A vintage, sepia-toned portrait of a young man with dark, wavy hair, wearing a suit and tie. He is looking slightly to the left of the camera with a serious expression. His right hand is resting against his cheek.

Курс практических уроков
культуры жизни

Альберт Виктор Сегно
КАК ПРОЖИТЬ
100 ЛЕТ

и сохранить молодость,

здоровье и красоту

16+

Альберт Виктор Сегно
Как прожить 100 лет и
сохранить молодость, здоровье
и красоту. Курс практических
уроков культуры жизни
Серия «Как прожить 100
лет и больше», книга 5

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67793861
SelfPub; 2022*

Аннотация

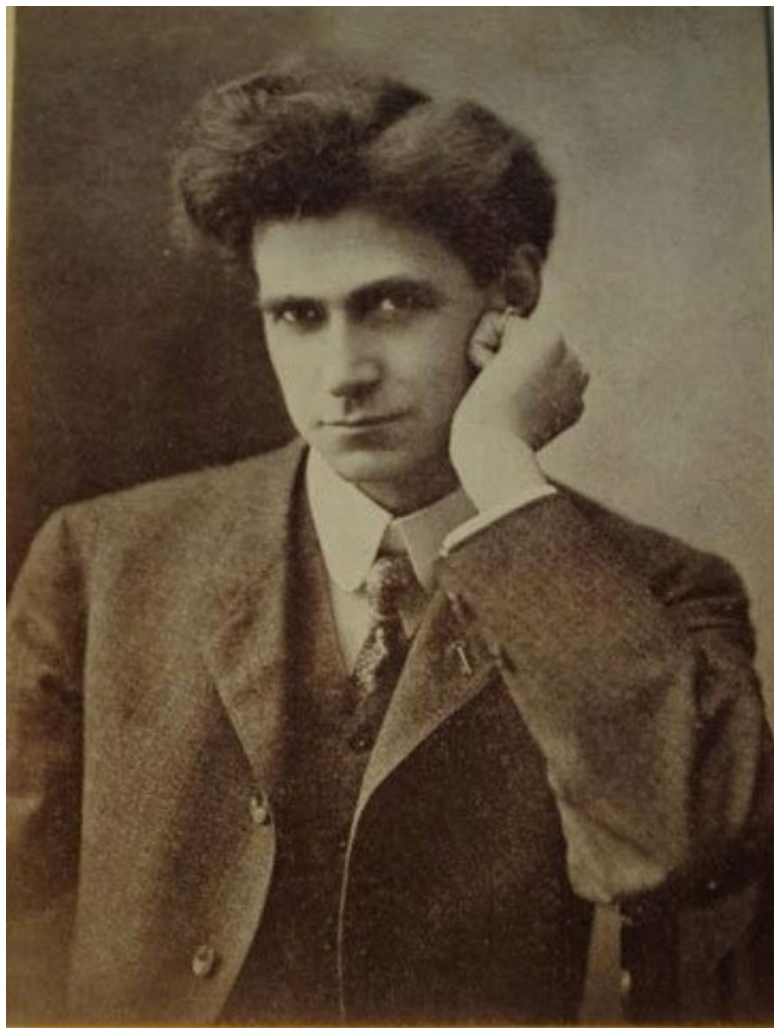
Честолюбие человека увеличилось непропорционально количеству лет его жизни, он не успевает завершить свои начинания до разрушения своего тела. Мне казалось несправедливым то, что человек должен работать так усердно, а потом – не иметь удовольствия осознавать, что он достиг своей цели. Я решил установить причину и найти лекарство от старости. Человек сам несет ответственность за свою ограниченную жизнь, потому что он остается невежественным в отношении сил, которые поддерживают жизнь и создают здоровье. Тщательно проверив истинность системы, я предлагаю ее всем мыслящим

мужчинам и женщинам, желающим продлить свою жизнь до ста лет. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Урок I. Продлить жизнь – благородное стремление	9
Урок II. Телесное обновление – метод природы	19
Урок III. Как достичь долгой жизни	26
Урок IV. Психическое отношение	38
Урок V. Как сфокусировать мысль	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Альберт Виктор Сегно
Как прожить 100 лет и
сохранить молодость,
здоровье и красоту.
Курс практических
уроков культуры жизни**



Альберт Виктор Сегно

Честолюбие человека увеличилось непропорционально количеству лет его физической жизни, он неизбежно не успевает завершить свои начинания до разрушения своего тела. Мне казалось несправедливым то, что человек должен работать так усердно, а потом – никогда, за исключением ограниченного числа случаев – не иметь удовольствия осознавать, что он достиг своей цели.

Я решил установить причину и, если возможно, найти лекарство от этой болезни. Мои исследования и эксперименты убедительно показали, что человек сам несет ответственность за свою ограниченную жизнь, потому что он остается невежественным в отношении сил, которые поддерживают жизнь и создают здоровье.

Тщательно проверив истинность системы, которую я пропагандирую, я предлагаю ее всем благородно мыслящим мужчинам и женщинам, желающим продлить свою жизнь, чтобы они могли быть более полезными для своих братьев и будущих поколений.

Добросовестно следуя этим инструкциям, вы можете, уверяю вас, достичь по крайней мере столетнего возраста, наслаждаясь молодостью, здоровьем и красотой.

А. Виктор Сегно

With my compliments to the
University of California

Victor Segno

Los Angeles
4/11/04.

Урок I. Продлить жизнь – благородное стремление

Желание жить – самое естественное и логичное стремление человеческого рода. Природа создала нас с желанием жить и благодаря этому желанию мы продлили свою жизнь. Совершенная физическая и умственная мужественность или женственность – это образ, которым мы восхищаемся и к которому стремимся. Желаящие смерти сами навлекают на себя гибель. К счастью, все удовольствия проистекают из жизни с избытком. Следовательно, жизнь становится достойной стремления ее продлить. Жизнь означает здоровье, а здоровье означает жизнь. Там, где нет здоровья, жизни нет в изобилии. Достижения постепенно становятся все более привлекательными для человека, и, как естественный результат, создается желание на долгие годы совершенствовать свою работу и наслаждаться результатом своего труда. Способность к жизни возрастает в полном соответствии с возросшим желанием жить, поскольку Природа обеспечила удовлетворение всех естественных потребностей человека.

Статистика страхования жизни ясно показывает, что средняя продолжительность жизни значительно увеличилась за последние двадцать лет. Это увеличение было настолько значительным, что страховым компаниям пришлось

сформулировать новую шкалу ставок для разных возрастов. Это очень важный факт, так как он имеет прямое отношение к вашей и моей жизни. Однако будущее сулит большие надежды, чем было реализовано в прошлом, потому что мы достигли века разума, когда человек узнал, что он может быть хозяином своего тела и поддерживать его в совершенном здоровье и красоте в течение неопределенно долгого отрезка времени. До сих пор люди не знали о процессе, посредством которого строятся и поддерживаются их тела, но теперь они постигают мудрость слов: «Познай себя».

