



# ДЖЕЙМС АЛЛЕН

## ЧЕЛОВЕК МЫСЛЯЩИЙ

думай  
и богатей

### 8

## СТОЛПОВ ПРОЦВЕТЕНИЯ

ПРАЙМ  
Ψ

**Джеймс Аллен**  
**Человек мыслящий.**  
**8 столпов процветания**  
**Серия «Думай и богатей»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44160779](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44160779)*  
*Джеймс Аллен Человек мыслящий. 8 столпов процветания:*  
*ISBN 978-5-17-117938-0*

**Аннотация**

Это одна из самых цитируемых в мире книг по саморазвитию, которая стоит в одном ряду с произведениями Дейла Карнеги и Наполеона Хилла! Джеймс Аллен написал книгу, в которой впервые нашел ту самую идею – мысли лежат в основе всех изменений в жизни. Прошло более 100 лет, но кажется, что книга написана нашим современником, она по-прежнему остается актуальной, а советы, данные в ней, цитируются во многих бестселлерах по саморазвитию и работе с мыслями. Из этой книги вы узнаете, как достичь личного и профессионального успеха через управление собственным мышлением, как научиться использовать силу мысли, чтобы изменить отношение к жизни, поведение.

# Содержание

Человек мыслящий	7
Предисловие	7
Помыслы и характер	8
Влияние помыслов на обстоятельства	12
Влияние помыслов на здоровье и организм	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Джеймс Аллен

## Человек мыслящий

### *8 столпов процветания*

James ALLEN

AS A MAN THINKETH

EIGHT PILLARS OF PROSPERITY

ДУМАЙ И БОГАТЕЙ!

Серия «Думай и богатей!»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Бродоцкая А., 2016,

Полищук В., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

## **Не встречала более мудрой книги!**

Она кажется волшебной, потому что вдохновляет, отрезвляет и просветляет. Есть и жесткие высказывания, но совершенно искренние, ведь нелегко признавать в себе несовершенства.

## **Читать всем!**

Эту книгу должен изучить, законспектировать и освоить каждый – и тогда в мире воцарятся мир и счастье. Такие книги должны быть в школьной программе.

## **Замечательная книга!**

В избранное, чтобы периодически возвращаться и следовать изложенным ненавязчивым и доступным языком истинам.

## **Удивительная сила мысли!**

Считаю, каждому человеку необходимо прочитать эту книгу и проанализировать все свои мысли, а вместе с тем всю свою жизнь и дать ответ на вопрос: «Почему сейчас он находится именно в таких жизненных обстоятельствах, именно с таким окружением, в таком финансовом, физическом и духовном состоянии?»

## **Обязательная для подростков!**

Эту книгу нужно включать в список обязательной лите-

ратуры для подростков. Ведь не каждый родитель и учитель может доходчиво донести эти простые, но важные мысли о том, что не всякий путь к успеху хорош и возможен.

### **Прекрасное произведение!**

Однозначно рекомендую к прочтению, и не один раз. Книга полна смысла и действительно мотивирует.

# Человек мыслящий

---

## Предисловие

---

Этот томик, плод опыта и размышлений, задуман не как утомительный трактат, повторяющий все то, что уже написано о могуществе мысли. Он скорее ставит вопросы, а не дает ответы, и его цель – побудить читателей открыть и усвоить ту истину, что «они сами творцы самих себя» и делают это посредством тех мыслей, которые они выбирают и которые в себе поощряют; что разум – это великий ткач, создатель и внутренних одеяний характера, и внешних одеяний обстоятельств, а следовательно, то, что читатели до сих пор ткали в страданиях и неведении, они смогут теперь ткать радостно и просвещенно.

*Джеймс Аллен*

# Помыслы и характер

---

---

Древняя мудрость, согласно которой «человек есть то, что он думает в глубине души», не только охватывает бытие человека в целом, но и описывает все мыслимые обстоятельства и коллизии его жизни. Человек буквально есть то, что он думает, а его характер – сумма всех его помыслов.

Подобно тому, как растение происходит из семени и не может возникнуть без него, любой человеческий поступок прорастает из невидимого семени помыслов и не может произойти без них. Это равным образом относится и к поступкам, которые принято называть «стихийными» и «непреднамеренными», и к тем, которые были совершены осознанно и продуманно.

Деяние – цвет мысли, а плоды ее – радость и страдание; вот что пожинает человек – горькие и сладкие плоды своего собственного посева.

