



BIBLIOTECA
ESOTERICA

AUTOGUARIGIONE CON LA FORZA DEL PENSIERO

WILLIAM WALKER ATKINSON



UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

AUTOGUARIGIONE

CON LA FORZA DEL PENSIERO

Titolo originale: Self-Healing by Thought Force

William Walker Atkinson

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: Self-Healing by Thought Force

Autore: William Walker Atkinson

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo. I riferimenti alla salute, alla guarigione, all'autotrattamento e alle pratiche mentali riflettono le concezioni dell'autore e del contesto storico dell'opera e non costituiscono consulenza medica né sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

Lezione Prima. La Forza Guaritrice.

AFFRONTANDO la questione dell'Autoguarigione, devo innanzitutto dire che, per me, tutti i diversi metodi di guarigione mediante il potere della mente non sono che forme differenti di applicazione della stessa forza. Ritengo che i vari praticanti della Terapeutica Suggestiva, della Scienza Mentale, della Christian Science, della Guarigione mediante la Fede e di tutti gli altri sistemi stiano utilizzando la stessa grande forza, e che l'unica differenza consista nel metodo di applicazione. Naturalmente, questa affermazione verrà immediatamente e vigorosamente contestata dai convinti sostenitori di questo o quel metodo, ciascuno dei quali sosterrà che il proprio particolare sistema sia l'unico vero e che tutti gli altri non siano che imitazioni di poco valore. Sciocchezze! Nessuno possiede il monopolio della Verità né l'esclusiva della conoscenza. In ogni epoca e presso ogni popolo sono stati somministrati "trattamenti" di ogni concepibile natura, e tutti hanno prodotto guarigioni. Mi sembra quindi giustificato supporre che tutti questi diversi metodi di cura, compresi quelli dei nostri giorni, siano stati semplicemente l'impiego di un'unica grande forza della Natura, e che tale grande forza fosse latente nell'individuo trattato e venisse messa in azione dall'influenza suggestiva dei diversi metodi e cerimonie impiegati. Ora, non fraintendetemi riguardo a questa questione dell'influenza esterna. Credo che molti guaritori possiedano determinate qualità mentali, sviluppate con la pratica, che consentono loro di mettere in azione il potere di guarigione presente nell'organismo del paziente, ma credo anche che la maggior parte del lavoro reale venga compiuta attraverso il cervello, o i cervelli, e i grandi centri nervosi del paziente. Il guaritore risveglia le qualità recuperative latenti nell'organismo del paziente. Ciò non contrasta con l'idea del trattamento a distanza, del trattamento mentale, del trattamento magnetico o di qualsiasi altro genere di trattamento, ma presume semplicemente che, invece di agire direttamente sulla parte o sull'organo malato, il potere del guaritore raggiunga la parte o l'organo interessato passando attraverso il cervello (o i cervelli) e i centri nervosi intelligenti del paziente.

Ogni uomo o donna possiede dentro di sé, in molti casi allo stato dormiente, un determinato potere recuperativo capace di ripristinare le funzioni perdute e la forza degli organi malati. Questo potere può essere risvegliato dal potere mentale del guaritore, dagli sforzi del paziente stesso, dalla fede, dalle cerimonie, dai "trattamenti", dai rimedi. In molti casi questo potere recuperativo viene impedito nel suo funzionamento dall'influenza della Paura nella mente del paziente, e il "trattamento" consiste spesso semplicemente nel liberare il paziente dal suo pensiero di Paura e sostituirlo con Speranza e Fede: in pratica, nel togliere i freni che il paziente ha imposto ai processi di guarigione della Natura.

