

100 LETY OVĚŘENÝ BESTSELLER

Wallace D. Wattles



ZÍSKEJTE DOKONALÉ ZDRAVÍ KROK-ZA-KROKEM

Jistou cestou ke zdraví

*Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou,
ale v rozporu s tím, co o přírodě víme.*

Z anglického originálu **The Science of Being Well** od autora Wallace D. Wattlese

Seberozvoj

Sebevzdělávání

Zdraví

Síla myšlení

Filozofie - monismus

Přeložil: Miroslav Jílek

© Translation: Jistou cestou ke zdraví s.r.o., 2019

Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou krátkých citací jakou součástí kritických článků a recenzí. Elektronická verze knihy je digitálně chráněna.

Obsah

Předmluva překladatele	4
Předmluva autora	5
Kapitola 1: Princip zdraví	7
Kapitola 2: Základy víry	11
Kapitola 3: Život a jeho organismy	16
Kapitola 4: Jak přemýšlet	20
Kapitola 5: Víra	25
Kapitola 6: Použití vůle	30
Kapitola 7: Zdraví od Boha	34
Kapitola 8: Shrnutí mentálních činností	38
Kapitola 9: Kdy jíst	41
Kapitola 10: Co jíst	45
Kapitola 11: Jak jíst	52
Kapitola 12: Hlad a chuť	56
Kapitola 13: Ve zkratce	60
Kapitola 14: Dýchání	64
Kapitola 15: Spánek	68
Kapitola 16: Doplnující instrukce	71
Závěrečné shrnutí	77

Předmluva vydavatele

Poté, co jsem několikrát přečetl i ostatní knihy z této série (Jistou cestou k bohatství a Jistou cestou ke skvělosti), jsem toužil i po poslední knize a tu právě čtete – Jistou cestou ke zdraví. Překlad této knihy začal jako mé samostudium, protože v té době zatím český překlad nebyl.

Při čtení knihy jsem byl doslova nadšený a velmi brzy jsem v sobě objevil ještě větší touhu. Chtěl jsem zprostředkovat tuto knihu i ostatním. Proto vznikl tento překlad. Čeho si na knihách od Wallace D. Wattlese vážím nejvíce je to, jak prostým jazykem dokáže popsat tak komplexní principy, které jsou platné i po 100 letech. Dokázal obrovskou moudrost vyjádřit slovy a navíc ji vměstnat do formátu, který může běžný čtenář přečíst za dvě hodiny. Ovšem doporučuji knihu přečíst opakovaně. Já ji četl minimálně 15x.

Věřím, že každý, kdo obdržel dar života, má vrozené právo se naplno realizovat – rozvinout všechn svůj potenciál a mít takový přínos pro ostatní, který nikdo jiný mít nemůže. Zároveň věřím, že každý má právo mít ke své realizaci vše, co si bude přát. Věřím, že každý může mít dokonalé zdraví, získat a udržet si absolutní bohatství, rozvinout jakékoli dovednosti bude chtít, užívat si jakéhokoli potěšení, na které si pomyslí a zároveň si být vědom absolutní svobody, která je kdykoliv k dispozici teď a tady – všdycky a všude.

Abych se uzdravil, musel jsem informace z této knihy doplnit ještě o další informace, především v oblastech jedení a dýchání. Tato kniha mi ale dala to úplně nejcennější, bez čeho bych se nikdy nedokázal uzdravit. Díky této knize, jsem získal ABSOLUTNÍ JISTOTU ve své uzdravení.

A když máte absolutní jistotu, že to dokážete, dříve nebo později cestu najdete. Všechno, co jsem musel udělat pro své uzdravení, je součástí programu Vnitřní léčitel a ukazuji to v klubu Jistou cestou ke zdraví.

Miroslav Jílek



Předmluva autora

Tato kniha je druhá ze série knih, jejíž první titul je Jistou cestou k bohatství. Zatímco kniha Jistou cestou k bohatství je určena zejména těm, kteří chtějí peníze, tato kniha je pro všechny, kteří touží po zdraví a chtějí praktický návod a příručku, ne filozofické pojednání.

