

*Wallace'a D. Wattlesa*

# NAUKOWA METODA



*osiągania  
zdrowia*



*Wallace'a D. Wattlesa*

# NAUKOWA METODA



*osiągania  
zdrowia*

# Naukowa metoda osiągnięcia zdrowia

Wallace D. Wattles

Tytuł oryginału: *The Science of Being Well*

Przetłumaczył i uzupełnił: Wojciech Diechtiar

Korekta: Wojciech Diechtiar, Zbigniew Siedlecki

Projekt okładki, skład: Wojciech Diechtiar

Copyright © 2013 Wojciech Diechtiar

Wydane przez: [www.magnetycznymarketing.pl](http://www.magnetycznymarketing.pl)

**Wszystkie prawa zastrzeżone.** Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana elektronicznie bądź mechanicznie, ani włączana do żadnego systemu przetwarzającego dane elektronicznie bądź mechanicznie, bez uprzedniej pisemnej zgody autora. W sprawie uzyskania zgody na wykorzystywanie fragmentów tej publikacji należy kontaktować się z autorem pod adresem [wojciech@magnetycznymarketing.pl](mailto:wojciech@magnetycznymarketing.pl), bądź telefonicznie pod numerem +48 784 069 039

**Wyłączenie odpowiedzialności:** Informacje dostarczone w tej publikacji przekazywane są Czytelnikowi w takiej postaci w jakiej są i nie mogą być przedmiotem roszczeń gwarancyjnych. Jakkolwiek autor dołożył wszelkich starań podczas przygotowywania tego materiału, nie ponosi on żadnej odpowiedzialności za szkody poniesione bezpośrednio lub pośrednio w wyniku zastosowania informacji zawartych w tej publikacji.

**Ograniczona licencja na rozpowszechnianie:** nie tylko udzielam zgody, ale wręcz **zachęcam Cię do rozpowszechniania tego e-booka**. Możesz rozdawać go *za darmo bądź odpłatnie*, jednak tylko i wyłącznie w niezmienionej formie, z zachowaniem układu, treści i wszystkich linków.

# Spis treści

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Przedmowa .....                                     | 5  |
| Wstęp autora.....                                   | 8  |
| Zasada Zdrowia.....                                 | 10 |
| Podwaliny Wiary .....                               | 13 |
| Życie i jego organizmy .....                        | 17 |
| Co myśleć.....                                      | 21 |
| Wiara .....                                         | 26 |
| Wykorzystanie siły woli.....                        | 30 |
| Zdrowie od Boga .....                               | 34 |
| Podsumowanie Działań Mentalnych .....               | 37 |
| Kiedy jeść .....                                    | 40 |
| Co jeść .....                                       | 44 |
| Jak jeść .....                                      | 51 |
| Głód i apetyt.....                                  | 57 |
| Kwintesencja.....                                   | 61 |
| Oddychanie .....                                    | 65 |
| Sen.....                                            | 69 |
| Uwagi dodatkowe .....                               | 71 |
| Podsumowanie Naukowej Metody Osiągania Zdrowia..... | 76 |
| Posłowie .....                                      | 78 |

# Przedmowa

Książka, którą masz przed sobą, została napisana na początku XX wieku, jeszcze przed odkryciem witamin czy DNA, i w związku z tym odzwierciedla stan wiedzy medycznej tamtego okresu. Czytając ją należy mieć to na uwadze i – jak w każdej sprawie dotyczącej własnego zdrowia – wypada zachować ostrożność podczas wdrażania zawartych tu idei w praktykę. Część książki została uzupełniona i wzbogacona o komentarz, mimo to każdą koncepcję, która wzbudzi u Czytelnika wątpliwość, należy poddać weryfikacji oraz skonfrontować z dostępnymi informacjami bądź skonsultować z kompetentnym lekarzem.

Zdrowie zawsze leżało w kręgu moich zainteresowań, ponieważ nigdy nie byłem zadowolony ze stanu swojego organizmu i poziomu sprawności fizycznej. W 2008 roku postanowiłem zadbać o siebie lepiej, i ze świadomością, że szukając sposobów *uniknięcia choroby* nigdy nie znajdę recepty na doskonale zdrowie i długie życie w pełnej sprawności psychicznej i fizycznej, zacząłem szukać rozwiązań. Kawalek po kawalku odsłonił się przede mną cały ocean wiedzy, która z jakiegoś niewytłumaczalnego powodu jest ukryta przed niemal całym społeczeństwem. Jej źródło ma postać pracy doktora Westona A. Price’a, który na początku XX wieku wyruszył w liczącą 150 tysięcy kilometrów podróż po świecie w poszukiwaniu ludzi obdarzonych doskonałym zdrowiem, a wyniki swoich badań zawarł w książce *Nutrition and Physical Degeneration* (Odżywianie a fizyczna degeneracja, 1939). Moje własne wysiłki zmierzające do osiągnięcia doskonałego zdrowia oparte są na tej książce, na wielu innych materiałach zgodnych z odkryciami Westona A. Price’a, a także na podstawie sposobu odżywiania promowanego przez fundację jego imienia. Okazuje się, że metoda Wattlesa jest z nimi w stu procentach zgodna i wspaniale uzupełnia je o pierwiastek duchowy.

Język oryginału jest nieco archaiczny i dosyć wymagający dla tłumacza, a ze względu na to, że podejmowany jest temat zdrowia, tym bardziej dołożyłem wszelkich starań, aby polski odbiorca mógł wszystko zrozumieć ze stosunkową łatwością. W zamiarze Wattlesa książka ta miała być kompletnym przewodnikiem do osiągnięcia doskonałego zdrowia, jednak mimo tego nie wolno zatrzymywać się wyłącznie na niej, gdyż obecne zrozumienie funkcjonowania ludzkiego organizmu jest dużo lepsze, niż było na początku XX wieku (aczkolwiek wciąż dalece niepełne). Dlatego tam, gdzie uznałem to za konieczne, uzupełniłem oryginalny tekst o ko-

mentarz i dodatkowe wyjaśnienia, a w *Posłowniu* zawarłem dodatkowe wskazówki, dzięki którym uzyskanie doskonałego zdrowia stanie się bardzo łatwe.

Możesz oczekiwać niemal natychmiastowych rezultatów już na początku podejmowania prób zmiany swojego stylu życia na zgodny z *Naukową metodą osiągnięcia zdrowia*. W moim przypadku niemal z dnia na dzień odczułem wielki przypływ energii, zniknęła ociężałość, a jej miejsce zastąpił komfort, o którym nie sądziłem, że w ogóle jest możliwy do uzyskania. Z czasem tkanka tłuszczowa uległa znacznej redukcji i zniknęły problemy ze skórą i cerą. Organizm osiągnął nowy, niedostępny wcześniej poziom zdrowia, a co za tym idzie, ogólna jakość życia poprawiła się znacznie.

Wprowadzając zmiany w swoje życie i zastępując jedne nawyki innymi należy postępować *systematycznie i powoli*. Skok na głęboką wodę może się sprawdzić u niektórych, jednak dla większości będzie stanowił pierwszy krok do porażki. Pamiętaj, żeby się nie spieszyć i dbać o zachowanie świadomości efektów, jakie wprowadzane zmiany wywierają na twoje samopoczucie.

Redukcja tkanki tłuszczowej u osób „przy kości” może wiązać się z uwalnianiem zgromadzonych w niej toksyn do systemu. Zanim zostaną wydalone z organizmu, nastąpi nieuniknione pogorszenie samopoczucia. Tak może się zdarzyć, ale nie musi. Mimo to, gdy zaczniesz czuć się gorzej, pamiętaj, że to stan przejściowy i przepustka do lepszego zdrowia.

Przepis na osiągnięcie trwałego sukcesu jest prosty: *nie spiesz się*. Jeżeli czujesz powiększający się „opór materii”, zwolnij. Możesz nawet cofnąć się krok czy dwa, jednak zwycięstwo zapewni ci tylko i wyłącznie pełna skupienia *wytrwałość i systematyczność*. Nie pozwól, żeby przejściowe trudności zepchnęły cię z kursu – to wystarczy.

Działaj we właściwy sposób. Nie próbuj od razu być doskonały, ani nie wybiegaj myślami za bardzo do przodu. Wattles zdefiniował *działanie we właściwy sposób* jako robienie wszystkiego, co możesz zrobić teraz, w obecnym miejscu, z tym co masz do dyspozycji. Postępując we właściwy sposób będziesz działać skutecznie i osiągniesz sukces z matematyczną precyzją, gwarantowane.

Każdy z nas ma wrodzoną świadomość zdrowia, lecz została zagłuszona. Nie pokładajmy ślepej wiary w słowa popularnych ekspertów, goniąc od jednej modnej diety do drugiej i tracąc przy tym zdrowie, a zamiast tego przede wszystkim ufajmy sobie i własnemu ciału oraz instynktowi, ponieważ każdy z nas dysponuje wew-

nętrnym, niewyczerpalnym Źródłem Zdrowia. Ta książka pomoże ci odzyskać utracony z nim kontakt.

Z życzeniami doskonałego zdrowia,



Wojciech Diechciar

**P.S. Ostrzeżenie:** *jeżeli cierpisz na poważne niedobory składników odżywczych lub chorobę, która ma wpływ na apetyt lub odczuwanie głodu, doradzam kontakt z lekarzem lub specjalistą mającym doświadczenie w terapii głodem.*

P.P.S. Ściągając tę książkę jednocześnie zasubskrybowałeś newsletter *Sekret Życia w Obfitości*. Znajdziesz w nim więcej informacji na temat zdrowia, sprawności i długowieczności. Newsletter eksploatuje również tematykę dwóch pozostałych dzieł Wallace D. Wattlesa: [\*Naukowej metody wzbogacania się\*](#) oraz [\*Naukowej metody osiągania wielkości\*](#). Znajdziesz w nim także historie osób, które odniosły sukces stosując się do tych metod. Mam nadzieję, że wkrótce będę mógł opublikować także twoją historię.

## Wstęp autora

Książka ta jest drugą z serii, zaraz po *Naukowej metodzie wzbogacania się*. Tak jak wcześniejsza z nich jest przeznaczona szczególnie dla potrzebujących pieniędzy, tak ta, którą teraz czytasz, przeznaczona jest dla pragnących zdrowia i oczekujących praktycznego przewodnika, a nie filozoficznego traktatu. Jest ona instrukcją wykorzystania powszechnej Zasady Życia. Zrobiłem wszystko, by uczynić ją tak prostą i łatwą w odbiorze, aby czytelnik niemający wcześniejszego kontaktu z Nową Myślą albo metafizyką mógł bez problemu użyć jej do osiągnięcia doskonałego zdrowia. Usunąłem wszystkie zbędne elementy, zachowując jednocześnie to, co konieczne. Nie używałem technicznego, trudnego bądź zawilego języka, omawiając jeden temat po drugim, po kolei.

Ta książka przedstawia naukowe spojrzenie na temat zdrowia, nie marnując miejsca na spekulacje. Monistyczna teoria wszechświata – teoria zakładająca, że materia, umysł, świadomość i życie są manifestacją jednej Substancji – jest obecnie akceptowana przez większość myślicieli. Jeżeli także ją akceptujesz, to nie zaprzeczysz logicznym wnioskom przedstawionym w trakcie lektury. Sprawą najistotniejszą ze wszystkich jest jednak to, że opisana metodologia myślenia i działania została sprawdzona przez autora na nim samym oraz potwierdzona przez setki przypadków innych osób w trakcie dwudziestoletniej praktyki spójnymi i powtarzalnymi rezultatami. Mogę stwierdzić, że *Naukowa metoda osiągania zdrowia* działa, i – jeżeli jest przestrzegana – nie ma prawa zawieść bardziej, niż zasady geometrii mogą zawieść matematyka. Możesz wydobrzeć, jeżeli tkanki twojego ciała nie zostały zniszczone do stopnia uniemożliwiającego podtrzymanie życia. Wydobrzejesz na pewno, jeżeli będziesz myślał i postępował we Właściwy Sposób.

Czytelnik chcący w pełni zrozumieć monistyczną teorię kosmosu, powinien przeczytać dzieła Hegla i Emersona, a także pamflet J. J. Browna (300 Cathcart Road, Govanhill, Glasgow, Szkocja), pt. *The Eternal News*. Dodatkowe rozjaśnienie tej problematyki może być uzyskane z lektury serii artykułów autora opublikowanych w „Nautilusie” (Holyoke, Massachusetts) w roku 1909, pod tytułem *Co jest Prawdą?*

Potrzebujący szczegółowych informacji na temat przebiegu funkcji wolicjonalnych<sup>1</sup> – jedzenia, picia, oddychania i spania – może przeczytać *New Science of Living and Healing, Letters to a Woman's Husband* oraz *The Constructive Use of Food* – broszury

---

<sup>1</sup> Wolicjonalnych – zależnych od woli, podatnych na wpływ świadomości.



W. D. Wattlesa dostępne u wydawcy niniejszej książki. Polecałbym również pisma Horacego Fletchera oraz Edwarda Hookera Deweya. Potraktuj lekturę tych wszystkich dzieł jako podporę dla wiary, jednak pozwól mi przestrzec się przed popełnieniem błędu polegającego na studiowaniu wielu sprzecznych ze sobą teorii i praktykowaniu w tym samym czasie elementów różnych systemów, ponieważ aby zyskać zdrowie należy włożyć CAŁY UMYŚŁ w myślenie i postępowanie we właściwy sposób. Pamiętaj, że *Naukowa metoda osiągania zdrowia* jest kompletnym i wystarczającym przewodnikiem w każdym szczególe. Skoncentruj się na przedstawionym sposobie myślenia i postępowania, wypełniaj instrukcje do ostatniej litery, a na pewno wydobrzejesz lub – jeżeli już jesteś zdrow – pozostaniesz takim. Ufając, że wytrwasz dotąd, aż bezcenne błogosławieństwo zdrowia stanie się twoje, pozostaję

Z wyrazami głębokiego szacunku,



*Very Truly Yours  
W D Wattles*

Wallace D. Wattles

# Zasada Zdrowia

Zanim zastosuje się *Naukową metodę osiągania zdrowia*, tak samo jak w przypadku *Naukowej metody wzbogacania się*, należy poznać na samym początku pewne fundamentalne prawdy i zaakceptować je bezwzględnie. Niektóre z tych prawd przedstawimy w tym miejscu.

Zdrowie jest rezultatem doskonale naturalnego przebiegu funkcji, a doskonale naturalny przebieg funkcji jest możliwy dzięki naturalnemu działaniu Zasady Zdrowia. We wszechświecie istnieje Zasada Życia<sup>2</sup> – jest nią Jedyna Żywa Substancja, dająca początek wszystkim rzeczom. Ta Żywa Substancja przenika i wypełnia przestrzeń wszechświata. Stwarza i podtrzymuje w istnieniu wszystkie rzeczy, jak wyjątkowo czysty i przenikliwy eter. Wszelkie życie pochodzi od niej. Jej życie jest jedynym życiem, jakie istnieje.

Człowiek jest formą tej Żywej Substancji i posiada w sobie Zasadę Zdrowia. Zasada Zdrowia obecna w człowieku umożliwia wykonywanie wszystkich wolicjonalnych funkcji życiowych w sposób doskonały, jeżeli działa w pełni swojej konstruktywnej mocy.

To Zasada Zdrowia obecna w człowieku odpowiada za każde uzdrowienie, bez względu na wykorzystany „system” czy „lekarstwo”, a jedynym sposobem na doprowadzenie Zasady Zdrowia do Konstruktywnego Działania jest myślenie we Właściwy Sposób.

Przeprowadzę teraz dowód na prawdziwość tej deklaracji. Wszyscy doskonale wiemy, że lekarstwa powstają w wyniku odmiennych, i często sprzecznych, metod stosowanych w różnych gałęziach sztuki uzdrawiania. Alopata leczy swojego pacjenta przepisując dużą dawkę antidotum. Homeopata, podając śladową ilość toksyny podobnej do tej, która wywołała chorobę, również leczy swojego pacjenta. Choroby, której udało się kiedykolwiek wyleczyć medycynie alopaticznej, nie uda się wyleczyć medycynie homeopatycznej, a jeżeli homeopatia poradziła sobie ze schorze-

---

<sup>2</sup> W oryginale zostało użyte słowo *principle*, oznaczające wyjaśnienie fundamentalnych przyczyn (szczególnie przy opisywaniu zasady działania jakiegoś urządzenia w kategorii praw natury), podstawową prawdę bądź prawo albo założenie, działanie prawa wywołującego jakiś naturalny fenomen bądź kierującego działaniem złożonego systemu, generalizację uważaną za prawdę, której można użyć jako podstawę dla przeprowadzenia rozumowania i dowodzenia, bądź też prawo lub standard zachowania, taki jak zasady dobrego wychowania. Czasami, dla wygody Czytelnika, zamiast pisać „Zasada Zdrowia”, albo „Zasada Życia”, będę używał odpowiednio sformułowań „Źródło Zdrowia” i „Źródło Życia”. Słowa „zasada” oraz „źródło” użyte są w tym samym znaczeniu, oznaczając przyczynę i prawo.

niem, nie uda się tego zrobić z dużym prawdopodobieństwem za pomocą alopatii. Oba systemy są radykalnie odmienne zarówno w teorii, jak i w praktyce, a mimo to oba „leczą” większość chorób. Co więcej, nawet leki stosowane przez lekarzy jednej szkoły są różne. Przejdź się z niestrawnością do pół tuzina lekarzy, po czym porównaj recepty. Jest bardzo prawdopodobne, że składnika przepisanego przez jednego z nich nie znajdziesz na żadnej innej. Czy nie możemy w związku z powyższym dojść do przekonania, że ich pacjenci dochodzą do zdrowia dzięki obecnej w nich Zasadzie Zdrowia, a nie dzięki jakiemuś składnikowi przeróżnych „medykamentów”?

To nie wszystko, ponieważ znamy takie same choroby leczone przez osteopatę za pomocą manipulacji kręgosłupem, wiarą i modlitwą przez uzdrowiciela, dietą przez dietetyka, specjalnie przygotowanym wyznaniem wiary przez członka Stowarzyszenia Chrześcijańskiej Nauki<sup>3</sup>, afirmacją przez badacza umysłu i opracowanym przez higienistę planem życia. Do jakiego innego wniosku moglibyśmy dojść w świetle tych faktów, jak nie do takiego, że istnieje Zasada Zdrowia, taka sama w każdej osobie, i że to ona odpowiada za wszystkie uzdrowienia, oraz że jest coś we wszystkich tych „systemach”, co – w odpowiednich okolicznościach – pobudza ową Zasadę Zdrowia do działania? Oznacza to, że lekarstwa, zabiegi kręgarskie, modlitwy, diety, afirmacje i praktyki higieniczne leczą, gdy udaje im się aktywować Zasadę Zdrowia, i ponoszą klęskę, gdy im się to nie udaje. Czy powyższe nie wskazuje na to, że rezultat zależy bardziej od sposobu myślenia o lekarstwie przez pacjenta, niż od składników recepty?

Jest taka stara opowieść tak wspaniale ilustrująca omawiany temat, że muszę ją w tym miejscu przytoczyć. Historia głosi, że w średniowieczu wierzano w moc uzdrawiania obecną w kościach świętego pochowanego w klasztorze. W określone dni wielki tłum schorowanych gromadził się w świątyni, a ci, którzy dotknęli relikwii, zdrowieli. W przeddzień jednej z takich okazji jakiś świętokradczy szubrawiec dostał się do skrzyni, w której przechowywano cudotwórczą relikwię, i ukradł kości. Rano, gdy jak zazwyczaj pod bramą zebrał się tłum cierpiących, ojcowie spostrzegli, że odarto ich ze źródła mocy czynienia cudów. Postanowili utrzymać sprawę w tajemnicy, mając nadzieję na szybkie wytropienie złodzieja i odzyskanie skarbu, pospieszyli więc na cmentarz i wykopali kości pochowanego tam wiele lat temu mordercy. Umieścili je w skrzyni, planując wygłoszenie jakiegoś gładkiego

---

<sup>3</sup> Christian Science (Stowarzyszenie Chrześcijańskiej Nauki, Chrześcijaństwo naukowe) – wyznanie założone w USA w 1879 roku przez Mary Baker Eddy. W 1866 roku Eddy przeżyła wielki wstrząs, gdy była w krytycznym stanie po wypadku. Doznała objawienia i została cudownie uzdrowiona po przeczytaniu w Biblii o jednym z przypadków uleczenia przez Jezusa. Doktryna charakteryzuje się negacją realności świata fizycznego, a jej wyznawcy wierzą, że choroby somatyczne zasadniczo mają charakter duchowy. Nie uznają żadnych lekarstw; wierzą, że Bóg może wyleczyć choroby dzięki ich modlitwie.

usprawiedliwienia, gdy wyjdzie na jaw, że święty nie dokonuje uleczeń jak zawsze, po czym wpuścili chorą i kaleką gawieź do środka. Ku najwyższemu zdumieniu wszystkich znających sekret kości mordercy okazały się równie skuteczne, co kości świętego i cudowne uleczenia miały miejsce jak zazwyczaj. Historia głosi, że jeden z ojców opisał całe wydarzenie wyznając, że wedle jego oceny, moce zdrowienia były obecne przez cały czas w ludziach, natomiast nigdy nie było ich w kościach.

Czy ta historia jest prawdziwa czy nie, wniosek z niej płynący ma zastosowanie do wszystkich leków i terapii używanych we wszystkich systemach leczenia. Moc Uzdrawiania znajduje się w samym pacjencie i to, czy zostanie uaktywniona czy też nie, zależy od sposobu, w jaki pacjent myśli o wykorzystywanych w leczeniu fizycznych czy mentalnych metodach, a nie od nich samych. Jezus nauczał, że istnieje Uniwersalna Zasada Życia, wielka duchowa Moc Uzdrawiania, i że w każdym człowieku znajduje się Źródło Zdrowia związane z tą Mocą Uzdrawiania. W zależności od sposobu, w jaki człowiek myśli, jest ona aktywna lub uśpiona. W każdej chwili możliwe jest jej obudzenie za sprawą myślenia we Właściwy Sposób.

Twoje ozdrowienie nie jest zależne od zastosowania jakiegoś określonego systemu bądź odnalezienia jakiegoś określonego lekarstwa. Ludzie cierpiący na identyczne schorzenia zostawali uleczeni przez różne systemy i najróżniejsze lekarstwa. Zdrowie nie zależy od klimatu; w każdym klimacie jedni chorują, a inni pozostają zdrowi. Nie zależy od wykonywanego zajęcia, chyba że pracuje się w warunkach szkodliwych; w każdym zawodzie znajdują się ludzie w pełnym zdrowiu. Twoje zdrowie zależy od chęci rozpoczęcia myślenia – i działania – we Właściwy Sposób.

Sposób, w jaki człowiek myśli o rzeczach, wynika z tego, w co wierzy na ich temat. Myśli są zdeterminowane przez wiarę, a uzyskiwane rezultaty zależą od sposobu, w jaki wykorzystuje swoją wiarę. Jeżeli ktoś wierzy w skuteczność medycyny i jest w stanie użyć tej wiary w swoim przypadku, medycyna niewątpliwie uleczy go, jednakże jakkolwiekby wielka nie była jego wiara, nie zostanie uleczone, jeżeli nie obejmie nią siebie i nie użyje jej na sobie. Wiele chorych osób obejmuje wiarą innych, ale nie siebie. Tak więc, jeśli ktoś wierzy w określoną dietę i potrafi tą wiarą objąć siebie i użyć jej na sobie, uleczy się. Jeśli wierzy w modlitwy i afirmacje, i obejmie tą wiarą siebie, modlitwy i afirmacje uleczą go. Wiara, jeśli zostanie wykorzystana na sobie, uzdrawia, jednak nawet największa wiara nie pomoże, jeżeli nie zostanie zastosowana. Naukowa metoda osiągania zdrowia obejmuje zatem dwa obszary: myślenia i działania. Aby ozdrowieć nie wystarczy wyłącznie myśleć we Właściwy Sposób. Należy zastosować to myślenie na sobie, a następnie wyrazić je w swym życiu poprzez działanie w ten sam sposób, w jaki się myśli.



## Podwaliny Wiary

Zanim będzie możliwe myślenie we Właściwy Sposób, prowadzące do uleczenia jego chorób, człowiek musi wierzyć w określone prawdy, które przedstawię jak następuje.

Budulcem wszystkich rzeczy jest Żywa Substancja, która, w swoim pierwotnym stanie, przenika i wypełnia przestrzeń wszechświata. Chociaż wszystkie obserwowalne rzeczy są z Niej zrobione, to oprócz tego Substancja ta w swej podstawowej, bezkształtnej postaci, znajduje się wewnątrz i przenika wszystkie widzialne formy przez Siebie stworzone. Całe Stworzenie jest wypełnione Jej życiem i Jej świadomością.

Substancja ta stwarza dzięki myślom, w sposób polegający na przyjmowaniu formy o jakiej myśli. Myślenie o formie sprawia, że substancja przyjmuje tą formę; myślenie o działaniu powoduje wykonywanie tego działania. Substancja stwarza rzeczy przez przemieszczenie się w określoną orientację lub pozycję. Jeżeli Pierwotna Substancja pragnie stworzyć określoną formę, myśli o przemieszczeniach niezbędnych do ukształtowania tej formy. Gdy pragnie stworzyć planetę, myśli o przemieszczeniach, być może rozciągniętych w czasie na całe wieki, w rezultacie których przyjmie umiejscowienie i kształt planety – i ruch ten rzeczywiście się odbywa. Gdy pragnie stworzyć dęba, myśli o sekwencji ruchów, być może rozłożonych w czasie na całe wieki, w rezultacie których zostanie ukształtowane drzewo – i przemieszczenia te zostają wykonane. Szczególne sekwencje przemieszczeń wytwarzających w rezultacie przeróżne formy zostały ustanowione na samym początku i są niezienne. Określone procesy wszczęte w Bezkształtnej Substancji zawsze wytworzą odpowiadające im formy.