В ответ на требование интеллигентной публики о более продолжительном и здоровом существовании я дам в этих уроках подробные, определенные и практические инструкции, которые позволят каждому, кто следует им, прожить сто лет и дольше, и сохранить и разум, и тело в целостности и сохранности в идеальном состоянии.

В настоящее время на планете проживает несколько тысяч человек старше ста лет. Это доказательство того, что сейчас люди могут жить дольше, чем средний мужчина или женщина. Там, где сейчас тысячи, должны быть миллионы и они будут до того, как наступит еще один век. Публика склонна смотреть на долгожителя с трепетом и удивлением, как будто по какой-то таинственной причине в его случае Природа отступила от своей суровой цели разрушения. Это серьезное заблуждение, ибо усилия Природы всегда направлены на то, чтобы обеспечить нам более изобильную жизнь. Именно из-

за незнания этого факта человек бессознательно ставит препятствия на пути Природы, тем самым замедляя свое гармоничное продвижение к здоровью и долгой жизни.

Мужчины и женщины, достигшие ста лет жизни, не обладают особой силой, недостижимой для остального человечества. Сознательно или бессознательно они настраивают себя на определенные принципы жизни и тем самым обеспечивают себе естественную награду – здоровье и долголетие.

Я хочу заверить вас, что дожить до ста лет в полном владении здоровьем и красотой вполне реально. Внимательно рассмотрите многочисленные преимущества более долгой жизни. Желание прожить сто лет, безусловно, похвальное стремление, но насколько грандиознее твердое намерение достичь столетнего рубежа в полном обладании силой и красотой превосходной мужественности и женственности. Дряхлый, шатающийся долгожитель, чьи детские интонации и инфантильные выражения вызывают сочувствие тех, кто их наблюдает и это является прямой противоположностью идеалу, который я вам представляю. Чтобы вы яснее поняли мою мысль, представьте себе столетнего героя или героиню, как сильнее, здоровее, счастливее и мудрее на каждый проживаемый год, как находящегося в самом расцвете сил и имеющего еще много лет счастливой, полезной жизни – целую жизнь впереди.

Некоторые мужчины и некоторые женщины достигли возраста ста лет, не следуя четко определенной системе жизни.

Но это произошло не случайно, ибо во всем царстве Природы не происходит ничего, кроме прямого следствия определенной причины. Те, кто достиг отметки в сто лет без видимых усилий, бессознательно подчиняются законам Природы. В некоторых случаях они могли даже игнорировать некоторые принципы гигиены. В таких случаях долгая жизнь зарабатывалась не этими особенностями, а вопреки им. При культивировании жизненной силы другие их привычки жизни уравнивали несовершенные и приводили к их преимуществу. Если бы во всем соблюдался правильный курс, они, без сомнения, прибавили бы к своей жизни еще много лет. Вследствие того, что некоторые люди дожили до столетия, несмотря на свою небрежность, с вашей стороны было бы неразумно рисковать своим будущим по подобному плану, когда перспективы столь сильно против вас. Однако вы можете быть абсолютно уверены в достижении желаемой цели, если искренне будете следовать принципам жизни, изложенным в этих уроках.

Невежество ежедневно ведет мужчин и женщин в преждевременную могилу и ничто не может спасти их от этого разрушения, кроме разума, применяемого в повседневной жизни. Пробуждающийся в настоящее время интерес к теме долголетия побуждает людей с интеллектом задаваться вопросом: «Как мне жить сегодня, чтобы я мог обеспечить себе увеличение жизни в будущем?» Это мудрый вопрос, который вы должны задать себе. То, как вы будете жить с сего-

дняшнего дня, определит ваше будущее здоровье и счастье. Другими словами, сегодня вы сеете семена молодости или старости, здоровья или болезни, счастья или несчастья, жизни или смерти. Каждое семя приносит всходы, и жатва обязательно придет в свое время.

Вы, несомненно, читали романтическую историю Хуана Понсе де Леона и его поисков в долинах и лесах Флориды мистического источника вечной молодости, который позволил бы первооткрывателю вновь обрести и сохранить молодость, здоровье и красоту. Он был обречен на разочарование, ибо, хотя его идеал был прекрасен, его метод был непрактичен. Он совершил серьезную ошибку, которую совершают многие современные люди, он считал, что источник здоровья и молодости существует вне его самого. Те, кто познал законы здоровья и жизни, знают, что источник молодости находится внутри нас. Большинство людей, не осознавая этого важнейшего факта, прибегают к лекарствам для здоровья. Те, кто поклоняется святыне лекарств, в конце концов, возможно, слишком поздно, узнают, что они служили ложному хозяину, что они были рабами заблуждения, которое разрушило их.

Природа лечит, а не лекарства. Теория лекарственных средств – это заблуждение. Бог никогда не делал Свою работу для того, чтобы исправить человека. Необходимо, чтобы этот факт был подчеркнут, чтобы всякая ложная зависимость была отброшена в сторону, а истинные методы тща-

тельно изучались и добросовестно практиковались. Каждому мужчине и каждой женщине должно быть очень приятно знать, что внутри каждого из нас есть источник изобильной жизни, который, будучи полностью осознанным и развитым, буквально омывает каждую частичку существа своим обновляющим потоком. Молодость и красота – это реальность, столь привлекательная, а дряхлость и уродство – столь отталкивающие, что мы должны верно направить наши силы на то, чтобы жить жизнью, дающей прочную молодость и здоровье.

В умах всех истинных и разумных мужчин и женщин есть сильные амбиции и желание преуспеть в каком-то определенном направлении деятельности. Для таких людей краткость средней жизни является большим разочарованием, потому что большая часть их честолюбия должна быть подавлена, а большая часть работы, которую они хотели сделать, осталась незавершенной. Для этих устремленных душ знание того, как продлить молодость тела до гребня века, будет долгожданным посланием. Вместо того, чтобы отложить их великие идеалы как невозможные из-за ограниченного времени, они будут приняты с новой целью и энергией. Какие грандиозные возможности откроются перед ними для развития силы и гениальности. Эти возможности значат все для тех благородных мужчин и женщин, которые постоянно ищут более высокое и лучшее выражение жизни.

Примечательно, что именно сильные, здоровые люди

с развитым интеллектом больше всего желают продлить жизнь. Только трус и слабак желает поскорее уйти от ответственности. Разумный человек знает, что каждый дополнительный год здоровья и силы означает увеличение возможностей для совершенствования, для развития характера и для того, чтобы жить полезной жизнью, которая будет благословением как для других, так и для него самого.

В прежних условиях, как раз тогда, когда силы человека должны были развиться в великую мощь и полезность, они начинали угасать. Как раз тогда, когда мудрость прошлого опыта должна была иметь наибольшую ценность, она была дополнена ослаблением сил, недостатком восприятия и потерей физического и психического контроля. Это ненормальное состояние, которое больше не должно разрушать полезность человечества.

Это век стремительного прогресса и удивительных открытий. Мы можем лишь смутно предвидеть великие и славные блага для будущих поколений, которые станут результатом наших нынешних усилий. Ближайшее будущее готовит для вас и для всех более чудесные возможности, чем вы можете себе представить сейчас. Чтобы участвовать в грядущих событиях, вы, как и любой другой человек мысли и действия, должны стремиться к обретению и сохранению здоровья, силы и долгой жизни.