Kniha je průvodcem při používání univerzálního Principu života. Snažil jsem se o vysvětlení velmi prostou a jednoduchou formou, aby ji čtenář i bez předchozích zkušeností s Novým myšlením nebo metafyzikou mohl lehce používat na cestě k dokonalému zdraví. Zatímco jsem zachoval všechny nezbytnosti, pečlivě jsem eliminoval vše postradatelné. Nepoužil jsem technický, nesrozumitelný nebo složitý jazyk a v každém okamžiku jsem se soustředil pouze na jeden bod.

Jak už název napovídá (angl. *The Science of Being Well*), kniha se zabývá vědou (angl. „science“), ne spekulacemi. Monistická teorie vesmíru, která říká, že hmota, mysl, vědomí a život jsou manifestací Jedné Substance, je nyní přijímána většinou myslitelů. Když tuto teorii přijmete, nemůžete popřít logické závěry, které dále objevíte. Nejlepší na tom je, že uvedená metoda myšlenky a akce byla se spolehlivým úspěchem testována samotným autorem a stovkami dalších v průběhu dvanácti let praxe.

O Jisté cestě ke zdraví mohu říci, že funguje, a že kdykoliv budou splněna její pravidla, nemůže dojít k selhání, asi jako nemůže přestat fungovat věda geometrie. Pokud nebyly tkáně vašeho těla tak zničené, že pokračování života není možné, můžete se uzdravit, a pokud budete myslet a jednat Jistou cestou, uzdravíte se.

Ti, kteří chtějí detailnější informace o fungování volných funkcí jezení, si mohou přečíst spisy autorů Horace Fletchera a Edwarda Hookera Deweye. Přečtěte si je, pokud potřebujete pro vaši víru oporu, ale chci vás varovat před chybou studia mnoha konfliktních teorií a aplikací částí různých „systémů“ ve stejnou dobu. Pokud se máte uzdravit, musíte věnovat CELOU SVOU MYSL správnému myšlení a žití.

Pamatujte, že *Jistou cestou ke zdraví* je kompletní a dostačující průvodce v každém ohledu. Zaměřte své myšlení a jednání tak, jak kniha předepisuje, dodržujte ji v každém detailu a uzdravíte se. Pokud jste již zdraví, zůstanete zdraví.

S důvěrou, že budete pokračovat, dokud nezískáte požehnání plného zdraví,

zůstávám s veškerou úctou,
Wallace D. Wattles

Kapitola 1: Princip zdraví

Při osobním používání průvodce *Jistou cestou ke zdraví* je stejně jako v předchozím titulu *Jistou cestou k bohatství* nutné znát určité základní pravdy a přijmout je bez dotazování. Některé tyto pravdy zde uvádíme:

Dokonale přirozený průběh funkcí utváří zdraví a dokonale přirozený průběh funkcí pramení z přirozeného fungování Principu Života.

Ve vesmíru existuje Princip Života, to znamená, že existuje Jediná Substance Života, ze které je všechno stvořeno. Tato Substance Života prostupuje, proniká a vyplňuje všechny meziprostory univerza. Je ve všech věcech a všemi věcmi proniká jako velmi jemný a difuzní éter. Pochází z ní veškerý život – její život je všechen život, který existuje.

Lidská bytost je formou Substance Života a obsahuje v sobě Princip Zdraví. (Slovo Princip je použito ve významu zdroj.) Pokud je Princip Zdraví v člověku v plně tvořivé aktivitě, způsobuje dokonalé fungování všech volných funkcí života. Je to právě Princip Zdraví v člověku, který vykonává všechno léčení, nehledě na to, jaký „systém“ nebo „lék“ je použit. Tento Princip Zdraví je přiveden k Tvořivé Aktivitě myšlením *Jistou Cestou*.