Ciało człowieka uformowane zostało z Pierwotnej Substancji w rezultacie określonych przemieszczeń, zaistniałych wcześniej jako myśli Pierwotnej Substancji. Ruchy, które wytwarzają, odtwarzają i naprawiają ludzkie ciało nazywane są funkcjami, a funkcje te obejmują dwie kategorie: wolicjonalne i autonomiczne. Funkcje autonomiczne znajdują się pod kontrolą Zasady Zdrowia obecnej w człowieku i przebiegają w doskonały, zdrowy sposób tak długo, jak długo człowiek myśli we właściwy sposób. Wolicjonalne funkcje życiowe to jedzenie, picie, oddychanie i spanie. Są one w całości lub w części pod kontrolą świadomego umysłu człowieka, który może zarządzać nimi w doskonały, zdrowy sposób, jeśli taka jest jego wola. Nikt nie może być zdrowy, jeżeli funkcje te nie przebiegają w zdrowy sposób. Widzimy

więc wyraźnie, że jeżeli człowiek myśli we właściwy sposób, je, pije, oddycha i śpi podobnie, będzie zdrow.

Autonomiczne funkcje życiowe znajdują się pod kontrolą Zasady Życia i tak długo, jak długo człowiek myśli w doskonale zdrowy sposób, będą przebiegały perfekcyjnie z tego względu, iż świadomy umysł, wywierając wpływ na umysł podświadomy, jest w stanie w dużej mierze kontrolować Zasadę Zdrowia.

Człowiek stanowi ośrodek myślenia, potrafi wytwarzać myśli, a ponieważ nie jest wszechwiedzący, popełnia błędy. Nie wiedząc wszystkiego, wierzy w prawdziwość rzeczy, które nie są prawdziwe. Gdy krąży myślami wokół idei choroby i dysfunkcyjnych warunków, utrudnia w ten sposób działanie Zasadzie Zdrowia, umożliwiając powstawanie choroby i tworząc dysfunkcyjne warunki w swym własnym organizmie. W Pierwotnej Substancji istnieją wyłącznie myśli o doskonałym ruchu; perfekcyjnym i zdrowym funkcjonowaniu, pełnym życiu. Bóg nigdy nie myśli o chorobie czy niedoskonałości. Niestety, przez wieki człowiek żywił myśli pełne obrazów choroby, nienormalności, starości i śmierci, a wypaczone funkcjonowanie ciała będące tego rezultatem stało się dziedzictwem całego ludzkiego rodzaju. Nasi przodkowie przez niezliczone pokolenia pielęgnowali błędne koncepcje dotyczące formy i funkcjonowania człowieka, w konsekwencji czego zaczynamy życie z piętnem niedoskonałości i chorób obecnym w zbiorowej świadomości społeczeństwa.

W żadnej mierze nie jest to ani normalne, ani nie stanowi elementu planu natury. Celem natury nie może być nic innego jak tylko i wyłącznie doskonałość życia. Sama istota życia nam to ukazuje. Istotą życia jest ciągły postęp w kierunku życia bardziej doskonałego. Postęp jest nieuniknionym rezultatem aktu życia samego w sobie. Wzrost zawsze jest efektem aktywnego życia, a cokolwiek żyje musi żyć coraz bardziej i bardziej. Ziarno leżące w spichlerzu posiada w sobie życie, jednak nie żyje. Umieść je w żyznej ziemi a stanie się aktywne i natychmiast zacznie pobierać z otoczenia i gromadzić substancje niezbędne do wykształcenia rośliny. W ten sposób zacznie wzrastać dotąd, aż wytworzy kłos zawierający trzydzieści, sześćdziesiąt, albo sto nasion, z których każde będzie miało w sobie tyle życia, co pierwsze.

Życie, przez sam fakt istnienia, pomnaża się.

Życie nie może istnieć bez wzrastania, a fundamentalnym impulsem życia jest – żyć. To właśnie w odpowiedzi na ten fundamentalny impuls Pierwotna Substancja pracuje i stwarza. Bóg musi żyć, a nie może żyć inaczej niż dzięki stwarzaniu i wzrastaniu. Bóg dąży do pełni życia poprzez i dzięki mnożącym się bytom.

Wszechświat to Wielkie Postępujące Życie, a celem natury jest postęp życia w kierunku doskonałości, w kierunku perfekcyjnego funkcjonowania. Celem natury jest doskonale zdrowie.

Celem Natury w przypadku człowieka jest ciągle dążenie do większej pełni życia i postępowanie w kierunku życia doskonałego, co oznacza, że człowiek powinien wieść życie tak pełne, jak to tylko jest możliwe w jego obecnej sferze działania.

Musi tak być, ponieważ Bóg obecny w człowieku dąży do pełni życia.

Daj dziecku kredki i papier, a zacznie rysować toporne postacie. To Bóg obecny w nim próbuje wyrazić Siebie poprzez sztukę. Daj dziecku klocki, a spróbuje coś z nich zbudować. To Bóg obecny w nim szuka sposobu wyrażenia Siebie w architekturze. Posadź dziecko przy fortepianie, a będzie próbowało wydobyć harmonię z klawiatury. To Bóg obecny w nim próbuje wyrazić Siebie poprzez muzykę. Bóg obecny w człowieku nieustannie dąży do większej pełni życia, a skoro człowiek żyje najpełniej będąc zdrowym, Zasada Natury obecna w nim będzie dążyła wyłącznie do zdrowia. Naturalnym stanem ludzkiego ciała jest doskonale zdrowie i wszystko zarówno w nim, jak i w naturze, skłania się ku zdrowiu.

W myślach Pierwotnej Substancji nie ma miejsca na myśli o chorobie, ponieważ z samej swej natury jest Ona nastawiona na dążenie do najpełniejszego i najdoskonalszego życia, a więc także do zdrowia. Człowiek, jako że istnieje jako myśl obecna w Bezkształtnej Substancji, jest obdarzony doskonałym zdrowiem. Choroba, będąca nienormalną lub wypaczoną funkcją – niedoskonale wykonanym ruchem lub ruchem w kierunku niedoskonałego życia – nie może mieć miejsca pośród myśli żywionych przez Świadome Tworzywo.

Ostateczny Umysł nigdy nie myśli o chorobie. Choroba nie została ani stworzona, ani zarządzona, ani zesłana przez Boga. Stanowi w całości produkt wyodrębnionej świadomości, produkt indywidualnej myśli człowieka. Bóg, Bezkształtna Substancja, nie dąży do choroby, nie myśli o chorobie, nie zna choroby ani jej. Sobie nie uświadamia. Jedynie człowiek jest zdolny do myślenia o chorobie. Bóg nie myśli o niczym innym, jak tylko o zdrowiu.

Dzięki wszystkiemu, co zostało dotąd powiedziane, możemy zrozumieć, że zdrowie jest *faktem* bądź PRAWDĄ obecną w pierwotnej substancji, z której wszyscy zostaliśmy ukształtowani, natomiast choroba jest nieprawidłowym funkcjonowaniem, wynikającym z niedoskonałych myśli człowieka, zarówno przeszłych, jak i obecnych. Gdyby ktoś zawsze myślał o sobie wyłącznie w kategoriach doskonałego

zdrowia, nie mógłby obecnie znajdować się w żadnym innym stanie, jak tylko w stanie doskonałego zdrowia.

W pełni zdrowy człowiek jest myślą Pierwotnej Substancji, a człowiek chory jest rezultatem jego własnego niepowodzenia w myśleniu o doskonałym zdrowiu oraz niepowodzenia w wykonywaniu wolicjonalnych funkcji życiowych w zdrowy sposób. W tym miejscu utworzymy sylabus podstawowych prawd naukowej metody osiągania zdrowia.

*Istnieje Myśląca Substancja, z której stworzone są wszystkie rzeczy, wypełniająca i przenikająca w swej pierwotnej postaci przestrzeń wszechświata. Jest życiem Wszechrzeczy.*

*Myśl o formie obecna w tej Substancji stwarza tę formę; myśl o ruchu wytwarza ten ruch. Myśli tej Substancji w stosunku do człowieka dotyczą zawsze doskonałego funkcjonowania i doskonałego zdrowia.*

*Człowiek stanowi centrum myśli i jest zdolny do inicjowania myśli, i swoim myśleniem rozłącza kontrolę nad własnym funkcjonowaniem. Myśląc w sposób niedoskonały spowodował niedoskonałe i wypaczone funkcjonowanie, a wykonując wolicyjne funkcje życiowe w wypaczony sposób przyczynił się do powstania choroby.*

*Jeżeli człowiek będzie myślał wyłącznie o doskonałym zdrowiu, jego wewnętrzne funkcje będą przebiegały w doskonale zdrowy sposób, i cała Moc Życia będzie go wspierać. Jednakże to zdrowe funkcjonowanie nie będzie podtrzymane dopóty, dopóki człowiek nie będzie wykonywał zewnętrznych, wolicyjnych funkcji życiowych w zdrowy sposób.*

*Pierwszym krokiem musi być nauczanie się jak myśleć o doskonałym zdrowiu, a drugim – nauczanie się jak jeść, oddychać i spać w doskonale zdrowy sposób. Każdy, kto wykona te dwa kroki, z całą pewnością wydobrzeje i pozostanie w zdrowiu.*

# Życie i jego organizmy

W ludzkim ciele jest stale obecna energia odtwarzająca je gdy się zużyje, usuwająca odpadową lub trującą materię i naprawiająca je w przypadku złamania lub zranienia. Energię tę zwiemy życiem. Życie nie powstaje wewnątrz ciała, nie jest też przez ciało wytwarzane – to *życie wyksztalca ciała*.

Ziarno spoczywające w magazynie przez lata zacznie rosnać w momencie znalezienia się w ziemi, wyksztalcając roślinę. Jednakże to nie wzrost rośliny wytwarza w niej życie; to życie sprawia, że roślina rośnie.

Wykonywanie funkcji nie powoduje powstania życia – to życie powoduje wykonywanie funkcji. Życie najpierw, funkcja potem.

To obecność życia pozwala odróżniać materię organiczną od nieorganicznej, jednakże samo nie jest produktem zorganizowania materii.

Życie jest zasadą bądź siłą powodującą organizowanie się materii. Życie wytwarza i kształtuje organizmy.

Jest zasadą lub siłą obecną w Pierwotnej Substancji. Wszelkie życie jest Jednym Życiem.

Ta Zasada Życia Wszechrzeczy jest Zasadą Zdrowia obecną w człowieku, która uaktywnia się twórczo zawsze wtedy, gdy człowiek myśli we właściwy sposób. Ktokolwiek zatem będzie myślał we Właściwy Sposób z całą pewnością osiągnie doskonale zdrowie, o ile zachowa spójność działania z myśleniem. Podejmowane działanie musi być zgodne z myśleniem – nikt nie może żywić nadziei na ozdrowienie myśląc o zdrowiu, gdy jednocześnie je, pije, oddycha i sypia jak człowiek chory.

Powszechna Zasada Życia jest więc Zasadą Zdrowia obecną w człowieku. Jest ona tożsama z pierwotną substancją. Istnieje tylko jedna Pierwotna Substancja, z której wszystko powstaje, i jest to żywa substancja. Jej życie to Zasada Życia obecna we wszechświecie. Substancja owa stworzyła z samej siebie wszystkie formy organicznego życia myśląc o nich, bądź myśląc o poruszeniach i funkcjach prowadzących do ich wytworzenia.

W myśli Pierwotnej Substancji jest obecne wyłącznie zdrowie, ponieważ zna Ona wszelką prawdę. Nie istnieje nic, co pozostawałoby ukryte przed Bezkształtem,



który jest Wszystkim i we wszystkim. Nie tylko zna On wszystkie prawdy, posiada także wszelką moc. Jego życiowa siła jest źródłem każdej istniejącej energii. Świadczenie życia, znające każdą prawdę i posiadające wszelką moc, nie może się mylić, ani realizować funkcji w niedoskonały sposób; wie zbyt wiele by popełniać błędy, a więc Bezkształt nie może chorować ani myśleć o chorobie.

Człowiek, będąc jedną z form tej pierwotnej substancji, posiada wyodrębnioną świadomość. Jednakże jego świadomość jest ograniczona, a co za tym idzie – niedoskonała. Posiadając ograniczoną wiedzę człowiek może myśleć niepoprawnie i często tak właśnie robi, powodując wypaczenia w realizowaniu funkcji przez jego własne ciało. Człowiek wie zbyt mało, by nie popełnić błędu. Chorobliwe bądź niedoskonale funkcjonowanie nie jest rezultatem pojedynczej, niedoskonałej myśli, jednakże takim się z pewnością stanie w przypadku, gdy owe myślenie wejdzie w nawyk. Każda myśl utrzymywana w umyśle ma tendencję do wywoływania odpowiadających jej warunków w organizmie.

Co gorsza, człowiekowi nie udało się nauczyć realizowania wolicjonalnych funkcji życiowych w zdrowy sposób. Nie wie on kiedy, co i jak jeść. Wie bardzo mało o oddychaniu i jeszcze mniej o spaniu. Wszystkie te czynności wykonuje w niewłaściwy sposób i w złych okolicznościach. Powodem takiego stanu rzeczy jest niedbałość w podążaniu za wskazówkami jedyne pewnego przewodnika do życiowej mądrości. Człowiek próbował żyć posługując się bardziej logiką niż instynktem, czyniąc życie kwestią sztuki, miast uczynić je kwestią natury. W ten sposób zblądził.

Jedynym lekarstwem dla niego jest rozpoczęcie wszystkiego poprawnie od początku, a nie ma wątpliwości, że może to zrobić. Zadaniem tej książki jest przekazanie kompletnej metody, tak więc człowiek, który ją przeczyta, będzie wiedział wystarczająco dużo, żeby sobie poradzić.

Myślenie o chorobie wytwarza chorobę. Człowiek musi nauczyć się myśleć o zdrowiu, a będąc samemu Pierwotną Substancją przyjmującą formy rzeczy, o których myśli, przyjmie formę zdrowia i urzeczywistni doskonale zdrowie w zakresie każdej ze swych funkcji. Ludzie ozdrowiali po dotknięciu świętych kości w rzeczywistości zostali uleczeni dzięki myśleniu we właściwy sposób, a nie jakąś mocą promieniującą z relikwii. W szczątkach martwych ludzi, czy to świętych, czy grzeszników, nie ma żadnej uzdrowicielskiej mocy.

Osoby uleczone medykamentami alopатыcznymi bądź homeopatycznymi w rzeczywistości wydobrzały dzięki myśleniu we właściwy sposób. Żaden lek nie posiada sam w sobie mocy leczenia chorób.

Osoby uleczone modlitwą lub afirmacjami wydobrały także za sprawą myślenia we właściwy sposób; nie ma żadnej uzdrowicielskiej siły w strumieniu słów.

Wszyscy chorzy, których uleczył jakikolwiek „system”, musieli myśleć we właściwy sposób. Mała analiza powie nam, na czym polega ów sposób.

*Dwa niezbędne elementy tej Metody to Wiara oraz Osobiste Wykorzystanie Wiary.*

Dotykający kości świętego wierzyli, a ich wiara była tak wielka, że w momencie dotknięcia relikwii **ODCIĘLI WSZELKIE WIĘZY ŁĄCZĄCE ICH Z CHOROBA I MENTALNIE ZJEDNOCZYLI SIĘ ZE ZDROWIEM.**

Owej zmianie stanu umysłu towarzyszyło intensywne nabożne UCZUCIE, przenikające najgłębsze zakątki duszy, co pobudziło Zasadę Zdrowia do potężnej reakcji. Dzięki tej wierze utwierdzili się w przekonaniu o własnym uzdrowieniu, bądź też zawłaszczyli sobie zdrowie. W stanie pełnej wiary przestali myśleć o sobie jako związanych z chorobą, a zaczęli myśleć o sobie wyłącznie jako związanych ze zdrowiem.

Istnieją dwa kluczowe składniki myślenia we Właściwy Sposób, których wykorzystanie zapewni ci zdrowie: po pierwsze, obejmij bądź zawłaszcz zdrowie wiarą; po drugie, odetnij wszelkie mentalne związki z chorobą, jednocześnie wchodząc w mentalny związek ze zdrowiem. **Jakimi stworzymy siebie w myślach, takimi staniemy się fizycznie, a z czym zjednoczymy się mentalnie, zjednoczymy się także fizycznie.** Jeżeli zawsze myślisz o sobie jako związanym z chorobą, to twoje myśli staną się utrwaloną siłą powodującą chorobę; jeśli zawsze myślisz o sobie jako związanym ze zdrowiem, twoje myśli staną się utrwaloną siłą pracującą nad utrzymaniem zdrowia.

W przypadku osób uleczonych medykamentami, rezultaty otrzymuje się w ten sam sposób. Miały one, uświadamianą bądź nie, wiarę pokładaną w wykorzystane środki lecznicze, wystarczającą do odcięcia mentalnego związku z chorobą i do wejścia w mentalny związek ze zdrowiem. Wiara może być nieuświadamiana. Jest dla nas możliwym posiadanie podświadomej lub wrodzonej wiary w takie rzeczy, jak lekarstwa, w które nie wierzymy w żadnym razie obiektywnie. Ta podświadoma wiara może być zupełnie wystarczająca do pobudzenia Zasady Zdrowia do konstruktywnego działania. Wielu posiadających niewielką świadomą wiarę zostaje uleczonych w ten sposób, gdy w tym samym czasie równie wielu innych, posiadających wielką wiarę, nie zostaje uleczonych, ponieważ nie stosują jej do siebie; wiara jest uogólniona i nie zostaje zastosowana konkretnie do ich własnych przypadków.

W naukowej metodzie osiągania zdrowia mamy dwa podstawowe punkty do rozważenia: po pierwsze, jak myśleć z wiarą, i po drugie, jak zastosować to myślenie do nas samych po to, aby pobudzić Zasadę Zdrowia do konstruktywnego działania. Zaczniemy od nauczania się *co myśleć*.

## Co myśleć

Aby odciąć się od wszelkich mentalnych związków z chorobą, musisz wejść w mentalny związek ze zdrowiem, czyniąc ten proces pozytywnym, a nie negatywnym; czyniąc go procesem obejmowania i przyjmowania, a nie odrzucania. Masz zamiar otrzymać bądź zawłaszczyć zdrowie, a nie odrzucać i wypierać się choroby. Wypierając się choroby nie osiągniesz nic. Niewiele dobrego przyjdzie z wypędzenia diabła i pozostawienia domostwa pustego, gdyż powróci on wkrótce z innymi, gorszymi od siebie. Gdy wejdiesz w pełny i nieprzerwany mentalny związek ze zdrowiem, siłą rzeczy przestaniesz mieć związek z chorobą. **Pierwszym krokiem naukowej metody osiągania zdrowia jest zatem stworzenie kompletnego mentalnego powiązania ze zdrowiem.**

Najlepszym sposobem uzyskania owego powiązania jest utworzenie mentalnego obrazu lub opisu samego siebie w całkowitym zdrowiu, wyobrażając sobie doskonałe zdrowe i silne ciało, a następnie poświęcenie wystarczającego czasu na kontemplację owego ideału, po którym myślenie o sobie w ten sposób stanie się nawykowe.

To nie jest takie łatwe, jakby się wydawało, gdyż wymaga poświęcenia znacznego czasu na medytację, a co więcej, nie wszyscy posiadają umiejętność tworzenia mentalnych obrazów rozwiniętą w stopniu pozwalającym na wyobrażenie sobie własnego ciała w doskonałej lub wyidealizowanej formie. Dużo łatwiej jest utworzyć mentalny obraz rzeczy, którą chcielibyśmy mieć, jak to zostało przedstawione w *Naukowej metodzie wzbogacania się*, gdyż widzieliśmy już te rzeczy, bądź ich odpowiedniki, i wiemy jak wyglądają. Z łatwością możemy wyobrazić je sobie korzystając z magazynu pamięci. Jednakże nigdy nie widzieliśmy siebie samych obdarzonych doskonałym ciałem, w związku z czym jego *klarowny* mentalny obraz jest trudny do stworzenia.

Mimo wszystko nie jest ani konieczne, ani niezbędne, posiadanie klarownego mentalnego obrazu samego siebie w takim stanie, w jakim chciałbyś być. Niezbędne jest stworzenie KONCEPCJI doskonałego zdrowia i utworzenie związku tej koncepcji ze sobą samym (objęcie siebie tą koncepcją). Owa Koncepcja Zdrowia nie jest żadnym konkretnym mentalnym obrazem; jest zrozumieniem zdrowia, niosącym ze sobą ideę doskonałego funkcjonowania każdej części ciała i każdego pojedynczego organu.

Możesz **SPRÓBOWAĆ** wyobrazić sobie siebie w doskonałej formie fizycznej – to pomaga – oraz **MUSISZ** *myśleć o sobie jako o osobie robiącej wszystko w taki sposób, jak robiłby to ktoś doskonale zdrowy i silny*. Możesz wyobrazić sobie siebie jak wyprostowany przemierzasz ulice energicznym krokiem. Możesz wyobrazić sobie, że wykonujesz swoje codzienne obowiązki z wigorem i łatwością, nigdy się nie męcząc ani nie słabnąc. Możesz wyobrazić sobie, jak czekające cię czynności zostałyby wykonane przez osobę tryskającą zdrowiem i siłą, a następnie umieścić siebie jako głównego aktora tej sceny, robiące wszystkie te rzeczy właśnie w ten sposób. Nigdy nie myśl o sposobach postępowania i działania słabych lub chorych ludzi; zawsze myśl o tym, jak to robią silni i zdrowi ludzie. Wykorzystuj swój czas wolny na myślenie o Działaniu z Siłą dotąd, aż posiadasz dobre o niej pojęcie. Zawsze myśl o sobie w powiązaniu z Działaniem z Siłą. To właśnie mam na myśli mówiąc o posiadaniu Koncepcji Zdrowia.

Nie trzeba studiować anatomii po to, aby umieć stworzyć mentalny obraz każdego pojedynczego narządu i zajmować się każdym z osobna, aby zapewnić doskonałe funkcjonowanie wszystkich części ciała. Nie trzeba „uzdrawiać” wątroby, nerek, żołądka ani serca. W człowieku jest tylko jedna Zasada Zdrowia, kontrolująca wszystkie autonomiczne funkcje życiowe, tak więc ta Zasada, pobudzona myślą o doskonałym zdrowiu, obejmie działaniem każdą część ciała i każdy narząd. Nie istnieje osobna zasada zdrowia dla wątroby, osobna dla żołądka, i tak dalej. Zasada Zdrowia jest Jedna.

Im mniej zagłębisz się w studiowanie fizjologii, tym lepiej dla ciebie. Nasza wiedza naukowa w tej dziedzinie jest bardzo niedoskonała i zbyt często prowadzi do niedoskonałego myślenia. Niedoskonałe myślenie przyczynia się do niedoskonałego funkcjonowania, co prowadzi do choroby. Pozwól, że przytoczę następujący przykład. Aż do niedawna fizjologia przyjmowała dziesięć dni za maksymalny czas przeżycia człowieka bez pożywienia. Uważano, że tylko w wyjątkowych przypadkach ktoś mógłby przeżyć dłuższy post. W związku z tym stało się powszechnie wiadome, że osoba pozbawiona jedzenia musi umrzeć w ciągu pięciu do dziesięciu dni; i wielu ludzi odciętych od pożywienia przez katastrofę morską, wypadek lub głód rzeczywiście umarło w ciągu tego okresu. Jednakże wyczyny dr. Tannera, poszczącego przez czterdzieści dni, pisma dr. Deweya i innych o leczniczych głodówkach, poparte niezliczonymi świadectwami osób poszczących od czterdziestu do sześćdziesięciu dni ukazały, że ludzkie możliwości przetrwania bez pożywienia są znacznie większe niż dotąd sądzono. Każdy może pościć przez dwadzieścia do czterdziestu dni z minimalną utratą wagi i bez widocznej utraty siły, jeżeli zostanie odpowiednio poinstruowany. Zmarli śmiercią głodową w dziesięć lub mniej dni

wierzyli w nieuniknioną śmierć; błędy fizjologii kazały myśleć im o sobie w niewłaściwy sposób. Człowiek może żyć od dziesięciu do pięćdziesięciu dni bez jedzenia, zgodnie z tym, czego został nauczony, bądź – innymi słowy – zgodnie z tym, co myśli na ten temat. Widzisz więc, że błędna wiedza z zakresu fizjologii będzie działać na twoją zgubę.

Na podstawie obecnego stanu wiedzy nie mogłaby powstać żadna naukowa metoda osiągania zdrowia, fizjologia nie jest po prostu wystarczająco uściślona. Pomijając jej wielkie ambicje, relatywnie niewiele wiemy o procesach zachodzących w organizmie. Nie wiadomo, w jaki sposób trawione jest pożywienie, nie wiadomo, jaką pełni rolę, jeżeli w ogóle jakąś, w wytwarzaniu energii. Nie wiadomo dokładnie, po co istnieje wątroba, śledziona i trzustka, oraz jaką rolę pełnią ich wydzieliny w procesach chemicznych przyswajania. Na temat tych, oraz wielu innych punktów teoretyzujemy, lecz nie wiemy nic na pewno. Student rozpoczynający naukę fizjologii wkracza w obszar teoretyzowania i sporów, łądując pomiędzy sprzecznymi opiniami, zostaje skazany na uzyskanie błędnych idei na swój temat. Te błędne idee prowadzą do myślenia w niewłaściwy sposób, co z kolei powoduje powstawanie wypadnięć w funkcjonowaniu i powstanie choroby. Wszystko, do czego sprowadziłaby się najbardziej doskonała wiedza fizjologiczna, to umożliwienie człowiekowi myślenia wyłącznie o zdrowiu oraz jedzenie, picie, oddychanie i spanie w doskonale zdrowy sposób; a to, jak pokażę, można osiągnąć w ogóle nie studiując fizjologii.

Powyższe, w przeważającej mierze, dotyczy również całej higieny. Istnieją pewne fundamentalne założenia, które należy poznać, i wszystkie zostaną objaśnione w kolejnych rozdziałach, jednak poza nimi powinienś zignorować i fizjologię, i higienę. Obie te nauki wypełnią ci umysł myślami o niekorzystnych warunkach, a te myśli wytworzą niekorzystne warunki w twoim organizmie. Nie możesz studiować żadnej „nauki” badającej chorobę, skoro masz myśleć wyłącznie o zdrowiu.

