitado para ter prosperidade. E quando se tornar um fracassado, tanto em relação à reputação como às riquezas, ele põe a culpa nas circunstâncias, não sabendo que ele é o único autor de sua própria condição.

Eu apresentei esses três casos meramente como uma ilustração da verdade que o homem é a causa (embora quase sempre inconscientemente) de suas circunstâncias. Que, esperando sempre por um bom final, ele está continuamente frustrando sua realização por encorajar pensamentos e desejos que não podem jamais harmonizar-se com aquele fim. Tais casos poderiam ser multiplicados e variados quase interminavelmente, mas isso não é necessário. O leitor pode, se assim decidir, investigar a ação das leis do pensamento em sua própria mente e vida, e até que isso seja feito, meros fatos externos não podem servir como uma base de raciocínio.

Circunstâncias, entretanto, são muito complicadas, o pensamento está tão profundamente enraizado, e as condições de felicidade variam tão amplamente com indivíduos, que a condição *completa* da alma de um homem (embora isso seja conhecido por ele próprio) não pode ser julgada por uma outra pessoa unicamente pelo aspecto externo de sua vida.

Um homem pode ser honesto em certas direções, e ainda sofrer privações. Um homem pode ser desonesto em certas direções, e ainda adquirir riquezas. Mas a conclusão geralmente formada que um homem fracassa *por causa de sua particular honestidade,* e que o outro prospera *por causa de sua particular desonestidade,* é o resultado de um julgamento superficial, que considera que o homem desonesto é quase totalmente corrupto, enquanto o homem honesto é quase inteiramente virtuoso. À luz de um conhecimento mais profundo e experiência mais abrangente, tal julgamento é errado. O homem desonesto pode ter algumas virtudes admiráveis que o outro não possui; e o homem honesto vícios repulsivos que são ausentes no outro. O homem honesto colhe os bons resultados de seus pensamentos e atos honestos; ele também tráz sobre si os sofrimentos que seus vícios produzem. O homem desonesto, da mesma maneira, ceifa seu próprio sofrimento e felicidade.

É agradável à vaidade humana acreditar que alguém sofre por causa da sua própria virtude. Mas só depois que um homem tenha extirpado cada pensamento doente, amargo, e impuro de sua mente, e lavado cada mancha pecaminosa da sua alma, é que ele está em uma posição para saber e declarar que seus sofrimentos são resultado de suas boas ações, e não de suas más qualidades. E no caminho à esta perfeição suprema, ele terá encontrado em sua mente e vida, a Grande Lei que é absolutamente justa, e que não pode pagar o bem com mal, mal com bem. Portador de tal conhecimento, ele então saberá, olhando para o seu passado de ignorância e cegueira, que sua vida é, e sempre foi, justamente ordenada, e que todas as suas experiências passadas, boas e más, foram o produto equitativo de seu ser não evoluido em evolução.

Bons pensamentos e ações jamais podem produzir maus resultados. Maus pensamentos e ações jamais podem produzir bons resultados. Isso é simplesmente como dizer que nada pode vir do milho a não ser milho, das urtigas somente urtigas. Os homens entendem essa lei no mundo natural, e trabalham com ela. Mas poucos a entendem no mundo mental e moral (embora sua operação lá seja igualmente simples e inevitável), e eles, portanto, não cooperam com ela.

Sofrimento é *sempre* o efeito do pensamento errado em alguma direção. É uma indicação de que o indivíduo está em desarmonia consigo mesmo, com a lei do seu ser. O único e supremo propósito do sofrimento é para purificar, para queimar tudo o que é inútil e impuro. Sofrimento cessa para aquele que é puro. Não existe nenhum objetivo em queimar o ouro depois que as impurezas já foram removidas, e um ser perfeitamente puro e esclarecido não poderia sofrer.

As circunstâncias que um homem encontra com o sofrimento são o resultado de sua própria desarmonia mental. As circunstâncias que um homem encontra com a bem-aventurança, não possessões materiais, são o resultado de pensar retamente. Infelicidade, não a falta de possessões materiais, é o resultado do pensamento errado. Um homem pode ser amaldiçoado e rico; ele pode ser abençoado e pobre. Bençãos e riquezas são somente unidas quando as riquezas são correta e sabiamente usadas. E o homem pobre somente cai em infelicidade quando ele considera seu fado como um fardo injustamente imposto.

Indigência e indulgência são os dois extremos da miséria. Ambas são não naturais e o resultado de desordem mental. Um homem não está corretamente condicionado até que ele seja feliz, saudável, e um ser próspero. E felicidade, saúde, e prosperidade são o resultado de um ajustamento harmonioso do interior com o exterior, do homem com o seu meio.