Nyní pokročím k prokázání tohoto posledního prohlášení. Všichni víme, že léčení často probíhá různými, často protichůdnými metodami používanými v různých odvětvích umění léčby. Klasický doktor svého pacienta vyléčí předepsáním silné dávky léku zaměřeného proti příznakům nemoci. A homeopat¹, který dá malou dávku léku co nejvíce podobného symptomům nemoci, také pacienta vyléčí. Pokud klasická medicína někdy vyléčila nějakou nemoc, je jisté, že homeopatie by tu nemoc neměla nikdy vyléčit. A když homeopatie někdy vyléčila nějaký neduh, klasická medicína by ten neduh vyléčit neměla.

¹ Homeopat je člověk vykonávající Homeopatii, což je léčba podporující organismus v jeho léčebné síle šetrně obnovit zdraví

Tyto dva systémy jsou radikálně protichůdné jak v teorii, tak i v praxi, a přesto oba “léčí” většinu nemocí. Dokonce ani léky používané lékaři v obou těchto školách nejsou stejné.

Jděte s případem poruchy zažívání k půl tuctu lékařů a porovnejte jejich předpisy. Je více než pravděpodobné, že žádná z ingrediencí v jednom předpisu nebude v ostatních. Neměli bychom z toho usoudit, že jejich pacienti jsou léčeni Principem zdraví ve svém nitru, a ne něčím v různých lécích?

A nejen to. Můžeme zjistit, že stejné neduhy bude osteopat² léčit ošetřením páteře, léčitel pomocí víry a modlitby, výživový specialista vytvoří nový jídelní lístek, příslušník křesťanské vědy³ bude léčit vytvořením kréda⁴, psycholog pomocí afirmace a kouč změnou životního stylu.

Ze všech těchto faktů můžeme dospět k jedinému závěru, že existuje Princip zdraví, který je stejný ve všech lidech a vlastně provádí všechno léčení. Ve všech systémech léčby je něco, co za příznivých podmínek podnítl Princip Zdraví k akci. To znamená, že léky, manuální korekce, modlitby, stravovací doporučení, afirmace a změna životního stylu mají léčebné účinky, kdykoli podnítl Princip Zdraví k aktivitě, a selžou, kdykoli Princip Zdraví k aktivitě nepodnítl.

Nepoukazuje snad toto všechno na to, že výsledek je závislý na tom, jak pacient smýšlí o léku, spíše než na ingrediencích v předpisu?

Existuje starý příběh, který nám přináší tak dobrou ilustraci k tomuto tvrzení, že ho zde předložím. Říká se, že ve středověku kosti svatých uložené v některém z klášterů způsobovaly při léčení zázraky. V určité dny se shromáždily davy lidí postižených nemocemi, aby se dotkly relikvií. Všichni, kteří to udělali, byli uzdraveni.

² Osteopat je člověk vykonávající Osteopatii, což je léčba založená na manuální manipulaci se svaly a kostmi.

³ Křesťanská věda je duchovní proud, který vznikl v 19. století v USA a je řazen do metafyzické skupiny nových náboženských hnutí s názvem “Nové myšlení”.

⁴ V křesťanském kontextu krédo znamená křesťanské vyznání víry.

V předvečer jedné z těchto událostí získal nějaký svatokrádežný lotr přístup k bedně, kde byly zázračně působící relikvie uloženy, a ukradl kosti. Ráno, když byl před branami jako obvykle dav lidí sužovaných nemocemi, duchovní otcové zjistili, že přišli o zdroj zázračně působící síly.

Byli odhodláni udržet celou záležitost v tichosti, a doufaje, že tím můžou zloděje najít a získat zpět jejich poklady, urychleně ze sklepení kláštera vykopali kosti vraha, který tam byl zakopán o mnoho let dříve. Tyto kosti vložili do bedny s úmyslem připravit si důvěryhodnou výmluvu pro selhání kostí světce ve vykonání obvyklých zázraků v onen den. Poté vpustili dovnitř čekající shromáždění nemocných a neduživých.

K obrovskému úžasu všech zasvěcených do tajemství byly kosti zločince stejně efektivní jako kosti světce a léčení pokračovalo jako dříve. Říká se, že jeden z otců sdílel historku tohoto případu a uznal, že podle jeho mínění byla léčivá síla celou dobu v lidech samotných, a nikdy ne v kostech.