Ora, il modo in cui la Natura compie questo lavoro consiste nell'inviare correnti nervose più intense alle parti interessate, stimolando così la circolazione e ripristinando i poteri funzionali perduti. Naturalmente non siete coscienti di questo cambiamento mentre avviene, poiché il lavoro viene compiuto dai processi mentali involontari che operano in gran parte attraverso i grandi centri nervosi e il sistema nervoso. Sapete, naturalmente, che "il sangue è la vita": che la Natura costruisce i corpi per mezzo del sangue, il quale, scorrendo attraverso le arterie, porta carne liquida e nutrimento a ogni organo e a ogni parte del corpo, costruendo, riparando, reintegrando, restaurando, sostituendo, nutrendo; e che, nel viaggio di ritorno verso il cuore, porta con sé i tessuti deteriorati, i prodotti di scarto del sistema e molti altri residui, frammenti, materiali eliminati e rifiuti. Nessuna parte del corpo, nessun organo, può essere sano e svolgere correttamente il proprio lavoro se non viene adeguatamente nutrito, e l'unico modo in cui può essere nutrito è attraverso il sangue. Di conseguenza, se l'apporto sanguigno è insufficiente o la circolazione è compromessa, si ha un nutrimento imperfetto e una mancanza di salute: la Malattia. Ora, in che modo opera la Natura per mantenere normale la circolazione? Per mezzo delle correnti nervose inviate dalla grande Dinamo: il Cervello. E ora notate come interviene la legge della reciprocità. Mentre la circolazione è influenzata e diretta dalla corrente nervosa, i nervi che trasportano tale corrente e il cervello che la genera e la invia dipendono entrambi, per il proprio nutrimento, da questo apporto di sangue. Notate l'interdipendenza delle parti e la legge naturale della reciprocità e della compensazione. Vedrete come chi possiede una cosa debba possederne un'altra e come, essendo carente nell'una, mancherà anche dell'altra. È un altro esempio del detto: "A chi ha sarà dato; a chi non ha sarà tolto anche quello che ha". Ma un uomo non perde mai la capacità di generare e utilizzare la propria forza mentale di riserva. Essa può rimanere dormiente e inutilizzata perché egli

non sa come applicarla; può essere trattenuta dal freno che egli stesso vi impone; ma è sempre lì, pronta per essere utilizzata.

Ora non dimenticate che questo freno mentale che l'uomo impone a tale forza recuperativa è in larga misura il risultato di un pensiero scorretto. Il pensiero di Paura, l'Odio, la Gelosia sono tutti freni. Sì, lo intendo letteralmente. Tutti sapete come l'azione del cuore venga accelerata o rallentata da determinate emozioni; come una certa emozione faccia arrossire le guance e un'altra le faccia impallidire, mostrando così che la circolazione è influenzata dagli stati mentali; come la digestione venga compromessa da pensieri spiacevoli e dolorosi; e così via, ciascun esempio mostrando come lo stato della mente si manifesti sul piano fisico. Io credo che ogni malattia sia causata da un modo scorretto di vivere o di pensare, ad eccezione di quella derivante da incidenti, e anche questa può essere migliorata o peggiorata a seconda dello stato della mente. (Naturalmente so che alcune autorità sostengono che non esistano "incidenti" e che tutto sia causa ed effetto, nei quali lo stato mentale svolge una parte importante, ma qui non posso affrontare tale questione e, per il momento, assumerò che un incidente sia un "incidente".)

Lo scopo principale di queste lezioni è dirvi che è possibile mettere in azione la riserva di potere nervoso, impulso nervoso, o comunque vogliate chiamarlo. Io lo chiamerò Forza del Pensiero e, con questa spiegazione, comprenderete che cosa intendo quando uso tale termine. Conosco persone che, mediante uno sforzo cosciente della mente, riescono a modificare la circolazione in qualsiasi parte del proprio corpo, facendo diventare calda o fredda una mano o un piede a volontà. Possono inviare Forza del Pensiero a qualsiasi parte del corpo e a qualsiasi organo, aumentando così la circolazione nella parte o nell'organo e stimolandolo di conseguenza. Possono ritirare il sangue in eccesso dal cervello e dirigerlo verso le estremità, riuscendo ad addormentarsi in pochi minuti. Ora, questo è ciò che viene realmente fatto mediante quella che viene chiamata Suggestione o Autosuggestione (non sto parlando di Ipnotismo, badate, sebbene la stessa regola valga anche lì); ed è praticamente ciò che viene realizzato da tutte le forme di trattamento mentale, salvo che, di solito, l'aumento della forza nervosa e della circolazione avviene lungo linee involontarie, per quanto riguarda il paziente. Ma è possibile per l'uomo, con un po' di pratica, stimolare volontariamente la circolazione e la corrente nervosa. Per l'uomo medio è difficile farlo mediante la sola volontà, e la maggior parte di noi ha bisogno di un punto d'appoggio al quale appendere gli strumenti della propria Forza del Pensiero; vale a dire, abbiamo bisogno di usare le mani per concentrare la mente e focalizzare la Forza del Pensiero sulle parti interessate. Ciò vale anche per i guaritori e spiega perché essi finiscano involontariamente per usare le mani durante i trattamenti.

Ora comprendete quanto sia importante che il sangue circoli liberamente in tutto il corpo e desiderate sapere come ottenere questa condizione; cercherò quindi di fornirvi un metodo pratico per equilibrare la circolazione mediante la Forza del Pensiero. Ma ricordate: prima che questo trattamento possa aiutarvi, dovete aver smesso di Odiare, Invidiare, Temere, essere Gelosi e così via. Dovete togliere questi freni prima che la macchina possa funzionare correttamente. Presumendo che lo abbiate fatto, siete pronti per iniziare il primo Autotrattamento.

