

JAMES  
ALLEN

*O homem  
é aquilo  
que ele  
pensa*

*Saúde, Felicidade e Abundância  
através do Domínio do Pensamento*

Pensamento

Material com direitos autorais

Título original: *As a Man Thinketh*.

Copyright da edição brasileira © 1983 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

Texto de acordo com as novas regras ortográficas da língua portuguesa.

1ª edição 1983.

2ª edição 2016.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Editora de texto:** Denise de Carvalho Rocha

**Gerente editorial:** Roseli de S. Ferraz

**Produção editorial:** Indiara Faria Kayo

**Editoração eletrônica:** Fama Editora

**Revisão:** Vivian Miwa Matsushita

**Prodção de ebook:** S2 Books

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Allen, James, 1864-1912.

O homem é aquilo que ele pensa / James Allen ; tradução Gulnara Lobato de Moraes Pereira. — 2. ed. — São Paulo : Pensamento, 2016.

Título original: *As a man thinketh*.

ISBN 978-85-315-1943-7

1. Autoajuda 2. Pensamentos I. Título.

16-02985

CDD-158.1

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda : Psicologia aplicada 158.1

1ª Edição digital: 2016

eISBN: 978-85-315-1949-9

Direitos reservados

EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo, SP

Fone: (11) 2066-9000 — Fax: (11) 2066-9008

<http://www.grupopensamento.com.br>

E-mail: [atendimento@editoracultrix.com.br](mailto:atendimento@editoracultrix.com.br)

Foi feito o depósito legal

# Sumário

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Epígrafe

Prefácio

Pensamento e Caráter

Efeito dos Pensamentos sobre as Circunstâncias

Efeito do Pensamento sobre a Saúde e o Corpo

Pensamento e Objetivo

O Fator-Pensamento na Realização

Visões e Ideais

Serenidade

A Mente é a Força-Mestra que molda e faz,  
E o Homem é Mente, e sem cessar maneja  
A ferramenta do Pensamento.  
Com ela forja o que deseja  
E cria em profusão alegrias e males —  
Pensa em segredo, e tudo acontece:  
Seu ambiente não passa de seu próprio espelho.

# Prefácio

**E**ste pequeno volume (resultado de meditação e experiência) não tem a pretensão de ser um exaustivo tratado sobre o tão debatido tema do poder do pensamento. É, antes, mais sugestivo que explanatório, e seu objetivo é estimular homens e mulheres a descobrir e a perceber a verdade de que

“Eles são os construtores de si próprios”

em virtude dos pensamentos que escolhem e incentivam; que a mente é a tecelã-mestra, tanto da veste íntima do caráter como da veste exterior da circunstância, e que, assim como podem ter, até aqui, tecido tais vestes em ignorância e sofrimento, poderão agora tecê-las com esclarecimento e felicidade.

James Allen

# PENSAMENTO E CARÁTER

## Pensamento e Caráter

O aforismo “O homem é aquilo que ele pensa” não só abrange por inteiro o ser do homem, como tal abrangência chega ao ponto de envolver todas as condições e circunstâncias de sua vida. O homem é, literalmente, *aquilo que ele pensa*, seu caráter não passa da soma total de todos os seus pensamentos.

Assim como a planta brota, e não poderia brotar se não fosse a semente, também cada ato do homem brota das sementes ocultas do pensamento, e sem elas não poderia surgir. Isso se aplica igualmente àqueles atos ditos “espontâneos” e “não premeditados” e aos que são deliberadamente praticados.

O ato é a flor do pensamento, e a alegria e o sofrimento, seus frutos; e assim vai recolhendo o homem o produto doce ou amargo de sua própria seara.

“Ainda na mente é o pensamento que nos molda.

O que somos

Foi construído na forja das ideias.

Se de maus pensamentos

nos alimentamos, cada um deles será seguido pela dor  
do mesmo modo

que a roda do carro segue os bois...

... Se preservarmos  
Em pureza aquilo que pensamos, será a felicidade  
que como a nossa própria sombra nos há de  
acompanhar.”

