

良

10  
СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ

Adam J. Jackson

THE  
SECRETS OF  
ABUNDANT  
HEALTH

*a modern parable of wisdom  
and health  
that will change your life*

Адам Дж. Джексон

# 10 СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ

*Современная притча  
о мудрости и здоровье*

«СОФРИЯ»  2 0 1 7

УДК 615.851  
ББК 53.57  
Д40

*Перевод с английского С. Грабовецкого*

**Джексон Адам**

Д40 Десять секретов Здоровья: Современная притча о мудрости и здоровье / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 128 с.

ISBN 978-5-906791-32-0

Существует очень немного неизлечимых болезней. Так говорит таинственный старый китаец, или доктор Дао, как назвала его одна из исцеленных с помощью его секретов героиня книги. В каждом секрете, в каждой из десяти маленьких глав спрессована мудрость множества замечательных книг о здоровье, причем сделано это так, что каждая описанная техника абсолютно практична и превосходно работает. И вы убедитесь в этом сами.

Мы очень советуем вам прочитать и остальные три книги Джексона — о десяти секретах Счастья, Богатства и Любви. Ни одна из них вас не разочарует.

УДК 615.851  
ББК 53.57

THE SECRETS OF ABUNDANT HEALTH

A modern parable of wisdom and health that will change your life

Copyright © Adam J. Jackson 1996

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-32-0 © ООО Книжное издательство «София», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности. . . . .	7
Введение . . . . .	8
Пациент. . . . .	10
Встреча. . . . .	12
<i>Секрет первый.</i> Сила разума. . . . .	23
<i>Секрет второй.</i> Сила дыхания. . . . .	35
<i>Секрет третий.</i> Сила физических упражнений . . . . .	44
<i>Секрет четвертый.</i> Сила правильного питания . . . . .	51
<i>Секрет пятый.</i> Сила смеха. . . . .	72
<i>Секрет шестой.</i> Сила отдыха. . . . .	79
<i>Секрет седьмой.</i> Сила правильной осанки . . . . .	88
<i>Секрет восьмой.</i> Сила окружающей среды . . . . .	98
<i>Секрет девятый.</i> Сила веры . . . . .	106
<i>Секрет десятый.</i> Сила любви. . . . .	116
Эпилог. . . . .	125

*Эту книгу я посвящаю памяти  
доктора Эмиля Джаста,  
его прекрасной жене Эдит  
и Фреду Кергену —  
трем необыкновенным людям,  
вдохновившим меня на эту работу, —  
с любовью и благодарностью*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в создании этой книги и в работе над ней. Я особенно признателен:

Моему литературному агенту Саре Менгук и ее помощнику Джорджии Гловер за все их усилия и деятельность в моих интересах.

Всем сотрудникам издательства Торсон и, в особенности, Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания, высказанные в процессе создания этой книги, и Фионе Браун, которая редактировала рукопись.

Матери, которая всегда поощряла мою писательскую деятельность и остается для меня неизменным источником вдохновения и любви; отцу за его ободрения, руководство и помощь во всей моей работе; всей семье и моим друзьям за их любовь.

И наконец, Карен — моей жене, лучшему другу и самому беспристрастному редактору. Слова неспособны выразить мою любовь к этому человеку, который всегда верил в меня и в мою работу.

## ВВЕДЕНИЕ

*Врач будущего не будет прописывать лекарств.  
Вместо этого он пробудит интерес пациента  
к своему организму, а также к причине  
и возможности предотвращения болезни.*

Томас Эдисон

Все мы желаем быть здоровыми, так почему же только немногие могут похвастаться своим здоровьем? Почему, несмотря на увеличение продажи лекарств, появление новых разнообразных продуктов питания, с каждым десятилетием наблюдается рост таких недугов, как рак, диабет, астма, нервные нарушения и болезни сердечно-сосудистой системы? Может быть, мы ищем здоровье не там, где следует?

Я уверен в том, что все мы несем ответственность за свое собственное здоровье, за здоровье своих детей, и в нашей власти прийти не просто к здоровью, но к Истинному Здоровью в нашей жизни. Истинное Здоровье — не просто то состояние, когда у вас не обнаруживают никаких заболеваний, — многие люди, которым никогда не ставили диагноза какой-либо болезни, постоянно чувствуют усталость и недомогание, — скорее это состояние, когда вы ощущаете избыток энергии, запас жизненных сил, позволяющих вам жить полноценной, радостной и насыщенной жизнью.

В отличие от большинства других произведений, все герои этой книги — реальные люди (за исключением старого китайца, являющегося обобщенным образом нескольких мудрых мужчин и женщин, которых я встречал в своей жизни). Их имена, конечно, измене-



ны, но все эти люди сумели превозмочь свои болезни и обрели здоровье так, как об этом написано в каждой из глав. Я надеюсь, что эти истории вдохновят вас действовать подобно их героям и вы придете в своей жизни к Истинному Здоровью.