Нас создала мысль, зародившаяся в сознании. Именно из мысли мы создали и построили то, что мы есть. Если разум человека выпестовал злобные мысли, страдание придет к нему, словно плуг за волом... Если человек лелеет чистые мысли, радость следует за ним, словно тень, – и так бывает всегда.



Человек создан по законам, а не по произволу, и в тайном царстве мысли причина и следствие столь же абсолютны и непреклонны, сколь и в мире видимого и материального. Благородный, богоподобный характер – не результат слепого случая, а естественное следствие постоянных упражнений в правильном мышлении, итог долгого и благостного единения с богоподобными мыслями. Подобным же образом неблагородный, звероподобный характер – результат постоянного потакания низменным мыслям. Человек сам себя создает и сам себя разрушает, в кузнице своих помыслов он выковывает оружие, которым губит себя. И он же изобретает орудия, которыми строит себе небесные дворцы счастья, силы и покоя. Правильно избирая помыслы и правильно воплощая их, человек восходит к Божественному Совершенству; злоупотребляя помыслами и неверно применяя их, он падает ниже животного. Между этими крайностями находятся все оттенки характеров, и человек – их создатель и повелитель.

Среди всех прекрасных открытий о природе духа, сделанных в наш век, нет истины более утешительной и полной божественного промысла, истины, несущей такой душевной покой, как эта мысль – мысль о том, что человек властен над своими помыслами, сам кует свой характер и сам создает и лепит условия, в которых он живет, свое окружение и судьбу.

Человек как существо, наделенное Могуществом, Разумом и Любовью, как властитель собственных помыслов, обладает ключом к любой коллизии и содержит в себе все пре-

образующие и целительные силы, которые позволяют ему сделать из себя то, что он пожелает. Человек – всегда хозяин, даже когда он совсем слаб и одинок, однако и в слабости и падении он остается хозяином – но хозяином неразумным, который плохо управлял своими «владениями».

Когда он начинает задумываться о своем состоянии и принимается искать Закон, по которому устроено его существование, то превращается в мудрого хозяина, разумно направляет свои усилия и обращает свои мысли на плодотворные предметы. Таков сознательный хозяин, и человек может им стать, только если обнаружит в себе законы мысли, а это открытие – целиком и полностью вопрос самоанализа, опыта и практики.

Золото и бриллианты можно обрести лишь после долгих поисков и трудов, и человек способен обрести любую истину, которая относится к его бытию, если будет усердно трудиться в копиях своей души. К тому же он может неопровержимо доказать, что он – создатель своего характера, кузнец своей жизни, строитель своей судьбы: если он будет следить за своими мыслями, управлять ими и изменять их, наблюдать, как они воздействуют на него самого, на других и на его жизнь и обстоятельства, если он терпеливо и усердно свяжет причину со следствием, опираясь на каждую частицу опыта, даже самого тривиального, как на средство познать самого себя. Именно на этом и ни на чем другом основан абсолютный закон: «ищите, и найдете; стучите, и отворят

вам» (Матф. 7:7), ибо лишь терпение, усердие и неустанная настойчивость отворят человеку Дверь в Храм Познания.

# Влияние помыслов на обстоятельства

---

---

Разум человека можно уподобить саду, который либо разумно возделывают, либо позволяют ему зарости; но сад этот, и возделанный, и заброшенный, должен и будет приносить плоды. Если не засеять его полезными семенами, в нем в изобилии прорастут и продолжат плодиться семена бесполезных сорных трав.

Как садовник возделывает свой участок, следит, чтобы на нем не заводились сорные травы, и выращивает те цветы и плоды, которые ему требуются, так и человек должен возделывать сад своего разума, выпалывать все неверные, бесполезные, нечистые помыслы и взращивать цветы и плоды правильных, полезных и чистых помыслов, доводя их до совершенства. Предаваясь этому занятию, человек рано или поздно обнаруживает, что стал главным садовником своей души и рулевым своей жизни. Кроме того, он открывает в себе закон мышления и все точнее понимает, как сила мысли и стихия разума определяют его характер, окружение и судьбу.

Мышление и характер едины, и если характер способен проявляться и раскрываться лишь в окружении и жизненных обстоятельствах, так и внешние условия жизни человека всегда находятся в гармоническом согласии с его внутрен-

ним состоянием. Это не означает, что в любую пору жизни обстоятельства бытия человека отражают его характер в целом – однако эти обстоятельства так тесно связаны с некими жизненно важными внутренними помыслами человека, что на какое-то время необходимы для его развития.

