

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate
Dynasty Print Art 2022. Reproducerea parțială sau integrală a textului
sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă și se va pedepsi
conform legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ATKINSON, WILLIAM WALKER

**Practica realizării spirituale : 14 lecții de filosofie
yoghinică și ocultism oriental** / William Walker Atkinson ;
trad. de Nicolae Constantinescu. - București : Dynasty Print
Art, 2022

ISBN 978-606-95468-1-9

I. Constantinescu, Nicolae (trad.)

WILLIAM WALKER ATKINSON

PRACTICA REALIZĂRII SPIRITUALE

14 LECȚII

DE FILOSOFIE YOGHINICĂ ȘI OCULTISM ORIENTAL

Traducere de Nicolae Constantinescu

Dynasty Print Art
București, 2022

veți trezi treptat simțul existenței independente a sufletului vostru, „voi înșivă”, și deveniți conștienți de adevărata voastră natură.

Cursantul trebuie să se străduiască să consacre zilnic câteva minute meditației tăcute într-un loc cât se poate de calm, unde să se întindă sau să se așeze într-o poziție lejeră, relaxând fiecare mușchi al corpului și calmându-și mintea. Când condițiile potrivite sunt respectate, el va avea acea senzație deosebită de calm care îi va indica faptul că „intră în tăcere”. Apoi, trebuie să zăbovească asupra subiectului meditației, repetând mantra, ca să-și întipărească în minte sensul ei. În acele momente, va primi mai multă sau mai puțină inspirație de la spiritul lui spiritual și se va simți mai puternic și mai liber toată ziua.

Mantra acestei luni, dacă este clar înțeleasă și întipărită în conștiință, îi va conferi cursantului un aer de demnitate calmă și de manifestare calmă de putere, care își va avea efectul asupra persoanelor cu care intră în contact. Îl va înconjura cu o aură de forță. Îi va permite să scape de teamă și să privească lumea oamenilor calm în ochi, știind că este un suflet etern, căruia nimic nu-i poate face rău cu adevărat. O conștientizare deplină a lui *Eu sunt* va face să dispară teama, căci de ce-ar trebui să-i fie Spiritului teamă de ceva? Nimic nu poate să-i facă rău. Le recomandăm insistent cursanților noștri să cultive această stare de conștiință. Ea vă va ridica mai presus de grijile mărunte, de ranchiuna, de temerile și de invidiile din stările mentale inferioare și vă va face să fiți oameni „ai Spiritului” cu adevărat. Veți constata că rezultatul va fi simțit de cei cu care intrați în contact. O aură inefabilă înconjoară persoanele conștiente de *Eu sunt* și face să fie respectate de lumea din jur.

Cuprins

Lecția 1	Primele trei principii	7
Lecția 2	Principiile mentale.....	21
Lecția 3	Principiile spirituale	35
Lecția 4	Aura omului	49
Lecția 5	Dinamica gândirii.....	63
Lecția 6	Telepatia și clarviziunea	77
Lecția 7	Magnetismul uman	95
Lecția 8	Terapeutică ocultă.....	113
Lecția 9	Influența psihică	133
Lecția 10	Lumea astrală	151
Lecția 11	Dincolo de frontieră	165
Lecția 12	Evoluția spirituală	179
Lecția 13	Cauza și efectul spiritual	193
Lecția 14	Calea de realizare a yoghinului	207
	Mantre și meditații	221

Lecția 1

Primele trei principii

Pentru o mai bună aprofundare a învățăturilor din cele 14 lecții, autorul recomandă studierea lucrărilor următoare:

1. *Lumina de pe cărare* de Mabel Collins, Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2020.
2. *Manualul stării de bine* de William Walker Atkinson, Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021.
3. *Știința respirației* de William Walker Atkinson, Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021.
4. *Gândirea dinamică* de William Walker Atkinson, Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021.