*Skończ z dochodzeniem przyczyn swojej obecnej przypadłości oraz jej możliwych następstw, a zamiast tego skup się na wysiłku uformowania koncepcji zdrowia.*

Myśl o zdrowiu i o wszystkich dostępnych dzięki niemu możliwościach. Myśl o pracy, jaka byłaby możliwa do wykonania, i o przyjemnościach, jakich można by doświadczać, będąc w stanie doskonałego zdrowia. Następnie uczyni tą koncepcję przewodnikiem myślenia o sobie, odrzucając odtąd każdą myśl niewspółgrającą z tą koncepcją. Gdy jakakolwiek idea związana z chorobą lub niedoskonałym funkcjonowaniem pojawi się w twym umyśle, pozbydź się jej natychmiast przywołując myśli będące w harmonii z Koncepcją Zdrowia.



Przez cały czas myśl o sobie jako o urzeczywistniającej się koncepcji; jako o silnej i obdarzonej doskonałym zdrowiem osobie; nie pielęgnuj zaprzeczających temu myśli.

WIEDZ, że gdy myślisz o sobie w sposób harmonizujący z tą koncepcją, Pierwotna Substancja, która przenika i wypełnia tkanki twojego ciała, przyjmuje formę odpowiadającą tym myślom. Wiedz, że ta Świadoma Substancja, bądź też mentalny surowiec, spowoduje realizowanie funkcji w taki sposób, który doprowadzi do odbudowania ciała całkowicie zdrowymi komórkami.

Świadoma Substancja, z której wszystko powstaje, przenika i wypełnia wszystkie rzeczy, także twoje ciało. Porusza się zgodnie ze swoimi myślami, a więc jeśli będziesz utrzymywał wyłącznie myśli o doskonale zdrowym funkcjonowaniu, Jej poruszenia spowodują doskonałe funkcjonowanie w tobie.

Trzymaj się wytrwale myśli o doskonałym zdrowiu w związku z sobą; nie pozwól myśleć sobie w żaden inny sposób. Utrzymując tę myśl pokładaj całkowitą wiarę w to, że jest to fakt, że jest to prawda. A jest to prawdą przynajmniej w takim zakresie, w jakim rozważamy ciało mentalne. Posiadasz ciało mentalne i ciało fizyczne; ciało mentalne przybiera formę zgodną z tym, co myślisz o sobie, a każda stale utrzymywana myśl ujawnia się poprzez ukształtowanie fizycznego ciała na jej obraz i podobieństwo. Wszczepienie myśli o doskonałym funkcjonowaniu w ciało mentalne wywoła z czasem doskonałe funkcjonowanie ciała fizycznego.

Transformacja fizycznego ciała na obraz ideału utrzymywanego w ciele mentalnym nie odbywa się od razu. Nie potrafimy przeobrażać naszych fizycznych ciał tak, jak to czynił Jezus. Tworząc i przekształcając wszystkie rzeczy Substancja działa według wcześniej ustalonego schematu rozwoju, tak więc myśl odcisnięta na jej kanwie sprawi, że całkowicie zdrowe ciało zostanie zbudowane komórka po komórce. Z utrzymywania wyłącznie myśli o doskonałym zdrowiu w końcu wyniknie doskonałe funkcjonowanie; i dzięki doskonałemu funkcjonowaniu, z czasem, ukształtuje się całkowicie zdrowe ciało. Skondensujmy teraz cały rozdział do postaci sylabusa:

*Twoje fizyczne ciało jest przesycone Świadomą Substancją, będącą twórczym ciałem mentalnym. Ów mentalny surowiec kontroluje funkcjonowanie ciała fizycznego. Myśl o chorobie lub niedoskonałym funkcjonowaniu odcisnięta na ciele mentalnym spowoduje chorobę lub niedoskonałe funkcjonowanie ciała fizycznego. Jeżeli chorujesz, to przyczyną tego było odcisnięcie niewłaściwych myśli na ciele mentalnym; mogły to być bądź twoje własne myśli, bądź myśli twoich rodziców; rozpoczynamy życie z podświadomością pełną przekonań, zarówno korzystnych, jak i niekorzystnych. Jednakże naturalną tendencją całego umysłu jest dążenie do zdrowia, więc gdy w świadomości*

*zachowywane są wyłącznie myśli o zdrowiu, to wszystkie wewnętrzne funkcje życiowe będą przebiegały w doskonale zdrowy sposób.*

*Drżmiąca w tobie Siła Natury jest wystarczająco potężna by przezwyciężyć wszystkie odziedziczone przekonania, i jeśli nauczysz się kontrolować własne myśli do tego stopnia, żeby myśleć wyłącznie o zdrowiu, i jeśli będziesz wykonywał wszystkie wolicjonalne funkcje życiowe w doskonale zdrowy sposób, z całą pewnością możesz być zdrow.*

## Komentarz

W 1910 roku nie wiadano zbyt wiele o wewnętrznych procesach zachodzących w ludzkim organizmie. Nawet dzisiaj, pomimo gigantycznego postępu technologicznego, wiele aspektów funkcjonowania ciała pozostaje tajemnicą.

Jedno jest jednak pewne – spostrzeżenia Wattlesa, który nie miał pojęcia o tym, czym są witaminy i że istnieje coś takiego jak DNA, są potwierdzone przez współczesną naukę. Na funkcjonowanie twojego organizmu ma wpływ tak umysł, jak i odżywianie, a także aktywność fizyczna i mnóstwo innych czynników środowiskowych. Twoje geny włączają się i wyłączają w odpowiedzi na dane sygnały płynące ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, dzięki czemu możesz programować DNA, w niektórych przypadkach dosłownie *zastępując* odziedziczone programy sterujące funkcjonowaniem całego organizmu.

Dziedzina nauki badająca komunikację DNA z otoczeniem i zachodzące w nim w rezultacie owej komunikacji zmiany (niebędące mutacjami), oraz jej wpływ na cały organizm nazywa się epigenetyką. Badania sugerują, że jesteśmy w stanie przeprogramować ogromną część procesów własnego ciała, włączając i wyłączając geny za pomocą określonego rodzaju „sygnałów” – począwszy od myślenia, przez jedzenie, aktywność fizyczną, a skończywszy na warunkach, w jakich pracujemy i żyjemy.

# Wiara

Zasada Zdrowia może być wprowadzona w ruch wyłącznie przez Wiarę. Nic innego nie może pobudzić jej do działania, i tylko wiara pozwoli ci na mentalne wejście w związek ze zdrowiem oraz na odcięcie więzi z chorobą.

Będziesz nieustannie myślał o chorobie, dopóki nie uwierzysz w zdrowie. Gdy nie wierzysz, to wątpisz. Gdy wątpisz, to zaczynasz się bać. Gdy się boisz, to mentalnie łączysz się z obiektem swoich obaw.

Jeżeli boisz się choroby, to będziesz myślał o sobie w powiązaniu z chorobą, a to wytworzy w tobie formy i mechanizmy chorobowe. Tak samo, jak Pierwotna Substancja stwarza z samej siebie formy odpowiadające jej myślom, tak twoje ciało mentalne, czyli pierwotna substancja, przyjmuje formę i porusza się zgodnie z tym, o czym myślisz. Jeśli lękasz się choroby, jeśli choroba napawa cię przerażeniem, jeśli wątpisz w swoje bezpieczeństwo przed chorobą, a nawet jeśli kontemplujesz chorobę – łączysz się z nią, stwarzając jej formę i procesy w sobie.

Pozwól, że podkreślę pewien element omawianego tematu. *Moc, albo inaczej stwórcza siła myśli, pochodzi od pokładanej w niej wiary.*

Myśl nieobdarzona wiarą nie stwarza żadnych form.

Bezkształtna Substancja, znająca wszelką prawdę, a więc myśląca wyłącznie o prawdzie, dysponuje doskonałą wiarą w każdą myśl, ponieważ myśli wyłącznie o prawdzie, a więc wszystkie jej myśli stwarzają.

Jednakże, jeśli wyobraziłbyś sobie myśl w Bezkształtnej Substancji, w którą nie włożono wiary, zobaczyłbyś, że taka myśl nie mogłaby spowodować żadnego ruchu Substancji, ani przyjęcia przez nią jakiegokolwiek formy.

Miej świadomość tego faktu, że tylko myśli powzięte w wierze są obdarzone stwórczą energią. Wyłącznie myśli poparte wiarą są w stanie wywołać zmianę w funkcjonowaniu, bądź też pobudzić Zasadę Zdrowia do działania.

Skoro nie wierzysz w zdrowie, to z pewnością wierzysz w chorobę. Jeżeli nie wierzysz w zdrowie, myślenie o zdrowiu nie przyniesie ci żadnej korzyści, gdyż twoje myśli nie będą posiadały siły, a co za tym idzie, nie będą mogły wywołać żadnej poprawy twojego stanu. Jeśli twoja wiara nie jest skierowana na zdrowie, powtarzam, to jest skierowana na chorobę. W takiej sytuacji, jeżeli będziesz myślał o zdro-

wiu przez dziesięć godzin dziennie, a o chorobie tylko przez kilka minut, to myśli o chorobie będą kontrolowały twój stan, ponieważ dysponują siłą pokładanej w nich wiary, czego nie mają myśli o zdrowiu. Twoje ciało mentalne stworzy mechanizmy choroby i przyjmie jej formę, utrzymując ją, ponieważ myśli o zdrowiu nie będą posiadały wystarczającej dynamiki i siły, niezbędnych do dokonania zmiany formy lub działań.

Ażeby praktykować naukową metodę osiągania zdrowia, musisz całkowicie wierzyć w zdrowie.

Wiara zaczyna się od przekonania, powstaje więc pytanie: *Jakie musiałbys żywić przekonania, aby wierzyć w zdrowie?*

Musisz uwierzyć, że zarówno w tobie, jak i w twoim otoczeniu, istnieje więcej mocy zdrowia niż choroby. Nie będziesz miał innego wyjścia jak tylko w to uwierzyć, jeżeli poddasz pod rozwagę następujące fakty. Oto one.

*Istnieje Myśląca Substancja, z której stworzone są wszystkie rzeczy, i która w swej pierwotnej postaci przenika i wypełnia przestrzeń wszechświata.*

*Myśl obecna w tej Substancji wytwarza odpowiadającą jej formę; myśl o ruchu ustanawia ten ruch. Tematem myśli Pierwotnej Substancji związanych z człowiekiem jest zawsze doskonałe zdrowie i doskonałe funkcjonowanie. Moc tej Substancji zawsze jest skierowana w kierunku zdrowia, działając na człowieka zarówno od wewnątrz, jak i z zewnątrz.*

*Człowiek stanowi ośrodek myślenia, zdolny do tworzenia myśli. Posiada ciało mentalne zbudowane z Pierwotnej Substancji, przenikające całe ciało fizyczne. Funkcjonowanie ciała fizycznego jest zależne od WŁARY ciała mentalnego. Jeżeli człowiek myśli o zdrowym funkcjonowaniu z wiarą, to powoduje zdrowy przebieg swych wewnętrznych funkcji, przy założeniu, że wykonuje wszystkie zewnętrzne funkcje w analogiczny sposób. Jeśli jednak myśli z wiarą o chorobie albo jej sile, powoduje tym powstawanie chorobowych zmian w przebiegu swych wewnętrznych funkcji życiowych.*

*Obecna w człowieku Pierwotna Świadoma Substancja dąży do zdrowia i wywiera swój wpływ na niego z każdej możliwej strony. Człowiek żyje, pracuje i przebywa w nieskończonym oceanie energii zdrowia, wykorzystując ją zgodnie ze swą wiarą. Jeżeli obejmie ją w posiadanie i zastosuje w stosunku do siebie, będzie dysponował nią całą, i jeśli zjednoczy się z nią dzięki niekwestionowanej wierze, z całą pewnością osiągnie zdrowie, ponieważ moc tej Substancji jest jedyną i wszelką mocą, jaka istnieje.*

Przekonanie o prawdziwości powyższych stwierdzeń jest podstawą do zbudowania wiary w zdrowie. Jeżeli wierzysz w nie, to wierzysz również w to, że zdrowie jest

naturalnym stanem człowieka, i że żyje on otoczony Powszechnym Zdrowiem; że cała moc natury kieruje się ku zdrowiu, i że zdrowie jest możliwe do osiągnięcia przez wszystkich. Będziesz wierzyć, że siły zdrowia we wszechświecie są dziesięć tysięcy razy potężniejsze od sił choroby; prawdę mówiąc, choroba sama w sobie nie ma żadnej siły, będąc jedynie rezultatem wiary pokładanej w wypaczoną myśl. I jeśli jesteś przekonany, że uzyskanie zdrowia jest możliwe w twoim przypadku, i że z pewnością może zostać przez ciebie osiągnięte, i że wiesz dokładnie co robić, aby je osiągnąć, zdobędziesz wiarę w zdrowie. Będziesz posiadać i wiarę, i wiedzę, jeżeli przeczytasz tą książkę z należytą dbałością i zdecydujesz się praktykować z wiarą jej nauki.

Sama wiara nie wystarczy, konieczne jest zastosowanie jej do samego siebie. Musisz domagać się zdrowia już na samym początku i utworzyć własną koncepcję zdrowia, a także na tyle, na ile jest to możliwe, mentalny obraz samego siebie jako doskonale zdrowej osoby. Następnie, musisz zdeklarować się, że **WPROWADZISZ W ŻYCIE** tę koncepcję.

Nie zapewnij się z wiarą, że będziesz zdrow; zapewnij się z wiarą, że **JESTEŚ** zdrow.

Posiadanie wiary w zdrowie i zastosowanie jej do siebie oznacza posiadanie wiary w to, że jesteś zdrow. *Pierwszym krokiem do tego jest utwierdzenie się w tym, że jest to prawda.*

Przyjmij mentalnie postawę zdrowego człowieka i ani nie mów, ani nie rób niczego, co byłoby z nią sprzeczne. Nigdy nie wypowiadaj słowa ani nie przyjmuj postawy, które nie harmonizowałyby ze stwierdzeniem: „Jestem w doskonałym zdrowiu.” Przechadzając się, idź energicznym krokiem, z wypiętą piersią i uniesioną głową. Pilnuj, aby przez cały czas mieć postawę i zachowywać się jak zdrowa osoba. Gdy zauważysz, że popadłeś z powrotem w postawę słabości lub choroby, zmień to natychmiast – wyprostuj się, myśl o zdrowiu i sile. Nie pozwól sobie nigdy na myślenie o sobie inaczej, niż tylko w kategoriach doskonale zdrowego człowieka.

Wspaniałą pomocą – być może najlepszą pomocą – w praktycznym stosowaniu wiary do samego siebie jest ćwiczenie wdzięczności.

Gdy kiedykolwiek będziesz myśleć o sobie, bądź o swojej poprawiającej się kondycji, podziękuj Wielkiej Świadomej Substancji za doskonale zdrowie, jakim możesz się cieszyć.

Pamiętaj, że zgodnie z naukami Swedenborga<sup>4</sup>, wszelkie stworzenie otrzymuje od Najwyższego, zgodnie ze swoją formą, ciągły strumień życia. Człowiek otrzymuje ten strumień życia wedle swej wiary. Zdrowie spływa na ciebie od Boga nieustan-

---

<sup>4</sup> Emanuel Swedenborg (1688-1772) – szwedzki naukowiec, filozof, mistyk i interpretator Pisma Świętego.

nie, i gdy to rozważasz, wzniesź swe myśli z uwielbieniem ku Niemu, dziękując za to, że zostałeś skierowany ku Prawdzie oraz ku pełnemu zdrowiu umysłowemu i fizycznemu. Utrzymuj przez cały czas ten stan umysłu pełen wdzięczności i pozwól mu uzewnętrznić się w twojej mowie.

Wdzięczność pomoże ci objąć kontrolę na twym polu myśli.

W momencie pojawienia się myśli o chorobie, natychmiast zwróć się ku zdrowiu i podziękuj Bogu za to, że obdarzył cię doskonałym zdrowiem. Rób tak dotąd, aż w twym umyśle nie pozostanie żadnego miejsca dla myśli o chorobie. Każda myśl związana w jakikolwiek sposób z chorobą jest niepożądana. Możesz trzasnąć jej drzwiami przed nosem deklarując, że jesteś zdrowy, i dziękując za to z czcią Bogu. Po pewnym czasie stare myśli już nigdy nie wrócą.

Wdzięczność niesie ze sobą dwojakie korzyści: wzmacnia twą wiarę oraz przybliża cię do harmonijnej relacji z Najwyższym. Wierzysz, że istnieje jedna Świadoma Substancja, od której pochodzi wszelkie życie i wszelka moc; wierzysz, że twoje własne życie pochodzi od tej substancji; i nawiązujesz z Nią ścisłą relację poprzez ciągle utrzymywani uczucia wdzięczności. Łatwo jest pojąć, że im bliżej znajdziesz się do Źródła Życia, tym łatwiej otrzymasz od niego życie. Łatwo jest również zauważyć, że bliskość tej relacji zależy od postawy mentalnej (nastawienia). Nie możemy nawiązać fizycznego kontaktu z Bogiem, ponieważ Bóg jest świadomością. My również jesteśmy świadomością, tak więc nasz związek z Nim musi istnieć na płaszczyźnie mentalnej. Jest zatem jasne, że człowiek odczuwający głęboką i serdeczną wdzięczność znajduje się w bliższym kontakcie z Bogiem niż ktoś, kto nigdy nie wznosi ku Niemu wdzięcznych oczu. Niewdzięczny umysł w rzeczywistości zaprzecza temu, że cokolwiek otrzymuje, a więc odcina w ten sposób więź z Najwyższym. Wdzięczny umysł zawsze spogląda ku Najwyższemu i zawsze jest otwarty na przyjmowanie Jego darów, dlatego nieustannie będzie je otrzymywał.

*Źródło Zdrowia obecne w człowieku uzyskuje swoją życiową siłę ze Źródła Życia obecnego we wszechświecie. Człowiek tworzy więź ze Źródłem Życia dzięki wierze w zdrowie, oraz dzięki wdzięczności za otrzymywane zdrowie.*

*Człowiek może kultywować zarówno wiarę, jak i wdzięczność, wykorzystując we właściwy sposób wolę.*



## Wykorzystanie siły woli

W trakcie praktykowania *Naukowej metody osiągania zdrowia* siły woli nie używa się do zmuszania się do pokonywania granic, których nie jest się w stanie pokonać lub do robienia rzeczy, do których nie jest się wystarczająco silnym. Nie używa się siły woli do wymuszania na fizycznym ciele właściwego wykonywania jego wewnętrznych funkcji.

*Siłę woli używa się do kierowania własnym umysłem, do określania w co ma wierzyć, co ma myśleć i na co ma kierować swoją uwagę.*

Siła woli nigdy nie powinna być wykorzystywana do wywierania wpływu ani na osoby lub rzeczy, ani na swoje własne ciało. Jedyne usprawiedliwione użycie siły woli to określenie kierunku skupienia uwagi oraz zdecydowanie, co należy myśleć na temat rzeczy, którym twoja uwaga została poświęcona.

Każdego rodzaju wiara na początku jest wolą uwierzenia.

Nie jest możliwe natychmiastowe uwierzenie w coś, w co chcesz uwierzyć, jednakże zawsze możesz podejmować wysilek woli wierzenia w to, w co chcesz wierzyć. Możesz chcieć wierzyć w prawdę o zdrowiu, a więc możesz podjąć wysilek woli uwierzenia w nią. Poznane z dotychczasowej lektury twierdzenia są prawdą o zdrowiu, a więc możesz użyć siły woli by w nie uwierzyć. To musi być twój pierwszy krok w kierunku osiągnięcia zdrowia.

Siłę woli musisz wykorzystać do rozpoczęcia budowania wiary w następujące twierdzenia:

*Istnieje Myśląca Substancja, z której stworzone są wszystkie rzeczy, a człowiek otrzymuje od Niej Zasadę Zdrowia, która jest jego życiem.*

*Człowiek jest Myślącą Substancją, mentalnym ciałem przenikającym ciało fizyczne. Funkcjonowanie ciała fizycznego jest rezultatem myśli obecnych w ciele mentalnym.*

*Autonomiczne funkcje ciała będą przebiegały w doskonale zdrowy sposób, jeżeli człowiek myśli wyłącznie o doskonałym zdrowiu, przyjmując, że jego zewnętrzne i wolicjonalne funkcje oraz postawa harmonizują z jego myślami.*

Jeżeli podejmujesz wysilek woli uwierzenia w te twierdzenia, musisz jednocześnie podjąć konkretne działanie na ich podstawie. Niemożliwe jest utrzymanie przeko-

nania przez dłuższy czas, jeżeli nie podejmuje się na jego podstawie działania. Z całą pewnością nie możesz oczekiwać żadnych korzyści z posiadania przekonania, jeżeli podejmujesz działania z nim sprzeczne. Nie możesz żywić wiary w zdrowie przez dłuższy czas, jeżeli postępujesz jak chory. Gdy postępujesz jak chory, to nie możesz myśleć o sobie inaczej, jak o kimś chorym, a utrzymując te myśli o sobie jako o kimś chorym, cały czas będziesz chory.

Pierwszym krokiem w kierunku postępowania jak zdrowy człowiek na zewnątrz (fizycznie) jest postępowanie jak ktoś zdrowy wewnątrz (mentalnie). Ukształtuj swoją koncepcję doskonałego zdrowia i dotąd myśl o doskonałym zdrowiu, dopóki nie nabierze ona dla ciebie konkretnego znaczenia. Zobrazuj siebie samego robiącego wszystko tak, jak robiłaby to osoba silna i zdrowa. Wzbudź w sobie wiarę, że możesz i że będziesz robił wszystko w ten sposób. Rób to dotąd, aż posiadasz wyraźną KONCEPCJĘ zdrowia, mającą dla ciebie konkretne znaczenie. Gdy mówię na kartach tej książki o koncepcji zdrowia, mam na myśli koncepcję niosącą ze sobą wyobrażenie tego, jak wygląda zdrowa osoba i w jaki sposób wykonuje wszystkie czynności. Myśl o sobie w kategoriach zdrowia dotąd, aż stworzysz koncepcję tego, jak byś żył, jak byś wyglądał, jak postępował i jak wszystko robił, będąc w doskonałym zdrowiu. Myśl o sobie w powiązaniu ze zdrowiem dotąd, aż będziesz już zawsze widział siebie oczami wyobraźni robiącego wszystko w sposób właściwy całkowicie zdrowej osobie; dotąd, aż myśląc o zdrowiu będziesz wiedział konkretnie, co dla ciebie oznacza bycie zdrowym. Jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, możesz nie być w stanie uzyskać wyraźnego mentalnego obrazu samego siebie w doskonałym zdrowiu, możesz jednak ukształtować koncepcję siebie postępującego i robiącego wszystko tak, jak zdrowy człowiek.

Stwórz tę koncepcję, a następnie myśl wyłącznie w kategoriach zdrowia o sobie, ale również – na tyle, na ile to możliwe – także o innych. Odrzucaj każdą przedstawioną ci myśl o chorobie lub słabości; nie pozwól, aby zagnieździła się w twoim umyśle; w żadnym wypadku nie utrzymuj jej dłużej ani nie rozważaj. Wyjdź jej naprzeciw myśląc o zdrowiu; myśląc, że jesteś zdrow i żywiąc szczerą wdzięczność za otrzymywane zdrowie. Zawsze, gdy znajdujesz się pod ostrzałem idei związanych z chorobą, gdy osaczają cię z każdej strony, wycofaj się na pozycję wdzięczności. Zwróć się do Najwyższego, złóż dzięki Bogu za doskonałe zdrowie, jakie od Niego otrzymujesz, a wkrótce zauważysz, że odzyskałeś zdolność kontrolowania swoich myśli i możesz myśleć o tym, o czym chcesz myśleć. W chwilach zwątpienia, w chwilach próby i wystawienia na pokusy, ćwiczenie wdzięczności jest zapasową, awaryjną kotwicą, która uratuje cię przed zdryfowaniem. Pamiętaj, że najważniejszą podstawową sprawą jest ZERWANIE WSZELKICH ZWIĄZKÓW Z CHOROBA

ORAZ WEJŚCIE W PEŁNY MENTALNY ZWIĄZEK ZE ZDROWIEM. To jest KLUCZ do sukcesu we wszelkim mentalnym uzdrawianiu i wszystko, co jest konieczne do jego osiągnięcia. Właśnie w tym upatrujemy wielkiego sukcesu chrześcijaństwa naukowego, które bardziej niż w jakimkolwiek innym systemie praktyki duchowej kładzie nacisk na zerwanie relacji z chorobą i całkowite zjednoczenie się ze zdrowiem. Uzdrawicielska moc chrześcijaństwa naukowego nie leży ani w jego formule teologicznej, ani w zaprzeczeniu istnienia świata materialnego, lecz w fakcie skłaniania chorych do ignorowania choroby jako nierzeczywistej i zaakceptowania zdrowia jako prawdziwe dzięki swej wierze. Przyczyna jej porażek tkwi w samych praktykujących, gdyż chociaż myślą we Właściwy Sposób, to już niestety ani nie jedzą, ani nie piją, ani nie oddychają, ani nie śpią w ten sam sposób.

Jakkolwiek w powtarzaniu łańcuszka słów nie ma żadnej uzdrawielskiej mocy, to jednak posiadanie spisu głównych idei umożliwia wykorzystanie ich w charakterze afirmacji w sytuacjach, w których ze środowiska płyną przeciwne sugestie. Gdy wszyscy wokół ciebie zaczynają mówić o śmierci i chorobie, zamknij swe uszy i mentalnie powtarzaj następujące zapewnienia:

*Istnieje tylko Jedna Substancja i jam jest tą Substancją.*

*Ta Substancja jest wieczna, i także jest Życie. Jam jest tą Substancją i jam jest Wiecznym Życiem.*

*Substancja ta nie zna choroby. Jam jest tą Substancją i jam jest Zdrowiem.*

Ćwicz siłę swej woli w wybieraniu tylko myśli o zdrowiu, a także zorganizuj swoje otoczenie w taki sposób, aby przywodziło na myśl tylko zdrowie. Nie trzymaj przy sobie książek, obrazów, ani innych rzeczy przywodzących na myśl śmierć, chorobę, kalectwo, słabość lub starość; miej tylko te przywodzące na myśl idee zdrowia, siły, radości, witalności i młodości. Jeżeli napotkasz książkę lub cokolwiek innego, niosącego ze sobą sugestie choroby, nie poświęcaj temu swojej uwagi. Myśl o swojej koncepcji zdrowia, myśl o wdzięczności i afirmuj tak, jak podano wyżej. Używaj siły woli do skupienia uwagi na myślach o zdrowiu. W jednym z kolejnych rozdziałów wrócę jeszcze do tego tematu, a w tym miejscu chciałbym uwypuklić fakt, że musisz myśleć wyłącznie o zdrowiu, uświadamiać sobie wyłącznie zdrowie i zdrowiu poświęcać całą swoją uwagę; że musisz kontrolować swoje myśli, swoją świadomość i swoją uwagę za pomocą siły swej woli.