Растущий разум человека устраняет невзгоды жизни, изгоняет болезни, бедность и несчастье и вместо них привле-

кает здоровье, богатство и счастье, превращая таким образом эту землю в буквальном смысле в рай. У меня есть веская причина указать вам на некоторые славные возможности грядущих лет. Потому что необходимо, чтобы вы вступили в это достижение с энергией и активностью человека, который имеет высокие идеалы и с уверенностью, решимостью и волей, чтобы эффективно применять правила в повседневной практике.

Я хочу, чтобы вы поняли, что вопрос не только в продолжительности жизни. Это правда, что мы желаем долгой жизни, здоровья и молодости, но мы также должны быть достаточно мудры, чтобы признать, что количество или продолжительность жизни зависят от качества или полезности жизни.

Таким образом, наше великое достижение состоит в том, чтобы поднять качество повседневной жизни до максимально возможного уровня. Вы легко увидите, что метод, которому я обучаю, не основан на эгоистичном желании обрести жизнь исключительно ради личного удовлетворения. Мы ничего не можем делать без жизни, а без здоровой, энергичной жизни мы серьезно – инвалиды. «Выживает сильнейший» – это закон, который мы должны учитывать. Таким образом, нормальная цель каждого мужчины и женщины должна состоять в том, чтобы продлить здоровье и жизнь, став способными выжить. Если вы хотите прожить сто лет в здоровье и красоте, вы должны соответствовать этому высокому

положению. Вам не нужно ожидать, что вы проживете столетие только из-за вашего желания. Вы должны подкрепить это желание честным стремлением действительно подготовить себя к продлению жизни. Суровая, но прекрасная цель Природы состоит в том, чтобы удалить непригодное, чтобы освободить место для пригодного. Изучая эти уроки, вы можете определенно подготовить себя к тому, чтобы прожить целый век и по-прежнему обладать ясным умом, сильным, здоровым, красивым телом, прекрасным слухом и зрением двадцатипятилетнего человека. Сто лет будут представлять собой не упадок, а расцвет жизни.

Взгляните на себя, как вы выглядите сегодня. Что вы видите на картинке в зеркале перед собой? Вы видите молодость, силу и красоту форм и черт лица? Если вам так повезет, вы можете сохранить все это за границей века. Вместо этого вы видите на фото мужчину или женщину средних лет? Вы находитесь в критической точке между молодостью и старостью? Если да, то эти уроки научат вас жить каждый день так, чтобы можно было остановить старение. Возможно, зеркало раскрывает образ старости. Ваш случай безнадежен? Уже поздно исправляться? Нет, если вы сделаете величайшее усилие, чтобы обновить и оживить свою жизнь. Можно убрать признаки приближающейся старости, укрепить силу воли, просветлить память, сделать тело прямым, сильным и гибким.

Из этого вводного урока вы получили представление о мо-

ей цели учить людей продлевать свою жизнь. Это подготовит вас к пониманию системы телесного обновления, которую я объясню в следующем уроке, а также инструкций и правил, данные в последующих уроках.

Большинство людей, которые терпят неудачу, делают это по той причине, что у них нет четко определенных и сформулированных идеалов в жизни. У них есть смутные стремления и наполовину сформированные амбиции, но они не уделяют им достаточного внимания и энергии, чтобы направить их в правильное русло. Стрелок должен четко сосредоточить свое зрение на мишени. Не должно быть никакой неуверенности в его цели. Его мастерство стрелка зависит от его четкости направления пули. Поэтому каждый ученик, изучающий эти уроки, должен ясно видеть перед своим мысленным взором идеал ста лет превосходного здоровья и красоты и никогда не позволять меньшему идеалу заслонять собой это видение.

Урок II. Телесное обновление – метод природы

Чтобы все желающие могли понять, как можно восстано-
вить и сохранить жизнь тела, я объясню то, что до сих пор
было загадкой – природный процесс строительства и разру-
шения, происходящий внутри тела.

Обычно люди рассматривают рождение как начало жизни,
а смерть как конец. Эта идея ошибочна, ибо процесс рожде-
ния и смерти происходит в физическом теле каждое мгно-
вение дня. Жизнь состоит из процесса непрерывной смерти
и рождения или разрушения и восстановления. В организ-
ме постоянно происходят полные молекулярные изменения.
Каждый вдох, который вы вдыхаете, дает жизнь некоторым
новым клеткам или тканям. Каждый ваш выдох – это форма
смерти, уносящая из тела изношенные бесполезные части-
цы. Каждая унция (примечание переводчика – 28 граммов)
пищи или воды, поступившая в организм, вызывает измене-
ние в формировании тела. Благодаря этому процессу строи-
тельства и разрушения все ваше тело становится новым ме-
нее чем за год. Подумай об этом. Каждые двенадцать меся-
цев все ваше тело уходит из вашего владения и вы снова ста-
новитесь обладателем совершенно нового тела.

Причина, по которой этот важный факт ускользнул от ва-

шего внимания, заключается в том, что изменение происходит очень постепенно. По мере того, как каждый атом и молекула вытесняются деятельностью жизни, их место занимают новые. Таким образом, тело частично сохраняется новым.

Из этого утверждения вы увидите, что смерть в той или иной форме является жизненно важным процессом жизни. Жизнь – это постоянное изменение и никакие изменения не могут происходить в теле без использования и разрушения клеток, из которых оно состоит. Для нас было бы невозможно выполнять различные действия жизни без непрекращающейся деятельности смерти.

Этот факт сильно отличается от представлений, которых придерживается большинство людей по этому вопросу. Те, кто не понял этого нового принципа, полагают, что смерть враждебна жизни и фактически антагонистична ей.

Есть два вида смерти – один называется соматическим, а другой – молекулярным. Соматическая смерть – это полная потеря тела в целом, это единственная общепризнанная форма смерти. Молекулярная смерть – это постоянное разрушение молекулярных частиц и удаление их из физической системы.

Важный факт, который вам следует усвоить, заключается в том, что смерть – это всегда дружественный процесс. Это процесс устранения изношенных атомов тела, чтобы их можно было заменить новыми атомами. Смерть – это слуга и ее услуги абсолютно необходимы для продолжения и на-

слаждения жизнью. Работа молекулярной смерти состоит в том, чтобы убрать отходы, которые, если им позволить накопиться, быстро вызовут состояние, известное как «старость» и соматическая смерть.

Поскольку смерть является жизненно важным процессом жизни, необходимо, чтобы вы признали ее дружественной и оказали ей всю возможную помощь.

Первое, что необходимо для достижения долгой жизни – это правильное психическое отношение. Это отношение должно быть отношением совершенной гармонии с нормальными процессами жизни. Многие люди сомневаются в своей способности прожить в молодости и красоте сто лет, потому что сомневаются в своей способности бросить вызов смерти в течение столь длительного периода.

