

A man with a beard, wearing a plaid shirt, is sitting in a red office chair at a wooden desk. He is looking down at a laptop with a thoughtful expression, his hand resting on his chin. The background shows a window and a white wall.

APPRENDRE À SE CONCENTRER

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Comment Développer votre Concentration Mentale | 3 |
| Comment apprendre à vous concentrer | 3 |
| Les grands de ce monde possèdent une grande puissance de concentration | 3 |
| Exercices de concentration mentale | 4 |
| Techniques pour posséder une concentration mentale hors du commun | 5 |
| Les fabuleux résultats à attendre de la concentration mentale | 6 |
| La « clef » d'une concentration efficace : Apprendre la MEDITATION. | 7 |
| On peut méditer partout ! | 10 |
| Pourquoi il faut vous rendre à la source de la pensée par L'ISOLEMENT | 10 |
| Comment pratiquer l'isolement ! | 11 |
| Comment concentrer vos énergies | 14 |
| Ayez une seule bonne idée et vous réussirez | 14 |
| Définissez d'abord votre but et ce que vous voulez entreprendre | 15 |
| Ne dispersez pas vos forces | 15 |
| Soyez tout entier à ce que vous faites | 16 |
| Concentrez vos énergies sur un seul but si vous voulez réussir | 17 |
| Faire trop de choses à la fois, le manque de concentration et de stabilité causent l'échec | 18 |
| La poursuite inlassable d'un seul but assure le succès | 18 |
| La puissance de concentration : base de tous les grands succès | 19 |
| Formez un plan, ayez un but et travaillez pour l'atteindre | 19 |
| Visez bien ce que vous voulez atteindre | 19 |

Comment Développer votre Concentration Mentale

Comment apprendre à vous concentrer

La concentration est l'art de s'isoler des impressions extérieures pour forcer l'attention, vaincre l'indifférence et dominer, en même temps, les forces physiques et les forces psychiques. Se concentrer, c'est diminuer le volume de son rayonnement en le localisant sur un sujet, non pas un sujet simple, une pensée unique, par exemple, mais sur un ensemble de pensées se rapportant au même sujet.

De nos jours, ce qui frappe le plus les enseignants et les éducateurs, c'est que beaucoup de jeunes manquent cruellement de concentration. La raison est connue, à savoir que l'enfant est sollicité en permanence (l'Internet, la télévision, la publicité, etc.)

Ce constat est que beaucoup ont de réelles difficultés à fixer leurs pensées sur une étude ardue par exemple. Mais, le problème est aussi présent chez les adultes. Il est rare de trouver aujourd'hui une personne capable de demeurer pleinement concentrée sur une tâche sans qu'au bout de dix à quinze minutes, elle relâche son attention provoquée par la fatigue nerveuse.

Se concentrer, c'est ramener à leur centre ses forces

dispersées, rassembler son énergie, faire appel à toute son intelligence et à toute sa volonté pour vaincre plus sûrement les obstacles qui pourraient nous empêcher d'arriver au but que nous voulons atteindre. C'est se donner corps et âme à ce que l'on fait pour le faire mieux et plus vite.

La Concentration est la résultante : - de l'Attention,

- de la Persévérance et - de la Maîtrise de soi.

La première fixe l'esprit d'une façon complète sur un objet déterminé ; la seconde maintient cette attention et la dernière ne permet pas à la Pensée de se détourner de cet objet.

La Concentration de la Pensée joue un rôle extrêmement important dans toutes les grandes circonstances de la vie. C'est par elle que les fakirs de l'Inde et des Indiens de l'Amérique du Nord résistent à la douleur et ne la perçoivent même pas.

C'est par des pensées dérivées et maintenues sur un Idéal élevé que les martyrs du christianisme supportaient sans douleur les supplices les plus atroces et que nos soldats horriblement blessés sur le champ de bataille, n'ont, parfois, même pas conscience de leurs blessures.

Les grands de ce monde possèdent une grande puissance de concentration

Elle est naturelle chez quelques rares individus ; les autres ont besoin de la développer. Napoléon la possédait naturellement à un degré extraordinairement élevé, car il passait, avec la plus grande facilité, d'un travail à l'autre, sans se laisser impressionner par l'idée de celui qu'il venait de terminer, ou de celui qu'il devait faire après. Sa journée terminée, il s'étendait, même sur l'affût d'un canon, et s'endormait aussitôt, pour se réveiller quelques heures après avec la même instantanéité et parfaitement reposé.

Beethoven, devenu sourd à vingt ans, ne composa plus que des œuvres splendides, en grande partie dues à la Concentration qu'il avait acquise par le fait même de sa surdité.

A la prise de Syracuse par les Romains, Archimède dessinait avec sa canne sur le sable un plan qu'il devait exécuter pour la défense de la ville. La Concentration de sa pensée était telle que, malgré le tumulte et les cris de détresse de ses concitoyens, ne voyant pas que l'armée victorieuse était, à quelques pas derrière lui, il fut tué par un ennemi sans même l'avoir aperçu.

Le Génie et même les grandes facultés de l'esprit sont constitués par la puissance de la Concentration. Un morceau de bois constamment, exposé au soleil le plus ardent ne s'enflamme pas ; mais si on interpose entre la surface du bois et le soleil, une lentille convexe, de telle façon que son foyer corresponde à un point, de cette surface, on voit, bientôt, ce point noircir, fumer et s'enflammer.

La Concentration nous représente la lentille localisant exclusivement notre énergie sur le travail que nous exécutons.

Celui qui sait concentrer sa pensée et la diriger vers le but qu'il veut atteindre sans la laisser dévier, sans rien perdre, décuple, de ce fait seul, sa puissance et ses moyens d'action.

Des études ont révélé ce constat étonnant :

Sur un échantillon de personnages qui ont réussi dans leur vie (réussite au sens le plus large du terme, c'est-à-dire qui ont atteint un but qu'ils s'étaient fixés), TOUS possédaient une puissante concentration mentale. Leurs particularismes est que dans n'importe quelles conditions, même les plus difficiles (bruits environnants, sollicitations, conditions matérielles succinctes, etc) ces individus restaient concentrés.

