

WILLIAM WALKER ATKINSON

MANUALUL STĂRII DE BINE

Traducere de Nicolae Constantinescu

Dinasty Books Proeditură și Tipografie
București, 2021

Cuprins

I	Ce este „filosofia stării de bine”	7
II	Respectul pentru aspectul fizic	13
III	Opera Arhitectului Divin.....	16
IV	Prietena noastră, forța vitală	20
V	Laboratorul corpului	25
VI	Fluidul vital.....	35
VII	Incineratorul sistemului.....	39
VIII	Alimentația	44
IX	Diferența dintre foame și apetit	48
X	Teoria yoghină a absorbirii <i>pranei</i> din alimente	53
XI	Despre alimente	62
XII	Cenușa sistemului	66
XIII	Irigarea corpului	77
XIV	Respirația	87
XV	Efectele unei respirații corecte	99
XVI	Exerciții de respirație.....	103
XVII	Diferența dintre respirația nazală și respirația orală	113
XVIII	Micile „vieți” din corp	117
XIX	Energia pranică	126
XX	Exerciții pranice	135
XXI	Știința relaxării	144
XXII	Controlul sistemului involuntar.....	151

XXIII	Regulile relaxării	157
XXIV	Interesul exercițiului fizic.....	169
XXV	Câteva exerciții fizice.....	173
XXVI	Baia	182
XXVII	Energia solară	190
XXVIII	Aerul curat.....	195
XXIX	Somnul, blândul regenerator natural	198
XXX	Regenerarea	202
XXXI	Atitudinea mentală	208
XXXII	Ghidați de spirit	212

William Walker Atkinson (1862-1932), francmason, teozof și profesor de magnetism, este unul dintre autorii cei mai importanți ai Gândirii Noi. La început, a avut o carieră comercială, iar în 1894 a fost admis ca avocat în Baroul din Pennsylvania. În timp ce acumula un important succes material ca avocat, au apărut stresul și surmenajul și a suferit o depresie fizică și mentală, dar și un dezastru financiar total.

Atkinson a încercat să se vindece și, pe la sfârșitul anilor 1890, și-a găsit salvarea în Gândirea Nouă. A reușit să se însănătoșească complet, recăpătându-și vigoarea mentală și prosperitatea materială.

După un timp de la vindecare, Atkinson a început să scrie articole despre adevărurile pe care le-a descoperit sub numele de „Știința Mentală”. În 1889, unul dintre articolele sale, intitulat „Catehismul Științei Mentale”, a apărut în noul periodic al lui Charles Fillmore, *Gândirea Nouă*.

La începutul anilor 1890, Chicago era un centru important al Gândirii Noi, în principal datorită scrierilor Emmei Curtis Hopkins. Atkinson a decis să se instaleze în acest oraș, devenind un promotor dinamic al mișcării, ca redactor și autor. În 1900, a lucrat ca redactor asociat la *Sugestia*, o publicație a Gândirii Noi, și a scris prima carte, *Thought-Force in Business and Everyday Life*¹, o serie de lecții despre magnetismul personal, influența psihică, gândurile-forță, concentrare, voință și știința mentală practică.

¹ Vezi *Tehnica secretă. Cum să vă transformați gândurile-cerință în evenimente realizate în afaceri, precum și în viața de zi cu zi*, Dinasty Books Proeditură și Tipografie, 2020.

În paralel, el a fost interesat de hinduism și s-a întâlnit cu Baba Bharata, elevul defunctului yoghin Ramacharaka, care se familiarizase cu scrierile lui Atkinson. Împărtășeau amândoi idei asemănătoare și au colaborat. Bharata furniza materialul și Atkinson, talentul de a scrie. Și astfel au realizat o serie de cărți pe care i le-au atribuit yoghinului Ramacharaka în semn de respect.

Atkinson a scris un mare număr de cărți care au devenit foarte populare și influente în rândul pasionaților și practicienilor Gândirii Noi.