Каждый человек живет так, как определяет закон его бытия. Обстоятельства, в которых он оказывается, созданы помыслами, которые он встроил в свой характер, и жизнь его ни в малейшей мере не подвержена случайностям – это результат действия закона, который не ошибается. В равной степени это относится и к тем, кто чувствует, что его жизнь «негармонична», и к тем, кто вполне ею удовлетворен.

Человек – существо прогрессирующее и развивающееся, и то, как он живет, помогает ему научиться, как вырасти; и как только он усваивает духовный урок, заключенный в тех или иных обстоятельствах, они меняются, уступая место другим обстоятельствам. Человек бывает жертвой обстоятельств лишь до той поры, пока не перестанет считать себя творением внешних обстоятельств. Однако стоит ему осознать, что он способен повелевать тайной почвой и семенами своего бытия, из которых произрастают обстоятельства, как он станет полновластным владыкой самого себя.

То, что обстоятельства произрастают из помыслов, известно каждому, кто хотя бы недолго упражнялся в самоконтроле и самоочищении: такой человек наверняка заметит, как непосредственно изменения в обстоятельствах его жиз-

ни соотносятся с изменениями в состоянии его разума. Это настолько справедливо, что стоит человеку приложить серьезные усилия для исправления недостатков своего характера и сделать быстрые и заметные успехи на этом поприще, как обстоятельства его жизни стремительно меняются.

Душа привлекает к себе обстоятельства и сущности, которые уже скрыто содержат то, что она любит, а также и то, чего страшится. Она достигает вершины своих заветных мечтаний. Она падает на уровень своих нецеломудренных желаний – и именно обстоятельства позволяют душе получить свое.

Каждое семя помысла, которое посеяно в почву разума или попало в нее по недосмотру, производит свои плоды, рано или поздно расцветает в поступках и приносит урожай возможностей и обстоятельств. Добрые помыслы приносят добрый урожай, дурные помыслы – дурной урожай.

Внешний мир обстоятельств приобретает очертания внутреннего мира помыслов, и внешние условия, и приятные, и неприятные, всегда служат лишь на благо человеку. Человек сам пожинает плоды своих посевов и извлекает уроки и из страдания, и из блаженства.

Человек попадает в тюрьму или в богадельню не по прихоти судьбы и не волей обстоятельств, а по торной дороге низменных чувств и приземленных желаний. Человек, чьи помыслы чисты, не совершает преступления под давлением одних лишь внешних сил, какими бы они ни были, – он уже

давно лелеял преступные помыслы в своем сердце, они накопили мощь и явили ее при первой же возможности.

Обстоятельства не создают человека, они лишь показывают его самому себе. Не существует обстоятельств, которые заставили бы человека ступить на стезю порока со всеми сопутствующими страданиями, если у него нет порочных наклонностей, либо вознестись к добродетели с ее чистой радостью, если он не поощряет в себе добродетельные порывы. И поэтому человек – властелин и хозяин помыслов – создает самого себя, выковывает и творит свое окружение. Душа получает свое уже при рождении, и каждый шаг ее земного пути привлекает к себе те сочетания обстоятельств, которые открывают ее сущность, отражают ее чистоту и нечистоту, ее силу и слабость.

Люди привлекают к себе не то, что хотят, а то, что они есть. Их причуды, прихоти и притязания терпят крах на каждом шагу, однако потаенные помыслы и устремления питаются своей пищей – чистой или нечистой. «Божество, ведущее нас к цели, какой бы путь ни избирали мы»<sup>1</sup>, заключено в нас самих, это и есть мы сами. Цепи, сковывающие человека, выковал он сам. Помыслы и поступки – тюремщики Судьбы и держат человека в заточении, если они низменны. Но они же – ангелы Свободы и освобождают человека, если они благородны. Человек получает не то, чего он хочет, не

---

<sup>1</sup> У. Шекспир. Гамлет. Акт V, сцена 2. Пер. А. Кроненберг. – *Здесь и далее прим. пер.*

то, о чем молит, а то, чего он заслуживает по праву.

Что же тогда означает выражение «борьба с обстоятельствами» в свете этой истины? Оно означает, что человек постоянно восстает против следствия – и при этом постоянно холит и лелеет в своем сердце причину. Эта причина может принимать обличье осознанного порока или неосознанной слабости, но так или иначе она упорно подрывает все усилия своего обладателя и, следовательно, вопиет об исцелении.