L'homme, dit Atkinson, qui sait prendre un intérêt dans son travail et trouver un plaisir véritable dans sa tâche de chaque jour est, évidemment, celui qui produit le plus et qui vit le plus heureux. Il ne connaît ni l'ennui, ni la lassitude, ni le dégoût, ni l'abêtissement. L'homme qui a, sans cesse, les yeux sur la pendule ou qui suspend constamment son pic dans l'attente de la cloche, n'est qu'une pauvre et misérable machine à qui sont également défendues les joies de l'action et les satisfactions du devoir.

Exercices de concentration mentale

En se livrant quotidiennement, pendant quelques semaines, à des exercices spéciaux ayant un double but :

1° concentrer sa pensée sur une idée sans la laisser divaguer ;

2° développer son endurance et ses forces physiques, on se dégage, de plus en plus, de la vie extérieure, on se soustrait aux distractions qui sollicitent constamment l'esprit, et l'on augmente, dans une très large mesure, son habileté au travail quel qu'il soit, ses aptitudes générales et spéciales et ses moyens d'action.

Quoi qu'Annie Besant cherche plutôt à préparer l'homme pour la vie future, elle tient, aussi, à son développement dans la vie présente. Voici ce qu'elle dit à ce sujet dans *le Sentier du Disciple*, p. 75, relativement à la Concentration :

« Afin de vous mettre en état de lutter contre cette tendance moderne à gaspiller ses pensées, vous devez contracter l'habitude journalière de penser d'une façon suivie et de concentrer votre attention, pendant un certain temps, sur le même sujet.

En guise d'exercice pour l'éducation de votre mental, prenez l'habitude de lire chaque jour quelques pages d'un livre traitant des côtés importants de la vie, de ce qui est éternel plutôt que de ce qui est transitoire, et concentrez votre mental sur ce que vous lisez. Ne lui permettez pas d'errer et de se dépenser en pure perte ; s'il s'éloigne, rappelez-le, imposez-lui, de nouveau, la même idée, et de cette façon, vous le fortifierez et commencerez à vous en rendre maîtres.

Vous apprendrez, par un exercice constant, à exercer un contrôle sur lui et à lui faire suivre la voie que vous lui avez choisie. Même pour les choses de ce monde, cette faculté confère de grands avantages. Non seulement elle vous prépare à la vie supérieure qui s'ouvre devant vous, mais encore, l'homme capable de concentrer sa pensée sur un but est celui

qui réussit le mieux dans les choses de la vie. »

L'homme qui est en état de penser d'une manière - suivie,

- claire et

- précise,

... est celui qui saura se frayer son chemin, même dans le monde matériel. Cette constante éducation du mental vous sera, donc, utile dans ce qui est insignifiant, comme dans les choses d'un ordre plus élevé, et vous développerez peu à peu cette puissance de contrôle qui doit être l'une des qualités de l'Aspirant-Disciple.

Exerçant, ainsi, votre mental, vous atteindrez peut-être un autre résultat : la méditation.

L'éducation du mental aide certainement à la Concentration de

la Pensée, mais le plus grand nombre d'entre nous feront cette éducation avec d'autant plus de facilité qu'ils se seront, déjà, rendus Maîtres de leurs mouvements physiques. J'estime qu'il est même très utile de pratiquer l'Isolement avant de commencer n'importe quelle série d'exercices.

Techniques pour posséder une concentration mentale hors du commun

Ne prenez pas ces exercices de développement de votre concentration à la légère. Ils ont démontré leur efficacité. Sachez que les cosmonautes de la « Cité des étoiles » en Russie reçoivent un entraînement fait par un Yogi.

Ce que vous allez découvrir ci-dessous est tiré de cet enseignement des cosmonautes.

Tous les exercices de gymnastique sont bons, car en développant la force, les forces physiques, on développe dans une large mesure la faculté de se concentrer. S'il en est ainsi, je n'exposerai que ceux qui suivent. Les trois premiers sont décrits par Atkinson.

— I. — Tenez-vous droit sur votre chaise, la tête ferme, le menton développé et les épaules aussi effacées que possible. Elevez latéralement le bras droit jusqu'à la hauteur de l'épaule, tournez la tête à droite en regardant le bout des doigts, et en maintenant le bras dans sa position horizontale pendant une minute au moins. Faites la même expérience avec le bras gauche, et quand vous serez arrivé à des mouvements aisés et précis, augmentez la durée de jour en jour. Accroissez-en le temps d'une à deux minutes, puis de deux à trois, et ainsi, jusqu'à cinq.

II. Prenez un verre d'eau, tenez-le entre les doigts et tendez le bras droit bien en face de vous. Immobilisez-le autant que possible, de manière à éviter à votre verre toute trépidation. Augmentez la durée de l'expérience de la même manière et dans la proportion indiquée précédemment.

III. Prenez un crayon, et donnez-vous tout entier à cet objet. Considérez-le, retournez-le, pesez-le ; demandez-vous quel en est l'usage, quelle en est l'utilité, quelle en est la matière première, quel en est le mode de préparation, etc...

Ne vous laissez distraire par rien... Imaginez-vous que vous ne sauriez donner à votre vie un meilleur emploi ni un plus noble but que l'étude de ce crayon.

Imaginez-vous même que le monde entier se trouve résumé dans cet objet et que l'univers ne contient que lui et vous.

Attachez-vous à cette fusion, persistez-y, immobilisez-vous à cela, et votre expérience réussira. Mais il ne faut point croire que son extrême simplicité soit un gage de succès. Il vous sera, au contraire, d'autant plus malaisé de la mener à bien qu'elle est plus élémentaire. On fixe difficilement toute sa force intellectuelle à un objet misérable, et la vôtre cherchera sans cesse à briser les limites dans lesquelles vous l'aurez enserrée.

Mais, pour réussir, ayez de l'énergie, de la volonté, de la persévérance, et ce succès sera pour vous une victoire plus appréciable que vous ne le pensez.

