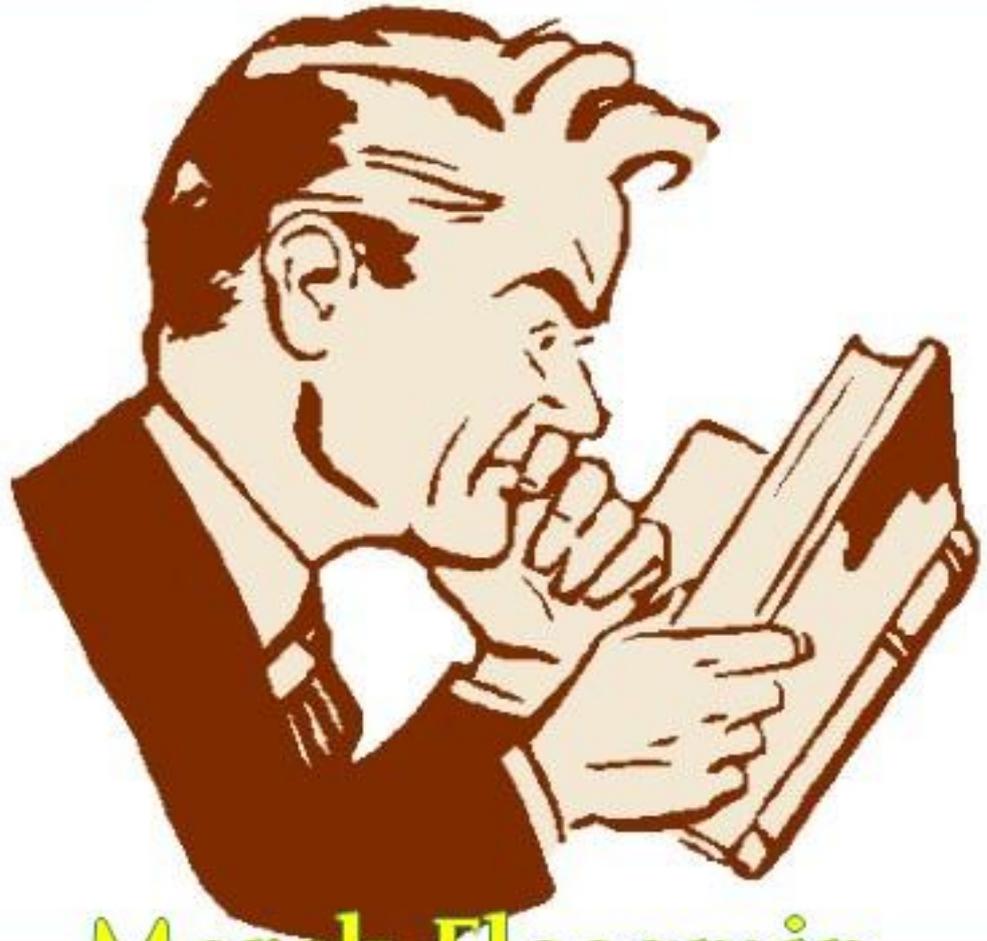


**"Comment  
Devenir Maître de  
ses Pensées"**



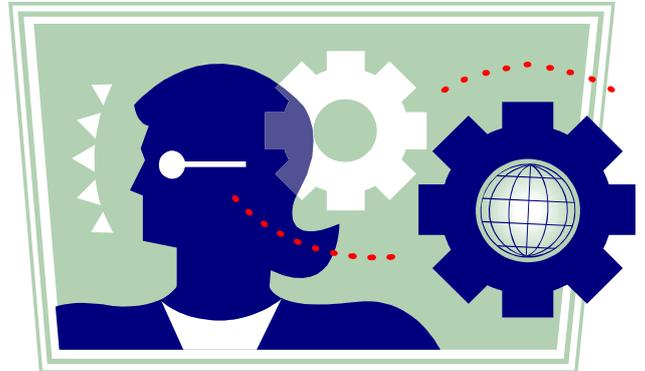
**Marck Fleegmin  
et  
Didier Pénissard**