Ať už je příběh pravda nebo ne, závěr je aplikovatelný na všechny léčby provedené všemi léčebnými systémy. Síla, která Léčí, je v pacientovi samotném a její aktivace nezáleží na fyzických či mentálních prostředcích léčby, ale na tom, jak pacient o těchto prostředcích léčby smýšlí. Existuje Univerzální Princip Života, jak učil Ježíš - velká duchovní Léčivá Síla - a existuje Princip Zdraví v každé lidské bytosti, která je s Léčivou Silou spojena.

Léčivá Síla. Může být latentní⁵ nebo aktivní podle toho, jak člověk přemýšlí. Člověk může tuto sílu povzbudit k aktivitě myšlením Jistou Cestou.

Vaše uzdravení není závislé na přijetí určitého systému nebo nalezení léku. Lidé s nemocí stejnou jako je vaše, byli uzdraveni všemi léčebnými systémy a všemi léky. Nezávisí to na podnebí, někteří lidé jsou zdraví a jiní nemocní v každém podnebí. Nezáleží na povolání, pokud se nebavíme o lidech, kteří pracují v otráveném životním prostředí. Lidé jsou zdraví ve všech odvětvích a povoláních.

⁵ Latentní = dosud neprojevený.

Vaše uzdravení závisí na tom, abyste začali myslet – a jednat – Jistou Cestou.

Způsob, jakým člověk přemýšlí o věcech, je určen tím, čemu věří. Jeho myšlenky jsou určeny jeho vírou a výsledky jsou závislé na osobní aplikaci vlastní víry.

Když má člověk víru v účinnost léku a je schopen tuto víru aplikovat na sebe, takový lék určitě způsobí jeho uzdravení. Ale i když je jeho víra velká, nebude vyléčen, pokud ji neaplikuje na sebe. Mnoho nemocných lidí věří, že se druzí uzdraví, ale nevěří, že se uzdraví oni sami. Takže pokud má člověk víru v systém diety a dokáže tu víru osobně aplikovat i na sebe, bude tím vyléčen. A pokud má víru v modlitby a afirmace a osobně aplikuje víru na sebe, modlitby a afirmace ho vyléčí.

Osobně aplikovaná víra léčí. A nehledě na to, jak je víra velká nebo jak je myšlenka vytrvalá, nebude to léčivé bez osobní aplikace. Metoda Jistou cestou ke zdraví tedy zahrnuje dvě oblasti – oblast myšlenek a oblast činů.

Abyste byli zdraví, nestačí jenom myslet metodou Jisté Cesty. Člověk musí své myšlenky aplikovat na sebe, musí je projevit a dát jim průchod ve vnějším životě tím, že bude jednat stejně tak, jak smýšlí.

Kapitola 2: Základy víry

Než je člověk schopný myslet Jistou Cestou, což způsobí vyléčení jeho nemoci, musí věřit v určité pravdy, které jsou uvedeny níže:

Všechny věci pochází ze Substance Života, která ve svém originálním stavu prostupuje, proniká a vyplňuje všechny meziprostory univerza. Je z Ní vytvořeno všechno a samotnou Substanci Života v jejím prvotním beztvarém stavu obsahují všechny formy, které vytvořila. Její život je ve Všem a její inteligence je ve Všem.

Tato Substance tvoří myšlenkou tak, že se myšlenka zhmotňuje do formy. Myšlenka určité formy, držená touto substancí, způsobí, že na sebe vezme tuto formu. Myšlenka pohybu vede k zahájení tohoto pohybu. Formy jsou vytvářeny tím, že se substance pohne do určité orientace nebo pozice.