Um homem somente começa a ser um homem quando ele cessa de lamentar-se e condenar-se, e começa a procurar pela justiça oculta que regula a sua vida. E à medida que ele adapta a sua mente a esse elemento regulador, ele cessa de acusar os outros como a causa de sua condição, e constrói a si próprio em pensamentos fortes e nobres. Ele cessa de chutar contra as circunstâncias, mas começa a *usá-las* como auxílio para o seu mais rápido progresso, e como um meio de descobrir os poderes ocultos e possibilidades dentro de si mesmo.

Lei, não confusão, é o princípio dominante no universo. Justiça, não injustiça, é a alma e a substância da vida. E retidão, não corrupção, é a força que molda e faz mover no governo espiritual do mundo. Sendo dessa maneira, o homem tem simplesmente que endireitar-se para compreender que o universo é correto; e durante esse processo de endireitar-se, ele entenderá que ao alterar seus pensamentos em relação às coisas e outras pessoas, as coisas e outras pessoas alterarão da mesma forma em relação a ele.

A prova dessa verdade está em cada pessoa, e portanto ela permite fácil investigação através de instrospecção sistemática e auto-análise. Deixe um homem radicalmente alterar seus pensamentos, e ele ficará assombrado com a rápida transformação que se efetuará nas condições materiais de sua vida.

Os homens imaginam que o pensamento pode ser mantido em segredo, mas não pode. Ele rapidamente cristaliza-se em hábito, e hábito solidifica-se em circunstância.

- Pensamentos bestiais cristalizam-se em hábitos de embriaguez e sensualidade, que solidificam-se em circunstâncias de destituição e doença.
- Pensamentos impuros de qualquer natureza cristalizam-se em hábitos nervosos e confusos, que solidificam-se em circunstâncias distrativas e adversas.
- Pensamentos de medo, dúvida, e indecisão cristalizam-se em hábitos fracos, covardes, e irresolutos, que solidificam-se em circunstâncias de fracasso, indigência, e dependência.
- Pensamentos preguiçosos cristalizam-se em hábitos de falta de higiene e desonestidade, que solidificam-se em circunstâncias de sujeira e mendicância.
- Pensamentos odiosos e condenatórios cristalizam-se em hábitos de acusação e violência, que solidificam-se em circunstâncias de ofensa e perseguição.
- Pensamentos egoístas de qualquer forma cristalizam-se em hábitos de egocentrismo, que solidificam-se em circunstâncias mais ou menos desesperadoras.

Por outro lado, pensamentos belos de todos os tipos cristalizam-se em hábitos de gentileza e bondade, que solidificam-se em circunstâncias felizes e radiantes.

- Pensamentos puros cristalizam-se em hábitos de temperança e autocontrole, que solidificam-se em circunstâncias de repouso e paz.
- Pensamentos de coragem, autoconfiança, e decisão cristalizam-se em hábitos viris, que solidificam-se em circunstâncias de sucesso, plenitude, e liberdade.
- Pensamentos energéticos cristalizam-se em hábitos de limpeza e industriosidade, que solidificam-se em circunstâncias de prazer.
- Pensamentos amáveis de perdão cristalizam-se em hábitos de gentileza, que solidificam-se em circunstâncias protetoras e preservativas.
- Pensamentos de amor e altruísmo cristalizam-se em hábitos de esquecer-se de si próprio pelos outros, que solidificam-se em circunstâncias de prosperidade certa e duradoura, e riquezas verdadeiras.

A persistência em uma determinada linha de pensamento, seja ela boa ou má, não pode falhar em produzir seus resultados no caráter e circunstâncias. Um homem não pode *diretamente* escolher suas circunstâncias, mas pode escolher seus pensamentos, e assim indiretamente, ainda que seguramente, moldar suas circunstâncias.

A natureza ajuda cada homem para a gratificação dos pensamentos que ele mais encoraja, e oportunidades são apresentadas que irão rapidamente trazer à tona tanto bons como maus pensamentos.

Deixe um homem cessar de seus pensamentos pecaminosos, e todo o mundo se suavizará em relação a ele, e estarão prontos para ajudá-lo. Deixe-o por de lado seus pensamentos fracos e doentios, e oh! oportunidades irão jorrar para apoiar suas fortes resoluções. Deixe-o encorajar bons pensamentos, e nenhum mau destino o amarrará à miséria e vergonha. O mundo é seu caleidoscópio, e as combinações variadas de cores que a cada momento sucessivo se apresentam a você, são as imagens estranhamente ajustadas de seus pensamentos em constante movimento.

Você será o que deseja ser;
Deixe o fracasso encontrar seu falso conteúdo
Naquele mundo pobre, "ambiente,"
Mas o espírito o despreza, e é livre.

Ele domina o tempo, ele conquista o espaço;
Ele intimida aquele arrogante trapaceiro, Acaso,
E ordena à tirana Circunstância
Entregue a coroa, e assuma o lugar do servo.