IV. En vous promenant, examinez attentivement les personnes que vous rencontrez, et notez, le plus exactement possible, la coupe et la couleur de leurs vêtements, de leurs chaussures et de leur coiffure, le teint et la forme de leur visage, la couleur et l'épaisseur de leur chevelure, leur attitude, leurs gestes, leurs manières, etc... Faites-en autant pour les choses, et vous acquerrez vite la faculté de voir rapidement, mais, aussi, celle de vous souvenir longtemps de ce que vous avez vu.

Les fabuleux résultats à attendre de la concentration mentale

Les résultats obtenus par la mise en pratique de ces exercices répétés jusqu'à l'entraînement, sont considérables pour ceux qui se donnent la peine de les pratiquer consciencieusement. Ils peuvent, alors, maîtriser leurs pensées et leur imprimer un mouvement déterminé selon :

- leurs goûts,

- leurs désirs,
- leurs tendances,
- leurs besoins.

Ils sont beaucoup plus forts, mieux équilibrés au physique et au moral, plus complètement maîtres de leur corps et de leur esprit. Ils peuvent faire leur travail habituel mieux et plus vite, se reposer quand ils veulent, aussi bien le jour que la nuit, et sentir que leur personnalité magnétique se développe et grandit rapidement.

Deux exemples choisis parmi les plus simples et les plus familiers vont faire comprendre l'utilité de ce développement.

— Une ménagère qui ne peut pas fixer sa pensée sur ce qu'elle fait, fait toujours mal son ouvrage.

Son couvert, par exemple, n'est qu'à moitié placé ; et à chaque instant du repas, l'un s'aperçoit qu'il lui manque un couteau, un autre une fourchette ; et tous manquent de ceci ou de cela : on se plaint ; et la ménagère, qui n'a pas mauvaise volonté, s'excuse en disant simplement : *Ma foi ce n'est pas de ma faute ; je l'ai encore oublié.*

Rien ne sera plus oublié à l'avenir si elle suit les prescriptions indiquées ; car sachant ce qu'elle doit faire, elle le fera parfaitement, sans aucun effort, étant devenue capable de concentrer sa pensée sur la seule idée de placer son couvert, au lieu de la laisser vagabonder. La mémoire étant, ainsi, toujours en éveil, l'oubli ne sera plus possible.

En se promenant pour se distraire et se reposer, beaucoup de gens gesticulent, remuent les lèvres comme s'ils parlaient, parlent même à demi-voix, comme s'ils s'entraînaient avec des êtres invisibles ; et, en effet, ils sont encore à leurs affaires, discutant et même se disputant avec un concurrent, avec un client, avec un fournisseur. Agités, énervés, voyant à peine ceux qui les coudoient, ils courent d'un pas « automatique » après des chimères, se fatiguent encore, se fatiguent toujours ; et peu à peu, l'épuisement arrive.

Il n'en sera plus ainsi pour le plus distrait qui s'astreindra à mettre en pratique les exercices indiqués, car il acquerra rapidement le pouvoir de concentrer sa pensée sur un seul objet, et au point de vue où nous nous plaçons ici : sur la promenade qui le reposera au lieu de le fatiguer.

La « clef » d'une concentration efficace : Apprendre la MEDITATION.

La méditation est un état de Concentration dans lequel entre notre esprit pour réfléchir sur un sujet quelconque, l'examiner sérieusement, l'approfondir et chercher à le connaître aussi complètement que possible.

C'est dans les grandes Méditations, où toutes les facultés de

l'Ame sont concentrées par le Désir et la Volonté sur un sujet, unique.

C'est dans la Méditation que l'on cherche l'inspiration, c'est-à-dire, d'après la définition de ce mot au point de vue philosophique, que l'on met en activité toutes ses facultés intellectuelles pour découvrir quelque chose de bien, de beau et d'utile.

Si l'action de ne penser qu'à ce que l'on fait est complétée par la Concentration de la pensée sur un objet physique, la Méditation permet de fixer toute notre attention sur un sujet abstrait, philosophique ou autre, que nous voulons étudier à fond.

La Méditation consiste

- à conserver l'idée d'un sujet, en l'empêchant de traverser trop vite le champ de la conscience, pour l'obliger à éveiller en nous les idées et les sentiments qu'il est susceptible de donner ;

à repousser les pensées et les sentiments défavorables qui pourraient encore nous assaillir ;

à porter sur les diverses circonstances de la vie un regard pénétrant pour en saisir jusqu'aux moindres détails ;

à utiliser fructueusement les ressources qui sont à notre disposition et éviter les dangers auxquels nous sommes constamment exposés.

Elle permet d'acquérir :

- la force,

- l'endurance,

- la vertu qui caractérisent les âmes élevées ; et, comme le dit judicieusement Atkinson, elle « assure le moyen de s'équiper pour le présent et de se préparer pour l'avenir . ».

— La conscience est ouverte pour recevoir.

Pour méditer utilement, il faut être dans de bonnes dispositions physiques et morales, et se préparer par l'isolement pendant cinq à six minutes au moins. Ouvrir, ensuite, complètement le champ de la conscience pour recevoir :

- toutes les influences,

- toutes les pensées,

- toutes les idées,

- tous les sentiments qui peuvent, y pénétrer ;

- les discuter,

- garder les bons,

- repousser les mauvais,

et concentrer son énergie sur les résolutions que l'on veut prendre.

Dans l'état méditatif ; on reçoit de toutes parts des intuitions, des pensées et des forces que l'on utilisera selon ses besoins.

Si on ne fixe pas son attention sur un sujet spécial, on cherche à évoquer les idées du beau, du bien, du bon, de l'utile ; à faire naître en soi des sentiments d'intérêt général, à éveiller des mouvements d'affection, à découvrir une voie nouvelle que l'on puisse suivre avec succès, à chercher à établir des règles de conduite.