Когда человек правильно понимает процесс жизни, он перестает думать о победе над смертью. Мы не можем подавить процесс смерти так же, как мы не можем подавить акт выдоха. Имейте в виду, что мы живем в постоянном процессе умирания и возрождения. Когда вы полностью усвоите эту истину, вы не будете ни бояться смерти, ни пытаться победить ее. Помните, что у вас нет врагов, которых нужно победить на пути к долгой и здоровой жизни. Чем больше вы будете созерцать процесс постоянного разрушения и восстановления, тем полнее вы осознаете ту прекрасную истину, что ни одна из сил Природы не настроены против вас, а вместо этого – все работают на вас. Изучая этот вопрос,

вы обнаружите, что соматическая смерть является результатом неспособности человечества понять и сознательно сотрудничать со всеми процессами жизни, включая рождение и смерть на молекулярном уровне.

В другом уроке этой серии я объясню, почему болезнь не является врагом, а представляет собой напряженное усилие Природы по удалению скопления ядовитых отходов из организма. Психическое отношение не должно быть антагонистическим по отношению к болезни, а должно помогать Природе устранять отходы, как можно быстрее и гармоничнее.

Жизнь, подобно текущей реке, постоянно претерпевает изменения и по мере того, как старые формы жизни уносятся прочь, на их место притягиваются новые. Мы не можем ввести новые формы жизни, не изменив состояния старых. Это постоянное изменение абсолютно необходимо для сохранения молодости. Только она делает возможным эволюционный процесс. Если бы наши физические формы были фиксированными и неизменными, мы не могли бы расти, набирать или терять вес. Упражнения не могли развивать наши мускулы, ни пища и воздух не производили бы кровь и силу. Если бы наши тела не менялись постоянно, у нас не было бы нужды в пище для получения новых сил и тканей. Вместо этого мы были бы такими же невыразительными и неизменными, как если бы были высечены из мрамора. Без изменений – не может быть жизни. Именно отсутствие молекулярных изменений разрушает наши тела.

Механизм человеческого организма настолько совершенен, что в нормальных условиях он заменяет ослабленные, изношенные атомы новыми и бодрыми. Таким образом, секрет продления молодости заключается в знании того, как обеспечить равное количество новых атомов, чтобы заменить старые. Если поддерживается правильное психическое отношение и соблюдаются гигиенические методы жизни, нет никаких причин, по которым совершенное обновление не должно продолжаться бесконечно долго.

Вы заметите, что моя цель состоит не в том, чтобы научить вас, как сохранить ваше физическое тело со всеми его нынешними составляющими частицами в течение ста лет, а в том, чтобы научить вас методам, с помощью которых можно осуществить изменение и обмен молекул тела продолжаться так, чтобы юная жизнь могла сохраняться так долго, как хотелось бы.

Не только невозможно сохранить тело на сто лет, но и невозможно сохранить его целиком на один час. Научные эксперименты убедительно демонстрируют, что в нормальных условиях в процессе разрушения и реконструкции наши тела полностью разрушаются и восстанавливаются один раз в двенадцать месяцев.

Подумайте, что это значит для вас. Подумайте о преимуществах и возможностях, которые открываются для вас, чтобы сделать вашу жизнь физически и психически успешной. Если в вашем нынешнем теле чего-то не хватает, вы може-

те так перестроить его и в течение года оно станет превосходящим образцом мужественности или женственности. Вы должны научиться считать себя архитектором и строителем своего тела, тогда вы начнете вносить необходимые изменения и улучшения в свой физический дом.

Постоянное разрушение и реконструкция тела делает возможным непрерывный рост и раскрытие. Оно дает нам ключ к практическому овладению физическими условиями. С каждой последующей перестройкой мы можем включать в себя все больше и больше здоровья, силы и красоты. Несмотря на несовершенное происхождение, мы можем, приложив огромные усилия, преодолеть наши недостатки и с каждым годом создавать лучшие условия в нашей жизни.

Как правило, люди полагают, что они рождаются раз и навсегда. Я учу вас новой философии – что рождение никогда не прекращается и что мы постоянно рождаемся снова, в том смысле, что мы постоянно принимаем новые атомы жизни в результате наших мыслей и привычек. Природа обеспечила процесс, с помощью которого это возможно и теперь нам остается использовать ее планы и делать из нашей жизни то, что мы хотим.

Нет больше никакого оправдания тому, что человек умирает, не достигнув столетнего возраста, ибо совершенно очевидно, что премудрый Бог никогда не замышлял, чтобы более ранняя смерть была уделом человека, так как преждевременная смерть уничтожает великую цель, которую имел

в виду Творец, когда сотворил человека и наделил его бессмертными чувствами и инстинктами.

Этот урок следует читать часто, так как понимание этих жизненно важных принципов откроет способ, которым можно сохранить молодость и здоровье, несмотря на прошедшие годы. В заключение этого урока я хочу еще раз подчеркнуть абсолютную необходимость осознания того, что в вашем существе нет войны между жизнью и смертью. Когда это ясно осознается, вы будете в полной гармонии с жизнью и ее благотворными процессами.

В последующих уроках я научу вас методам, с помощью которых вы сможете поставлять новые и молодые атомы так быстро, как истощаются старые, чтобы не было потери жизненных сил. Таким образом, вы можете сохранить тело и мозг молодыми, здоровыми и энергичными на неопределенный срок.

Урок III. Как достичь долгой жизни

Многие системы обучения были разработаны, чтобы помочь человеку в улучшении его физического и психического состояния, но, за немногими исключениями, они направлены на какое-то особое развитие и поэтому лишены полных и хорошо сбалансированных методов, которые необходимы для успеха в продлении жизни для одного человека. сотня лет.

Исследование, которое быстро находит одобрение мыслящих людей – это сила разума и его влияние на здоровье и обновление физического тела. Миллионы людей улучшили свое здоровье благодаря познанию мысли и ее целительной силе. Влияние психического отношения – это очень важный фактор в достижении здоровья и долголетия, но это только часть этой великой науки о культуре жизни. Каким бы важным ни было сохранение правильного психического отношения, его не следует доводить до крайности и пренебрегать другими очень важными соображениями. Следует уделять должное внимание гигиене, в том числе физическим упражнениям, питанию, купанию, правильному дыханию и всем остальным факторам, составляющим полноценную культуру здоровья. Существенным фактором является всестороннее,

симметричное развитие всего существа. Пренебрежение какой-либо одной из ветвей жизненного развития означает соответствующую потерю жизненных сил.

Чтобы прожить сто лет и сохранить молодость, здоровье и красоту, жизненные силы необходимо беречь и сохранять. Нужно избегать всех привычек, которые ограничивают нормальное выражение жизни и поощрять, и развивать все привычки, которые обновляют и укрепляют организм. Следует развивать запас жизненной силы для удовлетворения любых особых потребностей, которые могут возникнуть. Большинство людей культивируют едва ли то количество жизненных сил, которое необходимо для обычных повседневных потребностей и в результате, когда возникает чрезвычайная ситуация любого рода, их и без того ограниченные жизненные силы настолько истощаются и расходуются, что результатом становятся болезни и часто – смерть. Слишком многие люди живут каждый день на пределе своих сил.