Nie próbuj używać woli do wymuszania zdrowego funkcjonowania organizmu. Zasada Zdrowia zajmie się tym, jeżeli poświęcisz uwagę wyłącznie myślom o zdrowiu.

Nie próbuj wolą wywierać nacisku na Bezkształcie i zmuszać Go do użyczenia ci witalności lub mocy; Bezkształt już udostępnił ci do wykorzystania wszelką moc, jaka istnieje.

Nie musisz czynić wysiłków woli, by przezwyciężyć niesprzyjające warunki, bądź by podporządkować sobie nieprzyjazne siły; nie istnieją żadne nieprzyjazne siły, istnieje wyłącznie Jedna Siła, która jest ci przychylna. Zdrowie jest rezultatem jej działania.

Wszystko we wszechświecie chce, byś był zdrow. Nie istnieje nic, co musiałbyś przezwyciężyć, poza swoim własnym nawykowym myśleniem o chorobie. Jedynym sposobem na to jest ukształtowanie nowego nawyku myślenia o zdrowiu we Właściwy Sposób.

Człowiek może uzyskać doskonały, zdrowy przebieg wewnętrznych funkcji swego ciała dzięki nieustającemu myśleniu we Właściwy Sposób, oraz dzięki wykonywaniu zewnętrznych, wolicjonalnych funkcji we właściwy sposób.

Myślenie we Właściwy Sposób może zostać uzyskane poprzez kontrolowanie uwagi, natomiast kontrolowanie uwagi jest możliwe dzięki wykorzystaniu woli.

Użycie woli polega na podjęciu decyzji, o czym myśleć.

## Zdrowie od Boga

W tym rozdziale wyjaśnię, w jaki sposób człowiek może otrzymać zdrowie od Najwyższego. Mówiąc o Najwyższym mam na myśli Myślącą Substancję, z której stworzone są wszystkie rzeczy, która jest we wszystkim i wszystko przenika, szukając coraz doskonalszych sposobów ekspresji i pełniejszego życia. Ta Świadoma Substancja, w swym doskonale płynnym stanie, przenika i wypełnia wszystkie rzeczy, łączy wszystkie umysły. Jest źródłem wszelkiej energii i mocy, stanowi „dopływ” życia w rozumieniu Swedenborga, witalizujący każdą rzecz. Działa w jednym określonym celu, realizując jedno określone przeznaczenie – rozwijanie życia w kierunku pełnej ekspresji Umysłu. Człowiek, harmonizując się z tą Świadomością, może uzyskać od niej – i uzyskać – zdrowie i mądrość. Każda osoba kierująca się stałym dążeniem do życia coraz bardziej obfitego, wchodzi w harmonię z tą Najwyższą Świadomością.

Celem tej Najwyższej Świadomości jest uzyskanie największej Obfitości Życia dla wszystkich; celem tej Najwyższej Świadomości w stosunku do ciebie jest bardziej obfite życie. Tak więc, jeśli twoim własnym celem jest żyć w większej obfitości, to pracujesz w zjednoczeniu z Najwyższym, a On pracuje z tobą. Jednakże, skoro Najwyższa Świadomość jest we wszystkim, *to harmonizując się z Nią musisz harmonizować się ze wszystkim; musisz pragnąć bardziej obfitego życia dla wszystkich tak samo, jak dla siebie*. Z harmonijnego zjednoczenia z Najwyższą Świadomością płyną dwojakie korzyści.

Po pierwsze, otrzymujesz mądrość. Mówiąc „mądrość” mam na myśli bardziej zdolność zauważania i rozumienia faktów oraz umiejętność rzetelnego osądzania i prawidłowego postępowania we wszystkich sferach życia, a nie tylko samą znajomość faktów. Mądrość jest mocą dostrzegania prawdy i zdolnością do jak najlepszego wykorzystania wiedzy o prawdzie. To zdolność dostrzegania jednocześnie najlepszego możliwego celu oraz środków najlepiej dopasowanych do jego osiągnięcia. Wraz z mądrością przychodzi opanowanie i zdolność do poprawnego myślenia; do kontrolowania i prowadzenia swoich myśli; do unikania trudności wynikających z myślenia niepoprawnego. Posiadłszy mądrość będziesz w stanie wybierać najlepsze metody w zależności od konkretnych potrzeb i tak sobą kierować, by osiągnąć najlepsze rezultaty. Będziesz wiedział jak zrobić to, co chcesz zrobić. Z łatwością zauważysz, że mądrość musi być podstawową cechą Najwyższej Świadomości, ponieważ Ten, który zna wszelką prawdę, musi być mądry. Zauważ też, że po-

siądziesz mądrość w stopniu odpowiadającym dokładnie stopniowi zharmonizowania i zjednoczenia się twojego umysłu z tą Świadomością.

Jednakże powtarzam – ponieważ ta Świadomość jest Wszystkim i we wszystkim, jedynym sposobem sięgnięcia po Jej mądrość jest uzyskanie harmonii ze wszystkim. Jeżeli w twoich pragnieniach lub celach znajdzie się cokolwiek, co przyniesie innym uciemiężenie lub wyrządzi niesprawiedliwość, lub też spowoduje powstanie jakiegokolwiek braku w życiu, nie będziesz mógł otrzymać mądrości od Najwyższego. Co więcej, twój własny cel dla siebie samego musi być najlepszym z możliwych.

Człowiek może prowadzić życie generalnie na trzy sposoby: zaspokajając potrzeby ciała, intelektu bądź duszy. Pierwszy z nich realizowany jest przez spełnianie pragnień związanych z jedzeniem, piciem i innymi rzeczami oferującymi przyjemne doznania fizyczne. Drugi – dzięki robieniu tych rzeczy, które sprawiają przyjemność intelektualną, takich jak chociażby zdobywanie wiedzy czy umiłowanie wytwornego odzienia, a także sławy, władzy i tak dalej. Trzeci sposób prowadzenia życia polega na wyzwoleniu bezinteresownej, niesamolubnej miłości i altruizmu. Człowiek żyje najmądrzej i najpełniej, realizując harmonijnie wszystkie trzy sposoby, bez popadania w przesadę w którymkolwiek. Każdy, kto żyje jak wieprz, dla samych przyjemności ciała, postępuje niemądrze, i odsuwa się od Boga; kto żyje wyłącznie dla ziemnych rozkoszy intelektu, chociaż dysponujący głęboką moralnością, postępuje niemądrze, i odsuwa się od Boga; kto poświęca całe życie na praktykowanie altruizmu, kto zatracą sam siebie dla innych, postępuje niemądrze, i znajduje się tak daleko od harmonii z Bogiem jak każdy, kto przesadza w którymkolwiek z pozostałych sposobów prowadzenia życia.

Aby wejść w całkowitą harmonię z Najwyższym, musisz poświęcić się ŻYCIU i żyć do granic swoich możliwości ciałem, umysłem i duszą. Musi to oznaczać funkcjonowanie w pełni we wszystkich obszarach, jednak bez przesady, gdyż nadmiar w jednym powoduje niedostatek w innych. Za twym pragnieniem zdrowia kryje się pragnienie bardziej dostatniego życia, a za nim z kolei kryje się pragnienie Bezkształtnej Świadomości pełniejszego życia w tobie. Zatem, zmierzając w kierunku doskonałego zdrowia, utrzymuj przed sobą cel osiągnięcia pełni życia na płaszczyźnie fizycznej, intelektualnej i duchowej; cel czynienia postępu we wszystkich aspektach życia łącznie i w każdym z nich z osobna. Mądrość zostanie ci dana, jeżeli będziesz miał ten cel cały czas przed sobą. „Kto chce pełnić Jego wolę, BĘDZIE WIEDZIAŁ”, mówił Jezus. Mądrość jest najbardziej pożądanym przez człowieka dobrem, gdyż umożliwia mu samodzielne, właściwe prowadzenie się.

Mądrość jednak nie jest jedyną rzeczą, którą możesz otrzymać od Najwyższej Świadomości. Oprócz niej możesz otrzymać fizyczną energię, witalność, siłę życiową. Zasób energii Bezkształtnej Substancji jest nieograniczony i przenika wszystko, a ty już teraz odbierasz i wykorzystujesz tę energię w automatyczny i instynktowny sposób, lecz możesz korzystać z niej w dużo większym stopniu niż dotąd, jeżeli podejdziesz do tego świadomie. Miarą siły człowieka nie jest to, co Bóg zechce mu dać, lecz to, co on sam, miarą swej woli i inteligencji, weźmie i wykorzysta. Bóg daje ci wszystko, co istnieje; pytanie brzmi, jak wziąć z tego niewyczerpalnego źródła jak najwięcej.

Profesor James<sup>5</sup> zwrócił uwagę, że nie istnieje żadna widoczna granica ludzkich mocy – jest tak po prostu dlatego, że moce człowieka pochodzą z nieskończonego rezerwuaru Najwyższego. Biegacz, docierający do etapu wyczerpania, gdy jego fizyczna siła wydaje się całkowicie zużyta, biegnąc dalej we Właściwy Sposób może złapać w żagle „drugi wiatr” – jego siła powraca w wydawałoby się cudowny sposób i może biec dalej bez końca. Kontynuując bieg we Właściwy Sposób może złapać trzeci, czwarty i piąty „wiatr” – nie wiemy, gdzie znajduje się granica możliwości, ani jak daleko można ją przesunąć. Warunkiem jest posiadanie przez biegacza absolutnej wiary w to, że siła zostanie mu dana; nieustannie musi myśleć o sile i mieć całkowitą pewność, że ją posiada, i że musi biec dalej. Jeżeli dopuści do siebie jakiegokolwiek wątpliwości, upadnie wyczerpany, a jeśli zatrzyma się czekając na dopływ siły, ta nigdy nie napłynie. Jego wiara w siłę, wiara w to, że może kontynuować bieg, niewzruszone postanowienie by biec dalej i ciągle robienie wszystkiego, żeby kontynuować bieg, wydają się łączyć go ze źródłem energii w sposób zapewniający mu nowe zasoby.

W bardzo podobny sposób chory, pokładający absolutną wiarę w zdrowie, posiadający harmonizujące ze Źródłem cele, wykonujący wszystkie wolicjonalne funkcje życiowe we właściwy sposób, otrzyma wystarczająco dużo energii życiowej by zaspokoić wszystkie swoje potrzeby, oraz by uleczyć wszystkie swoje choroby. Bóg, pragnący żyć i wyrażać się w pełni przez człowieka, z rozkoszą da mu wszystko, czego potrzebuje do jak najpełniejszego życia. Akcja odpowiada reakcji, a więc gdy wyrażasz pragnienie sięgnięcia po więcej życia, gdy znajdujesz się w mentalnej harmonii z Najwyższym, siły tworzące i kształtujące życie zaczną koncentrować się wokół ciebie i na tobie. Jedyne Życie rozpocznie ruch w twoim kierunku, przepelniając twoje otoczenie. Wtedy, jeżeli tylko obejmiesz je wiarą, stanie się twoją własnością. „Poproście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni”. Ojciec twój udziela Ducha swego bez ograniczeń; raduje się dając dobre dary swym dzieciom.

---

<sup>5</sup> Doktor William James (1842-1910), filozof i psycholog, nazywany czasem „ojcem współczesnej psychologii”.



## Podsumowanie Działań Mentalnych

Pozwól mi teraz podsumować wszystkie formy mentalnego działania i elementy psychicznego nastawienia wymagane w praktykowaniu naukowej metody osiągnięcia zdrowia. Po pierwsze, wierzysz w istnienie Myślącej Substancji, z której zbudowane są wszystkie rzeczy, i która w swym pierwotnym stanie przenika i wypełnia przestrzeń wszechświata. Ta Substancja jest Wszelkim Życiem i nieustannie poszukuje możliwości pełniejszego wyrażenia życia we wszystkim. Jest Zasadą Życia obecną we wszechświecie oraz Zasadą Zdrowia działającą w człowieku.

Człowiek jest formą przyjętą przez tę Substancję i czerpie z niej swą witalność. Jest ciałem mentalnym pierwotnej substancji przenikającym ciało fizyczne, którego myśli kontrolują funkcjonowanie ciała fizycznego. Jeżeli człowiek myśli wyłącznie o doskonałym zdrowiu, funkcjonowanie jego fizycznego ciała będzie przebiegało w sposób doskonale zdrowy.

Gdy chcesz świadomie wejść w związek z Wszelkim Zdrowiem, to twoim celem musi być osiągnięcie pełni życia w każdej płaszczyźnie swojego istnienia. Musisz pragnąć wszystkiego co jest dla ciała, dla umysłu i dla duszy, a to pragnienie pozwoli ci wejść w harmonijną relację z całym istniejącym życiem. Osoba znajdująca się w świadomej harmonii ze Wszystkim otrzyma nieustający przypływ sił witalnych pochodzący od Największego Życia. Dopływ ów zostaje zatrzymany, gdy postawa mentalna jest nacechowana złością, samolubnością i wrogością. Gdy jesteś przeciwko części, zrywasz związek z całością. Będziesz otrzymywał życie, jednak tylko na poziomie instynktu, automatycznie, nie zaś świadomie i celowo. Zauważ, że gdy jesteś wrogo nastawiony do jakiegokolwiek części, nie możesz znajdować się w całkowitej harmonii z Całością, a więc, zgodnie ze wskazówkami Jezusa, zanim wyrazisz swój szacunek i uwielbienie, pogódź się ze wszystkimi i ze wszystkim.

*Dla siebie pragnij tego samego co dla wszystkich.*

Czytelnikowi rekomenduję przeczytanie poprzedniej książki<sup>6</sup>, obejmującej zagadnienia umysłu Konkurującego oraz umysłu Kreatywnego. Jest bardzo wątpliwym całkowite odzyskanie zdrowia przez kogoś, kto je stracił, jeśli pozostaje się na płaszczyźnie umysłu konkurującego.

---

<sup>6</sup> *Naukowa metoda wzbogacania się*, 1910.

Kolejnym krokiem po znalezieniu się na płaszczyźnie umysłu Kreatywnego jest sformowanie koncepcji siebie w doskonałym zdrowiu i utrzymywanie wyłącznie myśli będących w zgodzie z tą koncepcją. Bądź przekonany (WIERZ), że myśląc wyłącznie o zdrowiu ugruntowujesz w swoim organizmie zdrowe funkcjonowanie. Wykorzystując swoją wolę decyduj o utrzymywaniu w umyśle wyłącznie myśli o zdrowiu. Nigdy nie myśl o sobie jak o kimś chorym bądź podatnym na chorobę. Nigdy nie myśl o sobie w kontekście jakiejkolwiek choroby, a także, o tyle o ile jest to możliwe, wyrzuć z umysłu wszystkie myśli o chorobie w powiązaniu z innymi ludźmi. Otocz się w największym możliwym stopniu rzeczami przywodzącymi na myśl siłę i zdrowie.

Miej wiarę w zdrowie i uznaj zdrowie jako rzeczywiście obecny w twoim życiu fakt. Uznaj zdrowie za błogosławieństwo nadane ci przez Najwyższe Życie i bądź za nie głęboko wdzięczny przez cały czas. Uwierz w to błogosławieństwo, wiedz, że jest twoje, i nigdy nie dopuszczaj odmiennych myśli do swego umysłu.

Wykorzystaj siłę woli do utrzymania swojej uwagi z dala od jakichkolwiek przejawów choroby w sobie i w innych. Nie studiuj chorób, nie myśl ani nie rozmawiaj o nich. Za każdym razem, gdy myśl o chorobie jest rzucona w twoim kierunku, przyjmij mentalną postawę pobożnej wdzięczności za swoje doskonałe zdrowie.

Wszystkie mentalne działania prowadzące do osiągnięcia zdrowia mogą być w tym momencie podsumowane w jednym zdaniu: Utwórz koncepcję siebie w doskonałym zdrowiu i myśl wyłącznie o rzeczach będących w harmonii z tą koncepcją.

Powyższe, wraz z wiarą i wdzięcznością oraz pragnieniem prawdziwie pełnego życia, obejmuje wszystkie wymagane elementy metody. Nie ma potrzeby wykonywania jakichkolwiek mentalnych ćwiczeń, z wyjątkiem opisanych w rozdziale *Wykorzystanie siły woli*, ani nużącej mentalnej akrobatyki na podobieństwo afirmacji i temu podobnych. Nie jest konieczne koncentrowanie umysłu na objętych chorobą częściach ciała; o niebo lepiej jest nie uważać żadnej z części za dotkniętą chorobą. Niepotrzebne jest „leczenie” siebie za pomocą autosugestii bądź pozwalanie na przeprowadzanie leczenia przez kogokolwiek innego, w jakikolwiek sposób. Moc, która leczy, to Zasada Zdrowia w tobie, a do skłonienia jej do Konstruktywnego Działania wystarczy, będąc uprzednio w harmonii z Wszechumysłem, objąć w posiadanie Wszechzdrowie swoją WIARĄ, i utrzymywać je dotąd, aż przejawia się fizycznie w funkcjonowaniu ciała.

Jednakże aby było możliwe utrzymanie tej mentalnej postawy wiary, wdzięczności i zdrowia, należy postępować wyłącznie w sposób właściwy zdrowiu. Nie jesteś w stanie utrzymać wewnętrznej postawy zdrowej osoby jeżeli wciąż wykonujesz wszyst-

kie czynności jak chory. Niezbędne jest, aby nie tylko każdą myśl poświęcać zdrowiu, lecz również by każda czynność stanowiła akt zdrowia i była przeprowadzona w zdrowy sposób. Jeżeli każdą myśl poświęcisz zdrowiu oraz każdą świadomą czynność wykonasz w zdrowy sposób, w ślad za tym niezawodnie podąży zdrowy przebieg wewnętrznych i nieświadomych funkcji, gdyż cała moc życia nieustannie dąży w kierunku zdrowia. W następnej kolejności rozważymy, w jaki sposób możesz uczynić każde swoje działanie aktem zdrowia.

## Kiedy jeść

Nie można ukształtować zdrowego ciała i utrzymywać go w pełnym zdrowiu wyłącznie samym wysiłkiem mentalnym, ani przez same tylko uzyskanie prawidłowego przebiegu nieświadomych bądź autonomicznych funkcji życiowych. Istnieją określone działania, mniej lub bardziej wolicjonalne, które mają bezpośredni i natychmiastowy związek z podtrzymywaniem życia – są to jedzenie, picie, oddychanie i spanie. Bez względu na myśli bądź mentalną postawę, jakie by one nie były, nikt nie może żyć bez jedzenia, picia, oddychania i snu. Co więcej, nikt nie może być zdrow, jeżeli jada, pije, oddycha i sypia w nienaturalny bądź niewłaściwy sposób. Jest niezwykle istotne poznanie poprawnych sposobów wykonywania tych wolicjonalnych funkcji, a zatem przejdę do zaprezentowania ich zaczynając od najważniejszej – jedzenia.

Istnieje mnóstwo sporów związanych z tym kiedy jeść, co jeść, jak jeść i jak dużo jeść. Wszystkie te dysputy są zbędne, gdyż bardzo łatwo jest odnaleźć Właściwy Sposób. Musisz jedynie rozważyć Prawo rządzące wszystkimi osiągnięciami, czy to mającymi związek ze zdrowiem, czy też z bogactwem, władzą bądź szczęściem. Prawo to brzmi: *musisz zrobić wszystko co możliwe teraz, tam gdzie jesteś; wykonuj każdą pojedynczą czynność w sposób tak doskonały, jak to tylko możliwe, wkładając w każdy akt całą swą wiarę.*

Procesy trawienia i przyswajania znajdują się pod nadzorem i kontrolą wewnętrznej części psychiki człowieka, nazywanej popularnie podświadomością; dla łatwiejszego zrozumienia tematu będę się nim posługiwał. Podświadomy umysł zarządza wszystkimi procesami i funkcjami życia, toteż gdy zachodzi potrzeba dostarczenia organizmowi pożywienia, wywołuje on uczucie głodu. Zawsze, gdy potrzebne jest pożywienie i gdy może zostać przetworzone, pojawia się uczucie głodu; wtedy nadchodzi czas na jedzenie. Gdy nie ma uczucia głodu, jedzenie jest nienaturalne i szkodliwe, bez względu na to, jak bardzo potrzeba jedzenia WYDAJE SIĘ paląca. Nawet gdy jesteś w stanie wyraźnego wygłodzenia i wycieńczenia, jeżeli nie czujesz głodu to możesz być pewny, że JEDZENIE NIE MOŻE BYĆ WYKORZYSTANE, a więc jedzenie w tym momencie będzie nienaturalne i szkodliwe<sup>7</sup>. Nawet jeżeli nie jadłeś całe dnie, tygodnie czy miesiące, jeżeli nie czujesz głodu, to możesz być całkowicie pewny, że pożywienie nie może zostać przetworzone i prawdopodobnie nie zostanie wykorzystane, nawet jeśli je dostarczysz. Zawsze gdy potrzebne jest

---

<sup>7</sup> Zobacz Komentarz na końcu tego rozdziału i uwagi w *Postłowi*.

pożywienie, jeżeli istnieje możliwość jego strawienia i przyswojenia, aby mogło zostać prawidłowo wykorzystane, podświadomy umysł oznajmi ten fakt za pomocą zdecydowanego uczucia głodu. Jedzenie, które zostanie przyjęte pomimo braku uczucia głodu, czasami zostanie strawione i przyswojone, ponieważ Natura czyni specjalne wysiłki w kierunku wykonania zadania narzuconego na nią wbrew jej woli; gdy jedzenie jest spożywane nawykowo pomimo braku głodu, mechanizmy trawienne zostają w końcu zniszczone, powodując nieprzeliczone szkody.

Jeżeli powyższe jest prawdą – a jest nią bezdyskusyjnie – samoistnie nasuwa się oczywisty wniosek, że naturalna i zdrowa pora spożywania posiłku jest wtedy, gdy czuje się głód, i że nigdy nie jest naturalne ani zdrowe jedzenie, gdy nie czuje się głodu. Jak widać, naukowe rozstrzygnięcie sporu dotyczącego czasu spożywania posiłków jest bardzo łatwe. Jedz ZAWSZE wtedy, gdy jesteś głodny; NIGDY nie jedz, jeśli nie jesteś głodny. Postępowanie w ten sposób jest wyrazem posłuszeństwa Naturze, a ono jest wyrazem posłuszeństwa Bogu.

Musimy umieć jednakże bezbłędnie odróżniać głód od apetytu. Głód jest żądaniem podświadomego umysłu większej ilości materiału koniecznego do naprawiania i odnawiania ciała oraz do utrzymania wewnętrznego ciepła. Głodu nie odczuwamy nigdy, jeśli nie powstaje potrzeba dostarczenia większej ilości budulca, oraz jeśli nie istnieje możliwość strawienia go, gdy zostanie dostarczony do żołądka. Apetyt natomiast jest pragnieniem zaspokojenia zmysłów. Pijaczyna ma apetyt na trunki, jednak nigdy nie poczuje doń głodu. Prawidłowo odżywiony człowiek nie może czuć głodu cukierków lub słodczy. Nie może czuć głodu herbaty, kawy, przyprawionych potraw lub innych kuszących wynalazków wytrawnego kucharza. Pragnienie tych rzeczy to apetyt, a nie głód. Głód jest głosem natury domagającej się surowca do budowy nowych komórek, a natura nigdy nie domaga się niczego, co nie może zostać właściwie wykorzystane do tego celu.

Apetyt wynika w większości przypadków z nawyku. Jeśli ktoś jada lub pija o pewnych porach, a już szczególnie gdy spożywa słodzone bądź przyprawiane i pobudzające pokarmy, pragnienie ich będzie pojawiało się regularnie w tych samych godzinach, jednakże to nawykowe pragnienie nie powinno być nigdy mylone z głodem. Głód nie pojawia się o konkretnych porach. Pojawia się tylko wtedy, gdy praca bądź ćwiczenia fizyczne zniszczyły wystarczająco dużo tkanki, czyniąc dostarczenie nowego surowca koniecznością.

Dla przykładu, jeśli w wystarczającym stopniu odżywimy kogoś poprzedniego dnia, jest niemożliwe by odczuwał rzeczywisty głód po wybudzeniu z odświeżającego snu. Podczas snu ciało jest ponownie ładowane witalną energią, a przyswajanie po-

karmu przyjętego w ciągu dnia jest kończone. System nie ma potrzeby pobierania pokarmu zaraz po przebudzeniu, chyba że człowiek udał się na spoczynek w stanie wyголоdzenia. Odżywiając się w sposób przynajmniej zbliżony do naturalnego nikt nie może czuć prawdziwego głodu rano i mieć ochoty na śniadanie. Nie ma możliwości odczuwania normalnego czy też rzeczywistego głodu bezpośrednio po przebudzeniu się ze zdrowego snu. Poranne śniadanie jest zawsze zaspokajaniem apetytu, nigdy zaś zaspokajaniem głodu. Bez względu na to, kim jesteś, jaki jest stan twojego zdrowia, bez względu na to, jak ciężko pracujesz i jak bardzo jesteś wystawiony na działanie pogody, jeżeli nie idziesz do łóżka głodny, nie możesz czuć głodu wstając rano.

To nie spanie wywołuje głód, lecz praca. I nie ma znaczenia kim jesteś, ani jaki jest stan twojego zdrowia, ani jak ciężka lub lekka jest twoja praca, tak zwany „plan jądania bez śniadania” jest właściwym planem dla ciebie. Ten plan jest odpowiedni dla każdego, ponieważ opiera się na uniwersalnym prawie stanowiącym, że głód nigdy nie nadchodzi, jeśli się na niego nie ZAPRACOWAŁO.