Ne adresăm astăzi cursanților din clasa de yoghini cu sentimente cu totul și cu totul deosebite. Ne dăm seama că, pentru mulți dintre voi, această serie de lecții va fi ca o sămânță plantată pe un sol fertil, care, la timpul potrivit, va încolți și mlădițele își vor croi treptat drum spre lumina soarelui conștiinței, unde vor produce frunze, flori și fructe. Multe dintre fragmentele de adevăr care vă vor fi prezentate nu vor fi recunoscute de voi în acest moment, dar, în anii ce vor veni, veți recunoaște veridicitatea impresiilor ce vă vor fi transmise în aceste lecții, și doar atunci vă veți însuși aceste adevăruri.

Avem intenția să vă vorbim ca și cum chiar ați fi adunați în fața noastră și ca și cum am sta în fața voastră în carne și oase. Suntem convinși că legătura de simpatie care ne unește va deveni curând atât de puternică și de reală încât, citindu-ne, ne veți simți prezența la fel de puternic ca și cum ne-am afla față în față. Vom fi împreună cu voi în gând și, potrivit filosofiei noastre, studentul care este în armonie cu profesorii lui stabilește cu adevărat o conexiune psihică cu ei și, în consecință, este capabil să înțeleagă „spiritul” învățăturii și să primească beneficiul gândirii profesorului într-un grad imposibil pentru cel care se mulțumește să citească cuvintele cu răceală.

Suntem siguri că membrii acestei clase vor fi în armonie unii cu alții și cu noi încă de la început și că vom obține rezultate care ne vor surprinde și la sfârșit vom constata o evoluție și o dezvoltare spirituală

minunată pentru mulți din clasă. Acest rezultat ar fi imposibil dacă clasa ar fi formată din marele public, unde vibrațiile de gândire defavorabile ale multora ar contracara sau cel puțin ar întârzia forța de impuls generată în mintea celor care sunt într-o relație psihică cu lucrarea noastră. Dar nu va fi nevoie să depășim acest obstacol, căci cei din clasă au fost selectați doar din categoria studenților care sunt interesați de ocultism. Anunțurile pe care le-am trimis au fost formulate astfel încât să atragă atenția doar celor cărora le erau destinate. Simplită căutători de senzații n-au fost atrași de apelul nostru, în timp ce cei cărora le-a fost destinat l-au auzit și s-au grăbit să comunice cu noi. Așa cum spune poetul: „Pe unde trec, toți copiii mă cunosc”, membrii clasei fiind atrași de noi și noi de ei, vom forma un corp armonios care va lucra la obiectivul comun de ameliorare a sinelui, a evoluției, a dezvoltării. Spiritul de armonie și de unitate a obiectivului va face mult pentru noi, și gândirea unitară a clasei, asociată cu a noastră, va fi un tur de forță, și fiecare student va primi beneficiul, va fi întărit și susținut de ea.

Vom respecta mai degrabă sistemul de învățatură din Orient decât cel la modă în Occident. În Orient, profesorul nu se oprește ca „să dovedească” fiecare afirmație sau teorie pe măsură ce o formulează, nu face la tablă demonstrația adevărilor spirituale, nu discută cu clasa și nu invită la discuție. În schimb, învățătura lui este recunoscută ca referință și efectuează transmiterea mesajului său studenților așa cum i-a fost transmis, fără să se oprească ca să vadă dacă sunt toți de acord cu el. Nu e preocupat să știe dacă declarațiile lui sunt acceptate ca adevăruri de toți, deoarece este sigur că cei care sunt pregătiți să primească adevărul pe care îl transmite îl vor recunoaște intuitiv, iar pe ceilalți, dacă nu sunt pregătiți să primească adevărul, niciun

PRIMELE TREI PRINCIPII

argument nu-i va putea ajuta. Când un suflet este pregătit pentru un adevăr spiritual și acest adevăr sau o parte din el este rostit în prezența lui sau îi este prezentat atenției sale prin scrieri, îl va recunoaște intuitiv și și-l va însuși. Maestrul oriental știe că o mare parte din învățătura lui este doar o sămânță și că pentru fiecare idee pe care studentul o înțelege la început, vor exista o sută care nu vor intra în câmpul de recunoaștere conștientă decât după un anumit timp.