Fixant, au contraire, son attention sur un sujet déterminé, on cherche à le considérer dans tous ses détails, sous tous ses aspects, dans le but de balancer les avantages et les inconvénients ; on raisonne sur les uns et sur les autres pour calculer les chances de réussite et parvenir, le plus sûrement, au but que l'on veut atteindre.

Au point de vue où nous nous plaçons, nous pouvons prendre comme sujet de méditation le développement de notre personnalité magnétique, en analysant toutes les impressions qui ne manqueront pas de se faire sentir, et en cherchant à bien comprendre les avantages qu'il y a à ne rien négliger pour y parvenir. On peut, ensuite, prendre un sujet particulier :

« vouloir, par exemple, se débarrasser d'un défaut et développer plus particulièrement telle ou telle qualité que l'on désire mettre à la place. ».

Presque tous, nous avons plus ou moins conscience qu'il y a en nous, c'est-à-dire en notre corps physique, comme je l'ai déjà expliqué, deux principes ;

l'un qui régit nos facultés instinctives, c'est le Subconscient ; l'autre qui régit nos facultés morales, c'est le Mental,

l'Ame, le Moi des philosophes.

Mais cette idée est plus ou moins confuse, et il arrive, souvent,

qu'en voulant la comprendre mieux on la laisse échapper.

Dans la méditation, en rapportant tout à soi-même, en se considérant comme le centre de la vie extérieure, on parvient non seulement à comprendre assez facilement le mécanisme de notre triple individualité, mais aussi, la grandeur du but que chacun de nous doit atteindre.

En parlant de l'individu qui cherche son moi, Atkinson s'exprime ainsi :

...Qu'il se dépouille, pour un instant de sa personnalité physique, qu'il s'isole complètement de la vie extérieure, qu'il se réduise à une simple abstraction et se dise :

« Où est et que représente mon individualité ? » Il en saisira, le plus souvent, l'idée que nous en avons nous-même, que nous ne pouvons définir — tant elle est abstraite — et que nous voudrions donner — tant elle importe à la conduite et au bonheur de l'homme. S'il arrive que cette idée ne se dégage pas des premières expériences, d'autres essais devront être tentés jusqu'à son complet rayonnement. Quand il sera arrivé à ce résultat, un sentiment de joie immense le pénétrera.

L'œuvre de la création lui apparaîtra dans toute sa magnificence et lui, si petit, si borné, si fugitif, se verra dans la chaîne des siècles et dans l'immense univers comme le trait impérissable et sublime qui relie les générations du passé à celles de l'avenir (La Force-pensée).

On peut méditer partout !

- dans les champs,
- dans les bois,
- à toute heure du jour ou de la nuit ;

mais c'est, surtout, dans la solitude que l'on en profite le mieux. Ceux qui sont peu sensitifs méditent très bien au clair de lune, ou près d'une cascade. A mon avis, la meilleure méditation est celle que l'on fait en se couchant, à la condition de s'endormir sur la résolution que l'on vient de prendre, c'est-à-dire en pensant doucement faire à l'avenir telle ou telle chose ou éviter telle ou telle action.

Il y a un écueil à éviter, c'est de s'abandonner à la rêverie

car, dans cet état, l'attention sommeille, laissant les trames d'idées et de sentiments se jouer librement dans le champ de la conscience et s'enchaîner sous l'action des influences les plus insignifiantes et parfois, les plus imprévues. La rêverie sentimentale, qui mène trop facilement aux idées attendrissantes, est particulièrement nuisible au développement de la personnalité magnétique, car elle est susceptible de nous faire perdre notre énergie.

Bien dirigée, la méditation devient l'un des facteurs les plus importants du développement de l'Individualité magnétique.

Dans l'éducation de la volonté, Payot, qui ne la considère qu'au point de vue philosophique, s'exprime ainsi :

Elle donne naissance à de puissants mouvements affectueux. Elle transforme en résolutions énergiques les velléités. Elle neutralise l'influence des suggestions du langage et de la passion. Elle permet de plonger dans l'avenir un regard lucide et de prévoir les dangers d'origine interne, d'éviter que les circonstances extérieures donnent des secours à notre paresse native...

Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour des règles, d'abord, provisoires, qui vont se confirmant, se précisant, et finissent par acquérir l'autorité des principes directeurs de la conduite (1905, p.123).

Elle nous fait percevoir, par les sens de l'Ame, des impressions que les sens du corps ne saisissent pas. En dehors de cela, elle nous apporte des résolutions sérieuses, des forces morales, des forces intellectuelles et même, des forces physiques.

Pourquoi il faut vous rendre à la source de la pensée par L'ISOLEMENT

L'organisme humain, d'ailleurs comme tous les organismes vivants, est, naturellement, soumis à des périodes d'activité pendant lesquelles il dépense de la force, et à des périodes de repos, dans lesquelles il récupère les forces perdues. Ces deux périodes, bien différentes l'une de l'autre, sont l'état de veille pendant lequel on travaille, et le sommeil pendant lequel on se repose.

Le corps est l'instrument de l'Ame ; c'est un réservoir naturel de force mentale qui a besoin d'être en bon état pour travailler utilement. S'il est fatigué, l'Ame, qui est obligée de dépenser plus de force pour l'entretenir qu'elle n'en dépense normalement, se fatigue, et même, s'épuise.

L'enfant, qui travaille, surtout, au développement de son corps physique, a besoin de dormir au moins la moitié du temps ; et l'adulte, quoique le corps physique soit formé, a encore besoin de dormir environ le tiers du temps. S'il ne dort pas assez, ses forces physiques, comme ses forces morales, ne sont plus suffisamment renouvelées ; il y a fatigue d'abord, épuisement ensuite, et la neurasthénie, avec son triste cortège d'incapacités, ne tarde pas à se déclarer.

Si les pensées sont des choses et si leur manifestation est accompagnée d'une émission de force, comme je l'ai démontré, il est indispensable de savoir penser, de régler convenablement le cours de ses pensées ; et surtout, à certains moments, de ne penser à rien.