PRIMO AUTOTRATTAMENTO PER EQUILIBRARE LA CIRCOLAZIONE.

1. Trovate un luogo sicuro e tranquillo, il più possibile lontano dalle immagini e dai suoni del mondo esterno. Sdraiatevi; rilassate ogni muscolo, eliminate la tensione da ogni nervo; rendetevi completamente "molli" e comportatevi come se il vostro corpo fosse pesante come il piombo e sprofondasse in un soffice letto di piume per effetto del proprio peso. Respirate profondamente e lentamente, trattenendo il respiro per alcuni istanti prima di espellerlo, continuando a respirare profondamente finché non vi pervade una sensazione di calma, quiete e riposo.

2. Quindi ponete le mani ai lati della testa; le punte delle dita devono incontrarsi sulla parte superiore del centro della fronte, mentre la parte carnosa di ciascun pollice preme leggermente su ciascuna tempia, con i pollici rivolti verso l'alto. Chiudete gli occhi. Concentratevi sulla regione in cui si trovano le punte delle dita e rendetevi conto che, così facendo, state generando nel cervello la Forza del Pensiero, che intendete inviare a tutte le parti del corpo, e che la circolazione seguirà la corrente nervosa. Dopo alcuni minuti di concentrazione diventerete coscienti di una forza che viene generata per il vostro uso. Quindi fate scorrere le mani molto lentamente verso il basso sopra la testa, con le dita che passano sugli occhi e i pollici distesi che scendono ai lati del collo. Quando i

pollici toccano la clavicola, fermatevi per un momento e stabilite un nuovo centro; poi fate scorrere lentamente le mani sulle spalle e lungo il corpo, con le punte dei pollici che passano lungo i fianchi e le dita come se cercassero di incontrarsi al centro della parte anteriore del corpo mentre le mani scivolano verso il basso. Quando raggiungete la linea della vita, fermatevi e stabilite un nuovo centro per alcuni istanti; quindi, sollevandovi in posizione seduta sul letto o sul divano, fate passare le mani nello stesso modo lungo le cosce, la parte inferiore delle gambe e i piedi, terminando con le dita dei piedi.

Mentre eseguite i lenti movimenti delle mani, rendetevi conto che la corrente nervosa sta passando lentamente attraverso il corpo, rinvigorendo e stimolando ogni parte. Se un organo è interessato da un disturbo, potete lasciare riposare le mani su di esso per un minuto o due durante la discesa, e ciò produrrà molto sollievo. Il passaggio dalla testa ai piedi dovrebbe richiedere da uno a tre minuti, senza contare le soste sugli organi particolarmente interessati. Riposate quindi per alcuni minuti e ripetete, e così via, per non più di sette volte. Circa sette ripetizioni costituiscono un trattamento accurato e completo, ma circa tre daranno un trattamento rinfrescante. Potete trattarvi tutte le volte che volete durante il giorno o la notte, ma, in questo come in ogni altra cosa, è bene usare moderazione. Troverete vantaggioso sottoporvi a un trattamento completo la sera, al momento di coricarvi, e di solito ne seguirà un sonno profondo. Durante il trattamento non premete con forza sul corpo. Non state manipolando voi stessi, e il movimento delle mani serve semplicemente a creare un percorso facile per la corrente mentale della Forza del Pensiero, una sorta di linea avanzata, per così dire. Avvertirete un deciso aumento del calore nel corpo mentre le mani passano sulle diverse parti, e sperimenterete una stimolazione positiva. Durante l'autotrattamento respirate lentamente e profondamente, lasciando ferme le mani mentre ispirate e facendole scendere lentamente mentre espirate. È possibile che non otteniate i risultati desiderati già dai primi trattamenti, ma perseverate: la pratica rende perfetti. Una volta acquisita la tecnica, potrete in un minuto o due stimolare la circolazione in qualsiasi parte del corpo e stimolare e rafforzare qualsiasi organo.

Questo trattamento per Equilibrare la Circolazione è utile in qualsiasi tipo di caso e, in effetti, ogni autotrattamento dovrebbe iniziare con questo Trattamento di Equilibrio prima di trattare lo specifico organo interessato. Nel corso di questa serie di lezioni vi dirò come trattare i disturbi di tutte le parti del corpo, cominciando, nella prossima lezione, dai disturbi dello Stomaco.