*Адам Джексон  
Хартфордшир, март, 1995*

## ПАЦИЕНТ

Лицо молодого человека, выходящего в коридор университетской клиники, было бледным, руки дрожали, когда он открывал дверь врачебного кабинета. С каждым шагом силы, казалось, все больше оставляли его, его глаза тускнели и казались все более припухшими. Пустой взгляд был направлен вдаль, происходящее вокруг не доходило до его сознания. Когда он спустился в холл, то почувствовал такую слабость, что все поплыло перед его глазами. С трудом добравшись до ближайшего кресла, он тяжело рухнул в него.

В огромные окна у входа в клинику барабанил сильный дождь. Капли, казалось, стучали в одном ритме с больно бившимся в его мозгу вопросом: «Почему именно я?»

Он не осознавал, что адресованные прошлому и порожденные болью вопросы не приносят ответов, проясняющих будущее. Подобные вопросы несут с собой еще большую боль и страдания, и вот он уже больше не мог сдержать покотившихся по его щекам слез.

Казалось, что все произошло очень быстро, буквально за один день. Его первый год обучения в колледже проходил благополучно, он сдал все экзамены и получил самые высокие баллы. Его ожидало блестящее будущее. Но теперь не было больше никакого будущего. Он потерял самую ценную вещь в жизни — здоровье.

Как часто мы принимаем здоровье как нечто само собой разумеющееся и просто не обращаем на него никакого внимания. Большинство людей больше следят за своими машинами, чем за собственным телом, и молодой человек не был исключением.

Но здоровьем нельзя пренебрегать вечно. Рано или поздно придет день, когда мы просто больше не сможем позволить себе такую беспечность. Этот день настал для нашего героя. Сейчас он ничего не мог слышать, кроме убийственных слов врача: «Ничего нельзя сделать... К несчастью, это неизлечимо».

В один момент все в его жизни перевернулось. Она уже никогда не будет прежней.

Итак, молодой человек сидел в углу университетского холла, уткнувшись лицом в ладони. Испуганный, отчаявшийся и одинокий, он сделал то, чего не делал уже очень давно, — начал молиться. Но это не была обычная молитва, она шла из глубины его сердца: «Боже, помоги мне. Пожалуйста, укажи мне путь».

Иногда молитва несет в себе таинственную силу — незримую энергию, соединяющую дух с Высшими Силами, и если она обращена к Богу с искренней верой, то преодолевает любую болезнь, разрешает любую проблему. Общение разума и духа с Божественной Силой приносит мир, снимает всякое напряжение, и происходит чудо — на молитву отвечают.

## ВСТРЕЧА

— Вас что-то тревожит. Могу ли я вам помочь?

Молодой человек обернулся и увидел стоящего рядом пожилого китайского джентльмена. Это был маленький, незаметный человек с темно-кариими глазами и совершенно лысый, если не считать белоснежных волос на висках.

— Все в порядке, спасибо, — прошептал молодой человек.

Но все же старик уселся рядом.

— Вы знаете, в моей стране считают, что любая проблема несет с собой дар.

— Трудно обнаружить дар в моей проблеме, — пробормотал юноша.

— О, я уверяю вас, что и в вашем случае он есть, — ответил незнакомец. — Иногда его трудно распознать, но он есть всегда. Даже в болезни.

Молодой человек был поражен. Что старик хочет этим сказать? И почему он упомянул слово «болезнь»? Он обернулся к старику. Что-то в нем было знакомым. Нет, не лицо — он бы никогда не забыл это лицо. Оно было нежным, добрым, глаза излучали тепло. Возможно, это был голос, но, опять же, он должен был бы запомнить этот голос с мягким восточным акцентом. Нет, он не знал, что это было, и все же этот старый человек казался удивительно знакомым. Единственное, что оставалось предположить, — так это то, что китайский джентльмен был одним из приглашенных из-за границы новых лекторов.

— Какой «дар» может нести в себе болезнь? — пробормотал молодой человек.

— Страдания нередко предшествуют новой и большей радости в жизни. Так же как ночная тьма готовит путь рассвету, как в родовых муках появляется на свет величайшее чудо природы, так и благодаря болезни мы обретаем дар Истинного Здоровья.

Молодой человек растерялся. «Что он говорит? Как болезнь может принести здоровье?» — подумал он.

Но прежде, чем он открыл рот, старик продолжил:

— Болезнь — это просто способ тела исцелять себя. Когда у вас простуда или грипп, то это все лишь признак того, что ваше тело борется с проникшими в него микробами. Когда у вас появляются боли в желудке, значит, тело говорит вам, что вы съели что-то недоброкачественное. Даже тогда, когда у вас появился прострел в пояснице, тело указывает вам, что вы слишком напрягали свои мышцы и вам нужен отдых.

Как видите, боль, недомогание и болезнь — наши друзья: это посланцы Господа, предупреждающие нас о том, что мы сделали что-то не так и это нужно исправить. Боль — это голос, призывающий нас помочь самим себе.

— Ну, уж без этого «голоса» я вполне мог бы обойтись, — перебил его молодой человек.