Люди лихорадочно стремятся улучшить свои жизненные обстоятельства, но не желают улучшаться сами. Поэтому они остаются в оковах. Человек, который не опускает руки от самобичевания, всегда сможет добиться цели, к которой стремится его сердце. Это справедливо и для земного, и для небесного. Даже человек, который стремится всего-навсего разбогатеть, должен быть готов к тому, что ему придется принести громадные жертвы, чтобы добиться своей цели; сколько же потребуется от человека, который захочет обладать в жизни силой и благородством?

Вот человек, который удручающе беден. Он до крайности озабочен тем, что его окружение и жилище следует улучшить. Однако он постоянно уклоняется от работы и считает, что раз наниматель недостаточно ему платит, он вправе того обманывать. Такой человек не понимает простейших принципов, лежащих в основе подлинного процветания. Он не просто не приспособлен к тому, чтобы выбраться из своего бедственного положения, – он привлекает к себе еще боль-



шую нищету, так как лелеет в себе жалкие, недостойные, лживые помыслы и поступает в соответствии с ними.

Вот богач, страдающий от затяжной мучительной болезни, вызванной чревоугодием. Он готов заплатить много денег за то, чтобы избавиться от недуга, однако не жертвует для этого своими гастрономическими желаниями. Он хочет тешить свой вкус дорогими ненатуральными блюдами и при этом сохранить здоровье. Такой человек отнюдь не приспособлен к тому, чтобы быть здоровым, поскольку еще не усвоил основные принципы здоровой жизни.

Вот наниматель, который прибегает к самым изощренным средствам, чтобы не платить своим рабочим положенного жалованья, и урезает им плату за труд, надеясь таким образом получить больше прибыли. Такой человек отнюдь не приспособлен к процветанию. И когда окажется, что его предприятие разорилось, лишившись и богатств, и доброго имени, он винит во всем обстоятельства, не понимая, что он сам творец своего бедственного положения.

Эти три примера я привел лишь для иллюстрации той истины, что человек – сам причина обстоятельств, в которых он оказывается (хотя он почти никогда этого не сознает). Той истины, что даже если человек ставит перед собой благую цель, ему так и не удастся ее достичь, так как он поощряет в себе помыслы и устремления, которые никак не гармонируют с подобной целью. Подобные примеры можно приводить до бесконечности, но в этом нет нужды. Читатель, если по-

желает, сможет сам проследить, как действуют законы мышления в его жизни и в его разуме, а пока он этого не сделает, простые внешние факты не могут служить ему поводом для размышления.

Однако обстоятельства так сложны, помыслы коренятся в сознании так глубоко, а представления о том, что необходимо для счастья, у разных людей настолько разнятся, что состояние души человека (даже если ему самому оно известно) невозможно определить лишь по внешним обстоятельствам его жизни.

Человек может быть честен в определенном смысле – и терпеть нужду. Человек может быть нечестным в определенном смысле – и богатеть. Однако обычное в таких случаях умозаключение – один терпит неудачу именно потому, что он честен, а второй процветает именно потому, что он нечестен, – основывается на поверхностном суждении, будто нечестный человек почти целиком порочен, а честный человек почти целиком добродетелен. Более глубокие знания и более обширный опыт показывают, что подобное суждение ошибочно. Вероятно, нечестный человек обладает поразительными добродетелями, которыми не обладает честный, а честный – отвратительными пороками, которых нет у нечестного. Честный человек пожинает добрые плоды своих честных поступков и помыслов, но при этом навлекает на себя страдания, вызванные своими пороками. Подобным же образом нечестный человек обретает собственные радости и

горести.

Человеку суетному приятно верить, будто люди страдают из-за своих добродетелей. Человек обретет право знать и заявлять, что его страдания – следствие его хороших, а не дурных качеств, не раньше, чем он выполет из своего разума все нездоровые, горькие и нечистые мысли до единой и смоет с души все до единого пятна греха. А на пути к подобному высшему совершенству человек наверняка обнаружит, что его разумом и жизнью управляет Великий Закон, который всегда справедлив и не выдает добро за зло, а зло за добро. И тогда, получив такие знания, он поймет, вспомнив свое бывшее невежество и слепоту, что его жизнь устроена по справедливости, и всегда была такой, и что все, что ему довелось пережить, и хорошее, и дурное, было справедливым воздаянием за труды его развивавшемся, но еще не развившемся характеру.

Добрые помыслы и поступки никогда не приводят к плохим последствиям. Плохие мысли и поступки никогда не приводят к хорошим результатам. Говорят, что из пшеницы не может вырасти ничего, кроме пшеницы, а из крапивы – ничего, кроме крапивы. Люди понимают, как действует этот закон в мире природы, и опираются на него. Но лишь немногие понимают этот закон в мире разума и морали (хотя там он действует так же просто и неизменно), и поэтому ему не всегда следуют.