Pendant la veille, surtout lorsque nous pensons à plusieurs choses à la fois, nous envoyons de la force dans plusieurs directions, et nous nous fatiguons vite. Etant fatigués, si nous pouvions arrêter cette dépense de force et rappeler à leur centre, c'est-à-dire à nous-mêmes, tous les efforts éparpillés, nous reprendrions très rapidement nos forces perdues. Nous serions aptes à livrer chaque jour beaucoup plus de travail, à le faire mieux et avec plus de facilité.

Napoléon possédait ce pouvoir à un degré très élevé. A un moment donné, il pouvait s'isoler et récupérer très rapidement les forces qu'il avait perdues ; aussi dormait-il peu. De plus, il s'endormait et se réveillait à peu près complètement avec une instantanéité qui a étonné tous les psychologues ; et parfaitement reposé, il était, alors, frais et dispos.

C'est un pouvoir que tout le monde peut acquérir en se donnant la peine de s'entraîner progressivement à faire un exercice, ennuyeux, et fatigant les premiers jours, mais qui ne tarde pas à donner les résultats les plus encourageants.

Cet exercice a pour but d'apprendre à s'isoler du monde extérieur, à conserver à soi les forces que la pensée vagabonde et indisciplinée envoie inutilement de tous côtés et à ne pas les laisser s'enfuir. C'est la retraite du silence de turnbull.

Comment pratiquer l'isolement !

L'isolement peut être pratiqué partout ; chez soi comme dehors, le jour comme la nuit, assis ou couché. Mais, pour le débutant, il vaut mieux se retirer dans une chambre à demi-obscur, loin du bruit, pour ne pas s'exposer à être dérangé.

Il faut se placer confortablement, assis dans un fauteuil, ou mieux encore, étendu sur une chaise-longue ou sur un lit, les paupières abaissées sans efforts sur les globes oculaires et les poings à demi-fermés.

Là :

- détendre complètement ses nerfs,

- relâcher ses muscles de la façon la plus absolue ;

et, dans le plus grand calme, faire un effort mental, d'abord pour attirer à soi les forces du dehors, ensuite pour arrêter l'émission de ses pensées.

La bouche doit être fermée sans que les lèvres soient serrées et la respiration doit se faire lentement par le nez seulement. Le champ de la conscience doit être entièrement fermé et il faut repousser, dès qu'elle paraît, toute pensée quelle qu'elle soit ; en un mot, ne penser à rien.

Cela est extrêmement difficile, surtout au début, mais lorsqu'on a vaincu toutes les difficultés, l'isolement est l'exercice le plus agréable que l'on puisse faire.

Il est donc indispensable à ceux qui veulent acquérir de grands pouvoirs et goûter à la joie et à la satisfaction que procure le résultat du travail accompli, de se soumettre le plus régulièrement possible à des exercices rigoureux, deux à trois fois par jour, pendant quatre à cinq minutes d'abord, puis, ensuite, pendant un temps plus long, au fur et à mesure que la fatigue disparaît, jusqu'à ce que l'on soit parvenu à un entraînement suffisant.

En continuant à développer cette faculté, on parvient à s'isoler assez du monde extérieur pour pouvoir se livrer à cet exercice au milieu du bruit et pendant que les siens vont et viennent autour de soi.

Les bruits du dehors, même lorsqu'ils sont intenses, ne sont, bientôt, plus perçus que très faiblement.

La sensibilité diminue de telle façon que, si une mouche vient à se poser sur le nez, par exemple, elle ne vous gêne pas, et vous ne pensez pas à faire le plus petit mouvement pour la chasser.

Les membres s'alourdissent ; il semble que vous auriez de la peine à les soulever, et vous restez là avec la plus grande satisfaction.

Lorsque l'entraînement est encore plus grand, au bout de huit à dix minutes d'un isolement à peu près complet, on se trouve dans une délicieuse langueur. On perçoit les bruits du dehors, mais ils sont complètement indifférents ; et chose digne de remarque, on les entend à une distance considérablement plus grande que d'habitude.

Au sortir de cet état, qui cesse à peu près instantanément dès qu'on l'a décidé, on est transformé au point de vue physique. S'il a duré, seulement, vingt à vingt-cinq minutes, on est presque aussi bien reposé qu'après une nuit d'excellent sommeil.

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon d'observer certaines conditions physiques ; par exemple, de se placer toujours en position hétéronome avec le courant magnétique de la terre. Ainsi, étant assis, se tourner la face au nord ou à l'ouest ; couché, la tête au nord et les pieds au sud, ou en cas d'impossibilité, la tête à l'est et les pieds à l'ouest, comme je l'explique dans ma Physique magnétique.

En dehors du repos qu'il procure très rapidement, l'isolement permet de travailler mieux et plus longtemps, et au besoin, de diminuer le nombre des heures consacrées au sommeil. Il fortifie considérablement l'énergie de la Volonté et rend complètement maître de ses

pensées celui qui l'atteint à un très haut degré. Praticué le soir au lit, il permet de vaincre l'insomnie la plus rebelle.

En donnant la possibilité de former le champ de la conscience, il procure la tranquillité la plus parfaite à ceux qui sont tourmentés par une imagination dérégulée. Cette particularité permet, même, d'espérer la guérison de l'obsession et des idées fixes, surtout si ceux qui en sont affligés se soumettent à l'action d'un puissant magnétiseur sachant s'isoler lui-même.

Auteurs : H. Durville et Didier Pénissard

Comment concentrer vos énergies

"Je fais une chose." SAINT PAUL.

"La seule sagesse de la vie est la concentration ; le seul mal est la dissipation ; et il importe peu que nos dissipations soient grossières ou relevées... Tout ce qui nous enlève un jouet ou une illusion et nous renvoie au travail fructueux est bon pour nous." EMERSON

"Plus je vis, plus je suis profondément convaincu que ce qui fait la différence entre un homme et un autre, entre le faible et le puissant, entre l'intelligent et l'insignifiant, c'est l'énergie, une détermination invincible, une décision prise et maintenue jusqu'à la victoire ou la mort." Fowell BUXTON.