Одни истощают себя физически, другие психически. Таким образом, когда на них оказывается необычное давление, они падают и результатом является паралич или так называемая «смерть от сердечной недостаточности». Это состояние не требуется и не существует там, где человек понимает и снабжает свое тело равным количеством жизненной силы, чтобы заменить ту, которую он уже использовал. Никто не может надеяться тратить свои жизненные силы без разбора и при этом иметь их в своем распоряжении. Он не может от-

дать их и сохранить одновременно, но он может обменять их на большее количество того же или даже лучшего качества.

Физическая культура является ценным фактором в приобретении новых и возросших жизненных сил, но учащийся не должен упускать из виду ценность психической культуры, поскольку она является самой сердцевиной предметов первой необходимости для здоровья. С помощью физической культуры можно достичь замечательного физического и мышечного развития, которое вызовет восхищение у всех наблюдателей и в самом этом приобретении растратит жизненную силу из-за ложного психического отношения и стать относительным слабаком.

Затем есть сторонники силы духа, которые страдают от различных слабостей и недугов, потому что их представление и понимание этой силы настолько ограничены и узки, что они не видят необходимости уделять разумное внимание заботе о теле и его развитию. Они жертвуют телом, потому что считают разум или душу единственным, что стоит спасти. Здоровье – это такое бесценное сокровище, а молодость открывает для нас такие большие возможности для развития, что мы все должны с готовностью, серьезностью и энтузиазмом войти в полную культуру жизни, которая делает эти условия надежными и необходимыми.

Чтобы люди могли прожить сто лет в юношеской силе, необходимо выполнить три важные вещи:

1. Профилактика и лечение причины болезни.

2. Профилактика и лечение преждевременного старения.
3. Предотвращение несчастных случаев.

Болезни вызываются невежественными привычками жизни. В первую очередь необходимо предотвратить причину болезни. Если вы хотите наслаждаться молодостью и здоровьем до тех пор, пока не перешагнете столетний рубеж, вы должны принять решение соблюдать законы здоровья и тем самым предотвратить болезни.

В этой работе я буду говорить о действенных методах лечения и предупреждения причины болезни, и если вы внимательно изучите правила, данные в этих уроках, и примените их на практике в своей повседневной жизни, то можете быть уверены в сохранении молодости и здоровья. Если в настоящее время существует какая-либо слабость или болезнь, не нужно отчаиваться, ибо вы можете полностью излечиться от нее.

Массовая смертность от болезней, ежегодно происходящая на нашей земле, является результатом неправильных методов лечения. Средний человек поразительно невежествен в отношении истинных методов исцеления. Было бы трудно оценить огромное количество людей, которые сегодня умирают в результате смертельного медикаментозного лечения или неправильного обращения, как это можно было бы более уместно назвать – применяемого для лечения болезней. Если бы это не было таким жалким и таким серьезным делом, нас могли бы позабавить тщетные попытки тех,

кто потерял свое здоровье из-за неправильного образа жизни, стремясь купить здоровье в бутылках. Известные врачи во всех странах сказали более чем достаточно, чтобы навсегда осудить убийственную практику медицины.

Доктор Бенджамин Раш из Филадельфии сказал: «Мы способствовали умножению болезней. Мы сделали больше, мы увеличили их смертность. У нас часто есть причины краснеть из-за наших предписаний».

Профессор Мажанли из Парижа сказал: «Я допускаю, что люди излечиваются, но как? Господа, Природа делает очень много и разум делает гораздо больше, а врачи делают очень мало – когда они не причиняют вреда».

Доктор Когсвелл из Бостона сказал: «Преобладающий способ медицинской практики приносит гораздо больше зла, чем добра, и, если бы он был упразднен, человечество выиграло бы».

Доктор Талмейдж, сказал: «Я бесстрашно утверждаю, что в большинстве случаев нашим пациентам было бы лучше без врача, чем с ним».

Профессор Грегори из Медицинского колледжа в Эдинбурге имел честность сказать: «Господа, девяносто девять из каждых ста медицинских фактов являются медицинской ложью и медицинскими доктринами по большей части, абсолютной, вопиющей чушью».

Доктор Кимбалл из Нью-Гэмпшира сказал: «Врачи убили больше, чем война, без них обществу было бы намного луч-

ше».

Джордж Даттон, декан Американского университета здоровья, сказал: «Лекарства часто убивают, но редко, если вообще лечат».

Доктор Мейсон Гуд сказал: «Мой опыт с лекарственными препаратами доказал, что это необоснованная ткань сна, а теория их применения – пагубна».

Доктор Маршалл Холл, сказал: «Тысячи ежегодно убивают в результате медицинских экспериментов в больничной палате».

Сэр Эшли Купер, знаменитый английский хирург, сказал: «Медицинская наука основана на догадках и усовершенствована убийством».

Профессор Джемисон из Эдинбурга, Шотландия, сказал: «В девяти случаях из десяти наши ошибочно прописанные лекарства абсолютно вредны для наших пациентов».

Я спрашиваю вас, считаете ли вы возможным, что лекарство, которое, если дать здоровому человеку, сделает его больным, если дать больному, вылечит его? Я снова заявляю, что лекарства не лечат болезни. Природа – истинный целитель болезней человечества и наш долг – искать и использовать ее методы, а не слепо сопротивляться им.

В этом уроке я постараюсь дать вам ясное представление о причине болезни, чтобы вы могли разумно избежать ее или вылечить. Почти у каждого есть ошибочное представление о том, что болезнь сама по себе является врагом и что с

ней нужно усиленно сопротивляться и бороться. Это заблуждение. Болезнь на самом деле является добрыми усилиями Природы выбросить из организма скопление отходов, которые, если бы им позволили остаться, привели бы к смерти.

Как я уже говорил, тело находится в постоянном процессе разрушения и восстановления. Различные органы и ткани постоянно разрушаются, атом за атомом и заменяются новыми и сильными. Не следует думать, что этот процесс как-то противоречит нашим интересам. Наоборот, это естественная часть нашего существования.

Чтобы точнее определить болезнь, я назову ее состоянием недомогания или недостатка легкости, являющимся следствием напряженных усилий жизненных сил по удалению груза нечистот, ошибочно задержанных в теле. Когда вы полностью поймете значение этого простого определения, вы получите ключ к предотвращению и лечению болезней.

Основа совершенного здоровья – это абсолютно чистая кровь. Сохраняя совершенно чистое состояние крови, вы положительно предотвращаете болезнь. Хотя болезнь известна под многими именами, в основе всех лежат усилия Природы по устранению ядов из крови. Различные симптомы болезни зависят от органа или группы органов, которые перегружены в своих усилиях по устранению, а также от количества и характера нечистоты, которую необходимо удалить.

Мужчине или женщине, которые сохраняют чистоту крови и избегают несчастных случаев мудрой предосторожно-

стью, суждено прожить век молодости и красоты. Вы увидите, насколько важно постоянно охранять этот поток жизни, чтобы его текущая жизненная сила могла свободно циркулировать во всех частях и чтобы он не был загрязнен какой-либо нечистотой.