O homem é um produto da Lei e não do artifício, e causa e efeito são tão absolutos e inevitáveis no plano secreto do pensamento quanto no mundo das coisas visíveis e materiais. Um caráter nobre, à semelhança de Deus, não é algo que se possa atribuir ao favor ou ao acaso, mas é, sim, o resultado natural de um contínuo esforço de reto-pensar, o efeito de um prolongado anseio de associação com o pensamento de Deus. Um caráter ignóbil e bestial, pelo mesmo processo, é o resultado de um constante acolhimento a pensamentos vis.

O homem por si mesmo se faz ou se destrói; no arsenal das ideias forja as armas com que ele próprio se destrói; molda também os instrumentos com os quais constrói para si mesmo paradisíacas mansões de alegria, força e paz. Pela escolha acertada e pela legítima aplicação do pensamento, o homem ascende à Divina Perfeição; pelo abuso e má aplicação do pensamento, ele desce abaixo do nível do animal. Entre esses dois extremos se encontram todas as gradações do caráter, e o homem é quem as modela e controla.

De todas as belas verdades pertencentes à alma que foram restauradas e trazidas à luz neste século, nenhuma é mais risonha ou mais rica em divinas promessas e em confiança do que esta — a de que o homem é o senhor do pensamento, o modelador do caráter e o construtor e forjador da condição, do meio e do destino.

Como um ser dotado de Força, de Inteligência e de Amor e senhor de seus próprios pensamentos, o homem tem nas mãos a chave de todas as situações e encerra em si mesmo o elemento transformador e regenerador por meio do qual pode fazer de si próprio o que quiser.

O homem é sempre o senhor, mesmo que entregue às maiores fraquezas e ao máximo abandono; mas em sua fraqueza e degradação continua sendo o insensato senhor que desgoverna sua própria casa. Quando ele começa a refletir sobre o seu estado e a procurar diligentemente a Lei sob a qual foi criado, começa a se tornar um senhor ajuizado, capaz de dirigir com inteligência suas energias e a ajustar seus pensamentos, visando a fins frutíferos. Esse é o senhorio *consciente* que o homem só atinge quando descobre dentro *de si mesmo* as leis do pensamento, descoberta essa que é inteiramente uma questão de aplicação, autoanálise e experiência.

Só através de grande procura e mineração é possível encontrar ouro e diamantes, e todas as verdades ligadas ao seu ser podem ser encontradas pelo homem se ele explorar em profundidade a mina de sua alma; e se observar, controlar e alterar seus pensamentos, rastreando-lhes os efeitos sobre si próprio e sobre os outros, sobre sua vida e circunstâncias, ligando causa e efeito por meio de um paciente exercício e da investigação e utilizando cada experiência, mesmo a mais trivial, cada ocorrência cotidiana, como um meio de obter o conhecimento de si mesmo que é Compreensão, Sabedoria e Poder, acabará infalivelmente por provar que ele é o construtor do seu próprio caráter, o modelador de sua vida e o edificador de seu destino. Nessa direção e em nenhuma outra é que nos aponta a lei absoluta segundo a qual “Aquele que busca achará e àquele que bate abrir-se-lhe-á”; pois só pela paciência, pela prática e incessante insistência pode o homem transpor a Porta do Templo do Conhecimento.

# EFEITO DOS PENSAMENTOS SOBRE AS CIRCUNSTÂNCIAS

## Efeito dos Pensamentos sobre as Circunstâncias

A mente do homem pode ser comparada a um jardim cultivado com inteligência ou entregue ao abandono; quer o cultivem ou o abandonem, forçosamente *brotará*. Se nada de bom *nele for semeado*, más sementes de ervas daninhas se espalharão em abundância e continuarão a multiplicar-se.

Assim como um jardineiro cultiva sua terra, conservando-a livre do mato e plantando flores e frutos que lhe são necessários, assim também o homem cultiva o jardim de sua mente, arrancando todos os pensamentos maus, inúteis e impuros e cultivando, com vistas à perfeição, as flores e os frutos de pensamentos justos, úteis e puros. Adotando esse processo, mais cedo ou mais tarde descobriremos que somos o jardineiro-chefe de nossas almas, o dirigente de nossas vidas. Com isso, revelamos também, dentro de nós mesmos, as leis do pensamento e compreendemos, com crescente exatidão, como as forças do pensamento e os fatores mentais operam na formação do nosso caráter, das circunstâncias e do destino.

Pensamento e caráter são uma só coisa, e como o caráter só pode manifestar-se e revelar-se através do meio e das circunstâncias, as condições externas da vida de uma pessoa mostrar-se-ão sempre

caras aspirações e desce ao nível de seus desejos impuros — e as circunstâncias são os meios pelos quais a alma recebe o que lhe é devido.

Toda semente-pensamento que se semeie ou deixe cair e arraigar-se na mente multiplica-se e, mais cedo ou mais tarde, dela brota o ato, trazendo os frutos de oportunidade e circunstância próprios de sua espécie. Bons pensamentos darão bons frutos, maus pensamentos, maus frutos.

O mundo exterior das circunstâncias molda-se ao mundo interior do pensamento, e as condições externas, tanto as agradáveis quanto as desagradáveis, são fatores que contribuem em seu resultado final para o bem do indivíduo. Como ceifeiros de sua própria colheita, o homem aprende tanto pelo sofrimento quanto pela felicidade.

Seguindo os mais secretos desejos, aspirações e pensamentos pelos quais se deixa dominar, perseguindo o fogo-fátuo de fantasias impuras ou trilhando com passos firmes a estrada do vigoroso e elevado esforço, o homem chega finalmente a fruí-los e realizá-los nas condições exteriores de sua vida. As leis de crescimento e adaptação prevalecem em toda parte.

Ninguém chega ao botequim ou à cadeia pela tirania do destino ou das circunstâncias, mas através dos atalhos dos pensamentos sórdidos ou dos desejos vis. Tampouco ninguém de mente limpa cai de repente no crime, pressionado por qualquer força exterior; o pensamento criminoso há muito vinha sendo secretamente alimentado no coração, e a hora da oportunidade revelou sua força acumulada. Não são as circunstâncias que fazem o homem — elas o revelam a si próprio. Ninguém mergulha no vício e nos sofrimentos que dele resultam sem que haja antes inclinações más, como ninguém chega à virtude e à felicidade pura que ela acarreta sem um constante cultivo de aspirações virtuosas; portanto, o homem como amo e senhor de seus pensamentos é o edificador de si próprio, o

suas boas qualidades e não das más; e a caminho dessa suprema perfeição, ainda que há muito a tenha alcançado, ele descobrirá, operando em sua mente e em sua vida, a Grande Lei que é absolutamente justa e, portanto, não poderá pagar o bem com o mal e o mal com o bem. De posse de tal conhecimento, ele saberá, então, volvendo os olhos para sua passada ignorância e cegueira, que sua vida é, e sempre foi, ordenada com justiça e que todas as suas experiências passadas, boas e más, foram o produto equitativo de seu próprio ser não evoluído mas em evolução.

Bons pensamentos e atos jamais produzirão maus resultados; maus pensamentos e atos jamais produzirão bons resultados. Isso equivale a dizer que do trigo só poderá nascer trigo e de urtigas só urtigas. Nós entendemos essa lei no mundo natural e trabalhamos com ela; mas poucos são os que a entendem no mundo mental e moral (embora sua ação nele seja igualmente simples e inevitável), e portanto não cooperam com ela.

O sofrimento é *sempre* o efeito do pensamento errado em algum sentido. É um indício de que o indivíduo está em desarmonia consigo mesmo, com a Lei do seu ser. A exclusiva e suprema utilidade da dor é a de purificar, de queimar tudo o que é inútil e impuro. Para aquele que é puro a dor deixa de existir. Não teria sentido levar o ouro ao fogo depois que a ganga já foi eliminada, e um ser perfeitamente puro e esclarecido não poderia sofrer.

As circunstâncias que o homem enfrenta no sofrimento são o resultado de sua própria desarmonia mental. As circunstâncias que o homem enfrenta e recebe com bem-aventurança são o resultado de sua própria harmonia mental. A bem-aventurança, não os bens materiais, é a medida do pensamento reto; a infelicidade, não a falta de bens materiais, é a medida do pensamento errado. Um homem pode ser amaldiçoado e rico; pode ser abençoado e pobre. Bênçãos e riquezas só se juntam quando as riquezas são justa e sabiamente

Embora muros de granito se lhe anteponham.

“Não te impacientes a longa espera,  
Suporta-a como alguém que compreende;  
Quando o espírito se ergue e assume o comando,  
Os deuses estão prontos para obedecer.”