# « Comment devenir maître de ses pensées »

## Table des matières

Comment entraîner votre pensée à obtenir des résultats ? .....	3
Exercice mentale pour Préciser votre pensée .....	4
Comment le corps agit sur un mental maîtrisé ?.....	5
Techniques mentales pour dompter le mental .....	6
Comment renforcer votre pouvoir de concentration mentale ? .....	9

### Comment entraîner votre pensée à obtenir des résultats ?



*« La pensée que nous voulons approfondir est un élément de réalisation ,*

**L**es penseurs mal avertis pourraient peut-être sourire en

lisant ce titre et se demander comment une chose aussi impondérable que la pensée peut être provoquée et perfectionnée par des moyens physiques.

La science nouvelle, celle de l'énergétisme, préconise la victoire remportée par certaines facultés supérieures, aux dépens de forces hostiles, qui tendent à nous entraîner à la mollesse et à nous inciter à suivre la pente de nos passions.

Nous venons de voir que l'art de penser avait besoin d'un calme parfait pour se développer; il est donc indispensable de conquérir la volonté propre à le créer; l'énergie viendra ensuite nous aider à la maintenir, consolidant ainsi la besogne de la volonté.

Avant de parler d'exercices purement physiques, nous signalerons les bienfaits du mot formulé à haute voix et souvent répété !

---

---

## Comment devenir maître de ses pensées

Bien entendu, ce mot doit traduire la pensée maîtresse et rien qu'elle; c'est un encouragement que nous nous donnons à nous-même, c'est aussi une conviction que nous créons.

On connaît **la puissance des mots**, on sait combien il est parfois difficile d'échapper à leur pouvoir surprenant, car chacun d'eux opère sur la pensée une suggestion qui l'aide à surgir sous une forme tangible.

En partant de ce principe : « La pensée que nous voulons approfondir est un élément de réalisation », il suffit de prononcer à haute voix les mots évocateurs pour la voir surgir devant nous.

Cet exercice participe un peu de la suggestion, considérée seulement du côté mental.

### Exercice mentale pour Préciser votre pensée

Il est certain que **la répétition du désir exprimé** crée autour de nous une accoutumance à l'idée qui nous maintient dans la voie où nous devons persévérer pour conserver la prépondérance à l'idée initiale.

Par cette répétition, **la volonté se précise, se solidifie** et crée autour de nous une atmosphère de persuasion, propice à l'installation de l'idée.

En pratiquant les exercices déjà décrits et ceux dont nous allons parler, l'apprenti penseur devra donc se répéter très haut :

**JE VEUX OBTENIR LE CALME.**

Dès que l'apaisement commencera à se faire en lui, il le saluera de ces mots :

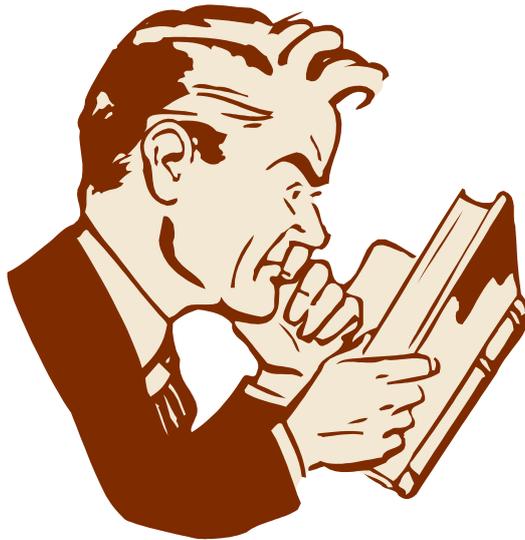
## Comment devenir maître de ses pensées

---

**J'AI OBTENU LE CALME.**

Enfin, dès qu'il ressentira les bienfaits de cet état, il le constatera en disant :

**JE SUIS APAISÉ PARCE QUE JE VEUX  
L'ÊTRE.**



*Après avoir pratiqué une tentative  
d'isolement moral et avoir déterminé  
en soi le calme désiré, on  
entreprendra une tâche, quelle  
qu'elle soit, pourvu qu'elle exige de  
la patience et une certaine*

Le rappel de cette pensée n'a d'autre but que d'agir sur la volonté et d'opérer la détente désirée ou de la maintenir par la vertu des lois omnipotentes de la persuasion.