El a scris aproape o sută de cărți cu multe alte pseudonime. În cărțile sale, Atkinson abordează teme precum sănătatea prin magnetism, respirația mistică, karma, vibrațiile, polaritatea, proiectarea gândului sau vizualizarea.

Capitolul I

Ce este „filosofia stării de bine”

Această știință ancestrală este formată din mai multe căi, printre care se găsesc cele principale și cele mai cunoscute: Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga și Gnani Yoga. Lucrarea de față se referă la această primă formă, fără a se ocupa și de celelalte.

În această „filosofie a stării de bine”, Hatha Yoga este calea care se referă la corpul fizic, la grija pentru el, la starea lui de bine, la sănătatea și forța lui, precum și la tot ce îl menține în starea naturală și normală de sănătate. Ea ne învață un mod de viață natural și exprimă neajunsurile care preocupă atât de mult Occidentul: „Să ne întoarcem la Natură”. Numai că yoghinul nu trebuie să se întoarcă într-un loc în care se găsește deja, el este întotdeauna atașat de natură și de principiile ei, n-a fost niciodată murdărit sau orbit de acea cursă nestăpânită spre exterior care a făcut popoarele civilizațiilor moderne să uite de existența naturii. Modele și ambițiile sociale nu afectează conștiința yoghinului, care zâmbește la aceste lucruri și le consideră maimuțăriile unor jocuri de copii. El n-a fost atras departe de brațele naturii, continuă să se cuibărească lângă ea, cu capul sprijinit de pieptul blândeii sale mame care l-a hrănit, l-a îmbărbătat și l-a protejat întotdeauna. Hatha Yoga este întâi de toate natura, apoi natura și iar NATURA. Când aveți de ales între mai multe metode, planuri, teorii etc., puneți în aplicare acest criteriu de referință: „Care este calea naturală?”. Și alegeți întotdeauna ceea ce pare să se acorde cel mai mult cu natura.

Acest plan le va fi util celor care studiază, atunci când se vor interesa de alte teorii, „fantezii”, metode, planuri și idei despre subiectul sănătății, care abundă în prezent în Occident. De exemplu, dacă li se cere să creadă că riscă să-și piardă „magnetismul” în contact cu pământul și sunt sfătuiți să poarte tălpi de cauciuc și tocure, să doarmă în paturi izolate cu picioare din sticlă, astfel încât natura („Pământul Mamă”) să nu le aspire și dreneze magnetismul pe care li-l dă, lăsați-i pe cei care studiază să se întrebe: „Ce zice Natura despre acest subiect?”. Apoi, ca să-i descopere cuvintele, lăsați-i să vadă dacă natura avusese de gând să fabrice tălpi din cauciuc și picioare de pat din sticlă, precum și să le utilizeze. Lăsați-i să descopere dacă oamenii cu magnetism puternic, plin de vitalitate, fac aceste lucruri; lăsați-i să constate dacă popoarele cele mai viguroase din lume fac așa ceva, dacă oamenii se simt slăbiți când se întind pe o pajiște și dacă impulsul firesc al omului nu este să se repeadă în brațele bunei sale „mame”, Pământul, și dacă impulsul firesc al omului nu este acela de a se îndrepta spre malurile pline de verdeață. Lăsați-i să descopere dacă impulsul firesc al copiilor nu este să alerge cu picioarele goale, dacă picioarele nu le sunt răcorite când merg cu ele goale, dacă cizmele de cauciuc favorizează cu adevărat „magnetismul” și vitalitatea și așa mai departe. Acestea sunt doar simple exemple și nu dorim să pierdem timpul discutând meritele sau nonmeritele tălpilor de cauciuc ori ale picioarelor din sticlă ale patului ca izolatoare magnetice. O astfel de observație îi va aduce la cunoștință omului că toate răspunsurile naturii îi vor arăta că, grație magnetismului său, Pământul îi oferă din belșug binefaceri, că Pământul este o baterie încărcată și este întotdeauna pregătit și dornic să-și împartă forța cu omul, copilul lui. Unii profeți din prezent vor susține apoi că aerul le drenează oamenilor *prana*, în loc să le-o dea.

Respect Atunci, haideți, aplicați testul naturii la toate teoriile de acest gen, precum și la a noastră, și, dacă ele nu corespund, uitați-le; această regulă este de aur. Natura vă e prieten, nu dușman.

Multe scrieri de calitate foarte bună au fost realizate despre alte căi ale „filosofiei stării de bine”, dar Hatha Yoga a fost dată la o parte deseori, abia menționată de cei mai mulți autori care au scris despre yoga. Aceasta se datorează în mare parte faptului că în India există o mulțime de cerșetori ignoranți din clasa inferioară a fachirilor care se pretind hatha-yoghini, dar n-au nici cea mai mică idee despre principiile fundamentale ale acestei căi. Aceste persoane se mulțumesc cu controlul obținut asupra unor mușchi involuntari ai corpului (lucru realizabil de orice om care consacră timp și efort acestui scop) și devin astfel capabile să realizeze „figuri” uimitoare pe care le prezintă ca să-i amuze ori să-i distreze (sau să-i dezguste) pe călătorii occidentali. Acrobațiile lor sunt cu adevărat minunate când le privești curios, iar artiștii ar fi candidați demni de un loc ca fenomen de bălci în Occident, căci ar putea să realizeze isprăvi de care numai „monștrii” occidentali erau în stare. Auzim vorbindu-se despre acele persoane care-și expun cu mândrie aceste scamatorii și aceste aptitudini, precum capacitatea de a inversa mișcarea peristaltică a intestinelor și mișcarea de deglutiție a esofagului pentru o punere în scenă respingătoare a inversării totale a proceselor normale ale acestor părți ale corpului, astfel încât, grație acestei mișcări inversate a mușchilor involuntari, atunci când sunt inserate obiecte în colon, ele sunt expulzate pe gură etc. Din punct de vedere medical, este foarte interesant, dar, pentru omul neexperimentat, este vorba de o practică dintre cele mai dezgustătoare și complet nedemnă de un om. Celelalte isprăvi ale așa-zisilor hatha-yoghini sunt la înălțimea acestui exemplu nefericit

Respectăm dreptul fiecărei persoane să-și aleasă propria cale de viață, dar nu cunoaștem niciunul care să fie cât de cât demn de interes sau care să-i aducă vreun profit bărbatului sau femeii care încearcă să-și întrețină corpul sănătos, normal, natural. Acei cerșetori nu valorează mai mult decât clasa de fanatici indieni care-și zic „yoghini”, care refuză să-și spele corpul din motive religioase, care își lasă unghiile să le crească până le intră în mână, care se așază și stau atât de nemișcați încât păsările își fac cuibul în părul lor, sau realizează alte figuri ridicole ca să fie considerați „oameni sfinți” în fața mulțimilor ignorante care, în trecere, îi hrănesc, crezând că vor fi răsplătite mai târziu pentru fapta lor. Acele persoane sunt ori escroci, ori fanatici legănați de iluzii și, ca grup, nu valorează mai mult decât anumite cete de cerșetori din marile orașe din America sau Europa, care-și arată ca la spectacol rănile pe care și le-au făcut și diformitățile false, ca să adune câțiva bănuți de la trecătorul care i-a văzut și a dat bănuții doar ca să scape de acel spectacol groaznic.

Persoanele despre care am vorbit le stârnesc mila adevăraților yoghini, care consideră Hatha Yoga o cale importantă a filosofiei lor, deoarece îi permite omului să aibă un corp sănătos, un instrument bun cu care să muncească și un templu bun pentru Spirit.

În această carte, am vrut să vă prezentăm în mod simplu și clar principiile fundamentale ale Hatha Yoga, planul de viață fizică al yoghinului. De asemenea, am explicat motivațiile fiecărui plan. Credem că este necesar să vă prezentăm întâi în termeni de fiziologie occidentală diferitele funcții ale corpului, apoi să vă arătăm planurile și metodele Naturii pe care ar trebui să le urmărim pe cât posibil. Nu este vorba despre „o enciclopedie medicală”, nimic nu este scris despre medicină și aproape nimic despre tratamentele bolilor, mai puțin atunci când explicăm etapele ce trebuie urmate pentru revenirea la

Respectăm drepturile de autor.

o stare naturală. Tema principală este Omul Sănătos; primul ei scop este să ajute persoanele să corespundă standardului omului normal. Dar credem că ceea ce ajută un om să fie sănătos îi va permite omului fragil să fie și el așa, dacă se străduiește. Hatha Yoga recomandă un mod de viață rațional, natural și normal care, dacă e respectat, vom avea cu toții de câștigat. El ne păstrează cât mai aproape de natură și recomandă întoarcerea la metodele naturale în locul celor care s-au dezvoltat în jurul nostru, în obiceiurile noastre artificiale de viață.

Această carte este simplă, foarte simplă. Atât de simplă încât, în cele din urmă, mulți dintre voi o vor pune, poate, deoparte, fiindcă nu conține nimic nou sau surprinzător. Ei se așteptau la un recital minunat despre faimoasele scamatorii monstruoase ale cerșetorilor yoghini și voiau să vadă dacă cititorii le pot reproduce și ei. Trebuie să le prevenim pe aceste persoane că nu este vorba despre acel gen de carte. Nu vă învățăm cum să adoptați cele 74 de tipuri de posturi, cum să vă treceți o cârpă prin intestine ca să le curățați (comparați aceasta cu intențiile naturii), cum să vă întrerupeți bățile inimii sau să realizați trucuri cu organele interne. Aici nu veți găsi nici cea mai mică urmă de așa ceva. Vă vom spune cum să îmblânziți un organ indisciplinat ca să funcționeze din nou corect și multe alte lucruri despre controlul unei părți involuntare care a decis să nu mai lucreze. Dar menționăm asta doar în optica de a face din om o ființă sănătoasă, nu de a face din el „un monstru”.

N-am zis mare lucru despre boală. Preferăm să vă îndreptăm atenția spre Omul Sănătos, cerându-vă să-l observați bine și să vedeți ce-l face sănătos și ce-l ajută să rămână așa. Apoi, vă cerem să vă concentrați asupra a ceea ce face și a felului în care face. În fine, vă sfătuim să faceți la fel dacă vreți să deveniți ca el. Iată singura noastră

Respon^{si} intenție. Dar această „singură” intenție se bazează pe faptul că tot ce puteți să faceți trebuie să faceți voi înșivă.

În capitolele următoare, vă vom explica de ce yoghinul are grijă de corpul lui, precum și principiul fundamental al Hatha Yoga, și anume credința conform căreia Inteligența e prezentă în orice Viață. Dacă avem încredere că marele Principiu al Vieții funcționează corect, dacă suntem încredințați că ne bazăm pe acest mare principiu și-l lăsăm să lucreze în noi și prin noi, atunci totul va fi bine pentru corpul nostru. Citiți, și veți descoperi mesajul nostru, mesajul pe care vrem să vi-l transmitem. În ceea ce privește întrebarea din titlul capitolului (Ce este „filosofia stării de bine?”), iată răspunsul nostru: Citiți această carte în întregime, și veți înțelege puțin mai bine despre ce este vorba, căci înțelegerea completă va veni după punerea în practică a preceptelor pe care le cuprinde, și veți lua astfel un start bun pe calea acestei cunoașteri pe care o căutați.

•