Ayez une seule bonne idée et vous réussirez

Il n'y a pas eu assez de place pour nous tous à Francfort, disait Nathan Mayer Rotschild, en parlant de lui-même et de ses 4 frères.

Je m'occupais des marchandises anglaises. Un grand négociant en accaparait le commerce pour lui seul, il semblait nous faire une faveur lorsqu'il nous rendait quelque chose. Je l'offensai, une fois, et il refusa de me montrer ses échantillons.

C'était un mardi. Je dis à mon père :

J'irai en Angleterre. Je partis le jeudi. Plus j'avancais dans ce pays, plus les marchandises étaient à bon compte. Lorsque j'arrivai à Manchester, je dépensai tout mon argent ; les choses étaient si bon marché que je fis ainsi un bon bénéfice.

– J'espère, lui répliqua un interlocuteur, que vos enfants ne sont pas préoccupés d'argent et d'affaires au point d'oublier des choses plus importantes. Je suis sûr que vous ne le voudriez pas.

– Je le désire, au contraire, rétorqua Rotschild, je voudrais qu'ils mettent toute leur intelligence, tout leur cœur et toutes leurs forces aux affaires, car c'est le moyen d'être heureux. Adonnez-vous à une seule affaire, jeune homme, ajouta-t-il en s'adressant à un jeune brasseur, tenez-vous-en à votre brasserie, et vous deviendrez le plus grand brasseur de Londres. Soyez uniquement brasseur ou banquier ou marchand ou manufacturier, et l'on parlera bientôt de vous.

Ne pas faire plusieurs choses indifféremment, mais se donner tout entier à une seule, voilà ce qui est réclamé à notre époque. Celui qui éparpille ses efforts dans cette période de travail intense, ne peut espérer réussir.

"Transporter des marchandises, porter des messages, battre des tapis et composer des poèmes sur n'importe quel sujet", telles étaient les offres d'un homme qui, à Londres, ne réussissait dans aucun de ces travaux, et faisait penser à M. Kenard, de Paris, qui "servait d'écrivain public, rédigeait des comptes, expliquait le langage des fleurs, et vendait des pommes de terre frites."

Définissez d'abord votre but et ce que vous voulez entreprendre

La grande différence qui existe entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent ne consiste pas dans la quantité de travail fait par chacun, mais dans l'intelligence qui préside à ces travaux.

Beaucoup de ceux qui échouent lamentablement travaillent assez pour obtenir le succès. Mais leur travail est livré au hasard, ils bâtissent d'une main et démolissent de l'autre. Ils ne saisissent pas les circonstances pour les transformer en occasion de réussite. Ils ne savent pas transformer d'honnêtes défaites en victoires. Avec une habileté suffisante et du temps en abondance – 2 éléments de succès – ils sont constamment occupés à lancer leur navette vide, et la trame de leur vie n'est jamais tissée.

Si vous demandez à de telles personnes de vous dire le but de leur vie et de leurs efforts, elles vous répondront. "Je ne sais pas encore bien quelles sont mes aptitudes, mais je crois à la valeur d'un travail acharné, et je suis bien décidé à travailler toute ma vie, tôt le matin jusque tard dans la soirée.

Je suis persuadé qu'en agissant ainsi je récolterai quelque chose, de l'or, de l'argent ou au moins du fer." Je réponds sans hésiter : non. Un homme intelligent labourerait-il tout un confluent pour découvrir ses mines d'or ou d'argent ? Celui qui est toujours occupé à chercher ce qu'il pourrait trouver, ne trouve rien. Nous ne trouvons que ce que nous cherchons de tout notre cœur. L'abeille n'est pas le seul insecte qui visite les fleurs, mais c'est le seul qui sache en tirer du miel.

L'abondance des matériaux que nous avons emmagasinés pendant nos années de jeunesse et d'études ne sert à rien si nous nous lançons dans la vie sans une idée bien définie sur ce que nous voulons entreprendre.

"Quel immense pouvoir exerce sur la vie un but bien défini, dit Elisabeth Stuart Phelps Ward. La voix, le costume, le regard, les mouvements même d'une personne changent quand elle a une raison de vivre.

Je crois que je puis distinguer dans la foule les femmes actives qui suffisent à leurs besoins. Leur démarche révèle la conscience qu'elles ont du respect d'elles-mêmes et de leur contentement intérieur. Rien ne peut leur enlever, ni une robe fanée, ni un chapeau défraîchi, pas même la maladie ou la fatigue."

Ne dispersez pas vos forces

"La créature la plus faible, dit Carlyle, peut, en concentrant son énergie sur un seul objet, accomplir de grandes choses ; tandis que l'homme le plus fort et le plus habile, qui disperse ses forces sur beaucoup de choses, n'en accomplit aucune. Une goutte qui tombe continuellement réussit à percer le roc, tandis que le torrent impétueux l'inonde sans laisser de traces."

"Quand j'étais jeune, je croyais que c'était le tonnerre qui ruait, disait un prédicateur. Mais en grandissant, j'appris que c'était la foudre. Alors j'attachai moins d'importance au tonnerre, et davantage à la foudre."

Celui qui ne sait faire qu'une chose, mais qui la fait mieux que quiconque ce soit d'autre, même lorsque ce ne serait que planter des navets, reçoit la récompense qu'il mérite. S'il améliore

la culture des navets par son énergie, il est un bienfaiteur de l'humanité et on le reconnaît comme tel.

Celui qui met toute son énergie et toute sa persévérance à poursuivre un but unique ne peut manquer de réussir. Les grands hommes ont tous été des hommes énergiques qui concentraient leurs forces sur un seul point jusqu'à ce qu'ils réussissent.

Soyez tout entier à ce que vous faites

"La seule manière valable d'étudier, dit Sydney Smith, est de lire en s'absorbant tellement dans sa lecture que l'heure du dîner paraisse venir beaucoup trop vite, de s'identifier si bien avec ce qu'on lit, qu'il faille 2 ou 3 secondes avant de réaliser où l'on est lorsque quelqu'un frappe à la porte."