Nu vrem să spunem că maeștrii orientali insistă ca elevul să accepte orbește tot adevărul care îi este prezentat. Dimpotrivă, ei îl instruiesc pe elev să nu accepte ca adevăr decât ce poate dovedi el însuși, căci niciun adevăr nu este adevăr pentru un om atâta timp cât nu-l poate dovedi prin propriile experiențe. Dar elevul este învățat că, înainte ca numeroase adevăruri să poată fi astfel dovedite, trebuie să se dezvolte. Profesorul cere doar ca elevul să aibă încredere în el ca indicator al căii și-i zice studentului: „Iată drumul! Pășește pe el și vei găsi pe această cale lucrurile despre care ți-am vorbit. Mănuiește-le, gândește-le, cântărește-le, gustă-le și convinge-te singur. Când vei ajunge într-un punct oarecare al drumului vei ști cât mine sau ca oricare alt suflet aflat în acest stadiu particular al călătoriei. Dar, până vei ajunge la acest punct particular, trebuie fie să accepți declarațiile celor dinaintea ta, fie să respingi tot subiectul din acest punct particular. Nu accepta nimic ca fiind definitiv înainte de a-l fi încercat. Dar, dacă ești înțelept, vei profita de sfaturile mele și de experiența celor dinaintea voastră. Orice om trebuie să învețe din experiență, dar oamenii pot să le slujească altora ca ghizi pe drum. La fiecare etapă a călătoriei, vom constata că cei care au avansat puțin mai departe pe drum au lăsat semne, indicatoare pentru cei din urma lor. Omul înțelept va ști să profite de aceste semne. Nu cer o credință oarbă, ci doar încredere până vei fi capabil să

demonstrezi prin tine însuși adevărurile pe care ți le transmit, așa cum mi-au fost transmise de cei dinaintea mea”.

Îi cerem cursantului să dea dovadă de răbdare. Numeroasele lucruri care îi vor apărea obscure la început se vor lămurii pe măsură ce vom progresa.

Omul este o ființă completă într-o măsură pe care nici nu ne-o imaginăm în general. Nu are doar un corp și un suflet, ci e un spirit care are un suflet, care posedă mai multe vehicule de manifestare, aceste vehicule având diferite grade de densitate, corpul fiind forma de manifestare cea mai rudimentară. Aceste diferite vehicule se manifestă pe diferite „planuri”, cum ar fi „planul fizic”, „planul astral” etc.

Adevăratul eu este un spirit, o scânteie din focul divin. Acest spirit este închis în numeroase învelișuri care îl împiedică să se exprime pe deplin. Pe măsură ce omul evoluează, conștiința lui trece din planurile inferioare în planurile superioare și devine din ce în ce mai conștient de natura sa superioară.

Spiritul conține toate potențialitățile și, pe măsură ce omul progresează, manifestă puteri noi, calități noi în lumină.

Filosofia yoghinică spune că omul este format din șapte principii, este o creatură septuplă. Cel mai bun mod de a ne gândi la om este să înțelegem că spiritul este adevăratul sine și că principiile inferioare sunt doar învelișuri de izolare. Omul se poate manifesta pe șapte planuri, adică omul superior dezvoltat, căci cei mai mulți oameni nu se pot manifesta decât pe planurile inferioare, deoarece n-au atins încă planurile superioare, chiar dacă fiecare om, oricât de puțin dezvoltat, posedă potențial cele șapte principii. Primele cinci planuri au fost atinse de mulți, al șaselea, de câțiva, al șaptelea de practic niciun om din această rasă în prezent.

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE OMULUI

Cele șapte principii ale omului, așa cum sunt cunoscute în filosofia yoghinică, sunt enunțate mai jos, termenii englezi fiind înlocuiți cu cuvintele sanscrite, în măsura posibilului.

7. Spiritul
6. Spiritul spiritual
5. Inteligența
4. Spiritul instructiv
3. Prana sau forța vitală
2. Corpul astral
1. Corpul fizic

Vom trece în revistă pe scurt natura generală a fiecăruia dintre aceste șapte principii, pentru ca studentul să poată înțelege referirile care vor fi făcute la ele mai departe, dar vom amâna tratarea detaliată a subiectului pentru lecțiile de mai târziu.

