

# СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие.....	3
Принцип Здоровья.....	5
Основы веры.....	11
Жизнь и организмы.....	17
О чем надо думать .....	23
Вера.....	29
Значение воли .....	35
Здоровье от Бога.....	41
Краткий обзор ментальных аспектов.....	47
Когда надо есть.....	51
Что надо есть .....	57
Как надо есть.....	63
Голод и аппетит .....	69
Резюме .....	75
<i>Дыхание</i> .....	79
<i>Сон</i> .....	83
<i>Дополнительные рекомендации</i> .....	86
Вся наука о здоровье в нескольких словах .....	93

## ПРЕДИСЛОВИЕ



Эта книга посвящается людям, которые хотят быть здоровыми и нуждаются в практическом руководстве к действию, а не в философском трактате.

Она представляет собой руководство по применению универсального Принципа Жизни, который я пытаюсь объяснять такими простыми и понятными словами, что даже читатель, никогда не изучавший метафизику, с легкостью сможет следовать моим советам и наслаждаться отличным здоровьем. Я ограничиваюсь только самым существенным, старательно избегая всего второстепенного, отказываюсь от использования специальных терминов и заумных выражений и всегда придерживаюсь одной точки зрения.

Как говорит само название книги, она построена на научных данных, а не на спекуляциях. Монистическая теория вселенной, утверждающая, что материя, разум, сознание и жизнь являются проявлениями единой Сущности, признана сегодня большинством мыслящих людей, и если вы тоже являетесь ее приверженцем, то не сможете отрицать логические выводы, которые я делаю в книге. Более того, описанные здесь методы мышления и действий проверялись мною на себе и сотнях других людей в течение двенадцати лет практики и неизменно приводили к успе-

ху. Я могу утверждать, что наука быть здоровым доказала свою эффективность и что ее законы столь же неумолимы, сколь и законы геометрии. Если ткани вашего тела не разрушены настолько, что повреждения несовместимы с жизнью, вы можете поправиться, а если при этом вы будете придерживаться единства мыслей и действий, это произойдет обязательно.

В конце хочу предостеречь вас от ошибки, которая заключается в изучении сразу нескольких противоречащих друг другу теорий или в одновременном использовании нескольких различных систем лечения. Ведь предпосылкой выздоровления является то, что вы **ВСЕ СВОЙ РАЗУМ** обращаете на единый образ мышления и жизни. Помните, что эта книга — полное и самодостаточное руководство. Сконцентрировавшись на рекомендуемом образе мышления и действий и соблюдая его до мелочей, вы становитесь на путь выздоровления, а если вы уже находитесь в отличной форме, то сохраните ее на долгие годы. Я очень надеюсь на то, что, следуя моим советам, вы будете вознаграждены отменным здоровьем.

*Искренне ваш  
Уоллес Уоттлз*

## ПРИНЦИП ЗДОРОВЬЯ



**П**рименение к себе положений науки быть здоровым требует знания определенных фундаментальных истин, которые должны признаваться безоговорочно. С некоторыми из них мы познакомим вас прямо сейчас.

Безупречное выполнение организмом своих функций — это результат естественного действия Принципа Жизни, представляющего собой единую живую Сущность вселенной, которая является началом всех вещей. Подобно тончайшему и всепроникающему эфиру, она пронизывает и заполняет собой все пространство вселенной и все, что в ней находится. Она является единственным источником всего живого.

Человек — это одна из форм живой Сущности. В нем живет Принцип Здоровья (слово «принцип» употребляется здесь в значении «источник»). Когда этот принцип активен, все жизненные функции человеческого организма осуществляются безупречно.

Именно Принцип Здоровья лежит в основе любого исцеления человека независимо от того, какая система лечения применяется и какие лекарственные средства используются. Для того чтобы его активизировать, необходимо направить мысли в соответствующее русло (я называю это Определенностью Мыслей).