— О, вы так в этом уверены? — спросил старый джентльмен. — Но представьте себе, во что превратилась бы ваша жизнь, не чувствуя вы боли. Вы бы умерли, так и не узнав, что умираете. Однажды вы могли бы очутиться перед открытым огнем и обнаружить, что ваша рука обгорела до кости только потому, что голос боли не предупредил вас об этом вовремя.

Многие люди, подобно вам, считают, что боль — их злейший враг, и потому они стремятся убить ее или заглушить с помощью лекарств. Но избавление от боли само по себе не может разрешить проблем. Если при-

чина болезни не устранена, болезнь обычно только усиливается. В конце концов для того, чтобы приглушить боль, требуется все больше и больше лекарств, а медикаменты сами порождают новые проблемы.

Молодой человек вспомнил о своем личном опыте. Безусловно, симптомы его болезни стали более выраженными после того, как он стал принимать лекарства, которые прежде предписал ему врач.

— Но если болезнь неизлечима? — спросил он. — В чем вы тогда усматриваете благословение, которое она несет с собой?

— Существует не так уж много неизлечимых болезней, но существует множество неизлечимых пациентов. В основном это те люди, которые просто не позволяют исцелить себя.

— Но не станете же вы спорить с тем, что каждый хочет быть здоровым, — возразил молодой человек.

— Сознательно, конечно, да, но подсознательно это не совсем так. Если каждый хочет быть здоровым, то почему многие ведут нездоровый образ жизни? Не догадываются ли они, что разрушают собственное здоровье, куря сигареты, злоупотребляя алкоголем и принимая некачественную пищу?

— Я понимаю вашу точку зрения, — ответил молодой человек.

— Когда эти люди заболевают, они отказываются изменить свой образ жизни, они остаются рабами своих привычек, пока ущерб, нанесенный здоровью, становится необратимым. Эти люди неизлечимы еще в самом начале своей болезни, разве вы не видите этого? Неизлечима не сама болезнь — люди делают себя неизлечимыми. Такие люди не стремятся создавать собственное здоровье. Единственное, чего они хотят, — это избегать боли и болезней.

— Но ведь на самом деле здоровье — это далеко не так просто, не правда ли? — возразил юноша.

— Не совсем. На деле все очень просто. Почему заболевают люди, какая первая причина болезни? — спросил старик.

— Не знаю, думаю, что это просто происходит. Так сказал мой врач. Я думаю, что это судьба или просто невезение.

— Действительно? А не кажется ли вам, что должна быть реальная причина болезни?

— Не уверен.

Старик внимательно посмотрел на юношу и спросил:

— Думаете ли вы, что в природе хоть что-то происходит без причины? Посмотрите на улицу, разве дождь идет случайно? Разве тучи сформировались беспричинно?

Старик продолжал:

— Существуют законы Природы. Вода закипает при ста градусах по шкале Цельсия, не при девяносто девяти и не при ста одном, а ровно при ста градусах. По тем же законам она замерзает ровно при нуле градусов.

Старик достал из кармана монету и сказал:

— Если я уроню эту монету, то что произойдет?

— Она упадет на землю, — ответил молодой человек.

— Почему она упадет, случайно или по воле судьбы?

— Нет, конечно же, нет, монета упадет, потому что она тяжелее воздуха, под воздействием гравитации, — ответил молодой человек.

— Совершенно точно, — сказал старик, — она упадет по закону гравитации, который является одним из законов Природы. Видите, ничто не происходит случайно в этой вселенной. Здоровье и болезнь — это не игра случая. Отнюдь не игра. Здоровье — это результат

жизни в гармонии с Природой, а болезнь — это результат жизни, которая противоречит ее законам.

Если человек курит, будут ли у него здоровые легкие?

— Нет, конечно же, нет, — ответил молодой человек.

— Если люди едят недоброкачественную пищу, хорошо ли это сказывается на их организме?

— Нет, я вижу, к чему вы клоните, — сказал юноша, — но что вы скажете насчет бактерий и вирусов? Они являются причиной болезни, но что в этом общего с тем образом жизни, который мы ведем?

— Бактерии подобны крысам, — продолжал развивать свою мысль старик, — они заводятся только в нездоровой среде. Единственная гарантия, что в твоём доме не будет крыс, — постоянная уборка. Если в доме чисто, крысы не заинтересуются им, так как там нечем питаться.

— Но иногда люди могут подхватить микробов, — возразил молодой человек.

— Микробы сами по себе не являются причиной болезни. Вы думаете, что у каждого заболевшего в кровяном русле будут находиться микробы, а каждый, у кого находятся микробы в крови, должен заболеть? Ни то, ни другое не верно. Так же как крысы питаются отходами, которые скапливаются в доме, микробы питаются отходами, накопленными в организме или вокруг него. И так же как крысы не могут выжить в чистой среде, так как им нечем питаться, микробы не могут уцелеть в здоровой крови.