1. Corpul fizic

Dintre cele șapte principii ale omului, corpul fizic este bineînțeles cel mai aparent. Ocupă locul cel mai de jos pe scara principiilor și este manifestarea cea mai rudimentară a omului. Dar asta nu înseamnă că fizicul trebuie să fie disprețuit sau neglijat. Dimpotrivă, este un principiu indispensabil pentru evoluția omului în stadiul actual al dezvoltării sale (templul Spiritului viu) și trebuie să fie întreținut cu grijă ca să facă din el un instrument cât se poate de perfect. Este de ajuns să

privim în jur ca să vedem cum corpurile fizice ale diferiților oameni prezintă diferite grade de dezvoltare sub controlul mentalului. Fiecare om dezvoltat are datoria să-și ducă corpul la cel mai înalt nivel de perfecțiune ca să-l poată utiliza în avantajul lui. Corpul trebuie să fie menținut sănătos și în condiție bună, antrenat mai degrabă să asculte de ordinele spiritului decât să domine spiritul, după cum se întâmplă deseori.

Îngrijirea corpului, sub controlul inteligent al spiritului, este o ramură importantă a filosofiei yoghinice, cunoscută sub numele de **Hata Yoga**. Avem în pregătire un mic manual despre *Hata Yoga*^{*}, care va fi în curând gata de tipar și va oferi învățăturile yoghinilor privitor la această ramură, cea mai importantă a dezvoltării personale. Filosofia yoghinică spune că trupul este format din celule, fiecare celulă conținând o „viață” în miniatură care îi controlează acțiunea. Aceste „vieți” sunt în realitate particule de spirit inteligent cu un anumit grad de creștere, care le permite celulelor să-și facă treaba corect. Acele particule de inteligență sunt, bineînțeles, subordonate controlului spiritului central al omului și se supun fără greutate ordinelor primite de la „cartierul general”, date conștient sau inconștient. Aceste inteligențe celulare manifestă o adaptare perfectă pentru activitatea lor aparte. Acțiunea selectivă a celulelor, care extrag sânge din alimentele necesare și le resping pe cele care nu sunt folositoare, este un exemplu al acestei inteligențe. Procesul de digestie, de asimilare etc., arată inteligența celulelor, fie separat, fie colectiv în grupuri. Vindecarea rănilor, năvala celulelor spre punctele unde sunt necesare, precum și sute de alte exemple cunoscute de studentul la fiziologie, înseamnă toate

* Vezi *Manualul stării de bine* de William Walker Atkinson, Dinasty Books Proeditură și Tipografie, 2021 (n.ed.).

exemple de „viață” din fiecare atom. Pentru yoghin, fiecare atom este o ființă vie, care își duce propria viață independent. Acești atomi se combină în grupuri într-un scop oarecare, iar grupurile manifestă o inteligență de grup, cât timp rămân în grup. Aceste grupuri se combină din nou și formează corpuri de natură mai complexă, care servesc ca vehicule unor forme superioare de conștiință. Când survine moartea în corpul fizic, celulele se separă și se răspândesc, și se instalează ceea ce numim descompunerea. Forța care menținea celulele împreună se retrage și acestea devin libere să-și urmeze propriul drum și să formeze noi combinații. Unele intră în corpul plantelor din vecinătate și ajung în cele din urmă în corpul unui animal; altele rămân în organismul plantei, altele rămân în sol un timp, dar viața atomului înseamnă o schimbare neîncetată și constantă. După cum a spus un mare scriitor: „Moartea este doar un aspect al vieții, iar distrugerea unei forme materiale este doar preludiul construirii alteia”.

Nu vom consacra mai mult spațiu considerațiilor despre fizic, căci este un subiect în sine, și apoi, studenții noștri sunt fără îndoială dornici să fie conduși spre subiecte cu care nu sunt foarte familiari. Așadar, vom lăsa acest prim principiu și vom trece la al doilea, dorind totuși să amintim studentului că prima etapă a dezvoltării yoghinului constă în stăpânirea corpului fizic, acordarea îngrijirii și atenției sale.