### **Comment le corps agit sur un mental maîtrisé ?**

La respiration profonde est un des **exercices physiques les plus**

---

---

## Comment devenir maître de ses pensées

**efficaces** pour obtenir l'apaisement, condition primordiale d'émission de pensées fécondes.

Nous ne nous arrêterons pas aux détails des préceptes qui régissent cette opération ; nous dirons simplement que la respiration incomplète est défectueuse en ce qu'elle est souvent la cause de certains troubles de circulation, générateurs de nervosité intempestive.

Il s'agit donc d'emplir ses poumons, suivant les méthodes indiquées, et de parvenir à respirer et à expirer lentement, à plusieurs reprises, avant de commencer un exercice.

Dans les intervalles de repos, on accentuera encore l'impression de soulagement en pratiquant quelques aspirations suivant la formule.

Au bout de quelques jours de cet exercice on sera surpris de constater quel surcroît de force physique et morale est venu renforcer celles que nous possédions.

Après avoir pratiqué une tentative d'isolement moral et avoir déterminé en soi le calme désiré, on entreprendra une tâche, quelle qu'elle soit, pourvu qu'elle exige de la patience et une certaine concentration de pensées.

### Techniques mentales pour dompter le mental

Par exemple, on prendra une boîte remplie d'épingles», on en enlèvera une petite partie sans les compter et on mettra cette partie, représentant la valeur d'une cuillerée ordinaire sur une table devant soi.

Puis l'on dira à haute voix :

<p>« JE SUIS CALME EN COMPTANT LES ÉPINGLES. »</p>
--

---

## Comment devenir maître de ses pensées

---

Il s'agit d'éveiller et de maintenir dans l'intellect deux idées principales ; le calme permettant la concentration ; le rappel de la besogne qu'on s'est imposée de cette phrase deux mots surnagent, qui pourraient du resto suffire à captiver l'attention « Calme et épingles ».



*On doit toujours éviter le combat intérieur qui contracte les muscles et empêche le rétablissement du calme.*

C'est comme si on disait ; « Je veux être calme pour concentrer toutes mes forces sur l'occupation à laquelle je me livre et cette occupation consiste en ceci : compter des épingles »,

On se mettra donc posément à l'ouvrage et on comptera lentement, sans nervosité et sans impatience.

Si la pensée s'évadait pour un moment, **il faudrait être inflexible envers soi-même** et, malgré tout l'ennui qu'on pourrait en avoir, recommencer l'opération.

Cependant il serait nuisible de s'entêter si on sent la pensée trop rebelle.

Dans ce cas, on diminuerait le compte des épingles, que l'on réduirait à une petite pincée. On doit toujours éviter le combat intérieur qui contracte les muscles et empêche le rétablissement du calme.

Ce qui est important, c'est de ne jamais pousser l'indulgence envers soi-même jusqu'à renoncer à l'exercice, entrepris.

## Comment devenir maître de ses pensées

---

Ne pas mener à bien une tâche commencée serait une défaite, qui pourrait influencer lamentablement sur tous les actes futurs et une preuve de faiblesse, qui mettrait inévitablement en défiance vis-à-vis de soi-même.

On comptera donc les épingles, prises en plus ou moins grande quantité, et on inscrira le chiffre trouvé ; si l'on ressent un peu de fatigue, on pourra se livrer à quelques exercices respiratoires avant de recommencer.

Puis on verra si le chiffre trouvé une seconde fois coïncide avec celui de la première. Dans le cas contraire, il est nécessaire de recommencer l'opération.

On la continuera, en tous les cas, après le deuxième calcul, car elle doit être effectuée trois fois et donner trois fois un résultat identique.

Si l'on parvenait aisément à la parfaite, il serait bon d'augmenter le compte des épingles, afin de développer la durée et la puissance de la concentration.

Un autre exercice consista à s'asseoir devant une table en y appuyant sa main fermée. Fixez le regard sur la main et desserrez lentement un doigt que vous tendez en comptant un nombre variant de 10 à 20.