Jestem tego świadom, że zaraz podniosą się protesty wielkiej liczby osób, z przyjemnością spożywających śniadania i uważających je za „najlepszy posiłek”; osób wierzących, że wykonują tak ciężką pracę, że „nie dotrwają do południa z pustym żołądkiem”, i tak dalej. Jednakże wszystkie argumenty z ich strony padają pod ciężarem faktów. Ze spożywania śniadania czerpią taką samą przyjemność, jaką pijus czerpie z porannego kielicha, ponieważ zaspokajają w ten sposób nawykowy apetyt, a nie dlatego, że śniadanie naturalnie zasila ciało. Absolutnie MOGĄ dać sobie radę bez niego, ponieważ miliony ludzi każdego fachu i każdej profesji DAJE radę bez śniadania, a co więcej, dzięki temu daje sobie radę znacznie lepiej. Jeżeli masz zamiar prowadzić życie według naukowej metody osiągnięcia zdrowia, NIE MOŻESZ NIGDY JEŚĆ, JEŚLI NIE CZUJESZ ZASŁUŻONEGO GŁODU.

No tak, ale jeśli nie zjem niczego o poranku, to kiedy powinienem spożyć swój pierwszy posiłek?

W dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto, dwunasta w południe jest wystarczająco wczesną porą, a przy tym najbardziej dogodną. Jeżeli wykonujesz ciężką pracę, w południe będziesz odczuwał głód w wystarczającym stopniu, by zjeść słusznej wielkości posiłek; jeśli pracujesz lekko, do południa prawdopodobnie zaczniesz odczuwać głód usprawiedliwiający spożycie umiarkowanego posiłku. Najlepszą ogólną zasadą bądź prawem, które można tutaj sformułować, będzie spożywanie pierwszego posiłku dnia w południe o ile jesteś głodny; jeśli nie jesteś głodny, poczekaj aż zgłodniejesz.

Kiedy zatem powinienem jeść mój drugi posiłek?

W ogóle, chyba że czujesz głód – dobrze zasłużony głód. Jeżeli faktycznie poczujesz głód i ochotę na drugi posiłek, zjedz w wygodnym dla siebie momencie, lecz nie jedz, gdy nie czujesz dobrze zasłużonego głodu. Czytelnik pragnący zaznajomić się w pełni z powodami takiego rozkładu pór posiłków powinien przeczytać książki cytowane we wstępie do niniejszego dzieła. Jak więc widzimy z dotychczasowej lektury, naukowa metoda osiągania zdrowia bez trudu odpowiada na pytanie: Kiedy i jak często powinienem jadać? Odpowiedź brzmi: Jedz gdy poczujesz zasłużony głód; nigdy nie jadaj w żadnym innym momencie.

## Komentarz

Wattles sugeruje, że w ogromnej większości przypadków człowiek nie potrzebuje większej liczby posiłków, niż jeden dziennie. Stoi to w oczywistej sprzeczności z powszechnym obecnie przekonaniem o konieczności jedzenia kilku zróżnicowanych, mniejszych objętościowo posiłków dziennie. Kto więc ma rację?

Odpowiedź na to pytanie, którą na pewno już przeczuwasz, brzmi: jeden posiłek dziennie przeważnie wystarcza dorosłemu człowiekowi zachować pełnię zdrowia, pod warunkiem, że odpowiada jego naturalnym potrzebom. Najzdrowsi ludzie na świecie, o których przeczytasz więcej w trakcie dalszej lektury, jadali jeden posiłek dziennie, rzadziej – dwa posiłki dziennie (szczególnie dotyczyło to dzieci i ich matek).

Powszechna, popularna wiedza dotycząca żywienia jest odpowiedzialna za współczesną epidemię otyłości, chorób układu krążenia i cukrzycę, żeby wymienić tylko najbardziej oczywiste konsekwencje *zervania więzi z tkwiącym w naturze Źródłem Zdrowia*. W kolejnym rozdziale znajdziesz dalsze rozjaśnienie tej kwestii.



## Co jeść

Nauki medycyny i higieny w obecnym stadium swego rozwoju nie poczyniły żadnego postępu w kierunku udzielenia odpowiedzi na pytanie: Co powinienem jeść? Spory pomiędzy wegetarianami a mięsożercami, między zwolennikami jedzenia gotowanego a zwolennikami surowego, pomiędzy „szkołami” różnego rodzaju teoretyków, wydają się być niemożliwe do rozstrzygnięcia. Patrząc na piętrzące się góry dowodów i argumentów przeciwko każdej z konkretnych teorii żywienia zaczynamy wyraźnie widzieć, że jeżeli będziemy polegać na tych naukach, to nigdy nie odkryjemy naturalnego dla człowieka pożywienia. Odwracając się więc od tych wszystkich sprzeczności zadamy pytanie samej Naturze, która nie pozostawi nas bez odpowiedzi, jak się wkrótce przekonamy.

Odpowiedź na pytanie o to, co jeść, jest prosta: jedz to, co oferuje Natura. Jedyna Żyjąca Substancja, z której powstały wszystkie rzeczy, zapewniła człowiekowi dostatek doskonałego pożywienia we wszystkich możliwych do zamieszkania miejscach, oraz obdarzyła go fizycznymi zdolnościami i cechami umysłu umożliwiającymi określenie tego, jakie pożywienie powinien jeść, w jakiej formie i jak często.

Wszędzie tam, gdzie ludzie zaczynają „ulepszać” Naturę, schodzą na manowce. Ludzkość nie jest jeszcze na takim etapie rozwoju, by dysponować absolutną nieomylnością. Nie wie wystarczająco dużo, by nie popełniać błędów. Natura jest widzialnym aspektem Jedynej Żyjącej Substancji, działa zgodnie z Jej prawem i dzięki jej energii. Natura obdarza każdą osobę dokładnie tym, co jest niezbędne dla uzyskania przez nią doskonałego zdrowia.

Wielka Świadomość, która jest we wszystkim i wszystko przenika, w rzeczywistości praktycznie rozwiązała kwestię pytania o to, co powinniśmy jeść. Ustalając porządek natury zdecydowała, że pożywienie człowieka powinno pochodzić z obszaru, w którym żyje. Dostępne tam pożywienie najlepiej spełnia wymagania nakładane przez klimat tego obszaru. Taka żywność będzie najbardziej świeża, gdy trafi na stół, dzięki czemu będzie wciąż zawierać energię życiową Pierwotnej Substancji. Zdobywając taką żywność człowiek wchodzi w głęboki kontakt z siłą, która ją stworzyła. Tak więc jedyne pytanie, jakie należy sobie zadawać, będzie brzmiało: w jakiego rodzaju pokarmy naturalnie obfituje okolica, w której żyję?

Skąd człowiek wie, które z tych pokarmów wybrać, w zależności od wieku, płci, dziedziczenia, stanu zdrowia, narażenia na chłód, aktywności fizycznej i umysłowej?

Ponownie możemy zauważyć, że Wielka Inteligencja działająca przez Naturę odpowiada na to pytanie. Zapewnia całą różnorodność rodzajów pożywienia w każdej strefie klimatycznej, a człowieka obdarza zdolnością odczuwania głodu i zmysłem smaku.

Z kolei, gdy chodzi o sposób przygotowywania jedzenia, skąd mamy wiedzieć, który jest najwłaściwszy, skoro istnieje ich tyle?

Człowiek powinien zdobywać i przygotowywać żywność w sposób zgodny z Naturą. Ludzie błędzą jedynie wtedy, gdy postanawiają się Jej sprzeciwiać. Pozwól, że dla zilustrowania tego punktu posłużę się porównaniem zdrowia ludzi żyjących i odżywających się w zgodzie z prawem Natury, oraz ludzi sprzeciwiających się Naturze i walczących z nią.

W każdej ze stref klimatycznych istnieją plemiona bądź społeczności, które w ciągu tysięcy lat posiadały mądrość natury, odkrywając najlepsze sposoby na zdobywanie, przygotowywanie i jedzenie pożywienia z danego obszaru, doskonale harmonizując się z porami roku i cyklami przyrody.

Doskonałe zdrowie tych ludzi jest znakomitą przykładem tego, co leży w zasięgu każdego człowieka, jeśli chodzi o siłę i wytrzymałość, doskonały wzrok i piękne, zdrowe zęby, długowieczność, sprawność i zręczność, rozwój umysłowy, moralność i ogólny dobrostan. Co więcej, poznali oni sekrety zdrowej reprodukcji i wychowania dzieci, które nie tylko są szczęśliwe i zdrowe, lecz także nie zdradzają żadnych oznak aspołecznych zachowań.

Jak jest sekret tych obdarzonych doskonałym zdrowiem ludzi?

Jedzą tylko żywność, która występuje w naturze, nieprzetworzoną lub przetworzoną w prosty sposób.

Jedzą tylko najlepsze produkty bądź ich części, które zawierają najwięcej składników odżywczych.

Jedzą zarówno zwierzęta, jak i rośliny.

Wiele pokarmów, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego, jest zjadane na surowo.

Spośród części dzikich zwierząt często przedkładają kości i organy wewnętrzne nad mięśnie.

Ze zwierząt udomowionych czerpią mleko (a w niektórych przypadkach także krew). Mleko jest pobierane tylko od najzdrowszych zwierząt, wypasanych na wiosennych łąkach. Sery, masło i inne produkty mleczne przeznaczone do dłuższego przechowywania wykonuje się tylko z takiego mleka. W czasie pozostałych pór roku zwierzęta karmi się najwyższej jakości sianem.

Dla niektórych plemion i grup ważnym źródłem pokarmu są owady, zarówno w dorosłej, jak i w larwalnej formie, nawet wtedy, gdy dostępne są inne rodzaje jadalnych zwierząt.

Na wybrzeżach źródłem pokarmów zwierzęcych są stworzenia morskie. Ikra zapewnia bogactwo składników odżywczych. Na obszarach, gdzie obfitość pożywienia jest sezonowa, ikra i mięso ryb są suszone w taki sposób, który zapewnia zachowanie, bądź nawet zwiększenie wartości odżywczej.

Te rośliny, na które jest akurat sezon, są zjadane bez ograniczeń. Część jest zachowywana na zimę w sposób zapewniający zachowanie wartości odżywczej.

Słodkie pokarmy wszystkich rodzajów są jedzone bardzo rzadko bądź tylko przy specjalnych okazjach. Całkowicie unika się rafinowanego cukru oraz pożywienia przygotowanego z jego użyciem.

Ziemia uprawna jest bogato nawożona naturalnymi substancjami. Stosuje się okresy odlogu, pozwalające się jej odnowić.

Ziarna zbóż jedzone są w całości bądź mielone w całości bezpośrednio przed zjedzeniem.

Kobiety w czasie rozpoczynającym się na kilka miesięcy przed małżeństwem i zajęciem w ciążę, oraz w trakcie ciąży i laktacji, są traktowane specjalnie i dokarmiane najbogatszym w składniki odżywcze jedzeniem. Ciąża jest planowana z trzyletnimi przerwami, aby kobieta miała czas na odkarmienie oseska i odnowienie własnego organizmu przed następnym poczęciem.

Młodzi mężczyźni w okresie poprzedzającym ojcostwo również otrzymują najwyższej jakości, najbogatsze w składniki pokarmowe jedzenie.

Dzieci długo karmione są mlekiem matki, a następnie najbardziej odżywczymi pokarmami, by mogły rosnąć i prawidłowo się rozwijać.

Zdarzają się okresy naturalnego niedoboru jedzenia oraz okresy świąt religijnych i ceremonii, podczas których je się mniej, bądź w ogóle.

Całe plemię, cała społeczność aktywnie uczestniczy w hodowaniu, zbieraniu, polowaniu i przyrządzaniu jedzenia. Regularnie mają miejsce uroczystości dziękczynne i różnego rodzaju świętowanie.

Oto praktyki najzdrowszych ludzi na ziemi.

Co dzieje się, gdy ci sami ludzie porzucają tradycyjny sposób życia i odżywiania się, zastępując go nienaturalnym?

Bardzo szybko osiągają ich choroby, deformacje, cierpienie. Zaczynają pojawiać się zachowania społeczne.

Jakiego rodzaju nienaturalne pokarmy powodują to wszystko?

To wszelkiego rodzaju oczyszczone (rafinowane) pożywienie, z którego naturalne życie zostało usunięte bądź utracone w trakcie przetwarzania, bądź zawierające cukier i substancje smakowe dodane po to, by zamaskować i ukryć nieobecność wartości odżywczych. To pożywienie tak stare, że nie pozostało w nim żadnej energii życiowej. To żywność pochodząca z nienadających się do jedzenia roślin bądź zwierząt, przesycona energią nieharmonizującą z człowiekiem i niosącą mu słabość oraz chorobę.

Do uzyskania i zachowania doskonałego zdrowia potrzebna jest żywność wypełniona energią życiową, przygotowywana i spożywana zgodnie z praktyką wypracowaną przez niezliczone pokolenia najzdrowszych ludzi na ziemi.

W jaki sposób mieszkaniec nowoczesnego miasta może zdobyć takie pożywienie oraz w jaki sposób może wprowadzić te praktyki w swoje życie?

Pierwsze, o czym powinien pamiętać, to jedzenie wyłącznie pokarmów, które naturalnie występują w jego strefie klimatycznej.

Musi zharmonizować się ze Źródłem Życia z wdzięcznością za to, że istnieje obfitość jedzenia dla wszystkich, i z wiarą, że zostanie poprowadzony do najlepszych możliwych źródeł istniejących w okolicy. Do uzyskania i utrzymania doskonałego zdrowia konieczne jest stworzenie relacji przepelnionej wiarą, wdzięcznością i radością ze Źródłem, z którego pochodzi wszelka żywność. Zdobywaniu pożywienia musi towarzyszyć postawa przesycona pragnieniem większej pełni życia dla wszystkich, nigdy zaś przeciwna.

Osoba ta powinna bądź to nauczyć się uprawiać i zbierać rośliny, hodować zwierzęta, polować i łowić – bądź znaleźć kogoś, kto to robi. Jeżeli nie pozyskuje jedzenia samodzielnie wprost z Natury, musi nawiązać przyjacielskie kontakty z kimś, kto to robi. Następnie musi dokonać rozważnego wyboru, by utrzymać kontakty tylko z tymi, którzy rzeczywiście działają w harmonii z Naturą, w sposób wyrażający wdzięczność i mądrość.

Jeśli ktoś nie wie, w jaki sposób dokonać oceny rolnika lub myśliwego i sprawdzić, czy przestrzega naturalnych praw rządzących produkcją i zdobywaniem jedzenia, może skorzystać z następujących, prostych wskazówek.

Dostawca pożywienia jest zdrowy, szczęśliwy i szczodrego usposobienia.

Nie używa żadnych trucizn w procesie produkcji żywności.

Zwierzęta przez niego hodowane są zdrowe i traktowane z dobrocią, szacunkiem i wdzięcznością. Karmione są wyłącznie naturalnym dla nich pożywieniem, nie zaś sztuczną paszą nienormalnie zwiększającą tempo wzrostu i masę. Nie są trzymane w zamknięciu, lecz swobodnie korzystają z wolnej przestrzeni, a zamykane są wyłącznie dla zapewnienia im ochrony i bezpieczeństwa.

Jeśli łowi bądź poluje, to zabija zwierzęta w ich naturalnym środowisku, dbając o przetrwanie wszystkich chwytanych gatunków, także tych odłowionych przypadkowo.

Jeśli uprawia rolę, to tylko na zdrowej ziemi, niezanieczyszczonej uprzednio truciznami. Dbą o odżywienie i odnowienie gleby, dzięki czemu wzrastające na niej rośliny są bogate w składniki odżywcze. Plony są silne i zdrowe w stopniu zniechęcającym szkodniki, a uprawa prowadzona jest z myślą o tym, by ani ptaki, ani inne stworzenia zjadające owady nie zostały skrzywdzone w jej trakcie. Woda płynąca przez jego ziemię jest czysta i nie zawiera żadnych trucizn, mogących zaszkodzić jakiegokolwiek życiu.

Oto sylwetka osoby znającej prawa Natury obowiązujące podczas produkcji i przygotowywania jedzenia.

Trzeba także wiedzieć, jak rozpoznać odpowiednich ludzi, z którymi można nawiązać kontakt jeśli chodzi o wszelkie inne aspekty zdobywania żywności.

Nie zawieraj umów ani transakcji w procesie zdobywania żywności z nikim, kto w swych słowach daje wyraz myślom o chorobie, lęku lub jakiegokolwiek innej manifestacji braku. Wiąż się wyłącznie z tymi, którzy z wdzięcznością i radością docenia-

ją życiodajne właściwości pożywienia, z miłością hodują zwierzęta i z szacunkiem odbierają im życie, z radością uprawiają rośliny, zbierają ich plon, a potem przygotowują, podają i spożywają gotowe produkty i potrawy. Wchodzą w relacje wyłącznie z takimi ludźmi, którzy są świadomi istnienia obfitości najwspanialszego, najzdrowszego pożywienia dostępnego dla wszystkich. Ma to istotną wagę bez względu na to, czy masz do czynienia z handlarzem nieruchomości sprzedającym ziemię uprawną, czy z rolnikiem, rzeźnikiem, kierowcą ciężarówki, sklepikarzem, kucharzem czy kelnerem w restauracji.

Chcąc osiągnąć doskonale zdrowie, nie można ci jeść żywności wytworzonej bądź przewożonej bez należytej troski lub traktowanej inaczej, niż tylko jako najcenniejsza, życiodajna substancja. Z łatwością jesteś w stanie spełnić to wymaganie, jeśli samodzielnie przyrządzasz jedzenie pochodzące z naturalnych źródeł, bądź jeśli jesteś w bezpośrednim i harmonijnym kontakcie z ludźmi, którzy to robią.

Mieszkaniec miasta, który może pomyśleć, że zdobycie takiego pożywienia musi być bardzo kosztowne, musi jedynie przeczytać pierwszą z trzech moich książek, [\*Naukową metodę wzbogacania się\*](#). Wszelkie jego obawy zostaną rozwiane, a wątpliwości wyjaśnione w trakcie lektury. Zostanie mu zaprezentowany właściwy sposób gromadzenia takiej ilości pieniędzy, jakiej potrzebuje, oraz przyciągnięcia do siebie wszystkich innych zasobów, jakie mogłyby być mu potrzebne.

Mając zapewnioną różnorodność pożywego jedzenia, skąd będziemy wiedzieć, co przygotować na każdy posiłek?

Jedyna wskazówka, jakiej ci trzeba, brzmi: *jedz to, czego potrzebuje twoje ciało*, a nie to, czego domaga się apetyt. Twoje ciało pragnie tego, co jest niezbędne działającej w tobie Zasadzie Zdrowia do zmanifestowania w nim doskonałego zdrowia.

Określenie, czego potrzebuje twoje ciało, jest bardzo proste. Gdy jesteś naprawdę głodny, myśl o danej potrawie jest pociągająca. Smak pokarmu podczas przeżuwania jest przyjemny. Po posiłku twoje ciało jest zaspokojone i pełne energii. Nie pojawia się ociężałość ani senność, rozdrażnienie, uczucie przepelnienia, ból bądź dyskomfort dowolnego rodzaju, od momentu rozpoczęcia posiłku, aż po następny dzień. Dalej, przez kolejne dni, tygodnie i miesiące poprawia się bądź utrzymuje twoje dobre samopoczucie.

W ten sposób poznasz, czy spożywane przez ciebie pokarmy są dla ciebie odpowiednie. Od tego momentu nie będziesz już musiał poświęcać najmniejszej myśli temu, co powinieneś jeść. Obecne w tobie Źródło Zdrowia pokieruje tobą tak, że będziesz dokładnie wiedział zarówno co jeść, jak i kiedy jeść.

NIGDY nie jedz, jeśli nie czujesz ZASŁUŻONEGO GŁODU. Pamiętaj, że odczuwanie głodu przed jakiś czas na pewno ci nie zaszkodzi, natomiast jedzenie, gdy nie czujesz się głodny, zaszkodzi ci z całą pewnością. Jeżeli nigdy nie bierzesz nic do ust do momentu, jeśli nie czujesz ZASŁUŻONEGO głodu, zdasz sobie sprawę z tego, że nie ciągnie cię do nienaturalnego bądź niezdrowego jedzenia. Nawiązując harmonijny związek ze źródłami twojego pożywienia, dający ci radość i skłaniający do wdzięczności, jeszcze bardziej wzmocnisz w sobie pragnienie jedzenia naturalnie i zdrowo.

Tylko wtedy, gdy człowiek staje się leniwy i pozwala, by sterował nim apetyt i wygodą, zrywając harmonijną więź z Wielką Inteligencją, z której pochodzi, zaczyna płacić cenę w postaci stopniowej utraty zdrowia.

Gdy nauczysz się współdziałać harmonijnie z Naturą, będziesz wiedział, jakie jedzenie jest dla ciebie dobre, i będziesz chciał jeść to, co dla ciebie dobre. Już nigdy więcej NIE BĘDZIESZ CHCIAŁ jeść niczego, co mogłoby ci zaszkodzić. Doskonały i niezawodny rezultat uzyskasz jedząc we właściwy sposób, a na czym on polega zostanie wyjaśnione w następnym rozdziale.

# Jak jeść

Faktem jest, że człowiek naturalnie przeżuwa swoje pożywienie. Nieliczni ignoranci utrzymujący, że powinno się jeść jak psy lub inne zwierzęta – szybko polykając duże kęsy – nie mogą już więcej otrzymywać posłuchu; wiemy, że powinno się przeżuwać jedzenie. A skoro przeżuwanie pokarmu jest naturalne, im dokładniej zostanie przeżuty, tym bardziej naturalny musi być cały proces. Jeżeli będziesz przeżuwał każdy kęs do płynnej postaci, w najmniejszym stopniu nie przejmuj się tym, co powinieneś jeść, gdyż zdobędziesz wystarczającą ilość składników odżywczych z dowolnego rodzaju naturalnego pożywienia.

To, czy przeżuwanie jedzenia będzie zadaniem uciążliwym i męczącym, czy też przyjemnym, zależy od mentalnego nastawienia, z jakim zasiadasz do stołu.

Jeśli twój umysł i nastawienie kierują się w stronę innych spraw, albo też czujesz niepokój lub martwisz się o swój biznes czy sprawy rodzinne, zauważysz, że jedzenie bez polykania większych kęsów będzie praktycznie niemożliwe. Musisz nauczyć się podchodzić do swojego życia w sposób naukowy do tego stopnia, że nie będziesz miał zawodowych ani rodzinnych trosk czy zmartwień; możesz to zrobić, możesz także nauczyć się poświęcania niepodzielnej uwagi czynności spożywania posiłku przy stole.

Gdy jesz, rób to zamysłem uzyskania wszelkiej możliwej przyjemności z posiłku; pozbadź się całej reszty ze swojego umysłu i nie pozwól, by cokolwiek odciągnęło twoją uwagę od jedzenia i jego smaku aż do końca posiłku. Bądź radośnie pewny siebie, gdyż jeśli będziesz wypełniał te instrukcje, będziesz WIEDZIAŁ, że jedzenie, które spożywasz, jest dokładnie tym, które będzie „zgadzało się” z tobą w sposób doskonały.

Usiądź do stołu z radosną pewnością siebie i nałóż sobie niewielką porcję jedzenia, wybierając wedle własnego upodobania. Nie dokonuj wyboru zastanawiając się, co będzie najlepsze dla ciebie, lecz wybierz to, co będzie ci dobrze smakowało. Jeżeli masz wyzdrowieć i pozostać zdrowym, musisz porzucić ideę robienia czegokolwiek, ponieważ myślisz, że jest dobre dla twojego zdrowia, a zacząć robić wszystko dlatego, że masz na to ochotę. Wybierz te pokarmy, na które masz największą ochotę, z wdzięcznością podziękuj Bogu za to, że nauczyłeś się jak jeść w sposób umożliwiający doskonale trawienie i włóż do ust niewielką porcję.



Nie kieruj uwagi na czynność żucia, lecz na SMAK jedzenia. Smakuj je i ciesz się nim dotąd, aż przyjmie płynną postać i spłynie w dół przełyku za sprawą bezwiednego odruchu przełykania. Nie ważne jak długo to potrwa, nie przejmuj się upływem czasu. Myśl o smaku. Nie pozwól oczom wędrować po stole, zastanawiając się co zjesz w dalszej kolejności, bądź martwiąc się i obawiając, że jedzenia jest zbyt mało i nie otrzymasz porcji każdego dania. Nie spekuluj na temat smaku czekających na ciebie potraw, lecz skup się na smaku tego, co masz w ustach.

I to wszystko.

Naukowe i zdrowe jedzenie jest zachwycającym procesem, gdy już nauczysz się to robić, i gdy przezwycięzysz stary, zły nawyk polykania nieprzeżutych kęsów. Najlepiej jest nie prowadzić zbyt wielu rozmów podczas jedzenia. Bądź radosny, jednak nie gadatliwy. Rozmowę zostaw na później.

W większości przypadków do wykształcenia nawyku właściwego jedzenia konieczne jest wykorzystanie siły woli. Nawyk szybkiego jedzenia jest nienaturalny i wynika w przeważającej mierze z lęku. Z lęku, że zostaniemy okradzeni z naszego jedzenia; z lęku, że nie otrzymamy naszego udziału w dobrach; z lęku przed utratą cennego czasu – oto są przyczyny pośpiechu. Należy do nich również oczekiwanie na delicje przygotowane na deser, a w konsekwencji pragnienie dobrania się do nich tak szybko, jak to możliwe; i wreszcie umysłowe roztargnienie, czy też myślenie o innych sprawach podczas jedzenia. Wszystkie te przeszkody muszą zostać przezwyciężone.

Gdy zauważysz, że twój umysł dryfuje na manowce, zatrzymaj go – pomyśl przez moment o jedzeniu i o tym, jak dobrze smakuje; pomyśl o doskonałym trawieniu i przyswajaniu, jakie nastąpią po posiłku, i rozpocznij od nowa. Zaczynaj ponownie, wciąż od nowa, chociażby miało się to zdarzyć dwadzieścia razy w ciągu jednego posiłku; próbuj ponownie raz za razem, chociażbyś musiał to robić podczas każdego posiłku przez całe tygodnie czy miesiące. Z całkowitą pewnością MOŻESZ wykształcić „nawyk Fletchera”<sup>8</sup>, jeżeli będziesz wytrwały, a gdy uda ci się to, doświadczysz zdrowej przyjemności, o jakiej nie miałeś wcześniej pojęcia.