Я попытаюсь обосновать вам последнее утверждение. Всем нам известно, что лечение может осуществляться разными и порой противоречащими друг другу методами. Лечение осуществляют и врач-аллопат, который прописывает пациенту сильную дозу противоядия, и врач-гомеопат, использующий для тех же целей сильно разведенную дозу яда, схожего с тем, который и стал причиной болезни.

Если аллопат способен излечить какое-то заболевание, можно с уверенностью сказать, что гомеопат никогда его не излечит, а если болезнь удастся победить гомеопатическими средствами, то аллопатические средства перед ней бессильны. Обе эти системы диаметрально противоположны друг другу как в теории, так и на практике, и все же с их помощью можно излечить большинство заболеваний. Даже лекарства, используемые врачами одной и той же школы, отличаются друг от друга. Придите с несварением желудка к полудюжине врачей, а затем сравните их рецепты. Весьма вероятно, что препараты, прописанные одним врачом, будут отсутствовать у другого. Разве это не дает оснований сделать вывод, что пациентов излечивает Принцип Здоровья, живущий внутри них, а не какие-то там «лекарства»?

Более того, те же самые болезни способен вылечить и остеопат, совершающий манипуляции с позвоночником, и целитель, практикующий лечение силой веры, и диетолог, составляющий лечебные рационы питания, и приверженец христианской религии, возносящий молитвы, и психотерапевт со своими позитивными формулами самовнушения, и гигиенист, обучающий нас правилам здорового образа жизни.

Какой же вывод можно сделать на основании всех этих фактов? Только тот, что существует единый для всех людей Принцип Здоровья, который и делает эффективными все способы лечения. При благоприятных обстоятельствах его

может активизировать любой метод исцеления. Вылечить больного могут и лекарства, и манипуляции, и молитвы, и диеты, и мантры, и меры гигиены, если они способны активизировать Принцип Здоровья. Точно так же все эти методы терпят неудачу, если активизации не происходит. Не свидетельствует ли это о том, что результаты зависят от того, что пациент думает о методе лечения, а не от ингредиентов, перечисленных в рецепте?

Есть старая история, которая может послужить хорошей иллюстрацией ко всему вышесказанному. В ней говорится, что в средние века в одном из монастырей хранились кости святого, обладавшие силой чудесного исцеления. По определенным дням к монастырю стекались толпы больных людей, которые после прикосновения к костям выздоравливали. Накануне одного из таких дней некие святотатцы пробрались в помещение, где хранились чудодейственные реликвии, и похитили мощи. Утром, когда толпа страждущих, как обычно, собралась у ворот, монахи обнаружили, что лишились источника чуда.

Они решили не предавать дело огласке в надежде на то, что это поможет схватить вора и вернуть драгоценные реликвии. Вместо этого они спустились в подвал и выкопали из могилы кости одного убийцы, который был похоронен там много лет назад. Эти кости они сложили в ларец, чтобы скрыть отсутствие мощей, и вынесли к народу, а сами начали думать над тем, как правдоподобно объяснить больным, почему чуда исцеления на этот раз не происходит.

К изумлению тех, кто был посвящен в тайну, кости злодея оказались таким же эффективным средством, как и кости святого. Больные излечивались, как и прежде. Говорят, один из монахов оставил письменное свидетельство об этом происшествии, в котором признал, что исцеляющая сила, должно быть, постоянно присутствует в самих людях, а вовсе не в мощах.

Не знаю, насколько достоверна эта история, но сделанный вывод можно отнести ко всем способам и методам лечения. Исцеляющая сила живет в пациенте. Будет ли она активизирована, зависит не от применяемых физических и ментальных средств, а от того, что пациент думает о них. Это универсальный закон жизни, о котором говорил еще Иисус, сам обладавший мощной духовной исцеляющей силой. Принцип Здоровья присущ каждому человеку. Активен он или дремлет, зависит только от наших мыслей. Определенность Мыслей способна активизировать его очень быстро.

Ваше выздоровление зависит не от выбора того или иного метода или средства лечения. Люди с идентичными заболеваниями вылечиваются с помощью самых разных методов и средств.

Здоровье не зависит от климата (в любом климате можно встретить и здоровых и больных людей) и от рода занятий (люди в любой профессии могут прекрасно себя чувствовать, если, конечно, не брать во внимание тех, кто работает в особо вредных условиях). Здоровье зависит только от направления собственных мыслей и действий.

То, что человек думает о различных вещах, определяется его убеждениями. В основе его мыслей лежит вера, а результат действий зависит от того, насколько он относит эту веру лично к себе. Если человек верит в эффективность лекарства и в то, что оно поможет именно ему, он вылечится. Но какой бы ни была сильной вера, излечения не наступит, если она не обращена к самому себе.

У многих больных есть такая вера по отношению к другим, но только не к самим себе. Если пациент верит в какую-то систему лечения или диету и обращает эту веру на себя лично, он вылечится. То же самое можно сказать и о вере в молитвы и заклинания.

Вера, обращенная на себя, исцеляет. Но какой бы сильной она ни была, результата не будет, если она не отнесена к себе. Таким образом, наука быть здоровым включает в себя два аспекта мыслей и действий. Чтобы быть здоровым, одной только Определенности Мыслей недостаточно. Мысль должна быть обращена к себе и выражаться в действиях. Человек должен поступать так, как думает.



## ОСНОВЫ ВЕРЫ



**П**режде чем у человека появится Определенность Мыслей, которая его вылечит, ему необходимо обрести веру в некоторые истины, излагаемые ниже.

Источником всех вещей является живая Сущность, которая в изначальном виде пронизывает и заполняет пространство вселенной. Ее первоначальное бесформенное состояние создает все видимые формы. Во всем присутствует ее жизнь и ее разум.

Эта Сущность созидает посредством мысли. Она принимает ту форму, о которой мыслит. Мысль о форме создает форму. Мысль о движении вызывает движение. Форма возникает за счет того, что первоначальная Сущность приобретает определенные свойства и занимает определенное место в пространстве. Когда она хочет создать некую форму, то мыслит о соответствующих движениях, из которых и возникает форма.

Если Сущность хочет создать целый мир, то мыслит о движениях, длящихся порой веками, в результате которых создаются свойства и формы мира. Если она хочет создать дуб, то мыслит о последовательности движений, которые тоже могут длиться веками, и в результате принимает форму дуба. Последовательность движений, в результате которых возникают различные формы, задается

изначально и впоследствии не изменяется. Определенные движения, заданные бесформенной Сущностью, всегда будут производить определенные формы.

Тело человека сформировано из оригинальной Сущности и является результатом определенных движений, которые первоначально существовали в виде мыслей. Мысли, которые создают, обновляют и восстанавливают человеческое тело, именуется функциями организма, подразделяющимися на произвольные и непроизвольные.

Непроизвольные функции управляются Принципом Здоровья и безусловно исполняются, пока у человека сохраняется Определенность Мыслей. К числу произвольных функций относятся еда, питье, дыхание и сон. Они частично находятся под контролем человеческого сознания и могут исполняться по его воле.

Если человек не хочет исполнять эти функции в соответствии с Принципом Здоровья, он заболит. Соответственно, если он правильно мыслит и точно так же правильно ест, пьет, дышит и спит, то будет здоровым.

Непроизвольные функции человеческого организма находятся под контролем Принципа Здоровья и, пока у человека сохраняются здоровые мысли, исполняются должным образом, так как действие Принципа Здоровья во многом определяется сознательным человеческим мышлением, воздействующим на подсознание.

Человек — это думающее существо, способное порождать мысли, но поскольку он не всезнающий, то допускает ошибки и впадает в заблуждения. Не зная всего, он считает истинными вещи, которые таковыми не являются. Он допускает мысли о болезнях, ненормальных функциях и состояниях, тем самым извращая действие Принципа Здоровья, что и становится причиной болезней и нарушения функций в его теле.