

1 - A Lei da Substituição:

O único meio de se livrar de um determinado pensamento é substituí-lo por outro. Você não pode pôr um pensamento de lado diretamente. Só pode fazer isso substituindo-o por um outro. Se quiser pôr um pensamento negativo de lado, a única maneira de fazer isso é pensar em algo positivo e construtivo. Se eu lhe disser: "Não pense na estátua da Liberdade", você imediatamente pensará nela.

Se você disser: "Não vou pensar na estátua da Liberdade", também estará pensando nela. Mas, digamos que, depois de ter pensado nela, você se interessa por outra coisa e se esquece da estátua da Liberdade. Isso é um caso de substituição.

Quando os pensamentos negativos vierem a sua mente, não lute contra eles, mas pense em alguma coisa positiva, e os pensamentos negativos se desvanecerão.

"Eu vos digo que não resistás ao mal"

(Mateus, 5:39)

2 - A Lei do Relaxamento

Em toda atividade mental, o esforço derrota a si mesmo. Quanto mais esforço você faz, menor é o seu resultado. Qualquer tentativa de pressão mental está destinada ao fracasso porque, tão logo começa a tensão, a mente pára de funcionar criativamente e simplesmente se atém ao velho padrão do hábito, seja ele qual for. Quando você tenta forçar as coisas mentalmente, quando tenta se apressar mentalmente, simplesmente pára o seu poder criativo. Para permitir que sua mente volte a ser criativa, deve retirar-lhe a tensão por meio de um relaxamento consciente.

Em toda atividade mental seja relaxado, sereno e descansado, pois o esforço derrota a si mesmo."

"Na serenidade e na confiança residirá sua força"

(Isaías, 30:15)

3 - Lei da Atividade Subconsciente

Tão logo o subconsciente aceita uma idéia qualquer, começa imediatamente a tentar executá-la. Usa todos os seus recursos para tal finalidade. Usa cada partícula de conhecimento que você acumulou, consciente ou inconscientemente. Mobiliza todos os poderes mentais que o Ser possui. Alinha todas as leis da natureza que funcionam tanto do seu lado interno quanto externo, para conseguir o que se quer.

Às vezes consegue seu intento imediatamente; às vezes demora um pouco; às vezes demora muito, dependendo das dificuldades a superar. Essas dificuldades, quando existem, são sempre internas. Porque o subconsciente sempre trabalha pelo que queremos, desde que aceitemos a idéia. Disso decorre que a única coisa que temos a fazer é conseguir com que o subconsciente aceite a idéia que queremos ver realizada.

Nós damos a ordem, isto é, fazemos o pedido, e o subconsciente faz o serviço.

4 - Lei da Prática

A prática traz a perfeição. Para se tornar eficiente em alguma coisa, é preciso praticar. A experiência é a forma que a prática assume. Na prática, desde que exercida com inteligência, maior será a eficiência e mais rapidamente será aprimorada. Na metafísica, os efeitos dessa lei são particularmente impressionantes. O controle dos pensamentos é inteiramente uma questão de prática inteligente. E a verdadeira espiritualidade bem pode ser resumida como a Prática da Presença de Deus. Porém reparem que me referi a prática inteligente. O forçar violento não é uma prática inteligente, como tampouco o é o mourejar monótono. **A prática equilibrada é o segredo.**

"Sede os agentes das palavras, e não apenas os ouvintes" (Tiago, 1:22)

5 - A Lei dos Dois Fatores:

Cada pensamento é feito de dois fatores: conhecimento e sentimento. Um pensamento consiste em uma porção de conhecimento com uma carga de sentimento, e é o sentimento que dá potência ao pensamento. Não importa o quanto possa ser importante ou majestoso o conteúdo de conhecimento, se não existir sentimento ligado a ele, nada acontecerá. Por outro lado, não importa o quanto possa ser insignificante ou sem importância o conteúdo do conhecimento, se houver uma grande carga de sentimento, algo acontecerá. Essa Lei Universal é simbolizada na natureza pelo pássaro.

Um pássaro tem duas asas, nem mais nem menos,

e ambas tem que estar funcionando para que ele voe. **Ao entendermos essa Lei, vemos a importância de aceitar apenas a Verdade no tocante à vida, em todas as fases da nossa experiência. Na realidade, é por esse motivo que Jesus falou: "Conhececi a Verdade e a Verdade vos libertará". Agora percebemos porque os sentimentos negativos (medo, crítica, etc) são tão poderosos, e um sentimento de paz, cura e boa vontade é um poder também tão poderoso e tão forte para que as coisas se ajeitem em nossa vida.**

6 - A Lei do Perdão

Você precisa perdoar os outros e a si mesmo se quiser vencer as dificuldades e ter um progresso espiritual real.

É preciso perdoar as ofensas, não apenas em palavras, ou para constar, porém sinceramente, de coração - e isso resume tudo. Você age assim não pela pessoa, mas por si próprio. Não fará tanta diferença para ela quanto fará diferença para você. Ressentimento, condenação, raiva, desejo de ver alguém punido são coisas que apodrecem a alma, não importa que você as esteja disfarçando com habilidade. Tais coisas, porque tem um conteúdo emocional muito mais forte do que qualquer um desconfia, te prendem as suas dificuldades. Agrilhoam você a muitos outros problemas que, na verdade, não tem absolutamente nada a ver com os aborrecimentos originais, em si.

7 - As Coisas que Você Remói Crescem

Essa é uma máxima oriental e resume muito bem a maior

e mais fundamental de todas as Leis Mentais.

As coisas que você remói crescem. O que quer que você permita que ocupe a sua mente, você aumenta na sua própria vida. Quer o tema de seu pensamento seja bom ou mal, a lei funciona e a coisa em si aumenta.

Qualquer tema que não ocupe a sua mente tende a diminuir

na sua vida, porque aquilo que não se usa se atrofia.

Quanto mais você pensa nos seus problemas de saúde ou na sua falta de dinheiro, pior a situação fica.

Quanto mais pensa em você como uma pessoa sadia ou como uma pessoa merecedora da prosperidade, mais você abre as portas pra isso em sua vida.

Quanto mais pensa nos seus aborrecimentos ou nas injustiças que sofreu, mais provações desse tipo continua a receber.

Quanto mais pensa na sorte que já teve, mais sorte baterá a sua porta.

Essa é a Lei Básica, fundamental, que tudo inclui.

Na verdade, tudo aquilo que chamamos de mentalismo é pouco mais

do que um tratado expositivo sobre isto.

(Ver a Epístola de São Paulo aos Filipenses, 4:8)