Když si Originální Substance přeje vytvořit určitou formu, myslí na pohyb, který vytvoří tuto formu. Když si přeje vytvořit svět, myslí na pohyby, možná trvající věky, jež vyústí k zaujetí postoje a formy světa - a tyto pohyby jsou vykonány. Když si přeje vytvořit dub, myslí na sled pohybů, možná trvající věky, které vyústí do formy dubu - a tyto pohyby jsou vykonány. Konkrétní sledy pohybů, kterými jsou tvořeny různé formy, byly stanovené na počátku. Jsou neměnné. Určité pohyby započaté v Beztvaré Substanci budou neustále produkovat určité formy.

Lidské tělo je formováno z Originální Substance a je výsledkem určitých pohybů, které nejdříve existovaly jako myšlenky Originální Substance. Pohyby, které vytváří, obnovují a opravují tělo, se nazývají funkce a tyto funkce můžeme rozdělit do dvou druhů: volní a mimovolní.

Mimovolní funkce jsou v člověku pod kontrolou Principu Zdraví, a dokud člověk smýšlí Jistou Cestou, jsou vykonávány dokonale zdravým způsobem. Volní funkce života jsou jezení, pití, dýchání a spaní. Tyto funkce jsou úplně nebo částečně řízené vědomou myslí člověka, který je může vykonávat

dokonale zdravým způsobem, pokud chce. Pokud je nevykonává zdravým způsobem, nemůže být dlouho zdravý.

Takže vidíme, že když člověk myslí Jistou Cestou, jí, pije, dýchá a spí odpovídajícím způsobem, bude zdravý.

Mimovolní funkce v životě člověka jsou pod přímou kontrolou Principu Zdraví, a dokud člověk smýšlí dokonale zdravým způsobem, tyto funkce probíhají dokonale, protože Princip Zdraví je z velké části řízený vědomou myslí člověka, která působí na podvědomou mysl.

Člověk je myslící centrum, schopné vytvářet myšlenky, a jelikož neví vše, dělá chyby a myslí omylně. Člověk nezná všechno, a proto si myslí, že jsou pravdivé určité věci, které pravdivé nejsou. Udržuje ve své mysli představu nemocného a abnormálního fungování a podmínek, a tím maří působení Principu Zdraví, čímž si přivozuje nemocné a abnormální fungování a kondici ve svém vlastním těle.

V Originální Substanci jsou drženy pouze myšlenky dokonalého pohybu, dokonalého a zdravého fungování, komplexní život. Bůh nikdy nepřemýšlí o nemoci nebo nedokonalosti. Ale po nespočet věků se lidé drželi myšlenek na nemoci, abnormality, stárnutí a smrt. A nepřirozené fungování, vycházející z těchto myšlenek, se stalo dědictvím lidské rasy. Po mnoho generací se naši předci drželi nedokonalé myšlenky týkající se lidské formy a fungování. Vstupujeme do života s rasovými podvědomými otisky myšlení o nedokonalosti a nemoci.

Není to přirozené a není to ani součástí plánu přírody.

Záměrem přírody nemůže být nic jiného než dokonalost života. To můžeme vidět ze samotné podstaty života. Podstata života se bez ustání vyvíjí k dokonalejšímu životu. Pokrok je nevyhnutný důsledek samotného žití. Růst je vždy důsledkem aktivního života. Všechno živé musí žít víc a víc.

Semínko ležící v sýpce obsahuje život, ale nežije. Vložte ho do půdy a zaktivuje se. Najednou začne z okolní substance shromažďovat a budovat

formu rostliny. To způsobí růst, protože bude vytvořena hlava rostliny s třiceti, šedesáti nebo stovkou semen a každé má tolik života jako to první.

Život se žitím množí.

Život nemůže žít bez množení, a základním impulsem života je žít. Je to reakce na základní impuls, že Originální Substance pracuje a tvoří. Bůh musí žít a Bůh nemůže žít, když netvoří a neroste. Násobením forem se Bůh rozrůstá do více života.

Vesmír je Velký Rozvíjející se Život a smyslem přírody je rozvoj života k dokonalosti, k dokonalému fungování. Smyslem přírody je dokonalé zdraví.

Záměrem přírody, co se týče člověka, je neustálý rozvoj, snaha žít víc a víc a směřování k dokonalému životu. A proto by měl žít co nejucelenější život v současné sféře působení.