"La qualité fondamentale, sûre, indispensable de toute étude est la concentration, a dit Charles Dickens. Mes facultés d'invention, mon imagination n'auraient jamais pu me servir comme elles l'ont fait si je ne m'étais astreint journallement, patiemment, laborieusement à concentrer mes pensées."

À quelqu'un qui, dans une autre occasion, lui demandait le secret de son succès, il répondit : "Je n'ai jamais rien entrepris sans m'y donner tout entier." "Sois tout entier à ce que tu fais, écrivait Joseph Gurney à son fils, tout entier à tes études, tout entier à ton travail, tout entier à tes jeux."

Ne jouez pas avec votre avenir.

"Je me mets à mon travail, dit Charles Kingley comme s'il n'y avait rien d'autre à faire dans le monde. C'est le secret de tous les bons travailleurs. Mais la plupart d'entre eux ne peuvent l'appliquer à leurs amusements."

Beaucoup d'hommes ne s'élèvent jamais parce qu'ils restent "bons à tout faire" sans se spécialiser en rien.

"Bien des personnes, en me voyant engagé dans la vie active, dit Edward Bulwer Lytton, m'ont demandé : Quand trouvez-vous le temps d'écrire tous vos livres ? Comment parvenez-vous à abattre autant d'ouvrage ?

Ma réponse vous étonnera. Je leur ai dit : Je réussis à faire autant d'ouvrage en ne faisant jamais trop de choses à la fois. Pour pouvoir bien travailler, il ne faut pas se surmener ; car lorsqu'on abat trop d'ouvrage un jour, la fatigue empêche de bien travailler le lendemain.

Lorsque j'ai commencé à étudier réellement et sérieusement, ce qui n'est arrivé que lorsque j'ai quitté le collège, je puis dire que j'ai lu autant que la plupart des hommes cultivés de mon temps. J'ai aussi beaucoup voyagé, je me suis occupé de politique et des différentes affaires de la vie, et en plus de tout ceci j'ai publié environ soixante volumes dont quelques-uns exigeaient des recherches spéciales.

Et combien pensez-vous que j'aie consacré de temps, en règle générale, à étudier, à lire et à écrire ? Pas plus de trois heures par jour, et pas même autant lorsque le Parlement était assemblé. Mais pendant ces 3 heures, je donnais toute mon attention à ce que je faisais."

Concentrez vos énergies sur un seul but si vous voulez réussir

S.T. Coleridge possédait une magnifique intelligence, mais il n'avait aucun but défini. Il vivait dans une atmosphère de dissipation mentale qui consumait ses forces, et sa vie fut à plusieurs égards un insuccès. Il vivait de rêves, et mourut en rêvassant. Il formait constamment des projets et prenait des résolutions, mais jusqu'au jour de sa mort, il ne les mit jamais à exécution.

Il était toujours sur le point de faire une chose, mais il ne le faisait jamais. "Coleridge est mort, écrivait Charles Lamb, et il laisse derrière lui plus de 40.000 travaux sur la métaphysique et la théologie, mais aucun d'eux n'est achevé !"

Tout grand homme est devenu grand parce qu'il a concentré ses énergies sur un seul but.

Hogarth fixait son attention sur un visage jusqu'à ce qu'il fût gravé dans sa mémoire et qu'il pût le reproduire à volonté. Il étudiait et examinait chaque objet aussi attentivement que s'il ne devait jamais le revoir, et cette habitude le rendit capable de développer ses œuvres dans tous leurs détails.

La manière de penser de son temps est reflétée dans tous ses ouvrages. Il n'était cependant pas un homme de grande culture et ne se distinguait en rien, sauf dans l'art d'observer.

Alors qu'une immense procession traversait Broadway, que les rues étaient bondées et que les musiques jouaient bruyamment, Horace Greeley trouva le moyen de s'asseoir sur les escaliers de la maison Astor et d'écrire pour la New-York Tribune, en se servant du fond de son chapeau comme d'un pupitre, un article qui fut cité et apprécié au loin.

Offensé par un article mordant, un gentleman se présenta au bureau de la Tribune et demanda à voir le rédacteur.

On l'introduisit dans le petit sanctuaire où Horace Greeley, la tête penchée sur son papier, écrivait rapidement.

Le visiteur fâché demanda s'il était bien en présence de M. Greeley. "Oui, Monsieur, que désirez-vous ?" répondit l'éditeur, d'un ton bref, sans lever la tête. Alors, sans respecter les règles élémentaires de la politesse et du savoir-vivre, l'homme en colère se mit à l'invectiver.

Pendant ce temps, Greeley continuait à écrire. Page après page s'alignaient sur le pupitre, sans que les traits de l'écrivain subissent le moindre changement, et sans qu'il parût prêter la moindre attention au visiteur.

Finalement, au bout d'environ une demi-heure du discours le plus véhément qu'eût jamais entendu le cabinet d'un éditeur, le gentleman s'arrêta et se dirigea vers la porte.

Alors, pour la première fois, M. Greeley leva la tête, quitta son fauteuil, et frappant familièrement sur l'épaule du visiteur, lui dit d'un ton plaisant : "Ne vous en allez pas, mon ami ; asseyez-vous et videz votre sac ; cela vous fera du bien. D'ailleurs, cela ne me gêne aucunement ; cela m'aide au contraire. Ne vous en allez pas."

Une préoccupation unique, voilà ce qui caractérise toujours les hommes qui réussissent.

Faire trop de choses à la fois, le manque de concentration et de stabilité causent l'échec

"Daniel Webster, disait Sydney Smith, est pour moi une machine à vapeur habillée."

Comme Adams le suggère, Lord Brougham, de même que Canning, avait trop de talents. Et quoiqu'en sa qualité de magistrat il parvint à la plus haute fonction, celle de Lord Chancelier d'Angleterre, et méritât les applaudissements des hommes savants pour ses investigations dans le domaine de la science. Sa vie en somme ne fut pas un succès. Il était de tout, mais jamais longtemps de chaque chose. Avec toutes ses capacités, il n'a laissé aucune trace durable dans l'histoire ou la littérature.