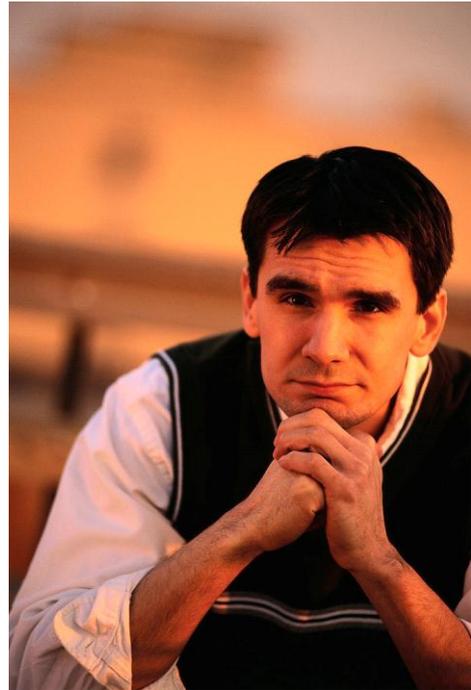
---

## Comment devenir maître de ses pensées

---

Desserrez tour à tour tous les autres doigts en comptant toujours. Répétez ces mouvements avec l'autre main; puis vous faites l'exercice en sens inverse, en ayant soin de mettre autant que possible le même intervalle entre chaque opération.

**Cet exercice a le don de développer en vous une force de concentration** d'autant plus intense qu'il est fort monotone et que, pour l'accomplir suivant les règles, une grande volonté est nécessaire.



*il faut une grande dose de vouloir pour empêcher l'irruption des pensées étrangères*

Par les mots « suivant les règles » nous entendons la plus stricte attention. Pas un instant la pensée ne doit s'écarter de l'objet de l'opération, dont l'insignifiance est voulue.

### Comment renforcer votre pouvoir de concentration mentale ?

Il n'y a, en effet, aucun mérite à concentrer son attention sur une chose intéressante et point n'est besoin de travail spécial pour en arriver là, tandis **qu'il faut une grande dose de vouloir pour empêcher l'irruption des pensées étrangères** à un acte aussi monotone et aussi dépourvu d'utilité apparente.

Un exercice non moins fastidieux et non moins profitable pour la conquête de la pensée consiste dans le geste que l'on a défini ainsi ; se tourner les pouces. Il s'agit de joindre les mains en laissant les pouces libres et de les tourner vingt fois dans un sens, vingt fois dans l'autre, en prenant grand soin qu'ils ne se frôlent pas,

---

## Comment devenir maître de ses pensées

---

L'essentiel est que l'attention soit concentrée sur un seul point du corps et que la pensée ne s'échappe pas pour vagabonder ailleurs.

D'autre part, on aura provoqué l'état de calme aussi intensément qu'il est possible de le faire, afin d'ignorer, autant qu'il est possible, les parties corporelles qui ne sont pas celles sur lesquelles on concentre sa pensée.

Après quelques jours de cette application consciencieusement pratiquée, **on verra ses forces mentales s'accroître** ; en même temps se développera la maîtrise sur les forces musculaires, sur la conduite de la pensée, sur Sa consistance et sur sa qualité.

Il est absolument recommandé de ne choisir aucun sujet d'exercice amusant ou intéressant ; la fixité de la pensée ne prouverait rien, car il ne faut pas grand effort pour se complaire dans une pensée aimable : la véritable difficulté c'est de l'asservir et de la contraindre aux besoins qui lui répugnent le plus et ne semblent pas, au premier abord, comporter son intervention.

**En aucun cas on ne doit être tributaire de sa pensée** ; sa vassalité est, du reste, sa seule condition d'existence. Livrée à elle-même, elle s'évade, chevauche la chimère et finit par se diluer comme elle, dès que l'on songe à la matérialiser.

**Il est donc indispensable de l'éduquer, comme une servante fidèle, obéissant aux ordres du maître**, paraissant lorsqu'il l'appelle, s'effaçant sur un signe de lui, toujours prête à l'assister et à le secourir, en faisant abstraction de tout ce qui n'est pas lui et de tous les ordres qui ne sont pas les siens.