Ten punkt jest bardzo ważny i nie mogę przejść dalej, jeśli nie uzmysłowię ci go w całej pełni. Mając do dyspozycji doskonale przygotowany, właściwy budulec, Zasada Zdrowia z całą pewnością wytworzy dla ciebie doskonałe ciało. Nie możesz *doskonale* przygotować owego budulca w żaden inny sposób niż ten, który opisuję.

---

<sup>8</sup> Horace Fletcher (1849-1919) – amerykański entuzjasta zdrowego żywienia ery wiktoriańskiej, który zasłużył sobie na miano „Wielkiego Przeżuwacza” twierdząc, że pożywienie, zanim zostanie przełknięte, powinno być przeżuwane przynajmniej 32 razy w ciągu minuty – a nawet około 100 razy na minutę – dotąd, aż przyjmie płynną postać. Fletcher twierdził, że jedząc w ten sposób człowiek może uzyskiwać dużo większą siłę przy mniejszej ilości pożywienia.

Jeżeli masz osiągnąć doskonałe zdrowie, MUSISZ jeść właśnie w ten sposób. Jesteś w stanie nauczyć się to robić przy niewielkiej dozie wytrwałości. Nie przyniesie ci żadnej korzyści rozprawianie o kontrolowaniu umysłu dopóty, dopóki nie będziesz potrafił kontrolować siebie w sprawie tak prostej, jak powstrzymywanie się od łykania nierozdrobnionych kęsów pożywienia. Nie przyniesie ci żadnej korzyści rozprawianie o koncentracji dopóty, dopóki nie będziesz potrafił utrzymać swojego umysłu na czynności jedzenia przez czas tak krótki, jak piętnaście czy dwadzieścia minut, w dodatku mając wsparcie we wszystkich przyjemnościach związanych ze smakiem. Naprzód, ku zwycięstwu! W ciągu kilku tygodni, bądź miesięcy, w zależności od konkretnego przypadku, zauważysz, że nawyk jedzenia metodą naukową został utrwalony. Wkrótce osiągniesz tak niesamowitą kondycję psychiczną i fizyczną, że nic nie będzie w stanie skłonić cię do powrotu do starych, złych nawyków.

Dowiedzieliśmy się już, że aby wszystkie wewnętrzne funkcje ciała przebiegały zdrowo, należy myśleć wyłącznie o doskonałym zdrowiu. Dowiedzieliśmy się również, że aby myśleć o zdrowiu niezbędne jest wykonywanie wolicjonalnych funkcji w zdrowy sposób. Najważniejszą z nich jest jedzenie i – jak wiemy z dotychczasowej lektury – nie ma większych trudności z jedzeniem w doskonale zdrowy sposób. W tym miejscu podsumuję instrukcje dotyczące tego, kiedy jeść, co jeść i jak jeść, podając przy tym ich uzasadnienie.

NIGDY nie jedz, jeżeli nie czujesz ZASŁUŻONEGO głodu, bez względu na długość czasu pozostawania bez jedzenia. Zalecenie to opiera się na fakcie sygnalizowania głodem zapotrzebowania na żywność przez podświadomy umysł zawsze wtedy, gdy system potrzebuje nowych zasobów oraz gdy posiada zdolność do ich przyswojenia. Naucz się odróżniać rzeczywisty głód od nękań i zachcianek wywoływanych przez nienaturalny apetyt. Uczucie głodu nigdy nie jest niemiłe, nie towarzyszy mu słabość ani rwące sensacje w żołądku; jest przyjemnym, pełnym wyczekiwania pragnieniem jedzenia, mającym źródło głównie w ustach i gardle. Pojawianie się głodu nie jest związane z jakąś konkretną porą, nie przebiega też w równych okresach. Głód odczuwamy wtedy, gdy podświadomy umysł jest gotowy przyjąć, strawić i przyswoić pożywienie.

Jedz to, na co masz ochotę, wybierając żywność spośród naturalnych produktów dostępnych w okolicy, w której żyjesz i mieszkasz. Najwyższa Świadomość poprowadziła ludzi do dokonania wyboru właśnie tych pokarmów, i są one dobre dla wszystkich. Odnoszę się oczywiście do tych rodzajów pożywienia, które zjada się w celu zaspokojenia głodu, a nie tych, które wymyślono jedynie do zaspokajania apetytu bądź wypaczonego poczucia smaku. Instynkt, prowadzący rzesze ludzkie do dokonywania wyboru pożywienia zaspokajającego głód jest Boskiego pocho-

dzenia. Bóg nie popełnia błędów – jeżeli będziesz jadł tego rodzaju żywność, nie zejdziesz na manowce.

Spożywaj posiłki z radosną pewnością siebie, czerpiąc całą przyjemność jaką tylko można ze smaku każdej porcji włożonej do ust. Przeżuwaj każdy kęs aż do uzyskania płynnej postaci, utrzymując swoją uwagę na delektowaniu się tym procesem. To jedyna metoda jedzenia w całkowicie doskonały i skuteczny sposób, a gdy wszystko jest robione w całkowicie skuteczny sposób, ostateczny rezultat nie może być niepowodzeniem. W kwestii osiągania zdrowia obowiązują te same prawa, które dotyczą zdobywania bogactw. Jeżeli uczynisz każde działanie sukcesem samym w sobie, suma wszystkich działań także musi być sukcesem. Nic nie można dodać do procesu opisanego przeze mnie, jeżeli podczas jedzenia będziesz zachowywał podaną przeze mnie postawę mentalną oraz jeśli będziesz jadł w podany przeze mnie sposób – jest doskonały i skuteczny. A gdy jedzenie jest dokonywane z sukcesem, tak i z sukcesem rozpoczyna się trawienie, przyswajanie i tworzenie zdrowego ciała. W następnym rozdziale rozpatrzmy pytanie dotyczące niezbędnej ilości pożywienia.

## Komentarz

Apetyt to innymi słowami zachcianka, ochota na „coś pysznego”, prowadząca się zazwyczaj do ochoty na słodkie bądź wysokoprzetworzone jedzenie, często wyławiane sztucznymi dodatkami zmieniającymi smak. Głód natomiast to pozbawione nieprzyjemnych doznań – nieznosnego ściskania w żołądku, słabości czy uczucia omdlewania – pełne wyczekiwania pragnienie jedzenia.

Pisząc o głodzie, Wattles ma na myśli osoby mające swobodny dostęp do jedzenia. Nie dotyczy to ludzi z obszarów dotkniętych deficytem żywności i cierpiących z tego powodu (głodujących).

Może nie mieć również zastosowania do osób cierpiących na zaburzenia odczuwania głodu, zaburzenia odżywiania, wahania poziomu cukru we krwi oraz w inny sposób pozbawione równowagi biochemicznej.

Jedzenie słodczy i produktów zawierających cukier, produktów sztucznych lub zawierających syntetyczne składniki, a także picie alkoholu również powoduje rozregulowanie naturalnego mechanizmu powstawania i odczuwania głodu.

Jestem przekonany, że nie istnieje uniwersalna dieta, ponieważ każdy człowiek jest genetycznym unikatem. Wynika z tego wprost, że niemal każdy jest *uczulony* lub nadmiernie wrażliwy na jakieś pokarmy lub składniki potraw, które są używane powszechnie, albo uważane za podstawę diety. Zbyt często nadwrażliwość ta nie daje

natychmiastowych bądź specyficznych objawów, dlatego jest trudna do zauważenia czy zdiagnozowania. W przypadku nadwrażliwości pokarmowych może często występować ochota właśnie na te produkty, które wywołują objawy alergiczne. Wtedy należy traktować taką ochotę jak „nienaturalny apetyt”. Prowadząc samoobserwację, jak zalecono w rozdziale *Co jeść*, będziesz w stanie zidentyfikować niezgodne, nieharmonizujące z tobą pokarmy, jeśli tylko zdecydujesz się podjąć tego wysiłku.

Nienaturalne odżywianie prowadzi do stopniowej utraty zdrowia i różnych chorób, które nie są przez lekarzy powiązywane z dietą. Jedną z takich chorób jest drożdżycą przewodu pokarmowego, wywołana przez nadmierny rozrost normalnie występujących u człowieka komensalnych grzybów z rodzaju *Candida*. Dieta bogata w cukier, mąkę, węglowodany, wysokoprzetworzone i zawierające sztuczne składniki produkty powoduje powstanie warunków umożliwiających grzybom przejście od formy symbiotycznej, korzystnej, do formy antagonistycznej, szkodliwej. Osoby dotknięte drożdżycą pokarmową mogą wykazywać ciążoty do niektórych niezdrowych pokarmów, i to także będzie przykład „nienaturalnego apetytu”.

Deficyty składników odżywczych wynikające z ubogiej w te składniki diety będą przyczyną utrzymywania się głodu i ciągłej chęci „wrzucenia czegoś na ruszt”. Tak zwane „puste kalorie” – jedzenie pozbawione wartości odżywczych w wyniku procesów przetwórczych bądź przez zatrucie sztucznymi dodatkami nie zaspokoje tego głodu, ponieważ sygnał głodu jest zakłócony – organizm sygnalizuje zapotrzebowanie na wartości odżywcze, ale nie na kalorie. Tego rodzaju głód należy również do kategorii „nienaturalnego apetytu”. Oczywistym rozwiązaniem jest zastąpienie bezwartościowego pożywienia takim, które zaspokaja potrzeby ludzkiego organizmu.

Głód sygnalizowany przez organizm dotknięty problemami z poziomem glukozy we krwi należy traktować jako faktyczne, naturalne zapotrzebowanie organizmu na pożywienie. Naturalna dieta, modelująca dietę najzdrowszych ludzi, jakich miał okazję zobaczyć doktor Price, jest dietą niskowęglowodanową, pozwalającą w wielu mniej poważnych sytuacjach ustabilizować poziom cukru we krwi, przywrócić prawidłowe funkcjonowanie trzustki i odpowiedni poziom wrażliwości na insulinę. Pamiętajmy, że wśród ludzi badanych przez Price’a cukrzyca nie występowała.

Osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja czy bulimia, nie będą potrafiły skutecznie rozpoznać uczucia rzeczywistego głodu. Także osoby zażywające leki powodujące mdłości, albo w inny sposób wywierające wpływ na łaknienie, nie mogą polegać na swoim odczuwaniu głodu.

Regułą, jaką można kierować się na początku w każdym przypadku jest *jeden posiłek dziennie*. Zawsze, gdy istnieją jakiekolwiek wątpliwości natury medycznej, należy

skonsultować się z lekarzem oraz dietetykiem znającym przynajmniej pracę doktora Westona A. Price’a i rozumiejącym konieczność odżywiania się zgodnego z Naturą.

## Głód i apetyt

Bardzo łatwo jest znaleźć odpowiedź na pytanie „Jak dużo powinienem jeść?”.

Nigdy nie powinieneś jeść, jeśli nie czujesz zasłużonego głodu, natomiast przestać jeść powinieneś natychmiast, gdy ZACZNIESZ czuć, że głód ustępuje. Nigdy nie objadaj się; nigdy nie jedz do przesytu. Gdy *zaczynasz* czuć, że twój głód jest zaspokojony, wiedz, że zjadłeś wystarczająco dużo. Będiesz odczuwał głód dopóty, dopóki nie zjesz wystarczającej ilości pożywienia. Jedząc w sposób podany w poprzednim rozdziale możesz z dużym prawdopodobieństwem odczuć sytość po zjedzeniu niecałej połowy normalnej porcji, lecz mimo wszystko zakończ posiłek w tym momencie. Bez względu na to, jak smakowicie wygląda deser, jak bardzo kusi ciasto bądź pudding, nie tknij nawet kęsa, jeżeli zaspokoileś już uczucie głodu choćby w najmniejszym stopniu poprzednim daniem.

Wszystko, co zjadasz po tym, jak uczucie głodu zaczęło zanikać, jest spożywane dla zaspokojenia zachcianek i apetytu, a nie głodu. Ochota ku temu nie jest naturalna, jest przesadą i zwyczajną rozpustą, a uleganie jej zawsze wyrządza szkodę.

Będziesz musiał przyrzeć się temu aspektowi z bystrą wnikliwością, ponieważ nawyk jedzenia wyłącznie w celu zaspokojenia zmysłów jest bardzo głęboko zakorzeniony w wielu z nas. Popularny „deser” skomponowany ze słodkich i kuszących smakołyków jest przyrządzany wyłącznie z zamysłem skłonienia ludzi do jedzenia po tym, jak zaspokoili już głód. Konsekwencje tego są oplakane. Nie chodzi o to, że ciasto czy szarlotka są niezdrowe; zazwyczaj są całkiem zdrowe, jeżeli spożywane w celu zaspokojenia głodu, a NIE, by nasycić apetyt. Jeśli masz ochotę na szarlotkę, ciasto, paszteciki czy puddingi, najlepiej będzie, jak zaczniesz posiłek właśnie od nich, kończąc bardziej zwyczajnym lub mniej smacznym daniem. Jedząc tak, jak opisano w poprzednich rozdziałach, zdasz sobie jednak wkrótce sprawę z tego, że najzwyczajniejsze potrawy smakują jak królewska uczta, gdyż twój zmysł smaku, jak również i inne zmysły, wraz z poprawą ogólnego stanu zdrowia, wyostrzą się, pozwalając ci na nowo rozkoszować się najprostszymi rzeczami. Żaden żarłok nigdy nie rozkoszował się posiłkiem w stopniu choćby zbliżonym do tego, w jakim rozkoszuje się każdym kęsem osoba jedząca wyłącznie dla zaspokojenia głodu przerywająca jedzenie w momencie, w którym poczuje pierwsze oznaki nasycenia. Pierwsze wrażenie ustępowania głodu jest sygnałem płynącym od podświadomego umysłu, nakazującym zakończyć posiłek.

Przeciętna osoba rozpoczynająca stosowanie tej metody w życiu będzie bardzo zaskoczona orientując się, jak mało jedzenia jest w rzeczywistości potrzebne do zachowania ciała w doskonałej kondycji. Zapotrzebowanie na pożywienie zależy od pracy, od ilości ćwiczeń fizycznych i od wystawienia na chłód. Drwal, idący do lasu zimą i wymachujący toporem przez cały dzień może pochłoniąć dwa pełne posiłki, natomiast pracownik umysłowy, siedzący cały dzień na krześle w ogrzewanym pomieszczeniu, nie będzie potrzebował nawet jednej trzeciej, a często nawet i jednej dziesiątej z tego. Większość drwali jada dwa lub trzy, a pracownicy umysłowi trzy do dziesięciu razy więcej, niż wymagałaby od nich natura. Wskutek tego płacą haracz częścią swych sił witalnych, zużywanych na usuwanie nadmiaru produktów przemiany materii z systemu, a wyczerpując swą energię stają się łatwym łupem dla choroby. Czerp wszelką możliwą przyjemność ze smaku potraw, jednak nigdy nie jedz niczego tylko dlatego, że dobrze smakuje, i przerwij jedzenie natychmiast, gdy poczujesz, że twój głód stał się mniej dotkliwy.

Jeżeli zastanowisz się przez chwilę, zdasz sobie sprawę, że nie ma właściwie innego sposobu rozwiązania wszystkich kwestii dotyczących jedzenia, jak tylko przez przyjęcie metody przedstawionej w tej książce. Co się tyczy właściwego czasu spożywania posiłków, nie istnieje inny sposób podejmowania decyzji o przystąpieniu do jedzenia, jak tylko w oparciu o uczucie ZASŁUŻONEGO GŁODU. Oczywistym jest twierdzenie, że właśnie wtedy jest dobry czas na jedzenie, oraz że każda inna pora jest nieodpowiednia. Co się tyczy tego, co jeść, Odwieczna Mądrość zdecydowała, że ludzie powinni jeść produkty powszechnie dostępne w okolicy, w której żyją. Powszechnie dostępna żywność pochodząca z twojej okolicy jest właściwym rodzajem pożywienia dla ciebie, a Odwieczna Mądrość, działając poprzez umysły rzesz ludzkich, nauczyła ich jak najlepiej przyrządzać żywność, czy to gotując, czy też w inny sposób. Co się tyczy właściwego sposobu jedzenia, wiesz już, że każdy kęs musi być przeżuty, i jeśli musi być przeżuty, to rozsądek nakazuje nam sądzić, że im dokładniejsza będzie ta czynność, tym lepiej.

Powtarzam: ostateczny sukces jest osiągany poprzez osiąganie sukcesu w wykonywaniu każdej pojedynczej czynności. Jeżeli każdą czynność, nie ważne jak drobną i nieistotną, zakończysz sukcesem, cały dzień twojej pracy nie będzie mógł zakończyć się niepowodzeniem. Jeśli uczynisz każde działanie w ciągu dnia sukcesem, całe twoje życie nie może w ostateczności być porażką. Na wielki sukces składa się wielka liczba małych rzeczy, robionych w całkowicie skuteczny sposób. Jeśli każda myśl jest myślą o zdrowiu, i każda czynność jest wykonana w zdrowy sposób, wkrótce niezawodnie osiągniesz doskonałe zdrowie. Nie jest możliwe wymyślenie bardziej skutecznego sposobu jedzenia, będącego jeszcze bardziej w harmonii z pra-

wami życia, niż przeżuwanie każdego kęsa do płynnej postaci, rozkoszowanie się smakiem w całej pełni i utrzymywanie pogodnego nastroju podczas posiłku. Niczego więcej nie można dodać do tego procesu, żeby uczynić go doskonalszym, a jednocześnie niczego nie można zeń ująć, ponieważ przestałby być całkowicie zdrowy.

W kwestii tego, jak dużo powinno się jeść, dojdiesz do wniosku, że nie może istnieć bardziej naturalna, bardziej bezpieczna czy bardziej pewna metoda od przedstawionej przeze mnie – przestać jeść natychmiast gdy poczujesz, że głód zaczyna ustępować. Można całkowicie bezwarunkowo polegać na podświadomym umyśle, który powiadamia nas w momencie powstania zapotrzebowania na pokarm; można ufać mu bezwarunkowo również wtedy, gdy informuje nas o zaspokojeniu tej potrzeby. Jeżeli jesz WYŁĄCZNIE dla zaspokojenia głodu, nie jedząc NICZEGO tylko dla zmysłowej przyjemności, nigdy nie zjesz w nadmiarze. Jedząc tylko wtedy, gdy czujesz ZASŁUŻONY głód, zawsze zjesz wystarczająco dużo. Czytając uważnie podsumowanie zawarte w kolejnym rozdziale, zauważysz, że warunków jedzenia w doskonale zdrowy sposób jest bardzo mało i są wyjątkowo proste.

Kwestia picia w sposób naturalny może być właściwie pominięta, z wyjątkiem tych kilku słów. Jeśli chcesz robić to w ściśle naukowy sposób, nie pij niczego innego poza wodą, pijąc tylko wtedy, gdy czujesz pragnienie i kończąc w momencie, w którym poczujesz, jak pragnienie ustępuje. Jednakże, jeśli prowadzisz się właściwie w kwestii jedzenia, nie jest bezwzględnie konieczne praktykowanie ascetyzmu bądź czynienie wielkich wyrzeczeń w kwestii picia. Bez szkody dla zdrowia możesz wypić od czasu do czasu filiżankę słabej kawy; bez szkody dla zdrowia, oczywiście w rozsądnych granicach, możesz postępować według zwyczajów otaczających cię osób. Nie daj się wciągnąć nawykowi picia z saturatora; nie pij wyłącznie dla zaspokojenia zmysłów słodkimi napojami; *zawsze, gdy czujesz pragnienie, napij się wody*. Nigdy nie pozwól lenistwu, obojętności czy zabieganiu przeszkodzić ci w napiciu się wody gdy poczujesz najmniejsze pragnienie. Przestrzegając tej zasady będziesz mniej skłonny do sięgania po dziwne i nienaturalne napoje. Pij wyłącznie dla zaspokojenia pragnienia i kończ w momencie, gdy pragnienie zacznie ustępować. To doskonały sposób zapewniania ciała niezbędnej ilości płynu dla wszystkich jego wewnętrznych procesów.

## Komentarz

Mmm, moja ukochana „mała czarna” – kawa. Umiłowanie kawy doprowadziło mnie do sytuacji, w której zacząłem traktować ją jak narkotyk. Objawy przejścia od



niewinnej kawusi od czasu do czasu, o jakiej pisze Wattles, do kawy traktowanej jak narkotyk są następujące.

Rano nie czujesz się obudzony dopóki nie wypijesz kawy. W ciągu dnia używasz kawy, żeby dodać sobie energii, bo bez niej podpierasz się nosem. Czujesz złość i rozdrażnienie na samą myśl o tym, że nie będziesz miał dostępu do kawy, albo że nie będziesz mógł się jej napić.

Pozbycie się nalogu tego rodzaju jest możliwe poprzez skupienie się na wzmacnianiu w sobie pragnienia osiągnięcia doskonałego zdrowia. Pragnienie doskonałego zdrowia powinno być wzmacniane i powiększane dotąd, aż będzie większe niż dowolne inne pragnienie czegokolwiek, co nie wspiera zdrowia.

## Kwintesencja

Istnieje Kosmiczne Życie przenikające i wypełniające przestrzeń wszechświata, znajdujące się we wszystkich rzeczach i przepływające przez nie wszystkie. To Życie nie jest tylko samą wibracją czy formą energii, lecz jest Żywym Tworzywem. Wszystko jest z niej zbudowane. Jest Wszystkim i we wszystkim.

Ta Substancja myśli, przyjmując formę rzeczy, o której myśli. Myśl o formie, zaistniała w tej Substancji, stwarza tą formę; myśl o ruchu wszczyna ten ruch. Widzialny wszechświat, z całą swą wielością form i ruchu istnieje, ponieważ jest myślą Pierwotnej Substancji.

Człowiek jest formą przyjętą przez Pierwotną Substancję, i potrafi tworzyć własne myśli, które mają moc kontrolowania i kształtowania jego wewnętrznej rzeczywistości. Myśl o określonych warunkach wytworzy te warunki; myśli o działaniu zapoczątkuje to działanie. Dopóki człowiek myśli o stanie i przebiegu choroby, dopóty te chorobowe warunki i procesy będą w nim trwać. Jeśli człowiek myśli wyłącznie o doskonałym zdrowiu, obecna w nim Zasada Zdrowia będzie utrzymywała stan normalny.

Aby osiągnąć zdrowie, człowiek musi ukształtować koncepcję doskonałego zdrowia i utrzymywać myśli harmonizujące z tą koncepcją w stosunku do siebie oraz wszystkich innych rzeczy. Musi myśleć wyłącznie o zdrowych warunkach i zdrowym funkcjonowaniu; nie może nigdy dopuszczać do tego, by myśli o niezdrowym czy nienormalnym funkcjonowaniu lub stanie osadziły się w jego umyśle.

Aby móc myśleć wyłącznie o zdrowych warunkach i procesach, człowiek musi wykonywać wszystkie wolicjonalne funkcje życiowe w doskonale zdrowy sposób. Nie może myśleć o doskonałym zdrowiu tak długo, jak długo zdaje sobie sprawę, że żyje w nieprawidłowy lub niezdrowy sposób, a nawet gdy tylko ma wątpliwości co do tego, czy faktycznie żyje zdrowo. Człowiek nie może myśleć o doskonałym zdrowiu, gdy w tym samym czasie jego wolicjonalne funkcje życiowe są wykonywane na modłę kogoś chorego. Wolicjonalne funkcje życiowe to jedzenie, picie, oddychanie i spanie. Gdy człowiek myśli wyłącznie o zdrowych warunkach i zdrowych funkcjach, oraz gdy wykonuje te zewnętrzne w doskonale zdrowy sposób, musi osiągnąć doskonałe zdrowie.

Jedząc, człowiek musi nauczyć się słuchać swojego głodu. Musi rozróżniać pomiędzy głodem a apetytem, oraz pomiędzy głodem a nawykowymi ciagotami. NIGDY

nie może jeść, jeśli nie czuje ZASŁUŻONEGO GŁODU. Musi nauczyć się, że prawdziwy głód nigdy nie pojawia się po przebudzeniu z naturalnego snu, i że potrzeba spożycia posiłku wcześniej rano jest wyłącznie kwestią nawyku oraz apetytu. Nie można zaczynać dnia od posiłku łamiącego naturalne prawo. Należy poczekać na pojawienie się Zasłużonego Głodu, który w większości przypadków nadchodzi w okolicy południa. Bez względu na stan zdrowia, uprawiany zawód bądź okoliczności, człowiek musi przyjąć i stosować się do reguły, nakazującej nie jeść aż do momentu pojawienia się ZASŁUŻONEGO GŁODU, pamiętając, że dużo lepiej jest pościć przez kilka godzin czując głód, niż jeść przed jego pojawieniem się. Bycie głodnym przez kilka godzin w żadnym wypadku nie zaszkodzi, nawet jeśli ciężko pracujesz, natomiast z całą pewnością zaszkodzi ci napełnianie żołądka gdy nie jesteś głodny, bez względu na to, czy pracujesz czy nie. Jeśli nigdy nie jadasz przed pojawieniem się Zasłużonego Głodu, możesz mieć pewność, że przynajmniej w kwestii pory jedzenia postępujesz w doskonale zdrowy sposób. To oczywisty wniosek.

Rozważając co powinno się jeść, człowiek musi dać się prowadzić Najwyższej Świadomości, która w taki sposób urządziła sprawy, że ludzie z każdego jednego obszaru powierzchni Ziemi muszą korzystać z pożywienia pochodzącego z zamieszkiwanej przez nich okolicy. Miej wiarę w Boga i ufaj, że pokieruje tobą tak, abyś mógł jeść to, czego potrzebuje twoje ciało. Nie poświęcaj najmniejszej uwagi dysputom na temat tego, czy lepiej jeść surowe, czy gotowane potrawy; czy lepiej jeść mięso, czy warzywa; czy potrzebujesz więcej węglowodanów czy białek.

Jedz tylko, gdy poczujesz zasłużony głód, a wtedy wybieraj spośród powszechnie spożywanych potraw przez zdrowych ludzi w twojej okolicy, mając całkowitą pewność, że efekty będą zadowalające. Z całą pewnością będą.