Люди слишком много думают о микробах и слишком мало заботятся о той среде, которая привлекает микробов. Какие бы усилия они к этому ни прикладывали, они никогда не смогут избавиться от крыс,



пока не освободятся от обедков, которыми питаются крысы.

Это единственный способ создать собственное здоровье и преодолеть болезнь. Здоровье и исцеление должны начинаться с изменения образа жизни и послушания законам Природы.

— В этом что-то есть, но звучит уж слишком просто, — ответил молодой человек.

Старик улыбнулся:

— Все потому, что это действительно просто. Это настолько просто, что многим людям трудно это понять. Существуют неизменные и постоянные законы Природы, следуя которым вы обеспечиваете собственное здоровье, а нарушая их, вы вызываете свою болезнь.

Молодой человек видел, что старик во многом прав, но он еще не понимал, к чему ведет этот разговор.

— Позвольте мне объяснить свою мысль, — сказал старик. — Всякая болезнь — это «боль-есть» внутри тела, так?

— Да, я думаю так.

— Всякая «боль-есть» чем-то причинена, так?

— Да.

— Для того чтобы убрать «боль-есть» и оставить только «есть», то есть то, что должно «быть», — здоровье, — необходимо устранить причину болезни, так?

Молодой человек кивнул головой в знак согласия.

— Взгляните на того человека, — старый китаец указал рукой на мужчину, сидящего вдали на стуле. — Десять лет назад его стали беспокоить мигрени, повторяющиеся по несколько раз в неделю. Мигрени были в основном вызваны его диетой: он ел много шоколада, сыра и мяса, а также ежедневно выпивал несколько больших порций алкоголя. Он мог бы устранить при-

чину мигреней, изменив диету, но не стал делать этого. Он предпочел принимать лекарства, чтобы заглушить боль.

Через год ему понадобилось увеличить дозы лекарств, но такое количество препаратов вызвало подъем кровяного давления. Так что ему к прежним пришлось добавить еще и таблетки, снижающие давление. Сейчас у него развилась болезнь, называемая атеросклерозом, иными словами — отвердение стенок артерий, что в свою очередь привело к риску сердечных заболеваний и заставило его вести совершенно иную жизнь. Ему необходимо каждый день принимать таблетки, и ему нужна операция для того, чтобы в сердце вживили кардиостимулятор и активизировали сердечную деятельность. И в довершение всего этого, заметьте, он по сей день страдает от мигреней, только те значительно участились. Он своими руками создал такое состояние, решив убить свою боль вместо того, чтобы устранить ее причину.

Как видите, настоящее исцеление никогда не приходит от порошков и таблеток. Вы не найдете здоровья ни во флаконе с лекарствами, ни в хирургическом скальпеле. Безусловно, некоторые лекарства и хирургические методы необходимы — в критических ситуациях они могут спасти нам жизнь. Но сами по себе они не способны создать здоровье. Никакие посторонние силы не могут дать нам здоровья.

— Но если медицина не дает здоровья, что же тогда его создает? — спросил молодой человек.

— Давайте разберемся, — сказал старик. — Представьте на минуту, что, прибивая картину, вы стукнули молотком по пальцу и повредили его. Заживет ли ваш палец?

— Конечно, — ответил юноша.

— Палец заживет без всяких таблеток и притирок, согласны?

Молодой человек кивнул головой.

— Но почему? — спросил старик.

— Просто заживет, — сказал молодой человек.

— Ага, видите, «Просто заживет». Потому что ваше тело обладает целительными силами, которые способны победить любую болезнь, — сказал старый китаец. — Но что случится, если вы на следующий день снова возьметесь за молоток и снова ударите все тот же палец, и это будет повторяться изо дня в день? Заживет ли палец?

— Нет, если я буду продолжать лупить по нему, то не заживет.

— Конечно же, ведь вы не устранили причину боли. Целительные силы не могут действовать, пока причина, вызывающая проблему, не будет устранена. Но когда вы прекратите разбивать палец, он заживет сам по себе, благодаря чудесным целительным силам, которыми вы обладаете.

То же происходит кругом в Природе. Когда ветвь дерева срублена, дерево выпускает сок и исцеляет себя. Каждому из нас дарованы чудесные живительные силы, которые исцеляют тело от любой болезни, если для этого созданы нужные условия.

Каждый божий день люди колотят маленькими молотками по своему телу изнутри посредством дурных привычек и создают все новые и новые болезни. Чтобы избавиться от этих болезней, нужно только прекратить колотить себя. Устранив причину болезни, вы освободитесь и от самой болезни.

В этом мире, мой друг, мы можем пожинать только то, что посеяли. Это закон причины и следствия. Вы всегда были и остаетесь хозяином собственной судьбы. Вот почему процесс исцеления начинается с осознания

того, что вы сами — причина своего состояния и вы же в силах изменить его.

Каждый человек может не просто исцелить себя, но и создать Истинное Здоровье... изменив образ жизни. Все, что от нас требуется, — это осознать Законы Природы и взять на себя ответственность за состояние собственного здоровья. Больше никто не несет ответственности за наше здоровье — ни родители, ни учителя, ни врачи, ни психотерапевты. В момент осознания собственной ответственности за свое здоровье вы начинаете борьбу с болезнью и приступаете к созданию Истинного Здоровья.