Musí to tak být, protože To, co v člověku žije, usiluje o více života.

Dejte dítěti tužku a papír a začne malovat nepřesné postavy. To, co v něm žije, usiluje o vyjádření Sebe sama skrze umění. Dejte mu sadu kostek a pokusí se z toho něco postavit. To, co v něm žije, usiluje o vyjádření skrze architekturu. Posadte ho před piano a dítě se pokusí zahrát harmonické tóny. To, co v něm žije, se pokouší o vyjádření Sebe sama skrze hudbu.

To, co v člověku žije, neustále usiluje žít více a jelikož člověk žije nejvíce, když je zdravý, Princip přírody v něm může usilovat pouze o zdraví. Přirozený stav lidské bytosti je stav dokonalého zdraví, a vše v člověku i v přírodě směřuje ke zdraví.

Nemoc nemůže mít žádné místo v myšlence Originální Substance, neboť ta je svou vlastní povahou neustále poháněna k plnému a dokonalému životu – tedy ke zdraví. Lidská bytost, tak jak existuje v mysli Beztvaré Substance, má dokonalé zdraví. Nemoc, což je abnormální nebo nepřirozená funkce – nedokonale provedený pohyb, případně provedený ve směru nedokonalého života – nemá žádné místo v mysli Myslící Substance.

Nejvyšší mysl nikdy nemyslí na nemoc. Nemoc nebyla vytvořena nebo nařízena Bohem, nebo vyslána Bohem. Je čistě výsledkem odloučeného vědomí, individuální myšlenky jedince. Bůh, Beztvará Substance, nevidí nemoc, nemyslí na nemoc, nezná nemoc nebo nerozpozná nemoc. Nemoc je rozpoznána pouze myslí lidstva, Bůh nemyslí na nic jiného, než na zdraví.

Z výše uvedeného vyplývá, že zdraví je fakt neboli PRAVDA v Originální Substanci, ze které jsme všichni zformováni a že nemoc je nedokonalé fungování, plynoucí z nedokonalých minulých i současných myšlenek lidí. Pokud člověk o sobě přemýšlí jako o dokonale zdravém jedinci, nemůže jinak než být dokonale zdravý.

Lidská bytost s dokonalým zdravím je myšlenkou Originální Substance a člověk s nedokonalým zdravím je důsledkem vlastního selhání myslet dokonale zdravě a vykonávat volní funkce života zdravým způsobem. Níže uvedeme přehled základních pravd *Jistou cestou ke zdraví*:

Existuje Myslicí Substance, ze které je vše vytvořeno, a která ve svém původním stavu prostupuje, proniká a vyplňuje všechny meziprostory vesmíru. Je to život Všeho.

Myšlenka formy v této Substanci vytvoří danou formu. Myšlenka pohybu vytvoří pohyb. Ve vztahu k lidstvu jsou myšlenky této Substance vždy o dokonalém fungování a dokonalém zdraví.

Člověk je myšlenkové centrum, schopné vytvářet originální a původní myšlenky, a jeho myšlenky mají moc nad jeho fungováním. Nedokonalým myšlením člověk zapříčinil nedokonalé a nepřirozené fungování. Vykonáváním volních funkcí života nepřirozeným způsobem se podílel na vzniku nemoci.

Když bude mít člověk pouze myšlenky na dokonalé zdraví, může v sobě přivodit fungování dokonalého zdraví. Všechna Síla Života mu bude nápomocná. Ale toto zdravé fungování nezůstane, pokud člověk nebude vykonávat externí nebo volní funkce života zdravým způsobem.

V prvním kroku se člověk musí naučit myslet dokonale zdravě a v druhém kroku se musí naučit, jak jíst, pít, dýchat a spát dokonale zdravým způsobem. Když člověk provede tyto dva kroky, určitě se stane zdravým a zůstane zdravý.

Kapitola 3: Život a jeho organismy

Lidské tělo je nepomíjející místo energie, která se obnovuje, když je vyčerpána, vylučuje odpad a jedovaté látky a opravuje tělo, když je rozbité nebo zraněné. Tuto energii nazýváme život. Život není generován nebo vytvářen v těle, život vytváří tělo.

Semínko uložené roky ve skladu vyroste, když bude vsazeno do půdy a vytvoří rostlinu. Ale život v rostlině není generován růstem. To život způsobí, že rostlina roste.

Provádění funkcí nezpůsobuje život, je to život, který způsobuje, že jsou funkce vykonány. Život je první, funkce ho následují.

Je to život, který odlišuje organickou hmotu od anorganické. Není vytvářen až po organizaci hmoty.

Život je princip nebo síla, která vede k organizaci a vytváří organismy. Je to princip nebo síla obsažena v Originální Substanci. Všechn život je Jedno.

Tento Životní Princip Všeho je Princip Zdraví v člověku, a stává se konstruktivně aktivním, kdykoliv člověk myslí Jistou Cestou. Takže kdokoliv, kdo myslí Jistou Cestou se bude zajisté těšit dokonalému zdraví, pokud je jeho externí fungování v souladu s jeho myšlením. Ale externí fungování musí být v souladu s jeho myšlením – člověk nemůže doufat, že bude zdravý, když bude myslet zdravě, ale bude jíst, pít, dýchat a spát jako nemocný člověk.

Univerzální Princip Života je tedy potom Principem Zdraví v člověku. Je v jednotě s Originální Substancí. Existuje jedna Originální Substance, ze které jsou vytvořeny všechny věci. Tato substance je živá a její život je Princip Života univerza. Tato Substance ze sebe vytvořila všechny formy organického života tím, že na ně myslela nebo tím, že myslela na pohyb a funkce, které je vytvoří.

Originální Substance myslí pouze ve smyslu zdraví, protože zná veškerou pravdu. Neexistuje žádná pravda, která by nebyla známa v Beztvárně, které

zahrnuje Všechno a je ve všem. Nejenže zná všechnu pravdu, ale má také veškerou sílu. Vitální síla Beztvárna je zdrojem veškeré existující energie. Vědomý život, který zná veškerou pravdu a má veškerou sílu, se nemůže mýlit nebo vykonat funkci nedokonale. Znajíce vše, Beztvárně zná příliš mnoho, aby se mýlilo, takže Beztvárně nemůže být nemocné nebo myslet na nemoc.

Lidská bytost je formou této Originální Substance a má své samostatné vědomí, které je ale omezené, a tedy nedokonalé. Z důvodu omezení vědění člověk může myslet a myslí chybně, a tím vyvolává nepřírozené a nedokonalé fungování ve svém těle. Lidská bytost zatím neví tolik, aby se nedopouštěla omylů. Nemocné nebo nedokonalé fungování nemusí být okamžitým výsledkem nedokonalé myšlenky, ale určitě se dostaví, když se myšlenka stane zvykovou.

Jakákoliv myšlenka, kterou člověk souvisle udržuje, má tendenci v těle vyvolat stav odpovídající myšlence.

Mimo jiné, lidská bytost selhala v učení se, jak vykonávat volní funkce života zdravým způsobem. Člověk neví kdy, co a jak jíst. Ví něco málo o dýchání, a ještě méně o spánku. Všechny tyto věci člověk vykonává chybným způsobem a za mylných předpokladů, protože zanedbal následování jediného jistého průvodce poznáním života. Člověk se pokouší žít podle logiky místo instinktů. Udělal ze života záležitost vědy, a ne přírody. A udělal chybu.

Jedinou nápravou je začít dělat věci správně, a to určitě dokáže. Úkolem této knihy je naučit lidi celou pravdu tak, aby člověk, který ji přečte, věděl příliš na to, aby udělal chybu.