Nie poluj na delikatesy ani nie szukaj towarów importowanych bądź preparowanych po to tylko, by kusić zmysły. Trzymaj się podstawowych produktów bardzo dobrej jakości, a gdy „nie smakują dobrze”, pość dotąd, aż zaczną. W ten sposób będziesz działał w doskonale zdrowy sposób, przynajmniej w kwestii tego, co należy jeść. Powtarzam, jeśli nie czujesz głodu bądź nie smakuje ci proste jedzenie, nie jedz w ogóle; poczekaj aż zgłodniejesz. Nie jedz do chwili, gdy zaczną ci smakować najpowszedniejsze potrawy, a wtedy rozpocznij swój posiłek od tej rzeczy, na którą masz największą ochotę.

Jeśli chodzi o to jak jeść, człowiek musi uciec się do rozsądku. Możemy zauważyć, że nienormalne stany pośpiechu i zatroskania wytworzone przez niewłaściwe myślenie o biznesie i podobnych sprawach doprowadziły nas do ukształtowania nawy-

ku zbyt szybkiego jedzenia, polykanego bez odpowiedniego przeżuwania. Rozum nakazuje nam sądzić, że jedzenie powinno być przeżuwane, a im dokładniej zostanie przeżute, tym lepiej będzie przygotowane do chemicznej obróbki w procesie trawienia. Ponadto możemy zauważyć, że osoba jedząca pomalu, żując każdy kęs aż do uzyskania przezeń płynnej postaci, koncentrująca umysł na procesie i poświęcająca mu niepodzielną uwagę, będzie czerpała większą przyjemność ze smaku, niż ten, kto polyka całe kęsy i błądzi myślami gdzieś indziej.

Aby jeść w doskonale zdrowy sposób należy poświęcić pełną uwagę tej czynności, pogodnie i z ufnością ciesząc się posiłkiem. Pożywienie należy smakować, doprowadzając każdy kęs do płynnej postaci przed połknięciem. Przedstawione instrukcje pozwalają uzyskać w pełni doskonały przebieg funkcji jedzenia, o ile będą przestrzegane. Nie można ani ująć, ani dodać do nich niczego jeśli chodzi o to co, kiedy i jak jeść.

W kwestii tego, jak dużo jeść, człowiek musi dać się przewodzić tej samej wewnętrznej świadomości – albo Zasadzie Zdrowia – sygnalizującej zapotrzebowanie na jedzenie. Jeść należy przestać w chwili, w której głód zaczyna ustępować i nie wolno przekraczać tej granicy tylko po to, by zaspokoić zmysły. Zaprzeszczając jedzenia w momencie, w którym wewnętrzna potrzeba jedzenia zanika, nigdy się nie przejejemy, a funkcja zapewniania ciała pożywienia będzie przebiegała w doskonale zdrowy sposób.

Kwestia jedzenia w sposób naturalny jest bardzo prosta i nie ma w niej nic, co powstrzymywałoby kogokolwiek przed jej praktykowaniem. Metoda ta niezawodnie skutkować będzie doskonałym trawieniem i doskonałym przyswajaniem, o ile zostanie zastosowana praktycznie, a wszelkie wątpliwości i drobiazgowe rozważania dotyczące jedzenia mogą zostać od razu porzucone. Jedz z wdzięcznością to, co zostało postawione na stole, kiedykolwiek poczujesz zasłużony głód, przeżuwając każdy kęs do płynnej postaci, kończąc posiłek w momencie, w którym poczujesz najmniejszą oznakę ustępowania uczucia głodu.

Postawa mentalna jest na tyle ważna, by usprawiedliwić parę dodatkowych słów. Jedząc, a także w każdym innym momencie, myśl wyłącznie o zdrowym stanie i normalnym funkcjonowaniu. Rozkoszuj się tym, co jesz, a jeśli prowadzisz rozmowę przy stole, mów o wspaniałości jedzenia i przyjemności, jaką sprawia ci jego spożywanie. Nigdy nie wspominaj tym, że czegoś nie lubisz – mów wyłącznie o tych rzeczach, które lubisz. Nigdy nie wdawaj się w dyskusję na temat tego, jakie jedzenie jest zdrowe, a jakie nie. Właściwie nigdy nie wspominaj o szkodliwości czegokolwiek w ogóle. Jeśli na stole znajduje się potrawa, którą nie jesteś zaintere-

sowany, pomiń ją w ciszy, ewentualnie zaproponuj komuś innemu. Nigdy nie krytykuj ani nie protestuj. Spożywaj swój posiłek z ukontentowaniem i skupieniem w sercu, wychwalając Boga i dziękując Mu. Niechaj twym mottem stanie się wytrwałość. Gdykolwiek popadniesz na powrót w stary nawyk pośpiesznego jedzenia, bądź niewłaściwego myślenia i mówienia, przywołaj się szybko do porządku i rozpocznij na nowo.

Sprawą najwyższej wagi jest to, byś stał się człowiekiem samodzielnie kierującym swoim życiem i umiejącym się kontrolować. Nie możesz mieć nadziei na osiągnięcie tego celu tak długo, jak długo nie będziesz mógł opanować tak prostej i podstawowej sprawy, jak jedzenie. Jeśli nie możesz kontrolować się w tej materii, nie będziesz potrafił kontrolować się w żadnej innej. Z drugiej strony, jeżeli wypełnisz powyższe instrukcje, możesz być pewien, że przynajmniej w kwestii właściwego myślenia i właściwego jedzenia postępujesz w doskonale naukowy sposób. Możesz być również pewien tego, że jeśli będziesz praktykował zalecenia przedstawione w kolejnych rozdziałach, szybko doprowadzisz swoje ciało do stanu pełnego zdrowia.

# Oddychanie

Funkcja oddychania jest krytyczna i natychmiast przekłada się na podtrzymanie życia. Możemy przeżyć wiele godzin bez snu, wiele dni bez jedzenia lub picia, lecz tylko kilka minut bez oddychania. Czynność oddychania jest autonomiczna, jednak sposób jej wykonywania i zapewnienie właściwych warunków do jej zdrowego przebiegu wchodzi w zakres operowania świadomej woli. Człowiek będzie kontynuował oddychanie bez udziału woli, jednak świadomie może zdecydować czym będzie oddychał oraz jak głęboko i kompletnie będzie oddychał, ponieważ posługując się wolą może utrzymywać fizyczny mechanizm w stanie umożliwiającym doskonale wykonywanie funkcji.

Utrzymanie fizjologicznej machinerii służącej do oddychania w dobrym stanie jest niezwykle ważne, jeśli pragniesz oddychać w doskonale zdrowy sposób. Musisz trzymać kręgosłup możliwie prosto, a mięśnie klatki piersiowej muszą być elastyczne i nieskrępowane. Nie można oddychać we właściwy sposób, jeśli ramiona są mocno pochylone do przodu, a klatka piersiowa zapadnięta i usztywniona. Siedzenie bądź stanie podczas pracy w lekko pochylonej pozycji, dźwiganie ciężkich przedmiotów – lekkich zresztą również – może prowadzić do wykształcenia zapadniętej klatki piersiowej.

Niemal każdego rodzaju praca ma tendencję do zmuszania człowieka do pochylania ramion, zaokrąglania pleców i spłaszczania klatki piersiowej; a jeśli klatka piersiowa jest mocno spłaszczona, pełne i głębokie oddychanie staje się niemożliwe, wykluczając możliwość osiągnięcia doskonałego zdrowia.

Obmyślono wiele różnych ćwiczeń gimnastycznych mających przeciwdziałać garbieniu się w pracy, takich jak na przykład zwis z uchwyconego dłońmi drążka bądź trapezu, albo siedzenie na krześle ze stopami wsuniętymi pod mebel lub inny ciężki przedmiot i odchylenie się do tyłu, aż głowa dotknie podłogi, i tym podobne. Wszystkie te ćwiczenia są na swój sposób przydatne, jednak niewiele osób będzie je wykonywało wystarczająco długo i regularnie, aby osiągnąć jakąkolwiek wymierną poprawę sylwetki. Podejmowanie się „zdrowotnych ćwiczeń” dowolnego rodzaju jest uciążliwe i niepotrzebne, gdyż istnieje bardziej naturalny, mniej skomplikowany i o wiele lepszy sposób.

Tym lepszym sposobem jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki i głębokie oddychanie. W swojej mentalnej koncepcji własnego zdrowia uwzględnij to, że jesteś

osobą o wyprostowanej sylwetce, i zawsze gdy owa koncepcja przyjdzie ci na myśl, natychmiast wypnij pierś, cofnij ramiona i wyprostuj się. Robiąc to, pomalutka wciągaj powietrze do granicy pojemności płuc, wtłocz w nie tyle powietrza, ile tylko możesz, i utrzymując je przez chwilę w płucach, odrzuć ramiona jeszcze dalej do tyłu, rozciągając tym samym klatkę piersiową. Jednocześnie próbuj wyprostować odcinek kręgosłupa znajdujący się między łopatkami, wypychając go do przodu. Na końcu wypuść łagodnie powietrze.

To wspaniałe ćwiczenie pozwala zachować pełny kształt klatki piersiowej, elastyczność i dobrą kondycję. Wyprostuj się, wypełnij płuca W CAŁOŚCI powietrzem, rozciągnij klatkę piersiową, wyprostuj kręgosłup, zakończ łagodnym wydechem. To ćwiczenie należy powtarzać, w sezonie czy poza sezonem, przez cały czas, gdziekolwiek jesteś, dotąd, aż wykształcisz nawyk wykonywania go. Jesteś w stanie z łatwością to zrobić. Zawsze, gdy wyjdiesz na świeże powietrze, ODDYCHAJ. Jeśli jesteś w towarzystwie i przypomnisz sobie o tym, ODDYCHAJ. Jeśli obudzisz się w środku nocy, ODDYCHAJ. Bez względu na to gdzie jesteś i co robisz, gdy ta idea zaświta w twoim umyśle, wyprostuj się i ODDYCHAJ. Jeśli idziesz do pracy lub z niej wracasz, wykonuj to ćwiczenie przez całą drogę; wkrótce zaczniesz się nim rozkoszować i będziesz je wykonywał nie dla zdrowia, lecz dla przyjemności.

Nie traktuj tego jak „ćwiczenia dla zdrowia”. *Nigdy nie ćwicz gimnastyki, ani nie podejmuj się żadnych innych ćwiczeń w celu osiągnięcia zdrowia. W ten sposób uznajesz chorobę za obecny fakt bądź za istniejącą możliwość, czego w szczególności nie wolno ci robić.* Ludzie ćwiczący dla zdrowia zawsze myślą o chorobie. Utrzymywanie prostego i silnego kręgosłupa powinno być dla ciebie kwestią dumy, tak samo jak dbałość o czystość twarzy. Miej proste plecy, a klatkę piersiową pełną i elastyczną z tego samego powodu, z jakiego dbasz o czystość dłoni i wygląd paznokci; brak dbałości to niechlujność. Czyniąc tak, nie wolno myśleć o chorobie, czy to faktycznej, czy tylko potencjalnej. Możesz być albo krzywy i szpetny, albo możesz być prosty. Jeśli jesteś wyprostowany, to nie musisz martwić się o oddychanie. Tematyką ćwiczeń zdrowotnych zajmiemy się jeszcze w kolejnym rozdziale.

Niezwykle istotne jest, abyś oddychał POWIETRZEM. Wygląda na to, że intencją natury jest, by płuca były zasilane powietrzem zawierającym normalną ilość tlenu, niezanieczyszczonym przez inne gazy czy paskudztwa dowolnego rodzaju. Nie pozwól sobie na myślenie, że jesteś zmuszony do życia lub pracowania w miejscu, w którym powietrze nie nadaje się do oddychania. Jeśli twój dom nie może być właściwie wentylowany, wyprowadź się, a jeśli w twoim miejscu zatrudnienia powietrze jest zepsute, znajdź inną pracę. Możesz to zrobić, praktykując metody przedstawione w poprzednim tomie serii, pod tytułem [\*Naukowa metoda wzbogacania się\*](#).

Gdyby nikt nie godził się na pracę w miejscach, w których brakuje czystego powietrza, pracodawcy błyskawicznie rzuciliby się dopilnować sprawnego działania wentylacji w każdym pomieszczeniu. Najgorszym powietrzem jest powietrze wypełnione chemicznymi wyziewami. Następnie powietrze pełne pleśni, azbestu bądź fabrycznego pyłu. Dalej jest pozbawione tlenu przez oddychanie, takie jakie występuje w kościołach czy teatrach, gdzie gromadzą się tłumy ludzi, a ilość dopływającego i odpływającego czystego powietrza jest niewielka. Dalej w kolejności jest powietrze zawierające inne gazy niż tlen i wodór – gazy z kanalizacji i wyziewy z rozkładających się rzeczy. Powietrze gęste od kurzu i cząsteczek materii organicznej jest łatwiejsze do wytrzymania niż którekolwiek z powyższych. Drobinę materii organicznej innej niż pożywienie są generalnie wydalone z płuc, jednakże gazy dostają się do krwi.

Rozmyślnie użyłem zwrotu „inne niż pożywienie”. Powietrze jest w dużej mierze właśnie pożywieniem. To najgruntowniej żywa rzecz, jaką przyjmuje ciało. Każdy oddech niesie ze sobą miliony mikrobów, z których większość zostaje przyswojona. Opary pochodzące z ziemi, traw, drzew, kwiatów, roślin, a także z gotowanych potraw, także stanowią pożywienie; zawierają najdrobniejsze z cząsteczek substancji z których pochodzą, i często są tak rozrzedzone, że przenikają prosto z płuc do krwi, a następnie są przyswajane z pominięciem trawienia. Co więcej, atmosferę przenika Jedyna Pierwotna Substancja, będąca życiem sama w sobie. Miej to na uwadze, myśląc o oddychaniu; myśl, że oddychasz samym życiem, gdyż w rzeczywistości faktycznie tak jest, a świadomość tego pomaga w tym procesie. Uważaj tylko, by nie oddychać powietrzem zanieczyszczonym przez trujące gazy, ani by nie oddychać powietrzem, którym już sam oddychałeś, lub którym oddychali inni.

To wszystko w temacie właściwego oddychania. Utrzymuj wyprostowany kręgosłup i dbaj o elastyczność klatki piersiowej. Oddychaj czystym powietrzem, ze świadomością i wdzięcznością za to, że oddychasz Odwiecznym Życiem. Nie ma w tym nic trudnego. Nie poświęcaj więcej myśli tematowi oddychania, poza tym, żeby dziękować Bogu, że nauczyłeś się robić to w sposób doskonały.

## Komentarz

W obecnych czasach żyjemy skąpani w morzu toksycznych chemikaliów. Spaliny, dym tytoniowy, komponenty używane do produkcji przedmiotów codziennego użytku, produkty czystości, wszystkie zawierają związki chemiczne, których wpływ na zdrowie nigdy nie został ostatecznie zweryfikowany.



Nowoczesne budynki i samochody wyposażone są w klimatyzację i systemy recykulacji powietrza, stanowiące źródło zarodników pleśni, o ile nie są regularnie odgrzybiane.

Sprawia to, że dbałość o dostęp do czystego powietrza wydaje się zadaniem niewykonalnym.

Wattles jednakże jasno komunikuje swoją koncepcję i podaje prostą receptę – skup się na tym, czego pragniesz, i działaj, by to zdobyć. Zamiast zamieniać się w paranoika, skoncentruj się na tym, co jest możliwe do zrobienia w danej sytuacji.

Gdy używasz lotnych środków chemicznych bądź pracujesz w atmosferze pełnej pyłu – zadбай o ochronę dróg oddechowych.

Gdy znajdujesz się w miejscu pełnym zatrutego powietrza, nie skupiaj uwagi na niesionych przez zanieczyszczenie zagrożeniach dla zdrowia. Wystarczy, że je sobie uświadamiasz i że zdajesz sobie sprawę z konieczności zmiany swojej sytuacji. Skup się na możliwych rozwiązaniach problemu i podejmij najlepsze możliwe działanie, jakie od razu możesz podjąć.

Tak zaaranżuj swoje życie, aby mieć jak największy dostęp do świeżego, czystego powietrza przez jak największą ilość czasu.

# Sen

Sily życiowe odnawiane są w czasie snu. Wszystkie żywe stworzenia śpią: ludzie, zwierzęta, gady, ryby i owady śpią, a nawet rośliny mają regularne okresy uśpienia. Jest tak, ponieważ to w czasie snu wchodzimy w głęboki kontakt z obecną w naturze Zasadą Życia, umożliwiającą odnowienie naszego życia. To właśnie w czasie snu mózg człowieka jest ponownie ładowany energią życiową, a Zasada Życia w nim obecna obdarzana jest nową siłą. Jest zatem sprawą pierwszej wagi, byśmy sypiali w naturalny, normalny i doskonale zdrowy sposób.

Gdy przyjrzymy się spaniu zauważymy, że podczas snu oddychanie jest znacznie głębsze, mocniejsze i bardziej rytmiczne, niż na jawie. Podczas snu jest pobierane dużo więcej powietrza niż w stanie czuwania, co mówi nam, że Zasada Zdrowia wymaga dużych ilości jakiegoś składnika obecnego w atmosferze do prawidłowego przebiegu procesu odnowy. Gdybyśmy chcieli uzyskać naturalne warunki dla snu, pierwszym krokiem byłoby zatem upewnienie się, że mamy do dyspozycji nieograniczony zasób świeżego i czystego powietrza. Lekarze odkryli, że spanie w czystym powietrzu z zewnątrz jest bardzo skutecznym sposobem leczenia schorzeń płuc, a biorąc pod uwagę Sposób Życia i Myślenia opisany w tej książce, zauważysz, że jest równie skuteczne w leczeniu każdego innego schorzenia. Nie uciekaj się do półśrodków, gdy chodzi o zapewnienie sobie dostępu do świeżego powietrza w trakcie snu. Wietrz swoją sypialnię bardzo gruntownie, do tego stopnia, aż będą panowały w niej takie same warunki, jak na dworze. Niech okno lub drzwi będą otwarte na oścież, a najlepiej, gdyby otwarte okna znajdowały się z każdej strony pomieszczenia, o ile to możliwe. Jeśli nie można uzyskać dobrego przewiewu, przesun łóżko bliżej do okna tak, aby powietrze z zewnątrz mogło bez przeszkód owiewać twoją twarz. Miej okno otwarte – i to szeroko otwarte – bez względu na to, jak zimno lub nieprzyjemnie jest na dworze. Stwórz warunki dla dobrej cyrkulacji świeżego powietrza w pokoju. Weź więcej pościeli, jeśli tego potrzebujesz do utrzymania odpowiedniej ciepłoty, jednakże przede wszystkim zadbaj o nieograniczony dostęp do świeżego powietrza z zewnątrz. To jest pierwszy, bardzo ważny warunek zdrowego snu.

Mózg i centra nerwowe nie mogą zostać całkowicie zrewitalizowane, gdy śpisz w „martwym” bądź zastalym powietrzu. Musisz zadbać o żywą atmosferę, wibrującą naturalną Zasadą Życia. Powtarzam, nie idź na żaden kompromis. Wietrz sypialnię na wskroś, upewniwszy się przed snem, że przez pokój przepływa czyste powietrze z dworu. Nie sypiasz w doskonale zdrowy sposób zamykając drzwi i okna w sy-

pialni, czy to w zimie, czy w lecie. Oddychaj świeżym powietrzem. Jeśli znajdujesz się w miejscu, w którym nie możesz uzyskać dostępu do świeżego powietrza, przeprowadź się. Jeśli twojej sypialni nie można wietrzyć, przeprowadź się również.

Kolejną wedle wagi sprawą jest mentalne nastawienie, z jakim udajesz się na spoczynek. Dobrze jest sypiać świadomie, celowo, wiedząc, po co to robisz. Połóż się myśląc o tym, że sen na pewno zrewitalizuje twoje ciało, mając całkowitą pewność i wiarę w to, że przywróci ci pełnię siły, że obudzisz się buzując witalnością i zdrowiem. Sypiaj celowo, tak samo jak celowo jadasz. Poświęć tej sprawie swoją uwagę przez kilka minut, podczas gdy układasz się do snu. Nigdy nie kładź się z uczuciem zniechęcenia lub przygnębienia; idź do łóżka z radością, oczekując kompletnej odbudowy. Nie zapominaj o ćwiczeniu wdzięczności przed snem. Zanim zamkniesz oczy, podziękuj Bogu za pokazanie ci drogi prowadzącej do doskonałego zdrowia, niech ta myśl utrzymuje się w umyśle, gdy pogrążasz się we śnie. Dziękczynna modlitwa jest bardzo dobrym zwyczajem, gdyż stwarza kanał komunikacji pomiędzy Zasadą Zdrowia w tobie, a jej źródłem, z którego otrzyma nową energię, gdy ty będziesz leżał spowity welonem nieświadomości.

Możesz zauważyć już, że nie jest trudno spełnić wymagań doskonale zdrowego snu. Pierwszym z nich jest upewnienie się, że w trakcie snu oddychasz czystym powietrzem pochodzącym z zewnątrz; drugim – pogłębienie relacji pomiędzy twoim duchowym Wnętrzem, a Żyjącą Substancją, za pomocą paru chwil pełnej wdzięczności medytacji zaraz przed snem. Przestrzegaj tych wymagań, chodź spać z pełnym wdzięczności i pewności nastawieniem mentalnym, a wszystko będzie dobrze. Nie martw się, jeśli cierpisz na bezsenność. Gdy leżysz nie śpiąc, przywołaj swoją koncepcję zdrowia. Medytuj z wdzięcznością na temat dostępnego ci nieograniczonego zasobu życia, oddychaj, bądź całkowicie pewny, że zaśniesz w odpowiednim czasie – i zaśniesz. Bezsenność, jak każda inna dolegliwość, musi ustąpić przed Zasadą Zdrowia pobudzoną do pełnej konstruktywnej aktywności za pomocą przedstawionego na tych kartach toku myślenia i sposobu postępowania.

Czytelnik musi już pojmować na tym etapie, że dbanie o doskonale zdrowy przebieg świadomych funkcji życiowych nie jest wcale uciążliwe ani nieprzyjemne. Całkowicie zdrowy sposób życia jest najłatwiejszym, najmniej skomplikowanym, najbardziej naturalnym i najprzyjemniejszym sposobem. Kultywowanie zdrowia nie jest ani sztuką, ani kłopotem, ani wyczerpującą pracą. Wystarczy, że odrzucisz wszystkie nienaturalne zachowania, i zaczniesz jeść, pić, oddychać i spać w najbardziej naturalny i przyjemny sposób. Jeżeli robiąc to będziesz myślał wyłącznie o zdrowiu i tylko o zdrowiu, z całą pewnością osiągniesz zdrowie.

## Uwagi dodatkowe

Podczas kształtowania koncepcji zdrowia należy myśleć o sposobach, w jakie żyłbyś i pracował, gdybyś był całkowicie zdrowy i bardzo silny. Należy wyobrażać sobie siebie samego robiącego wszystkie rzeczy w taki sposób, w jaki robiłaby to doskonale zdrowa i bardzo silna osoba, dotąd, aż posiadasz dosyć dobrą koncepcję tego, jakby to było, gdybyś był zdrow. Następnie obierz mentalną i fizyczną postawę zgodną z tą koncepcją i nie wąż się od niej odbiegać. Musisz mentalnie zjednoczyć się z rzeczą, której pragniesz, gdyż jakikolwiek stan bądź kondycja, z jakimi zjednoczysz się w myślach, wkrótce zintegrują się z twoim ciałem. Metoda naukowa polega na odcięciu związku ze wszystkim, czego nie chcesz, i na utworzeniu relacji ze wszystkim, czego chcesz. Stwórz koncepcję doskonałego zdrowia i stwórz związek z tą koncepcją za pomocą słowa, czynu i postawy mentalnej.

Dbaj o swój język – niech każde słowo współgra z koncepcją doskonałego zdrowia. Nigdy nie narzekaj, nigdy nie mów niczego w rodzaju: „Nie spałem najlepiej ostatniej nocy”, „Kłuje mnie w boku”, „Nie czuję się dzisiaj najlepiej”, i tym podobne. Mów: „Cieszę się na myśl o dobrze przespanej dzisiejszej nocy”, „Zauważyłem u siebie znaczną poprawę”, i inne rzeczy o podobnym wydźwięku. Powinieneś zapomnieć o wszystkim, co ma związek z chorobą, i zjednoczyć się w myśli i słowie ze wszystkim, co dotyczy zdrowia.

Oto całość tematu w paru słowach: *zjednocz się ze Zdrowiem w myśli, słowie i uczynku; nie nawiązuj żadnej relacji z chorobą ani myślą, ani słowem, ani uczynkiem.*

Nie czytaj „książek lekarskich”, żadnej literatury medycznej, ani pism tych autorów, których teorie są sprzeczne z tutaj przedstawionymi. Zrobienie tego z całą pewnością podważy twoją wiarę w Sposób Życia, na drogę do którego wszedłeś, i spowoduje ponowne wejście w związek z chorobą. Ta książka naprawdę zapewnia ci wszystko, co konieczne; nic ważnego nie zostało pominięte i praktycznie wszystko, co zbędne, zostało usunięte. Naukowa metoda osiągania zdrowia jest nauką ścisłą, podobnie do arytmetyki; nie można nic dodać do jej fundamentalnych zasad, a jeśliby tak uczynić, doprowadziłoby to do porażki. Jeśli będziesz ściśle przestrzegał sposobu życia opisanego w tej książce, osiągniesz zdrowie. Z całkowitą pewnością MOŻESZ podążyć tą drogą, zarówno jeśli chodzi o myślenie, jak i o działanie.