Только сейчас молодой человек начал понимать мысль старого китайца. Раньше он никогда не задумывался о том, что здоровье зависит от его собственных поступков. В результате он перестал думать о том, что нужно телу.

Молодой человек пристально взглянул на старого китайца и впервые заметил, что имеет дело с неординарным человеком.

«Старик, — подумал юноша, — обычно представляется дряхлым, согнутым под тяжестью лет человеком. Старика всегда представляешь больным». Но этот старик обладал прекрасной осанкой и выглядел крепким мужчиной. И внешность его разительно контрастировала с возрастом. Кожа светилась здоровьем, а глаза были яркими, сияющими. Молодой человек просто не мог вспомнить ни одного из своих знакомых, от кого бы исходила такая вибрирующая энергия. Если внешность о чем-то говорит, то в словах старого китайца должна быть хоть доля правды.

— Помните, — сказал старик, — мы все обладаем способностью преодолеть болезнь и создать свое Истинное Здоровье. Истинное Здоровье — это нечто

большее, чем просто отсутствие болезней. Это энергия, сила, жажда жизни и способность радоваться ей.

Все, что от нас требуется, — это жить в гармонии с законами Природы. Все во Вселенной управляется строгими законами... в том числе и здоровье. В этих законах содержатся секреты, дающие нам власть над любой болезнью и открывающие нам путь к Истинному Здоровью.

— Но что это за секреты? — воскликнул юноша.

— Это секреты Истинного Здоровья, — ответил старик, выписывая на листочке бумаги десять адресов и десять телефонных номеров. — Свяжитесь с этими людьми, и они расскажут вам то, что вы хотите узнать. Все они владеют секретами Истинного Здоровья.

Но запомните то, что я сейчас расскажу вам о здоровье и болезни. Это крайне просто и в то же время невероятно важно:

Каждый симптом вызван определенной причиной. Удалите причину, и вы избавитесь от симптома. Вот почему любая болезнь поддается излечению, как и каждая проблема поддается разрешению.

Как обещано в Библии, просите и вам дадут, стучите и вам откроют двери, ищите и обрящете. Так что ищите здоровье — и вы найдете его.

С этими словами старик передал записку юноше. Молодой человек изучал список из десяти имен всего лишь несколько секунд, но когда он обернулся, то увидел, что стул рядом с ним пуст. Старый китаец исчез так же быстро, как и появился.

Как много вопросов хотел задать юноша старику! Он отправился прямо к администратору и спросил у того, где он может найти лектора-китайца.

— О ком это вы говорите? — удивился администратор. — Здесь нет никаких лекторов–китайцев, нет новых лекторов–японцев. Здесь нет даже лекторов с Тайваня.

— Вы в этом уверены? — не унимался юноша.

— Конечно, уверен. Единственный лектор с Востока в нашем колледже — это миссис Чан, с факультета математики. Но она читает у нас уже более пяти лет.

Молодой человек был явно сбит с толку. Кто он был, этот старый джентльмен? Откуда он пришел? И, что самое важное, была ли правда во всем том, что он наговорил? Действительно ли существуют законы Истинного Здоровья? Все произошло так быстро. Возможно, старик всего лишь плод воображения? Может быть, все это только сон? Опустив глаза, молодой человек понял, что все произошло в реальности, и доказательство — список из десяти имен — он держал в руке.

## *Секрет первый*

# СИЛА РАЗУМА

Первой в списке молодого человека была женщина по имени Карен Селсдон. Не теряя времени, он позвонил ей сразу же по возвращении домой из колледжа. Он рассказал ей о себе, и из ее ответов создалось впечатление, что женщина желает встретиться с ним столь же охотно, как и он с ней. Они назначили свидание на три часа следующего дня.

Все утро молодой человек не переставал задавать-ся вопросом: что принесет с собой их первая встреча, но уже в три часа дня он сидел перед своей первой учительницей. Миссис Селсдон была замужем, у нее было двое маленьких детей. Она работала психологом в клинике. Молодой человек никак не мог понять, что общего может иметь психология с его здоровьем. В конце концов, насколько он сам мог судить, у него не было проблем с психикой.

— Итак, вы хотите узнать о законах Истинного Здоровья? — спросила миссис Селсдон.

— А что, действительно существуют такие законы? — в свою очередь поинтересовался молодой человек.

— Безусловно, существуют. Так же как существуют законы, управляющие всей Природой, — ответила миссис Селсдон. — Законы Истинного Здоровья существовали всегда, во всяком случае, с того времени, как на свете появились люди. Зная эти законы, мы можем превозмочь любую болезнь и достигнуть такого уровня

здоровья, о котором большинство из нас могут только мечтать.