Страдание – всегда следствие неправильных мыслей в ка-

ком-то направлении. Оно отражает, что человек не находится в гармонии с самим собой, с Законом своего бытия. Единственная и высшая польза страдания – очистить, выжечь все нечистое и бесполезное. У человека, который чист, страдания прекращаются. Не может быть никакого смысла в том, чтобы жечь золото, когда в нем уже нет примесей, и совершенно чистое, просветленное существо не может страдать.

Обстоятельства, на которые человек отвечает страданием, – следствие его собственной умственной негармоничности. Мера правильности помыслов – обстоятельства, на которые человек отвечает блаженством, а не материальными богатствами. Мера неправильности помыслов – бедственное положение, а не недостаток богатства. Человек может быть проклят и богат; он может быть блажен и беден. Блаженство и богатство связаны только тогда, когда богатства используются мудро и правильно. А бедный человек падает в бездну нищеты, если считает свой удел несправедливым бременем.

Бедственное положение имеет две крайности – нищета и роскошь. Оба эти состояния равно неестественны, оба – следствие умственного расстройтва. Человек находится в правильных условиях, только если он счастлив, здоров и процветает. А счастье, здоровье и процветание – следствие гармонического согласования внутреннего и внешнего, человека и его окружения.

Человек начинает быть человеком лишь тогда, когда прекращает сетовать и негодовать и принимается искать скры-

тую справедливость, определяющую его жизнь. И тогда, приспособив свой разум к этому управляющему закону, он перестает обвинять других в том, что они якобы причина его положения, и укрепляет себя сильными и благородными помыслами. Он перестает отбиваться от обстоятельств и начинает опираться на них как на средство ускорить свой прогресс и открыть в себе скрытые силы и возможности.

Основной принцип вселенной – закон, а не путаница. Дух и сущность жизни – справедливость, а не несправедливость. И формирующая движущая сила духовного управления миром – добродетельность, а не порочность. Если так, человеку нужно всего лишь исправить самого себя, чтобы обнаружить, что вселенная устроена правильно, а в процессе исправления самого себя он обнаружит, что если он изменяет свои мысли о различных предметах и о других людях, то предметы и люди начинают иначе относиться к нему.

Эта истина находит доказательства в каждом, а следовательно, ее легко исследовать, если планомерно анализировать и изучать самого себя. Стоит человеку радикально изменить свои мысли, и он поразится тому, как стремительно преобразятся в итоге материальные условия его жизни.

Люди воображают, будто помыслы можно хранить в тайне, но это не так. Помыслы быстро кристаллизуются в привычку, а привычка затвердевает в привычку к пьянству и чувственным наслаждениям, которые, каменея, создают условия нищеты и болезни. Нечистые помыслы всякого ро-

да кристаллизуются в привычки, которые лишают душевных сил и ясности мысли, а они затвердевают в неблагоприятные обстоятельства и помехи. Мысли, полные страха, сомнений и нерешительности, кристаллизуются в привычку к слабости, недостойным поступкам и промедлению, а они, затвердевая, создают условия, в которых человека ждут неудачи, унижения и рабская зависимость. Ленивые помыслы кристаллизуются в привычку к нечистоплотности и нечестности, а она затвердевает в обстоятельства, когда человеку приходится жить в грязи и просить подаяния. Мысли, полные ненависти и презрения, кристаллизуются в привычку обвинять и оскорблять, а она затвердевает в условия преследования и бесчестия. Всякого рода эгоизм кристаллизуется в привычку постоянно заботиться только о себе, а она, затвердевая, образует более или менее неприятные обстоятельства.

С другой стороны, всевозможные прекрасные помыслы кристаллизуются в привычки к добру и достоинству, а они затвердевают в светлые и благоприятные обстоятельства. Чистые мысли кристаллизуются в привычку терпеть и держать себя в руках, а она затвердевает в обстоятельства мира и покоя. Мысли об отваге, стойкости и решимости кристаллизуются в мужественные привычки, которые затвердевают в условия успеха, изобилия и свободы. Энергичные мысли кристаллизуются в привычку к чистоплотности и деятельности, которая затвердевает в приятные обстоятельства. Мысли о нежности и всепрощении кристаллизуются в привычку

к спокойствию, которая, затвердевая, создает условия защиты и сохранности. Мысли о любви и самоотречении кристаллизуются в привычку забывать о себе ради других, а она затвердевает в обстоятельства устойчивого процветания и подлинного богатства.