2. Corpul astral

Cel de-al doilea principiu al omului este departe de a fi la fel de cunoscut ca fratele lui fizic, chiar dacă este strâns legat de al doilea și îi este pandantul exact în ceea ce privește aparența. Corpul astral a fost cunoscut de oameni din toate timpurile și a prilejuit numeroase

superstiții și mistere, din cauza necunoașterii naturii sale. A fost numit „corp eteric”, „corp fluidic”, „dublură”, „spectru”, „sosie” etc. El este format din materie de o calitate mai fină decât cea din care sunt formate corpurile noastre fizice, dar din materie totuși. Ca să vă faceți o idee mai clară despre ce vrem să spunem, vă vom atrage atenția asupra apei, care se manifestă sub mai multe forme bine cunoscute. La o anumită temperatură, apa este cunoscută sub numele de gheață, o substanță tare și solidă; la o temperatură puțin mai ridicată, ea capătă forma cea mai cunoscută, pe care o numim „apă”; la o temperatură și mai ridicată, ea se transformă în „vapori”, chiar dacă adevărații vapori nu pot fi văzuți de ochiul omului și devin aparenti doar atunci când se amestecă cu aerul și temperatura lor a mai scăzut puțin, devenind atunci vapori vizibili.

Corpul astral este cea mai bună antiteză a corpului fizic și poate fi separat de el în anumite împrejurări. De obicei, separarea conștientă este o chestiune de o dificultate considerabilă, dar la persoanele care au un anumit grad de dezvoltare psihică, corpul astral se poate detașa și plecă deseori în călătorie. În viziunea clarvăzătoare, corpul astral seamănă exact cu omologul lui, corpul fizic, și este unit cu el printr-un fir subțire.

Corpul astral își continuă existența un timp după moartea persoanei căreia i-a aparținut și, în unele împrejurări, este vizibil pentru persoanele vii și este numit „fantomă”. Există și alte modalități prin care spiritele celor morți pot să se manifeste, iar învelișul astral ce se vede uneori după ce a fost văduvit de sufletul plecat nu este în acest caz decât un cadavru dintr-o materie mai fină decât omologul lui fizic. În acest caz, el nu are nici viață, nici inteligență, fiind doar un nor văzut pe cer și semănând cu o formă omenească. Este o cochilie,

nimic mai mult. Corpul astral al unui muribund este uneori proiectat de o dorință sinceră și este atunci văzut de prieteni și de rude cu care se află în simpatie. Multe cazuri de acest fel au fost repertoriate și studentul cunoaște poate câteva.

Vom avea mai multe de spus despre corpul astral și cochiliile astrale în alte lecții din acest curs. Vom avea ocazia să intrăm în detalii când vom aborda subiectul planului astral.

Corpul astral este invizibil pentru vederea obișnuită, dar poate fi ușor zărit de cei care au un anumit grad de clarviziune. În unele împrejurări, corpul astral al unei persoane vii poate fi văzut de prieteni și de alte persoane, starea mentală a persoanelor și a observatorului fiind intens implicată. Bineînțeles, ocultistul antrenat și dezvoltat este capabil să-și proiecteze corpul astral în mod conștient și să-l facă să apară după dorință. Dar astfel de puteri sunt rare și nu se dobândesc decât după ce se atinge un anumit stadiu de dezvoltare.

Adeptul vede corpul astral ridicându-se din corpul fizic la apropierea momentului morții. Îl vede plutind deasupra corpului fizic, de care este legat de un fir subțire. Când firul se rupe, persoana a murit și sufletul pleacă luând cu el corpul astral, care este și el eliminat asemenea corpului fizic înainte. Trebuie să ne amintim că corpul astral este doar o materie fină, un vehicul pentru suflet, asemenea corpului fizic, și că amândouă sunt eliminate la momentul potrivit. Corpul astral, ca și cel fizic, se dezintegrează după moartea persoanei și persoanele de natură psihică văd uneori fragmente care se topesc în jurul cimitirelor, sub formă de lumină violetă.

Nu facem decât să atragem atenția în privința diferitelor vehicule ale sufletului omului, a celor șapte principii ale sale, și trebuie să ne grăbim să trecem la principiul următor. Ne-ar plăcea să vă