Существует множество факторов здоровья, но один из этих факторов — тот, который изучен мною лучше остальных и который оказал наибольшее влияние на мою жизнь, — это сила разума. Многие люди ошибочно считают, что от разума зависит только психическое здоровье и эмоции, но на деле всякое здоровье начинается в мозге — как психическое, так и физическое. И все болезни, между прочим, тоже.

— Почему разум играет столь важную роль? — спросил молодой человек.

— Потому что разум контролирует все тело. Вы можете видеть его силу ежедневно. Когда люди смущаются, их лица краснеют, когда они напуганы, их лица бледнеют, когда они нервничают, их ладони часто увлажняются, а колени дрожат. Это только несколько примеров того, как наш разум воздействует на тело.

— Позвольте продемонстрировать вам кое-что, — прибавила она. — Закройте на минуту глаза и постарайтесь представить себе лимон.

Молодой человек откинулся на спинку стула и закрыл глаза.

— Да, я вижу лимон, — сказал он.

— А сейчас представьте, как вы откусываете кусочек лимона.

Лицо молодого человека исказила гримаса, и он почувствовал, как его челюсти свело, словно он действительно откусил кусок лимона.

— Теперь вы видите, какая сила заключена в вашем разуме? — спросила миссис Селдон. — Вы только воображали, что едите лимон, а ваше тело прореагировало, как на настоящий лимон. Это и есть сила разума, которая контролирует ваши мысли, а ваши мысли,



в свою очередь, контролируют все, что происходит в вашем теле. Точно так же, как ваш мозг заставил выделяться слюну, он может дать встряску иммунной системе, чтобы та вырабатывала побольше белых кровяных телец. Ту же силу мы можем использовать для облегчения боли, очищения кожи от высыпаний и для лечения множества болезней, в том числе и рака.

— Когда я впервые услышала об этом, то так же, как и вы, отнеслась со скепсисом к этой мысли, — продолжала женщина, — но, поверьте мне, сила моего разума спасла мне жизнь. Десять лет назад врачи установили диагноз: злокачественная опухоль мозга. Хирург сказал мне, что опухоль настолько большая, что ее даже опасно оперировать. Ничего нельзя было предпринять, по прогнозам врачей мне оставалось жить не больше года. Вы можете себе вообразить, в какое отчаяние я пришла! Я действительно готовилась умереть, но, как видите, я до сих пор жива.

— Что же произошло? — перебил ее молодой человек.

— Я встретила человека, который помог мне выжить. Маленького старого китайца!

Молодой человек почувствовал, как мороз пробежал по коже. Если бы он мог задуматься над своими ощущениями, то осознал бы, что это еще один пример того, как разум воздействует на тело.

— Я встретила его в библиотеке, — продолжала женщина. — В то время я была ассистентом библиотекаря и отвечала за выдачу книг. И вот однажды он пришел туда и попросил найти ему книги по созидательной визуализации и по целительной силе разума.

В нашем хранилище не было этих книг, и мне пришлось заказать их. Обычно книги приходят только через неделю после заказа, но эти появились у нас в

библиотеке на следующее же утро. Названия заинтриговали меня, и я решила прочесть их сама. Суть одной из них, написанной врачом, сводилась к тому, что при помощи силы нашего разума мы способны излечить большинство болезней. Там было приведено множество примеров того, как пациенты смогли выжить и избавиться от злокачественных опухолей, используя силу своего разума. Мне показалось это невероятным, и потому я решила проверить одну из предложенных техник на себе.

— И что же вы конкретно сделали? — спросил заинтригованный молодой человек.

— Первым делом я занялась так называемой «созидательной визуализацией»\*. При этой технике вы создаете в своем разуме целительные образы. Я старалась представить себе опухоль в своем мозгу и то, как ее пожирают маленькие акулы. Ежедневно утром и вечером я проводила по пятнадцать минут, сидя в кресле и представляя себе, как моя опухоль исчезает. И в конце каждого сеанса я действительно чувствовала себя лучше.

— Правда? — удивился молодой человек.

— Ну конечно же. Вы можете попробовать сделать это сами. Вы даже можете заняться этим здесь, сию же минуту. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов... Так, хорошо... А сейчас представьте свою проблему... теперь вообразите, как она уничтожается. Для этого можно воспользоваться любыми образами. Ружья, пришельцы, ковбои и индейцы, что угодно и кто угодно, насколько хватит вашей фантазии. Вы даже можете представить, что ваша проблема уходит, подобно куску льда, тающему под ярким солнцем. Не важно,

---

\* См.: Шакти Гавэйн. Созидательная визуализация.

какие образы придут вам на ум, главное — вообразить, как исцеляется ваше тело.

Молодой человек стал представлять, как могучие ракеты, находящиеся внутри него, выпускают снаряды по своим мишеням. А затем он представил самого себя выглядящим здоровым и сильным.

Через несколько минут миссис Селдон остановила его.

— Как вы себя чувствуете сейчас? — спросила она.

— Хотите верьте, хотите нет, — воскликнул он, — но это действительно здорово, и я чувствую, что сейчас у меня намного больше энергии, чем было раньше.