Когда народ в целом поймет этот простой факт, каких страданий и трагедий удастся избежать. Тогда и только тогда страдание перестанет существовать. Однако, к сожалению, в настоящее время, когда усилия Природы по устранению проявляются в болезни, страдающие прибегают к ядовитым лекарствам и тем самым добавляют Природе еще большее бремя, которое она может сбросить.

Поймите, что для предотвращения болезни вы должны остерегаться накопления шлаков в организме и поддерживать все органы выделения в активном состоянии, чтобы они каждый день выводили обычные отходы жизнедеятельности.

Чтобы вылечить болезнь, вы должны помочь Природе выбросить через естественные каналы отходы, которые накопились и вызвали болезнь. Кровь должна быть очищена и храниться в таком состоянии. Следующие уроки расскажут вам, как именно это сделать. Я дам здесь лишь краткий обзор.

Первое, что нужно учитывать, это психическое отношение. Некоторых это может удивить, но после небольшого размышления они признают тот факт, что мысль является основой всех физических действий и изменений.

Вторым фактором в достижении желаемой продолжитель-

ности жизни в здоровье, молодости и красоте является правильный выбор пищи, ее количество и правильное жевание. Хорошо сказано, что «большинство людей роют себе могилу зубами». Это правда и это гораздо более серьезный вопрос, чем многие люди думают. Мало кто задумывается, что, сидя за обеденным столом и угождая непостоянному аппетиту, они разрушают здоровье, культивируют болезни и будущие страдания. Те, кто вообще задумывается об этом, либо оттягивают выполнение своих убеждений до тех пор, пока не становится слишком поздно, либо считают, что ошибки в питании можно исправить, приняв какой-нибудь отвар, купленный в аптеке. Вы, желающие прожить сто лет, должны установить для себя гораздо более высокий и более разумный стандарт. Вы должны решить и придерживаться своего решения выбирать только ту пищу, которая способствует здоровью и обновлению жизни. Вы поймете, что этот новый метод не будет для вас мучением, потому что пища, лучше всего подходящая для вашей цели – это та, которая наиболее привлекательна и удовлетворяет нормальный аппетит. Однако нельзя упускать из виду тот факт, что средний аппетит не является нормальным в результате того, что его более или менее баловали и злоупотребляли им. К счастью, нормальный аппетит можно быстро воспитать.

Вы также должны обратить внимание на чистоту воды, которую вы пьете. Многие болезни и особенно старость очень часто являются результатом употребления нечистой воды.

Еще одним важным фактором культуры жизни являются нормальные физические нагрузки. Без активности невозможно прочное здоровье. Не думайте, что с возрастом следует пренебрегать физическими упражнениями. Бездействие вызывает застой и преждевременную дряхлость, тогда как правильная деятельность организма дает здоровье, силу и долгую жизнь. В дополнение к обычной рутинной работе необходима систематическая тренировка всех мышц. Работа, выполняемая средним человеком, развивает только особый набор мышц, в то время как другие становятся карликами из-за отсутствия использования. Вы должны стремиться к всестороннему развитию, если хотите иметь силу и красоту форм и черт. Вы знаете, что сила целого зависит от его самой слабой части. Когда напряжение приходит на ослабленную часть, она уступает и в результате происходит разрушение целого. В этих уроках я научу вас, как приобрести одинаковую силу во всем организме, чтобы не осталось ни одного слабого места, на которое можно было бы воздействовать.

Расслабление и отдых являются важными частями этой науки. Мало кто понимает, как расслабиться и получить полноценный отдых. Они живут день и ночь, бодрствуют или спят, в постоянном напряжении. Это вызывает нервозность, упадок жизненных сил и мешает полноценному обновлению жизни.

Еще одним очень необходимым требованием в культивировании здоровья и долголетия является знание правильно-

го дыхания. Воздух – это настоящий эликсир жизни, и, хотя его так много, миллионы людей умирают от его недополучения. Без еды мы можем прожить долгое время, а без воздуха мы можем прожить всего несколько минут.

Также будет рассмотрен вопрос об одежде и ее влиянии на здоровье и долголетие. Будет объяснено значение купания тела в воде, принятия солнечных и воздушных ванн. Кожа является одним из наиболее важных сред выделения, поэтому она требует нашего особого внимания.

Также важно, чтобы мы соблюдали законы любви и брака в их отношении к здоровью и долголетию, ибо многие болезни и преждевременная смерть вызваны незнанием этих священных принципов жизни. Слишком многие люди позволяют ложной скромности и ханжеству мешать их счастью в этом отношении. Подводя итог этой теме, я хочу сказать, что для достижения совершенного здоровья, молодости, красоты и долгой жизни стремящемуся человеку нужно лишь все-сторонне приспособить свою жизнь к законам Природы. Читателю, который не зашел дальше этой страницы, это может показаться большим предприятием, но я уверяю вас, что это не так. Мы все существа привычки, поэтому нам достаточно несколько раз сделать определенную вещь, чтобы она стала естественным желанием и удовольствием. Природа быстро откликается и помогает нам прийти в гармонию с ее законами.

Идеал прожить сто или более лет – это великий идеал,

достойный лучших усилий, которые мы можем приложить. Ежедневное соблюдение принципов, которые я объясню в этих уроках, приведет к быстрому улучшению. Вы получите ни с чем не сравнимое удовольствие, наблюдая, как вы продвигаетесь к более высокому уровню жизни. Вы будете ежедневно становиться ярче, счастливее, здоровее и сильнее во всех отношениях. Ваша память улучшится, а мышление станет более ясным и ярким. Затем, когда вы почувствуете покаяние в каждой вене, нерве и мышце превосходного здоровья, вы признаете, что были щедро вознаграждены за гармонизацию своей жизни с законами Природы. Вы больше не будете бояться преждевременной старости или ранней могилы, а вместо этого, будете радостно смотреть в будущее, где вас ждет великая, полезная жизнь, превосходящая все ваши прежние надежды и ожидания.

Урок IV. Психическое отношение

Не будет преувеличением сказать, что ни один человек из тысячи в полной мере не осознает чудесную силу мысли, помогающую построить сильное, здоровое и выносливое тело. Однако за последние десять лет несколько человек (в сравнении) пробудились к осознанию безграничной силы, дремлющей в этой ментальной силе. Эти люди пожинают огромные плоды в результате использования знаний, которыми они обладают. Многие из них учат человечество использовать эту силу для более здоровой и счастливой жизни.

Сила мысли была признана великими мыслителями мира во все времена и непосвященные считали, что чудесные результаты, которых они достигли, имеют сверхъестественное происхождение. Созидательная сила мысли является самой простотой для тех, кто уделяет этому вопросу хоть немного серьезного внимания.

Моя цель в этом уроке – объяснить влияние наших мыслей на наше здоровье и жизнь, а также дать вам инструкции, которые вы можете применить, чтобы прожить сто лет и сохранить юношеские силы и привлекательность.

Сначала вы должны понять, что мысль – это реальная сила, бесконечно более мощная, хотя и более тонкая и неуловимая, чем электричество. А также то, что мозг, как средство мышления находится в симпатической связи посред-

ством нервной системы с каждой клеткой вашего тела. Когда вы поймете это, вы в какой-то степени осознаете силу мысли воздействовать на тело во благо или во зло.