Определенная последовательность мыслей, в которой человек упорствует, будь она хорошей или дурной, неизменно оказывает влияние на характер и обстоятельства жизни человека. Человек не может прямо выбирать обстоятельства своей жизни, однако может выбирать свои помыслы и таким образом, пусть косвенно, но уверенно вылепливать обстоятельства своей жизни.

Природа помогает каждому – она вознаграждает те мысли, которые он особенно поощряет, и обеспечивает ему именно те условия, в которых и добрые, и злые помыслы быстрее всего окажутся на поверхности.

Стоит лишь человеку отказаться от греховных мыслей – и весь мир станет относиться к нему мягче, будет готов помочь ему. Стоит человеку отринуть малодушные и нездоровые помыслы – и вот на каждом шагу у него будет возникать возможность подкрепить свои силы и стойкость. Стоит человеку поощрить в себе добрые помыслы – и никакая злая судьба не обречет его на нищету и позор. Мир – ваш калейдоскоп, и всевозможные сочетания цветов, меняющиеся каждый миг, которые он вам показывает, – тонко подобранные изображения ваших изменчивых помыслов.

Ты будешь тем, кем ты хочешь быть,  
Пусть неудача черпает ложное удовлетворение  
В этом жалком слове «среда»,  
Но дух презирает его – и он свободен.

Он покоряет время, он завоевывает пространство,  
Он отпугивает этого хвастливого плута —  
Случай – и свергает с престола тирана —  
Обстоятельства – и отправляет его на место слуги.

Человеческая Воля, эта незримая сила,  
Отпрыск бессмертной Души,  
Способна прорубить себе путь к любой цели,  
Пройти сквозь гранитные стены.

Не будь нетерпеливым, если все происходит не сразу,  
Но жди, как человек, который все понимает.



# Влияние помыслов на здоровье и организм

---

---

Тело – слугитель разума. Оно подчиняется приказам разума, и тщательно взвешенным, и выраженным машинально. По приказаниям нечестивых помыслов тело быстро погружается в бездну недугов и разложения; по приказаниям же радостных и прекрасных мыслей оно облекается в покров красоты и юности.

Болезни и здоровье, как и обстоятельства, коренятся в мыслях. Нездоровые мысли выражаются в нездоровом теле. Трусливые мысли, как уже давно известно, убивают человека, как пуля, и они продолжают убивать тысячи людей столь же верно – пусть и не так стремительно. Именно тот, кто живет в страхе перед недугом, в конце концов им заболевает. Тревога быстро истощает организм и делает его беззащитным перед болезнью; нечистые же помыслы, даже если они не сопровождаются материальными поступками, вскоре расшатывают нервную систему.

Сильные, чистые и радостные мысли создают тело, полное живости и грации. Организм – тонкий, податливый инструмент, который с готовностью отвечает на помыслы, влия-

яющие на него, и привычка мыслить определенным образом приведет к определенным последствиям для организма – и хорошим, и дурным.

Пока люди поощряют в себе нечистые помыслы, у них будет нечистая, дурная кровь. Чистое сердце порождает чистую жизнь и чистый организм. Нечистый ум приводит к нечистой жизни и подорванному организму. Мысль есть источник действия, жизни и внешних проявлений; очистите этот источник, и чистым станет все.

Перемена в рационе не поможет человеку, пока он не изменит образа мыслей. Если человек очистит свои помыслы, он уже не захочет нечистой пищи.

Если вы хотите совершенствовать свое тело, следите за разумом. Если вы хотите обновить свое тело, украшайте разум. Мысли, полные недоброжелательности, зависти, разочарования, уныния, лишают тело здоровья и красоты. Унылое лицо бывает не случайно, его создают унылые мысли. Морщины, искажающие облик, нарисованы глупостью, страстью, гордостью.

Я знаю женщину девяноста семи лет от роду, у которой ясное, невинное лицо юной девушки. Я знаю мужчину, еще не достигшего среднего возраста, чье лицо исчерчено негармоничными морщинами. Первое – результат приятного, солнечного расположения духа; второе – следствие страстей и недовольства.

Ваше жилище не будет уютным и радостным, пока вы не

впустите в свои покои воздух и солнечный свет, – подобным же образом невозможно обрести сильное тело и ясное, веселое или мирное лицо, если не пускать в разум радостные, мирные и добрые мысли.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.