— Отлично. А теперь представьте себе, как бы вы себя чувствовали, проделай вы это упражнение более долгое время, скажем, минут 15–20, дважды или трижды в день.

— Теперь я понял, о чем вы говорите, — сказал молодой человек.

— Но есть и еще одна чудодейственная техника по использованию силы разума, — продолжала миссис Селдон. — Я называю ее «целительные утверждения», аффирмации\*.

— Целительные утверждения? — удивился молодой человек.

— Аффирмации — это очень простые формулы, при помощи которых вы пытаетесь изменить привычный ход мыслей, укрепиться в новом представлении о себе. Вы должны произносить их вслух или в уме. Если вы будете произносить их вслух, это поможет больше.

— И как это происходит? — спросил молодой человек.

---

\* Луиза Хей. Исцели свою жизнь.

— Скажем, если вы повторяете что-то достаточно часто, это обязательно отпечатывается в вашем мозгу. Например, если вы прикажете себе не думать о розовых слонах, одетых в пачки в красный горошек, какая картина возникнет в вашем мозгу?

Молодой человек сразу же живо представил себе розовых слонов, одетых в пачки в красный горошек.

— Теперь я понял, что вы имеете в виду, — ответил он. — Я не могу не думать о них. Таким образом, повторяя утверждения о том, что я здоров, я вынужден буду представлять себя здоровым.

— Совершенно верно, — ответила женщина. — Исцеляющие утверждения — это простые позитивные заявления, которые запечатляются в вашем мозгу, если вы будете постоянно повторять их. Даже если вы поначалу не будете верить в то, что говорите, все это войдет в ваше подсознание, а став частью подсознания, оно станет и частью вашего организма. Поэтому чем чаще вы повторяете свои утверждения, тем большее воздействие они оказывают на вас.

Значение исцеляющих аффирмаций впервые открыл врач Эмиль Куи в прошлом веке. Он просил своих пациентов произносить как можно чаще, утром, днем и вечером, очень простую формулу:

*«Изо дня в день, с каждым днем  
я чувствую себя все лучше и лучше».*

И, представьте себе, большинство пациентов, последовавших совету, действительно стали чувствовать себя лучше!

— Итак, вы справились со своей болезнью, — спросил молодой человек, — благодаря целительной визуализации и целительным утверждениям?

— Не только, я делала и многое другое. Я полностью изменила свой образ жизни. Я изменила свою диету, стала делать упражнения, занялась своим дыханием, я даже научилась смеяться и относиться ко всему случившемуся чуточку менее серьезно. И это часто помогло мне в жизни. Со временем вы узнаете обо всех этих вещах от более сведущих людей, чем я. Но уверяю вас, что выздоровление пришло ко мне в основном благодаря использованию силы моего разума. Я была настолько потрясена своим открытием, что позже, когда опухоль в моем мозгу совершенно рассосалась, я отправилась в колледж изучать психологию, чтобы получить возможность помогать другим людям.

Самое главное, что я почерпнула из всего этого, — это то, что основа здоровья находится в нашем мозгу. Это действительно могучая сила, которая направляет все наши поступки, определяет поведение и контролирует каждую клетку нашего тела. Позвольте продемонстрировать вам кое-что.

С этими словами женщина вставила кассету в видеомонитор и нажала кнопку.

— Я была свидетельницей всего, что вы здесь увидите, а некоторые фильмы я снимала сама, — сказала психолог.

То, что молодой человек увидел на экране телевизора, казалось совершенно невероятным. Множество людей ступали на раскаленные уголья босыми ногами. Затаив дыхание, юноша наблюдал, как сама миссис Селстон, совершенно босая, шагала по углям.

— Это называется огнехождение, — донесся голос женщины. — Более ста человек идут босыми по углям, раскаленным свыше тысячи градусов по шкале Цельсия, и ни один не испытывает боли, ни у одного из них даже волдыря не появилось.

— Но это невозможно! — воскликнул юноша.

— В этом мире нет почти ничего невозможного, — улыбнулась женщина.

— Но как эти люди способны на такое?

— Все дело в силе разума!

На экране возникла другая сцена. На больничной койке лежала женщина. Какой-то человек что-то говорил ей, и через минуту женщина стала совершенно неподвижной. Люди в хирургических костюмах и масках вошли в комнату.

— Что здесь происходит? — поинтересовался юноша.

— Женщине собираются сделать кесарево сечение.

— Ну и что же в этом особенного?

— Ей собираются провести операцию без анестезии. Ей вообще не давали ничего болеутоляющего. Ничто не заглушает боли, кроме ее собственного разума. Ее загипнотизировали. Она осознает все происходящее, но не чувствует боли.

Хирург провел по ее животу лезвием большого скальпеля. Из раны начала течь кровь, и через несколько минут другой хирург осторожно извлек младенца. Пуповину перевязали, а затем отрезали. Через секунду раздался оглушительный детский крик, но мать, все еще находясь под воздействием гипноза, была в полном сознании и не чувствовала ни боли, ни неудобства.