Miss Martineau dit : "Lord Brougham était dans son château de Cannes quand des daguerréotypes parurent. Un artiste voulut prendre une vue du château avec un groupe d'invités sur la terrasse. Il demanda à Sa Seigneurie de se tenir pendant 5 secondes parfaitement tranquille. Lord Brougham le promit, mais hélas ! il ne le fit pas, et il y eut un nuage à l'endroit où il aurait dû figurer.

"Il y a quelque chose de prophétique dans ce fait, continue Miss Martineau. Dans l'histoire de notre siècle, cet homme aurait dû être la figure centrale. Mais grâce à son manque de stabilité, il y aura toujours un nuage à la place où Lord Brougham aurait dû être.

Combien de vies ressemblent à des nuages, grâce à leur manque de concentration et de stabilité !"

La poursuite inlassable d'un seul but assure le succès

Fowell Buxton attribuait ses succès à des moyens tout ordinaires, alliés à une application extraordinaire, et à ce qu'il se donnait tout entier à une seule chose à la fois. C'est toujours la poursuite inlassable d'un seul but qui assure le succès. Non multa, sed multum – pas beaucoup de choses, mais beaucoup d'une seule chose, tel était le motto de Coke.

C'est la pointe presque invisible d'une aiguille, la lame tranchante d'un rasoir qui ouvrent la voie à la masse qui suivra. Sans la pointe ou la lame, la masse serait inutile. C'est l'homme qui suit une seule voie de travail, qui se fraie un chemin à travers les obstacles et obtient de brillants succès.

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il va droit son chemin si ses yeux sont fixés sur un point ou un objet à atteindre. Détournez son attention, et il tombe.

On ne demande pas au jeune homme qui, de nos jours, cherche une position, quel collègue il a fréquenté ou quels ont été ses ancêtres. La question qu'on lui pose est celle-ci : "Que pouvez-vous faire ?" – C'est une éducation spéciale qui lui est demandée. La plupart des hommes qui se trouvent à la tête de grandes entreprises y sont arrivés pas à pas, en commençant par les occupations inférieures que nécessitent ces entreprises.

"Je sais qu'il peut terriblement travailler", disait Cecil de Water Raleigh, pour expliquer ses récents succès.

La puissance de concentration : base de tous les grands succès

En règle générale, ce que le cœur désire ardemment, la tête et les mains le lui obtiennent. Les courants qui amènent la fortune, le succès, obéissent à des règles aussi fixes que celles qui régissent les marées.

À la base de tous les grands succès, nous retrouvons la puissance de concentration qui rive toutes les facultés à la poursuite d'un seul but, la persévérance en dépit de toutes les difficultés, et le courage qui rend capable de supporter sans faiblir toutes les épreuves, les désappointements et les tentations.

Les chimistes nous affirment qu'il y a, dans une seule acre de terrain herbeux, assez de force emmagasinée pour faire mouvoir tous les moulins, toutes les locomotives et toutes les machines du monde si seulement on pouvait concentrer cette force sur le piston d'une machine à vapeur. Mais comme elle est au repos, aux yeux de la science, elle est comparativement sans valeur.

Le Dr. Matthews dit que l'homme qui s'occupe de trop de choses perd bientôt son énergie, et avec son énergie, son enthousiasme.

Formez un plan, ayez un but et travaillez pour l'atteindre

"Ne vous livrez pas aux spéculations, dit Waters. Formez un plan, ayez un but, puis travaillez à l'atteindre. Apprenez tout ce qui le concerne et vous réussirez. Ce que j'entends par se livrer à la spéculation, c'est étudier beaucoup de choses sans but, dans l'idée qu'elles pourront être utiles un jour.

Cela ressemble à la conduite d'une femme qui acheta, dans une vente aux enchères, une plaque de cuivre portant le nom de Thompson avec l'idée qu'elle pourrait servir un jour !"

Un but défini est la caractéristique de tout art. Il n'est pas le plus grand, le peintre qui développe le plus grand nombre d'idées sur une seule toile et donne à toutes ses figures une importance égale. Le plus grand, c'est l'artiste qui, par la plus grande variété, exprime la plus grande unité, qui développe l'idée conductrice dans la figure centrale, et fait converger vers elle toutes les figures secondaires, ainsi que la lumière et les ombres.

De même dans une vie bien équilibrée, quels que soient le développement ou la culture, il y a une volonté centrale, à laquelle sont soumises toutes les facultés. Dès que notre monde fut sorti du chaos, une idée centrale convergeant vers un but bien déterminé, se fit jour. Chaque feuille, chaque fleur, chaque cristal, chaque atome tendit vers le summum de la création – l'homme.

Visez bien ce que vous voulez atteindre

On conseille souvent aux jeunes gens de viser haut. Il ne faut cependant viser que ce que l'on veut atteindre. Un but général n'est pas suffisant. La flèche ne va pas errer à la recherche de son chemin, mais elle vole droit au but.

L'aiguille aimantée ne pointe pas toutes les étoiles du ciel pour voir celle qu'elle aime le mieux. Toutes cependant l'attirent. Le soleil, les planètes, les étoiles cherchent à la séduire et à gagner ses affections ; mais l'aiguille, fidèle à son instinct, pointe invariablement l'étoile polaire, sans se soucier du beau temps ou de l'orage.

Car, tandis que toutes les autres étoiles doivent suivre leurs cours autour de leurs grands centres, à travers tous les âges, l'étoile polaire seule, distante au-delà de toute compréhension humaine, depuis plus de 25.000 années, reste stationnaire pour tous les buts pratiques de l'homme, non seulement pour un jour, mais pour un siècle.

Ainsi, le long de notre vie, d'autres luminaires chercheront à nous détourner de notre but, de la voie de la vérité et du devoir. Mais, ne permettons à aucune lune brillant d'une lumière empruntée, à aucun astre qui rayonne mais ne peut conduire, de détourner l'aiguille de notre volonté de son étoile polaire, le but à atteindre.

Auteur : Orison Sweet Marden