С научной точки зрения убедительно доказано, что каждая мысль и эмоция вызывают определенные изменения в физическом организме. Был изобретен и запатентован прибор, точно фиксирующий действие определенных эмоций. При дыхании через трубку в специально приготовленную жидкость производится химическое изменение цвета, соответствующее различным эмоциям субъекта – радости, горю, гневу, страху и т. д. – каждая из которых имеет определенный цвет.

С практической точки зрения опыт тысяч людей показывает, что физическое состояние всегда соответствует психическому состоянию или, другими словами, что «каков ум, такова и форма». Вы желаете продлить свою жизнь и сохранить здоровье и силу. Затем вы должны управлять своими действиями и мыслями. Вы должны выработать привычку развлекаться качеством мысли, которое добавит вам жизненной силы и позволит вам обрести новое здоровье и силу. Вы должны помнить, что мысли – это действительные силы. На самом деле, они буквально являются магнитами и притягивают к вам состояние тела и окружающей среды, соответствующее содержанию мысли. Таким образом, вы будете поощрять каждую мысль, идею или эмоцию, которые являются жизнерадостными, вдохновляющими, уверенными,

смелыми, щедрыми и красивыми. Когда этот класс мыслей овладевает мозгом, вы должны тщательно избегать всех мыслей пессимистического, пугающего, противоречивого, мстительного, разочаровывающего и раздраженного характера, ибо влияние, производимое этими отрицательными установками, всегда лишает жизни само тело человека. Они производят ядовитую секрецию, которая попадает в кровь и разрушает здоровье, счастье, красоту форм и черт лица и укорачивает жизнь.

Многие люди из-за страха вводят себя в заблуждение, думая, что они больны или имеют какую-то ужасную форму болезни и таким образом делают себя больными, когда на самом деле они были совершенно здоровы. Тысячи людей в каждом крупном городе постоянно контролируются каким-то злым ожиданием. Один боится потерять свое состояние, другой ждет увольнения, третий делает себя несчастным, потому что думает, что один из его детей может умереть и подавляющее большинство – страдает от навязчивой мысли, что в их теле таится смертельная болезнь. Страх или моральная трусость, горе, гнев, беспокойство и т. д. вызывают химические изменения в крови и отравляют весь организм. Человек, который постоянно думает и сокрушается о своей склонности к учащенному сердцебиению и головокружению, очень вероятно умрет от апоплексического удара, потому что его постоянный страх перед этими симптомами – создает их и увеличивает их силу и пагубность. Тысячи лю-

дей со здоровым и крепким сердцем делают себя несчастными, настаивая на том, что какое-то местное или нервное поражение этого органа является предупреждением о ранней смерти. Газетные разговоры о вырождении и наследственных болезнях нанесли неисчислимый вред, заставив людей поверить, что такими, какими они были рождены, они останутся навсегда. Наследственные заболевания можно легко искоренить правильным образом жизни.

Вы можете спросить: «Как я могу не думать о нездоровых мыслях, если такова моя природа?» Здесь вы обнаруживаете неправильное представление о себе и своих силах. Думать такие мысли не в вашей истинной природе. Потворствуя нездоровым мыслям и эмоциям, вы выработали привычку и в результате притягиваете к себе только мысли подобного рода. Помните: «Подобное притягивает подобное». Ваша истинная природа – мыслить сильными, благородными, воодушевляющими мыслями. Внутри вас есть сила, возможно, дремлющая, которая превосходно возвышается над всеми негативными условиями, которые сейчас связывают вас и делают вас рабом. Утвердитесь, поднимитесь и сбросьте с себя влияние угнетающих мыслей, и вскоре вы увидите солнце и счастье вокруг себя.

Когда вы внушаете себе, в результате невежества и сомнения, что вы не можете улучшить свое здоровье или продлить свои земные годы, вы сразу же ограничиваете свои силы, чтобы они соответствовали вашей мысленной оценке ваших

способностей. Потому что вы не можете сделать больше, чем вы думаете, что можете. Разве Шекспир не говорит: «Наши сомнения – это предатели, заставляющие нас терять то, что мы могли бы выиграть, опасаясь попытаться»? Мы ничего не сможем сделать, если будем бояться попробовать.

С другой стороны, если вы предполагаете, что можете и будете выражать мысленное отношение, которое окажет благотворное влияние на ваше тело, вы быстро начнете формировать привычку к конструктивному мышлению. Рассмотрим термин «конструктивная мысль». Вы знаете, что это значит? Это означает, что мысль является созидающей силой. Что с ее помощью вы можете построить или разрушить физическое тело. Мысль является архитектором, а также строителем нашей физической структуры, созданной по образцу наших ментальных идеалов. Степень здоровья и жизнеспособности, которые мы проявляем, зависит от нашего приложения энергии мысли.

Факт, который вы не можете позволить себе игнорировать, заключается в том, что каждая мысль, которую вы посылаете или привлекаете к себе, влияет либо на продление, либо на ограничение вашей жизни. Жизнерадостность является мощным фактором в достижении долгой и здоровой жизни. Искреннее веселье также является реальным фактором укрепления физического здоровья. Мужчина или женщина, желающие жить долго, не должны забывать смеяться и это должен быть радостный, ничем не сдерживаемый смех.

Каждый долгожитель, с которым я разговаривал, имел привычку смотреть на вещи только с положительной стороны. Все они обладали удивительно веселым темпераментом. Выработайте в себе привычку думать о том, как улучшить свою жизнь и как помочь своим ближним. Именно человек, использующий свою силу мысли, живет не только много лет, но и живет в мозгах других людей многие века после того, как его физическое тело обратится в прах.

Еще одно правило, которому вы должны следовать – постоянно держать перед своим мысленным взором идеал молодости. Не говорите: «О, Боже мой! Я старею и слабею, годы быстро проходят, и скоро мне пора уходить». Твердо держитесь мысли, что вы молоды и что вы будете выражать молодость, несмотря на прошедшие годы.

Физиологам хорошо известно, что клетки и атомы тела находятся в постоянном изменении, что новые атомы могут притягиваться и занимать место старых. В нормальных условиях более мягкие части тела меняются примерно каждые тридцать дней, клетки мозга – примерно через шестьдесят дней, а самые твердые кости – примерно через год. Таким образом, вы видите, что все мы можем с совершенной истиной утверждать, что действительно обладаем молодостью во все времена. Наука показывает, что физический возраст – это заблуждение и совершенно невозможно следовать ему.

Во все периоды своего существования сознавайте, что ваше тело ново и никогда не внушайте себе и не принимайте

внушений других, что вы стареете. Если вы будете продолжать тешить себя мыслью о том, что стареете, это неблагоприятно повлияет на тело, подавит нормальный процесс обновления и тело постепенно приобретет признаки старения.

Изучающие психологию сразу увидят безграничную силу, заключенную в этом секрете физического обновления, в его отношении к здоровью и долгой жизни. Как легко и естественно становится говорить о юношеской энергии и бодрости, когда мы знаем, что на самом деле мы молоды физически.