— Но это невероятно! — воскликнул юноша.

— Наберитесь терпения, — ответила психолог.

На экране появилась маленькая девочка, кожа которой была покрыта красными нарывами.

— Этот ребенок страдал очень тяжелой формой экземы. Испробовали всевозможные мази, лекарства, провели даже несколько курсов инъекций антибио-

тиков. Ничто не помогало. Однако через несколько недель лечения гипнозом ее кожа совершенно очистилась.

Молодой человек увидел девочку, теперь с совершенно чистой и гладкой кожей.

Женщина нажала кнопку и экран погас.

— Я думаю, что вы уже уловили суть. Вы видите, до какой степени наш разум контролирует все в нашей жизни.

— В Библии сказано, — продолжала она, — человек таков, каковы его мысли. Ваш разум контролирует все ваше тело, и нет ничего такого, чего бы он не смог сделать для вас. Те вещи, которые казались вам невероятными, — хождение по раскаленным углям, операция без анестезии, излечение от рака — вполне осуществимы, если вы будете использовать силу своего разума. Все, что вам следует для этого сделать, — это сфокусировать собственные мысли и избавиться от убеждений, лишаящих вас сил.

— А что это за убеждения, которые подрывают наши силы? — поинтересовался юноша.

— Любое убеждение в том, что вы не сможете достигнуть чего-то, ослабляет вас. Разве хоть один человек, которого вы видели в сегодняшнем фильме, смог бы поставить босую ногу на раскаленные угли, если бы он не верил в то, что сможет ходить по ним и не обжечься? Конечно же, нет! Исцеление от болезни — это предмет фокусировки сил нашего разума.

— И вы фокусируете свой разум при помощи визуализации и аффирмаций? — спросил молодой человек.

— Совершенно верно! Я вижу, вы способный ученик, — ответила учительница. — Сила от рождения заключена в вас, и все, что нужно сделать, — это сфокусировать ее утверждениями и визуализацией.

— Как часто это следует делать?

— Скажем, вы должны уделять этому как минимум по пятнадцать минут утром, днем и вечером каждые сутки. Если это возможно, делайте подобные упражнения еще чаще. Исцеляйте свое тело целительной визуализацией, а аффирмации следует записать и читать их вслух как можно чаще. Вы можете использовать такую формулу: «Каждый день я чувствую, как становлюсь все более здоровым»; «Я здоров, силен и энергичен»; «Сейчас все складывается к лучшему в моей жизни»; «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше во всех отношениях».

Вы даже можете составить свои собственные утверждения. Но какую бы формулу вы ни выбрали, необходимо произносить ее по нескольку раз в день. Старайтесь делать это как можно чаще, обязательно хотя бы утром, днем и вечером. Вскоре это запечатлится в вашем мозгу, и вы обретете чувство Истинного Здоровья.

— Должен признаться, меня поразило то, что я узнал за сегодняшний день. Это прекрасно, получить возможность сделать для себя хоть что-то полезное, — сказал юноша. — Но скажите, пожалуйста, кто этот старый китаец, пославший меня к вам?

— Я не знаю ни кто он, ни откуда пришел. Он никогда не возвращался, чтобы забрать свои книги, и, по правде говоря, не думаю, что он вообще объявится. Вообще-то мне кажется, что он заказал эти книги для меня, чтобы, прочтя их, я обрела веру и путь в жизни, в которых я тогда так нуждалась. Единственное, что мне доподлинно известно, — так это то, что он помог мне спасти мою жизнь. Он преподавал мне самый важный урок в моей жизни.



— Что это за урок? — спросил молодой человек.

— В двух словах его можно сформулировать так: не существует ничего неподвластного нашему разуму. Основное различие между теми, кто исцелился, и теми, кто не смог этого сделать, состоит в том, что первые верили в возможность выздоровления, а последние — нет. Это первый закон Истинного Здоровья... Основа здоровья и болезни находится в нашем разуме!

С этими словами женщина сняла с полки декоративную тарелку.

— Здесь сказано все, — воскликнула она.

На тарелке было написано:

*Побеждает лишь тот, кто верит.*

Томас Эмерсон

Этим же вечером молодой человек записал в дневнике:

*Первый секрет Истинного Здоровья —  
основа здоровья и болезни находится  
в нашем разуме*

- ✓ Сила разума способна преодолеть любую боль, излечить от болезни и привести к Истинному Здоровью.

Мы можем фокусировать разум на здоровье и исцелении посредством:

- ✓ целительной визуализации (т. е. заниматься по крайней мере три раза в день по 15 минут целительной визуализацией),

- ✓ целительных аффирмаций (повторять целительные утверждения утром, днем и вечером).

Молодой человек почувствовал себя лучше, и его положение уже не казалось ему столь безвыходным, как прежде. В этот день он был свидетелем чудес, в возможность которых раньше не верил. Он достал из кармана кусочек картона и прочел вслух то, что записал на нем раньше:

- ✓ Изо дня в день, с каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше.