



BIBLIOTECA
ESOTERICA

LA SCIENZA DELLO STARE BENE



WALLACE D. WATTLES

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

BIBLIOTECA ESOTERICA

LA SCIENZA DELLO STARE BENE

Titolo originale: The Science of Being Well

WALLACE D. WATTLES

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Science of Being Well

Autore: Wallace D. Wattles

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. Le informazioni relative alla salute e alle pratiche di guarigione non costituiscono consulenza medica e non sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

Indice

Prefazione.....	4
Capitolo I - Il Principio della Salute.....	5
Capitolo II - I Fondamenti della Fede.....	7
Capitolo III - La Vita e i Suoi Organismi.....	10
Capitolo IV - Che Cosa Pensare.....	12
Capitolo V - La Fede.....	15
Capitolo VI - L'Uso della Volontà.....	18
Capitolo VII - La Salute da Dio.....	21
Capitolo VIII - Riassunto delle Azioni Mentali.....	23
Capitolo IX - Quando Mangiare.....	25
Capitolo X - Che Cosa Mangiare.....	27
Capitolo XI - Come Mangiare.....	30
Capitolo XII - Fame e Appetito.....	32
Capitolo XIII - In Poche Parole.....	34
Capitolo XIV - La Respirazione.....	36
Capitolo XV - Il Sonno.....	38
Capitolo XVI - Istruzioni Supplementari.....	40
Capitolo XVII - Riassunto della Scienza dello Stare Bene.....	43

PREFAZIONE

QUESTO volume è il secondo di una serie, il primo dei quali è "THE SCIENCE OF GETTING RICH". Come quel libro è destinato esclusivamente a coloro che desiderano il denaro, così questo è rivolto a coloro che desiderano la salute e vogliono una guida pratica e un manuale, non un trattato filosofico. È un'istruzione sull'uso del Principio universale della Vita, e il mio intento è stato spiegare la via in modo tanto chiaro e semplice che il lettore, anche se non ha mai studiato in precedenza il Nuovo Pensiero o la metafisica, possa seguirla facilmente fino alla perfetta salute. Pur conservando tutto ciò che è essenziale, ho eliminato con cura tutto ciò che non lo è; non ho usato un linguaggio tecnico, astruso o difficile e ho mantenuto sempre in vista un unico punto.

Come afferma il titolo, il libro tratta di scienza, non di speculazione. La teoria monistica dell'universo — la teoria secondo cui materia, mente, coscienza e vita sono tutte manifestazioni di un'unica Sostanza — è oggi accettata dalla maggior parte dei pensatori; e se accettate questa teoria, non potete negare le conclusioni logiche che troverete qui. Soprattutto, i metodi di pensiero e di azione prescritti sono stati sperimentati dall'autore su se stesso e su centinaia di altre persone nel corso di dodici anni di pratica, con successo continuo e, secondo la sua esperienza, immancabile. Posso dire della Scienza dello Stare Bene che funziona; e che, quando le sue leggi vengono osservate, non può mancare di funzionare più di quanto possa mancare di funzionare la scienza della geometria. Se i tessuti del vostro corpo non sono stati distrutti al punto da rendere impossibile la continuazione della vita, potete guarire; e se penserete e agirete in un Certo Modo, guarirete.

Se il lettore desidera comprendere pienamente la teoria monistica del cosmo, gli si raccomanda di leggere Hegel ed Emerson; e anche "The Eternal News", un opuscolo di J. J. Brown, 300 Cathcart Road, Govanhill, Glasgow, Scozia. Qualche chiarimento può inoltre essere trovato in una serie di articoli dell'autore, pubblicati su The Nautilus, Holyoke, Massachusetts, durante l'anno 1909 con il titolo "What Is Truth?"

Coloro che desiderano informazioni più dettagliate sullo svolgimento delle funzioni volontarie — mangiare, bere, respirare e dormire — possono leggere "New Science of Living and Healing", "Letters to a Woman's Husband" e "The Constructive Use of Foods", opuscoli di W. D. Wattles reperibili presso gli editori di questo libro. Raccomanderei inoltre gli scritti di Horace Fletcher e di Edward Hooker Dewey. Leggete pure tutti questi testi, se volete, come una sorta di sostegno alla vostra fede; ma permettetemi di mettervi in guardia dall'errore di studiare molte teorie in conflitto tra loro e, nello stesso tempo, praticare parti di diversi "sistemi"; perché, se guarirete, dovrà essere dando TUTTA LA VOSTRA MENTE al giusto modo di pensare e di vivere. Ricordate che la SCIENZA DELLO STARE BENE pretende di essere una guida completa e sufficiente sotto ogni aspetto. Concentratevi sul modo di pensare e di agire che prescrive, seguitelo in ogni dettaglio e guarirete; oppure, se siete già in salute, vi rimarrete. Confidando che proseguirete finché l'inestimabile benedizione della perfetta salute sarà vostra, rimango, sinceramente vostro, WALLACE D. WATTLES.

CAPITOLO I

IL PRINCIPIO DELLA SALUTE

NELL'applicazione personale della Scienza dello Stare Bene, come in quella della Scienza del Diventare Ricchi, alcune verità fondamentali devono essere conosciute fin dall'inizio e accettate senza riserve. Alcune di queste verità vengono qui enunciate: — Il perfetto svolgimento naturale delle funzioni costituisce la salute; e il perfetto svolgimento naturale delle funzioni deriva dall'azione naturale del Principio della Vita. Nell'universo esiste un Principio della Vita; esso è l'unica Sostanza Vivente da cui tutte le cose sono fatte. Questa Sostanza Vivente permea, penetra e riempie gli interstizi dell'universo; è dentro e attraverso tutte le cose, come un etere estremamente sottile e diffusibile. Tutta la vita proviene da essa; la sua vita è tutta la vita che esiste.

L'uomo è una forma di questa Sostanza Vivente e possiede dentro di sé un Principio della Salute. (La parola Principio è usata nel senso di fonte.) Il Principio della Salute nell'uomo, quando è in piena attività costruttiva, fa sì che tutte le funzioni volontarie della sua vita si svolgano perfettamente.

È il Principio della Salute nell'uomo a compiere realmente ogni guarigione, qualunque sia il "sistema" o il "rimedio" impiegato; e questo Principio della Salute viene portato all'Attività Costruttiva pensando in un Certo Modo.

Procedo ora a dimostrare quest'ultima affermazione. Tutti sappiamo che guarigioni vengono ottenute mediante i diversi, e spesso opposti, metodi impiegati nei vari rami dell'arte terapeutica. L'allopata, che somministra una forte dose di un controveleno, guarisce il suo paziente; e l'omeopata, che somministra una dose minima del veleno più simile a quello della malattia, guarisce anch'egli. Se l'allopata avesse mai guarito una determinata malattia, sarebbe certo che l'omeopatia non avrebbe mai potuto guarire quella stessa malattia; e se l'omeopatia avesse mai guarito un disturbo, l'allopata non potrebbe in alcun modo guarire quel disturbo. I due sistemi sono radicalmente opposti nella teoria e nella pratica; eppure entrambi "guariscono" la maggior parte delle malattie. E perfino i rimedi usati dai medici appartenenti alla stessa scuola non sono identici. Portate un caso di indigestione a una mezza dozzina di medici e confrontate le loro prescrizioni; è più che probabile che nessuno degli ingredienti di una prescrizione si trovi nelle altre. Non dobbiamo forse concludere che i loro pazienti vengono guariti da un Principio della Salute presente dentro di loro, e non da qualcosa contenuto nei diversi "rimedi"?

Non solo: troviamo gli stessi disturbi guariti dall'osteopata mediante manipolazioni della colonna vertebrale; dal guaritore mediante la fede con la preghiera; dallo studioso dell'alimentazione con programmi dietetici; dal seguace della Christian Science con una formulazione di fede; dallo studioso della scienza mentale con un'affermazione; e dagli igienisti con differenti programmi di vita. Quale conclusione possiamo trarre di fronte a tutti questi fatti, se non che esiste un Principio della Salute uguale in tutte le persone e che è questo a realizzare veramente tutte le guarigioni; e che in tutti i "sistemi" esiste qualcosa che, in condizioni favorevoli, risveglia all'azione il Principio della Salute? Vale a dire che medicine, manipolazioni, preghiere, programmi dietetici, affermazioni e pratiche igieniche guariscono quando fanno sì che il Principio della Salute divenga attivo, e falliscono quando non riescono ad attivarlo. Tutto questo non indica forse che i risultati dipendono dal modo in cui il paziente pensa al rimedio, più che dagli ingredienti contenuti nella prescrizione?

C'è una vecchia storia che offre un'illustrazione così efficace di questo punto che la riporterò qui. Si racconta che, nel Medioevo, le ossa di un santo custodite in uno dei monasteri compissero miracoli di guarigione; in determinati giorni una grande folla di afflitti si radunava per toccare le reliquie, e tutti coloro che lo facevano guarivano. Alla vigilia di una di queste occasioni, un sacrilego malfattore riuscì ad accedere alla teca in cui erano custodite le reliquie miracolose e rubò le ossa; e al mattino, con la consueta folla di sofferenti che attendeva ai cancelli, i frati si trovarono

privati della fonte del potere miracoloso. Decisero di mantenere segreta la cosa, sperando così di poter trovare il ladro e recuperare il loro tesoro; e, precipitandosi nella cantina del convento, dissotterrarono le ossa di un assassino che vi era stato sepolto molti anni prima. Le misero nella teca, con l'intenzione di trovare qualche scusa plausibile per l'eventuale mancato compimento dei consueti miracoli del santo quel giorno; quindi fecero entrare l'assemblea dei malati e degli infermi in attesa. Con enorme stupore di coloro che conoscevano il segreto, le ossa del malfattore si dimostrarono efficaci quanto quelle del santo; e le guarigioni continuarono come prima. Si dice che uno dei frati abbia lasciato una cronaca dell'accaduto, nella quale confessava che, a suo giudizio, il potere di guarigione era sempre stato nelle persone stesse e mai nelle ossa.

Che la storia sia vera oppure no, la conclusione si applica a tutte le guarigioni ottenute da tutti i sistemi. Il Potere che Guarisce è nel paziente stesso; e il fatto che diventi attivo o meno non dipende dai mezzi fisici o mentali impiegati, ma dal modo in cui il paziente pensa a quei mezzi. Esiste un Principio Universale della Vita, come insegnò Gesù; un grande Potere spirituale di Guarigione; ed esiste nell'uomo un Principio della Salute collegato a questo Potere di Guarigione. Esso rimane inattivo o diventa attivo a seconda del modo in cui l'uomo pensa. Egli può sempre risvegliarlo all'attività pensando in un Certo Modo.

Il vostro guarire non dipende dall'adozione di un particolare sistema o dalla scoperta di un determinato rimedio; persone con disturbi identici ai vostri sono guarite mediante ogni genere di sistema e di rimedio. Non dipende dal clima; in ogni clima alcune persone stanno bene e altre sono malate. Non dipende dall'occupazione, salvo nel caso di chi lavora in condizioni tossiche; persone in salute si trovano in tutti i mestieri e in tutte le professioni. Il vostro guarire dipende dal cominciare a pensare — e ad agire — in un Certo Modo.

Il modo in cui un uomo pensa alle cose è determinato da ciò che crede riguardo a esse. I suoi pensieri sono determinati dalla sua fede, e i risultati dipendono dall'applicazione personale che egli fa della propria fede. Se un uomo ha fede nell'efficacia di una medicina ed è capace di applicare quella fede a se stesso, quella medicina lo porterà certamente alla guarigione; ma per quanto grande possa essere la sua fede, non guarirà se non la applica a se stesso.

Molte persone malate hanno fede per gli altri ma non per se stesse. Così, se un uomo ha fede in un sistema alimentare e sa applicare personalmente quella fede, esso lo guarirà; e se ha fede nelle preghiere e nelle affermazioni e applica personalmente la propria fede, preghiere e affermazioni lo guariranno. La fede, applicata personalmente, guarisce; e per quanto grande sia la fede o persistente il pensiero, non guarirà senza applicazione personale. La Scienza dello Stare Bene comprende dunque i due campi del pensiero e dell'azione. Per stare bene non basta che l'uomo si limiti a pensare in un Certo Modo; deve applicare il proprio pensiero a se stesso e deve esprimerlo ed esteriorizzarlo nella vita esteriore, agendo nello stesso modo in cui pensa.