Помните, что ваш юридический возраст, каким бы он ни был, не является вашим телесным возрастом. Ваш законный возраст может быть пятьдесят, но было бы неверно сказать, что вашему телу пятьдесят лет, потому что оно было полностью построено, атом за атомом, из пищи и воздуха в течение прошлого года. Чтобы вы могли подчиняться законам душевной гигиены, вы должны сформировать привычку считать свое тело новым во всех его частях, как внутренних, так и внешних.

Если вы хотите провести эксперимент, вы можете легко доказать эффективность этого правила. На один день удерживайте мысль, что вы обладаете состарившимся телом. Когда вы работаете или двигаетесь, думайте о своих руках, кистях и пальцах как о стареющих и постепенно стареющих. Когда вы идете, думайте о своих ногах как о старых и слабых, демонстрирующих постепенное приближение дряхло-

сти. Если вы переживете этот день, вы больше никогда не рискнете повторить эксперимент. Ощущения, которые вы будете испытывать и страдать, будут совсем не приятными. Поймите, я не советую вам проводить этот эксперимент. Однако я бы посоветовал вам провести противоположный эксперимент. В течение одного дня сделайте особым пунктом нести мысль о том, что постоянное изменение телесных атомов делает ваше тело новым и пластичным. Сделайте четкое утверждение: «Мое тело новое и полное молодости. Эта новизна позволяет мне заниматься повседневной деятельностью с легкостью и удовольствием». Не будет преувеличением сказать, что по мере того, как это истинное внушение становится все более интенсивным и реализованным, благодаря повторяющихся аффирмаций, вы почувствуете, как все ваше тело покалывает от нового притока жизненной силы.

Эти простые эксперименты продемонстрируют вам необходимость строго поддерживать правильное психическое отношение. Последний эксперимент вы должны сделать частью своей повседневной жизни. Я не имею в виду, что вы должны чрезмерно осознавать свое тело, а просто вы должны сознательно направлять свои мысли в нужное русло, пока они не станут нормальной привычкой, не требующей особого внимания.

Посмотрите на себя, какой вы есть сегодня. Вы видите какие-то недостатки? Если да, создайте в уме ментальную картину того, кем вы хотите быть. Если вы будете помнить, что

за один год все ваше тело претерпевает полное изменение, а также обратите свое внимание на то, чтобы жить так, как объясняется в этих уроках, что облегчит вам осуществление ваших желаний, я смогу уверяю вас, что в конце года вы будете гораздо ближе к тому, чем хотите быть сегодня. Каждый год вы можете добавлять новые совершенства и каждый год выстраивать более высокий идеал для будущего. Таким образом, вы можете постоянно прогрессировать.

Когда мы стремимся культивировать долголетие на психической основе, мы закладываем основу для истинно гигиенической жизни. Не имеет значения, насколько чистой и питательной может быть наша пища, усвоение будет несовершенным, если ум не в гармонии. Неприятные мысли и неблагоприятные внушения испортят самую лучшую еду, которую только можно приготовить. Определенным фактором в достижении прочного здоровья и молодости является сохранение гармоничного душевного состояния. Вы определенно вредите себе и другим, когда теряете самообладание и поддаетесь гневу или раздражительности.

Прекрасно осознавать истину, что гармония мысли, речи и действия создает здоровье и гармонию для всех физических функций. Гармония в сочетании с решимостью творит чудеса. Постороннему человеку – результат кажется чудесным, тогда как на самом деле это всего лишь простая работа Природы через нормальный мозг.

Чтобы обеспечить себе столетие энергичной жизни, вы

должны пробудить свою волю к высшей деятельности. Вы должны искренне верить, что сила прожить сто лет находится внутри вас. Усвойте жизненные принципы, разъясняемые в этих уроках, и убедитесь, что ваша сила воли неуклонно направлена на жизненные достижения.

Упражнением гармоничной силы воли и силы мысли, инвалиды вставали с постели и обретали совершенное здоровье после того, как их случаи были признаны опытными врачами – безнадежными. Они желали жить и демонстрировали способность разума управлять телом. Слабая, неуверенная воля эквивалентна короткой жизни с несовершенным здоровьем. Упражнение воли к жизни и сохранению или восстановлению молодости оживляет и обновляет элементы жизни. Сила воли, конечно, должна использоваться в сочетании с гигиеническим образом жизни. Упражнение воли без надлежащей пищи, воздуха, отдыха и т. д. для получения материала для новых клеток и тканей, конечно, дало бы менее удовлетворительные результаты.

Поскольку жизнь – это постоянный процесс изменений, рождение и смерть всегда происходят в вашем теле. Поэтому вы должны направить свою силу воли не на победу над смертью, а на установление гармонии и равновесия между износом и ремонтом. Таким образом, вы будете следовать научной позиции, которая гарантирует вам достижение долгой жизни. Нельзя слишком часто повторять, что гармония всегда придает мысли усиленную силу. Ваша способность

Обновлять жизнь с помощью мысли значительно возрастает, когда вы пытаетесь гармонично сотрудничать с жизненными силами и признаете, что Природа всегда является вашим другом и слугой.

Урок V. Как сфокусировать мысль

Прежде чем мы сможем довести какой-либо план до успешного результата, мы должны сосредоточить на нем наши мысли и энергию. Мы должны представить себе результат, который хотим получить, а затем стремиться к нему. Чтобы вы могли развить в себе психическое отношение, необходимое для создания здоровья и долголетия, вы должны быть в состоянии сосредоточить свое внимание и мысли на своем желании. Сосредоточиться означает сосредоточить свою умственную силу на определенной мысли, желании, действии или предприятии и удерживать его там в течение определенного периода времени, исключая все другие мысли. В период сосредоточения мозг, вместо того, чтобы тревожиться и отвлекаться на толпы нежелательных мыслей, приводится в сосредоточенное внимание, где он видит и слышит только веления своего хозяина – разума. Во время концентрации мысли дается полная сила конструировать то, на чем сфокусирован ум.

Вы можете изучить все правила, данные в этих уроках для обновления и продления жизни, но они не будут иметь для вас никакой ценности, если вы не сосредоточите на них свой мозг и не перенесете теорию в реальную практику. Чтение того, что может быть и что уже сделано, не поможет вам, если вы не воспользуетесь знаниями и не примените их к сво-

ему делу. Гениальность изобретателя, мастерство музыканта и тонкое искусство писателя и оратора – все это награда за концентрацию. Я говорю вам применить себя. Испытайте все и крепко держитесь того, что вы считаете ценным для себя. На нем сконцентрируйте все свои усилия. Не пытайтесь поначалу творить чудеса, а лучше постарайтесь делать то, что вы делаете, лучше, чем когда-либо прежде и однажды вы увидите, что творили замечательные вещи. Совершенство в мелочах создает идеальное целое. Не тратьте время и силы впустую, имейте цель в жизни и совершенствуйтесь каждое мгновение дня. Количество силы, которое средний человек тратит впустую в бесцельном усилии, если бы оно было направлено и сфокусировано на конкретном объекте, принесло бы замечательные результаты. Каковы бы ни были ваши амбиции, вы обнаружите, что концентрация является ключом к их достижению.

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.