Myśłami o doskonałym zdrowiu obejmij nie tylko siebie, ale również jak największą liczbę innych osób. Nie wyrażaj współczucia ludziom, gdy narzekają, ani nawet gdy

są chorzy i cierpiący. Jeśli możesz, skieruj ich myśli na konstruktywny tor, robiąc wszystko co możliwe, by ulżyć im w cierpieniu, lecz zrób to utrzymując w umyśle myśli o zdrowiu. Nie pozwól innym biadolić i wyliczać wszystkich swoich objawów – zmień temat rozmowy lub poproś o wybaczenie i odejdz. Lepiej już być uważanym za osobę bez serca, niż pozwolić wtłoczyć sobie w umysł myśli o chorobie. Gdy znajdujesz się w towarzystwie ludzi, których zwyczajowy sposób bycia polega na rozmowach o chorobach i podobnych sprawach, puść mimo ucha to, co mówią, i poświęć się w myśli dziękczynnej modlitwie za swoje doskonale zdrowie, a jeżeli nie pozwoli ci to na odcięcie się od poruszanych przez nich tematów, pożegnaj się i odejdz. Nie przejmuj się tym, co mogą pomyśleć lub co powiedzą. Bycie uprzejmym nie może obejmować pozwalania na to, by inni zatruwali twój umysł wypaczonymi myślami o chorobie. Gdy szeregi oświeconych myślicieli, którzy nie będą uczestniczyć w rozmowach o chorobie, powiększą się o kilka dodatkowych setek tysięcy, świat gwałtownie posunie się w rozwoju w kierunku zdrowia. Pozwalając ludziom na rozmowę o chorobie, pomagasz zwiększać jej zasięg i siłę.

A co powinienem zrobić, gdy cierpię ból? Czy ktoś może doświadczać fizycznego cierpienia i mimo to myśleć wyłącznie o *zdrowiu*?

Tak. Nie walcz z bólem. Uświadom sobie, że ból jest dobry. Ból jest powodowany wysiłkiem Zasady Zdrowia podejmowanym w celu przezwyciężenia nienaturalnego stanu, o czym musisz wiedzieć i co musisz odczuć. Gdy cierpisz ból, myśl o tym, że tak objawia się przebiegający właśnie proces leczenia w dotkniętej nim części ciała, i mentalnie wspomagaj i współdziałaj z tym procesem. Wejdz w stan pełnej harmonii z siłą wywołującą ból. Pomagaj jej, asystuj jej. Gdy uznasz to za konieczne, nie wahaj się użyć gorących okładów i podobnych środków, by wspomóc jeszcze bardziej mające właśnie miejsce korzystne procesy. Jeśli ból jest dotkliwy, połóż się i współpracuj w myślach spokojnie i łagodnie z tą siłą, która działa dla twojego dobra. W takich momentach nadchodzi czas na kultywowanie wdzięczności i wiary. Bądź wdzięczny za moc zdrowia, której działania wywołują ból, oraz miej całkowitą pewność, że ból ustąpi w chwili, gdy jej praca się zakończy. Skup pewnie swoje myśli na Zasadzie Zdrowia, tworzącej takie warunki w twoim organizmie, które wkrótce uczynią ból całkowicie zbędnym. Zdumiejesz się, uświadamiając sobie łatwość, z jaką możesz pokonać ból, a po pewnym czasie życia według tej Naukowej Metody wszelkiego rodzaju bóle i dolegliwości odejdą w niepamięć.

Co mam robić jeśli jestem za słaby, aby wykonywać swoją pracę? Czy mam się zmuszać do pracy ponad siły, ufając, że Bóg będzie mnie wspierał? Czy mam przeć do przodu, jak maratończyk, oczekując na przyływ świeżych sił?

Nie, lepiej nie. Gdy zaczynasz żyć w przedstawiony Sposób, z dużym prawdopodobieństwem nie będziesz dysponował normalnym poziomem sprawności i siły, dopiero stopniowo poprawiając swoją kondycję fizyczną z czasem. Gdy zwiążesz się mentalnie ze zdrowiem i siłą, oraz gdy będziesz wykonywał świadome funkcje życiowe w doskonale zdrowy sposób, twoja siła zwiększy się z dnia na dzień. Przez pewien czas jednakże możesz doświadczyć dni, podczas których nie będziesz dysponował wystarczająco dużą siłą, by robić to, co chciałbyś robić. W takich chwilach odpoczywaj i kultywuj wdzięczność. Uświadamiaj sobie fakt, że twoja siła powiększa się bardzo szybko, wyrażając głęboką wdzięczność Żywemu Jedynemu, od którego ona pochodzi. Poświęć godzinę słabości na dziękczynienie i odpoczynek, z pełną wiarą w to, że wielka siła jest w zasięgu ręki. Następnie wstań i zabierz się do dalszej pracy. Podczas odpoczynku nie poświęcaj myśli obecnej słabości – *myśl o zbliżającej się do ciebie sile.*

Nigdy, przenigdy, nie pozwalaj sobie na myślenie dopuszczające do siebie słabość. Gdy odpoczywasz oraz gdy idziesz spać, utrzymuj uwagę skupioną na Zasadzie Zdrowia, przywracającej twoje ciało do stanu pełni siły.

Co powinienem zrobić z tym wielkim postrachem milionów ludzi, wywołującym śmiertelne przerażenie – obstrukcją?

Nic nie rób. Przeczytaj *The A B Z or Our Own Nutrition* Horacego Fletchera, i przyjmij z całkowitym zaufaniem jego wyjaśnienie faktu, że gdy żyjesz według tej naukowej metody nie masz potrzeby, a właściwie nawet nie możesz wypróżniać się każdego dnia. Częstość wypróżniania od jednego razu na trzy dni do jednego razu na dwa tygodnie jest całkowicie wystarczająca do utrzymania doskonałego zdrowia. Większość ludzi, jedząca od trzech do dziesięciu razy więcej niż może zostać przetworzone przez ich systemy, musi borykać się z usuwaniem wielkiej ilości odpadów, jednakże z tobą będzie zupełnie inaczej, jeśli tylko będziesz prowadził życie w sposób opisany na kartach tej książki.

Jeżeli jesz tylko wtedy, gdy czujesz ZASŁUŻONY GŁÓD, i przeżuwasz każdy kęs do płynnej postaci, oraz przestajesz jeść natychmiast, gdy ZACZYNASZ być świadomy ustępowania uczucia głodu, pożywienie zostaje przygotowane do strawienia i przyswojenia w tak doskonały sposób, że praktycznie całość zostanie wchłonięta i wykorzystana, a w jelitach nie pozostanie praktycznie nic, co wymagałoby wydalenia. Jeśli potrafisz całkowicie zapomnieć wszystko, czego nauczyłeś się w książkach medycznych i co zobaczyłeś w reklamach środków na przeczyszczenie, nie musisz poświęcać tej sprawie ani jednej myśli więcej. Zasada Zdrowia zajmie się wszystkim.

Jednakże, gdy umysł wypełniony jest wynikającymi z lęku myślami związanymi z obstrukcją, może być lepiej dla ciebie, jeśli przez początkowy okres co jakiś czas wykonasz płukanie okężnicy ciepłą wodą. Nie ma żadnego powodu dla przeprowadzania tego zabiegu poza tym, żeby ułatwić ci trochę proces mentalnego wyzwalania się ze szponów strachu. W takim przypadku może być przydatny. I tak szybko, jak tylko spostrzeżesz u siebie postępy, jak tylko ograniczysz ilość spożywanego jedzenia i jeśli naprawdę jesz w Sposób Naukowy, pozbądź się całkowicie z umysłu myśli o problemach związanych z obstrukcją. Od tego momentu nie masz z nią nic wspólnego. Zaufaj obecnej w tobie Zasadzie, mającej moc obdarowania cię doskonałym zdrowiem. Powiąż Ją pełną czci wdzięcznością z Zasadą Życia, będącą Wszelką Mocą, i radując się, zajmij się swoimi sprawami.

A co z ćwiczeniami fizycznymi?

Każdy ma się najlepiej wtedy, gdy wykorzystuje swoje mięśnie przynajmniej w niewielkim stopniu w ciągu dnia. Najlepszą metodą zaangażowania mięśni do pracy jest uczestniczenie w jakiejś formie gier bądź zabaw. Pobieraj codzienną dawkę ćwiczeń fizycznych w naturalnej postaci – w formie rekreacji, a nie wymuszanych, trudnych i niebezpiecznych wyczynów podejmowanych wyłącznie z troski o zdrowie. Przejeźdź się konno lub rowerem. Zagraj w tenisa lub w kręgle, albo w piłkę. Zajmij się jakimś hobby, na przykład ogrodnictwem, któremu będziesz mógł poświęcić godzinę czy dwie każdego dnia z przyjemnością i korzyścią. Istnieje tysiąc sposobów, pozwalających na uzyskanie wystarczającej do utrzymania gibkości i dobrego krążenia dawki ruchu, a mimo to nie wpadających w kategorię „ćwiczenia dla zdrowotności”. Ćwicz dla zabawy lub dla korzyści. Ćwicz, ponieważ jesteś zbyt zdrow, by siedzieć w miejscu, a nie dlatego, że chcesz stać się zdrowy bądź takim pozostać.

Czy konieczne jest podejmowanie się długich, nieprzerwanych głodówek?

Rzadko, jeśli w ogóle. Zasada Zdrowia nie wymaga zazwyczaj dwudziestu, trzydziestu, czy czterdziestu dni na to, żeby zacząć działać. W normalnych warunkach głód pojawi się dużo wcześniej. W przypadku większości długich postów powodem niepojawiania się głodu prędzej jest jego stłumienie przez samego pacjenta. Zaczynając głodówkę OBAWIA SIĘ, a nawet oczekuje upłynięcia wielu dni zanim pojawi się uczucie głodu. Przeczytane książki o tej tematyce przygotowały go do oczekiwania długiego postu, więc jest zawzięcie zdeterminowany dotrzeć do samego końca, bez względu na to, jak długo będzie to trwało. W wyniku tego umysł podświadomy, pod naciskiem potężnej i jednoznacznej sugestii, zawiesza odczuwanie głodu.

Gdyby z jakiegoś powodu natura postanowiła pozbawić cię odczuwania głodu, zajmij się pogodnie codziennymi obowiązkami i nie jedz, dopóki głód nie powróci. Nie ma znaczenia, czy będzie to dwa, trzy, dziesięć dni albo więcej. Jeśli będziesz pogodny i pewny siebie, i jeśli utrzymasz wiarę w zdrowie, nie doświadczysz żadnych niepożądanych skutków w postaci osłabienia bądź dyskomfortu wywołanych wstrzemięźliwością. Gdy nie jesteś głodny, będziesz czuł się silniejszy, szczęśliwszy i bardziej zadowolony jeżeli nie będziesz jadł, niż czułbyś się jedząc, przy czym nie ma znaczenia długość postu. Poza tym, wiodąc życie w naukowy sposób opisany w tej książce, nigdy nie będziesz musiał podejmować się długich głodówek. Bardzo rzadko pominiesz posiłek, a każdym z nich będziesz się rozkoszował bardziej, niż kiedykolwiek wcześniej w całym swoim życiu. Poczekaj na zasłużony głód zanim zasiądziesz do stołu; jedz zawsze, gdy zasłużony głód nadejdzie.



# Podsumowanie Naukowej Metody Osiągania Zdrowia

Stan zdrowia to doskonale naturalne funkcjonowanie, normalne życie. We wszechświecie jest obecne Źródło Życia, będące Żywym Tworzywem, z którego zrobione są wszystkie rzeczy. Ta Żywa Substancja przenika i wypełnia przestrzeń wszechświata. W swej niewidzialnej postaci znajduje się we wszystkich formach istnienia i przepływa przez nie, a mimo to wszystkie formy są z niej zrobione. Zilustrujmy to przykładem. Załóżmy, że bardzo subtelna i wysoce przenikliwa para wodna przenika i przesiąka przez bryłę lodu. Lód jest zrobiony z żywej wody i jest właściwie wodą w stałej formie, gdy tymczasem para wodna, również będąca żywą wodą, bezkształtna, przenika formę stworzoną z niej samej. Ten przykład wyjaśnia, w jaki sposób Żywa Substancja przenika wszystkie ukształtowane z Niej formy. Wszelkie życie pochodzi od Niej i jest ona całym życiem, jakie istnieje.

Owo Powszechne Tworzywo jest myślącą substancją, przyjmującą formę własnych myśli. Utrzymywana przez nią myśl o formie stwarza tę formę. Myśl o ruchu wywołuje ruch. Substancja ta nie może przestać myśleć, a więc bezustannie stwarza, dążąc do coraz pełniejszej ekspresji samej siebie. Oznacza to zmierzanie do coraz pełniejszego życia i coraz doskonalszego funkcjonowania; a to z kolei oznacza zmierzanie do doskonałego zdrowia.

Moce żywej substancji muszą być zawsze skierowane w kierunku doskonałego zdrowia. Siły te, obecne w każdym stworzeniu, dążą do uzyskania doskonałego funkcjonowania.

*Każde stworzenie jest wypełnione mocą dążącą do pełnego zdrowia.*

*Człowiek może utworzyć relację z tą mocą i sprzymierzyć się z nią. Może też odseparować się od niej swym myśleniem.*

*Człowiek jest formą ukształtowaną z Żywej Substancji i posiada w sobie Zasadę Zdrowia. Owa Zasada Zdrowia, gdy znajduje się w pełni swojej konstruktywnej aktywności, wymusza doskonały przebieg wszystkich nieświadomych funkcji ludzkiego organizmu.*

*Człowiek jest myślącą substancją, przenikającą ciało widzialne. Procesy ciała są kontrolowane jego myślą.*

Gdy człowiek myśli wyłącznie o doskonałym zdrowiu, procesy wewnętrzne jego ciała będą przebiegały w doskonale zdrowy sposób. Pierwszym krokiem w kierunku doskonałego zdrowia jest sformułowanie koncepcji samego siebie w stanie doskonałego zdrowia, robiącego wszystko w sposób właściwy doskonale zdrowej osobie. Mając już gotową tę koncepcję, należy zjednoczyć się z nią i wyrażać to w każdej myśli, jednocześnie odcinając wszelkie mentalne relacje z chorobą i słabością.

Każdy, komu uda się to zrobić, i kto wesprze swoje myśli o zdrowiu absolutną WIARĄ, obudzi w sobie Zasadę Zdrowia, która w swojej konstruktywnej aktywności uleczy wszystkie jego choroby. Dzięki wierze może uzyskać dodatkową moc pochodzącą od powszechnej Zasady Życia, a wiarę może zdobyć przez wyrażanie pełnej czci wdzięczności za wszelkie zdrowie, którym Zasada Życia go obdarza. Jeśli człowiek świadomie akceptuje zdrowie nieustannie płynące do niego od Żywej Substancji, i jest za nie należycie wdzięczny, wkrótce zbuduje i pogłębi wiarę.

Nikt nie może utrzymywać w umyśle myśli o doskonałym zdrowiu, jeżeli nie dba o doskonale zdrowy przebieg wolicjonalnych funkcji życiowych. Należą do nich jedzenie, picie, oddychanie i spanie. Każdy, kto myśli wyłącznie o zdrowiu, pokłada wiarę w zdrowie, a także je, pije, oddycha i sypia w doskonale zdrowy sposób, będzie musiał osiągnąć doskonale zdrowie.

Zdrowie jest rezultatem myślenia i postępowania we Właściwy Sposób. Gdy chory człowiek zaczyna myśleć i postępować w ten Właściwy Sposób, obecna w nim Zasada Zdrowia zostaje pobudzona do działania i w swej stwórczej, konstruktywnej aktywności usuwa wszystkie jego choroby. Owa Zasada Zdrowia wiąże się z Zasadą Życia wszechświata i jest obecna we wszystkich i we wszystkim, posiadając moc uleczenia każdej choroby, a zaczyna działać zawsze wtedy, gdy człowiek myśli i postępuje zgodnie z Naukową Metodą Osiągania Zdrowia. Zatem każdy człowiek może uzyskać stan doskonałego zdrowia.

# Postówie

Wattles w swojej filozofii zwraca uwagę na potrzebę rozwijania świadomości zdrowia, jeśli chcemy zdrowie uzyskać. Przeciwnie do takiego podejścia funkcjonuje współczesna medycyna, skupiona prawie wyłącznie na dysfunkcji i patologii. Istnieją jednak wyjątki. Jednym z nich był doktor Weston A. Price – wspomniałem o nim już we *Wstępie* – którego historię i osiągnięcia chcę przybliżyć, gdyż sądzę, że mogą mieć kolosalny i przełomowy wpływ na twoje zdrowie, twoją sylwetkę, sprawność i komfort życia, tak jak miały na moje.

Doktor Weston A. Price był amerykańskim lekarzem dentystą (żył w latach 1870-1948), słynnym ze względu na sformułowanie teorii wpływu odżywiania na zdrowie zębów oraz zdrowie w ogólności. Price zauważył, że dieta bogata w cukier, mąkę i oleje roślinne powoduje powstawanie schorzeń zębów i deformacji w obrębie jamy ustnej, twarzy, czaszki i innych części ciała.

Aby udowodnić swoją tezę, wyruszył wraz z żoną w liczącą ponad 150 tys. km podróż po całym świecie w poszukiwaniu przyczyn powstawania próchnicy zębów. Znalazł jednak coś dużo bardziej wspaniałego – spotkał ludzi cieszących się idealnym zdrowiem.

Podczas badań dokonał skrupulatnych obserwacji, wykonał 20 tysięcy fotografii, pobrał próbki żywności i śliny, a także przeprowadziły wywiady z badanymi ludźmi i z zajmującymi się nimi lekarzami. Następnie przetestował swoje tezy na pacjentach w Stanach Zjednoczonych, uzyskując pełne potwierdzenie ich słuszności.

Jakich odkryć dokonał doktor Price?

1. Zauważył, że stan uzębienia odpowiadał ogólnemu stanowi zdrowia danego osobnika.
2. W społecznościach żyjących w tradycyjny sposób, które miały dostęp do lekarzy mogących dokonać badań i zweryfikować te informacje, nie zanotowano przypadków raka, artretyzmu, reumatyzmu, szkorbutu, krzywicy i wielu innych powszechnych ówczesznie schorzeń. Wśród żyjących w okolicy ludzi rasy kaukaskiej powyższe choroby były powszechne.
3. W niektórych ze zbadanych grup ludzi pierwotnych normalne było posiadanie doskonałego wzroku, umożliwiającego dostrzeżenie gwiazd uważanych dotąd

za widoczne wyłącznie z wykorzystaniem teleskopu. Australijscy Aborygeni potrafili obserwować nie tylko bardzo słabo widoczne gwiazdy, ale również śledzić i opisywać ruch zwierząt z odległości przekraczającej półtora kilometra, całkowicie nieuchwytnych dla wzroku białego człowieka.

4. Niemal wszystkie badane grupy cechowały się melodyjnymi głosami, doskonałą pamięcią i zdolnością do komponowania, grania i śpiewania złożonej muzyki.

5. Ludzi żyjących w tradycyjny sposób wyróżniał wysoki wzrost (182-228 cm), niesamowita siła i wytrzymałość. Potrafili przemierzać oszałamiające odległości w górzystym terenie obciążeni bagażem o ciężarze 90-130 kilogramów, nawet będąc w podeszłym wieku, czy pokonywać tysiące kilometrów po wzburzonych wodach na żaglach i wiosłach, często w bardzo małych, własnoręcznie zbudowanych łodziach. Aktywność fizyczna zajmowała centralne miejsce w ich życiu, począwszy od zdobywania i przygotowywania pożywienia, a skończywszy na uroczystościach i rytuałach, często trwających kilka dni z rzędu.

6. Umiejętność przetrwania w surowych warunkach, wiedza medyczna, umiejętności przeprowadzania zabiegów chirurgicznych, inżynieria, sztuka i muzyka nie zostawiały żadnych wątpliwości co do poziomu intelektualnego tych ludzi. Umiejętności te często przewyższały poziom umiejętności „współczesnego człowieka”.

7. Szczegóły diety były zazwyczaj objęte ścisłą tajemnicą i traktowane jako informacje mające kluczowe znaczenie dla przetrwania grupy. Zdradzano je dopiero po wielu namowach.

8. Dieta „białego człowieka” składała się głównie z produktów nadających się do długiego przechowywania i transportowania bez chłodni. Składały się na nią: biała mąka, biały cukier, polerowany ryż, dżemy i galaretki owocowe, konserwy, oleje roślinne.

9. W tradycyjnych społecznościach nie praktykowano szczotkowania zębów, a mimo to próchnica praktycznie nie występowała.

10. Członkowie tych społeczności, którzy przez rok bądź dwa mieszkali w społeczeństwie „białych”, nabawiali się próchnicy zębów, która ustępowała, gdy wracali „do swoich”, do tradycyjnej diety i stylu życia.

11. Porównując dwie szwajcarskie społeczności – jedną kultywującą tradycyjny styl życia, drugą słynącą z wodolecznictwa i higieny jamy ustnej, lecz na nowoczesnej diecie – zaobserwował, że ta druga notowała znacznie większy odsetek cho-

rych na próchnicę. Nasuwającym się wnioskiem jest brak znaczącego wpływu szczotkowania zębów na ich zdrowie i występowanie próchnicy.

12. W tradycyjnych społecznościach nie występowała gruźlica, która trapiła pozostałą część świata i była przyczyną niezliczonej liczby zgonów. Gdy tradycyjne grupy zaczynały stosować nowoczesną dietę, w ślad za tym następowała epidemia gruźlicy, której niemal w stu procentach przypadków towarzyszyła próchnica zębów<sup>9</sup>.

13. Dzieci rodziców, którzy porzucili tradycyjną dietę na rzecz pożywienia „białego człowieka” w okresie przed poczęciem, charakteryzowały się znaczącymi zmianami w strukturze kostnej czaszki. Deformacji podlegały zatoki, dożywotnio uniemożliwiając prawidłowe oddychanie. Górna i dolna szczeka ulegały zwężeniu lub zniekształceniu, nie dając zębom wystarczającej przestrzeni, w wyniku czego rosły krzywe, spiętrzone i na niewłaściwym miejscu. Zwężeniu ulegały również inne struktury kostne, dla przykładu, dziewczynki miały węższe biodra, z czego z kolei wynikały późniejsze trudności podczas porodu.

14. Ogólna liczba urodzeń spadała po zastąpieniu tradycyjnej diety współczesną, a liczba zachorowań na choroby zakaźne oraz liczba zgonów zastraszająco rosły.

15. Liczba przypadków próchnicy i innych chorób zębów była wyjątkowo wysoka w „cywilizowanych” społeczeństwach, bez względu na rasę. Ludzie rasy kaukaskiej zamieszkujący Australię i Nową Zelandię chorowali na próchnicę zębów najczęściej spośród wszystkich badanych grup.

16. W społecznościach żyjących tradycyjnie i stosujących tradycyjną dietę nie występowała przestępczość. Ogólne poczucie szczęśliwości, harmonii oraz szczodroblowość tych ludzi, wcześniej zauważane przez innych badaczy, zostały potwierdzone także przez doktora Price’a. Nie notowano przypadków chorób psychicznych, a dopiero po przejściu na współczesną dietę pojawiały się przypadki samobójstw, skorelowane z występowaniem próchnicy zębów. Powodowany przez nią ból był nie do zniesienia, a „nowoczesne” sposoby radzenia sobie z „nowoczesnymi” problemami w postaci szpitali czy klinik nie były wtedy jeszcze dostępne. Nie było dentystów. Zaobserwowano również, że po przejściu na nowoczesną dietę ludzie stawali się bardziej agresywni i kłótlivi.

---

<sup>9</sup> Gruźlica stanowi globalne zagrożenie dla ludzkości i jest w tej chwili drugą najczęstszą przyczyną zgonu, zaraz po AIDS. Rocznie umiera na nią 1,4 miliona osób (dane z 2011 roku).

17. Badania przeprowadzone na więźniach w Ameryce wykazały te same deformacje czaszki, które były obecne u dzieci rodziców rezygnujących z tradycyjnej diety. Współczesne badania wykazały pewne wzorce deficytu składników odżywczych i zaburzenia ich równowagi u więźniów.

18. Analizy wykonane przez doktora Price'a wykazały, że w diecie tradycyjnej było obecne od czterech do sześciu razy więcej witamin rozpuszczalnych w wodzie (witaminy B i C), wapnia i innych minerałów, oraz sześć do dziesięciu razy więcej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D i E), pochodzących ze źródeł zwierzęcych, takich jak masło, ryby, jaja, małże i mięso z organów wewnętrznych. „Nowoczesna” amerykańska dieta zapewniała mniej niż połowę rekomendowanych dawek tych składników odżywczych.

19. Po wprowadzeniu do jadłospisu swoich pacjentów pożywienia zbliżonego do tego, jakim odżywiano się tradycyjnie w badanych społecznościach żyjących w zbliżonej strefie klimatycznej, doktor Price obserwował gwałtowną poprawę ich stanu zdrowia.

Ostateczną konkluzją doktora Price'a było, że dieta ma decydujący wpływ na stan zdrowia, *w stopniu nawet większym niż dziedziczenie*. Przyglądając się tej tematyce ze współczesnej perspektywy mogę stwierdzić, że miał absolutną rację, należy jednak pamiętać, że w ślad za zmianą nawyków żywieniowych we współczesnym świecie poszła zmiana wzorców aktywności ruchowej. Optymalny, prowadzący do doskonałego zdrowia styl życia musi obejmować zarówno dietę, jak i odpowiednią dawkę ruchu we właściwej postaci, co również zauważył Wattles.

Rozdział *Co jeść* został przepisany i uzupełniony w oparciu o powyższe, a dalszym, szczegółowym zgłębieniem i poszerzeniem tematu zajmę się w przyszłych publikacjach.

Wattles zawarł w tej książce dużo więcej, niż tylko opis diety. Stworzył prawdziwy fundament stylu życia prowadzącego do doskonałego zdrowia – życia opartego o głębokie poczucie więzi z całym stworzeniem, wdzięczność, wiarę i pozytywne relacje z innymi ludźmi oraz Naturą. Przestrzeganie wyłożonych tutaj zasad prowadzi nie tylko do życia w zdrowiu, ale także do życia szczęśliwego, radosnego i spełnionego.

Jestem przekonany, że wyruszając na wyprawę po doskonale zdrowie odniesiesz sukces, czego z całego serca życzę.

Ściskam!

A handwritten signature in dark ink, reading "Wojciech Diechciar". The script is cursive and fluid.

Wojciech Diechciar

P.S. Odwiedź stronę [www.prawdziwysekret.pl](http://www.prawdziwysekret.pl) i upewnij się, że subskrybujesz newsletter *Sekret Życia w Obfitości*, aby zaczerpnąć od czasu do czasu inspiracji i wartościowej wiedzy dotyczącej wzbogacania się, zdrowia i rozwoju osobistego.