Myšlenky na nemoci vytváří nemoc. Člověk se musí naučit myslet na zdraví. Pochází z Originální Substance, která zaujímá formy svých myšlenek, takže se člověk stane formou zdraví a bude manifestovat dokonalé zdraví v celém svém fungování. Lidé, kteří byli vyléčeni tím, že se dotkli kostí světců, byli ve skutečnosti vyléčeni tím, že mysleli Jistou Cestou a ne nějakou silou

vyzařující z relikvií. Neexistuje léčivá síla v kostech mrtvého člověka, ať to jsou kosti světce nebo hříšníka.

Lidé, kteří byli vyléčeni léky klasické medicíny nebo homeopata, byli také ve skutečnosti vyléčeni myšlením Jistou Cestou. Neexistuje žádný lék, který má v sobě moc vyléčit nemoc.

Lidé, kteří byli vyléčeni modlitbami a afirmacemi, byli také vyléčeni myšlením Jistou Cestou. Neexistuje žádná hojivá síla řetězců slov.

Všichni nemocní, kteří byli vyléčeni naprosto libovolným „systémem“, mysleli Jistou Cestou. Krátké zkoumání nám ukáže, co je to za cestu.

Dvě nezbytnosti Cesty jsou Víra a Osobní Aplikace Víry.

Lidé, kteří se dotkli kostí svatých, měli víru a jejich víra byla tak veliká, že v okamžiku, kdy se dotkli relikvií, ZPŘETRHALI VŠECHNY MENTÁLNÍ SPOJITOSTI S NEMOCÍ A MENTÁLNĚ SE SPOJILI SE ZDRAVÍM.

Tato změna mysli byla doprovázena intenzivním zbožným POCITEM, který pronikl do nejhlubších zákoutí jejich duší, a tím probudil Princip Zdraví k silné akci.

Svou vírou prohlásili, že jsou uzdraveni nebo si pro sebe přisvojili zdraví. V plné víře o sobě přestali smýšlet ve spojení s nemocí a smýšleli o sobě jen ve spojení se zdravím.

Toto jsou dvě nezbytnosti myšlení Jistou Cestou, které vás uzdraví: zaprvé, vírou si přisvojte zdraví a za druhé, zpřetrhejte všechny mentální vztahy s nemocí a vytvořte mentální vztahy se zdravím.

Co vytvoříme mentálně, tím se staneme fyzicky. S čím se sjednotíme mentálně, s tím se sjednotíme fyzicky. Pokud vás vaše mysl vždy vztahuje k nemoci, vaše mysl se stane neměnnou silou vyvolávající nemoc uvnitř vás. A když se vaše mysl vždy vztahuje ke zdraví, tak se vaše mysl stane neměnnou silou vyvolávající zdraví uvnitř vás. A pokud se vaše mysl vždy vztahuje ke zdraví, vaše mysl se stane neměnnou silou usilující o udržení vašeho zdraví.

V případě lidí vyléčených léky je výsledku dosaženo stejným způsobem. Tito lidé mají, vědomě či nevědomě, dostatek víry v používané prostředky, takže zpřetrhají mentální vztahy s nemocí a vytvoří mentální vztahy se zdravím.

Víra může být nevědomá. Je možné mít podvědomou nebo vrozenou víru ve věci jako medicína, ve kterou objektivně nevěříme, ale tato podvědomá víra může být dostatečná k nabuzení Principu Zdraví ke Konstruktivní Aktivitě.

Mnoho lidí, kteří mají malou vědomou vírou, je takto uzdraveno, zatímco mnoho ostatních, kteří mají velikou víru v prostředky léčby, nejsou vyléčeni, protože to na sebe osobně neaplikují. Jejich víra je všeobecná, ale není konkrétní v jejich vlastním případě.

V knize *Jistou cestou ke zdraví* jsou dva hlavní body k uvážení: zaprvé, jak myslet s vírou a za druhé, jak toto myšlení aplikovat na sebe, abychom nabudili Princip Zdraví ke Konstruktivní Aktivitě.

Začneme učením Jak přemýšlet.

Kapitola 4: Jak přemýšlet

Abyste přerušili všechny mentální vztahy k nemoci, musíte vstoupit do mentálních vztahů se zdravím. Tím se proces stává pozitivním, ne negativním. Je to jeden z předpokladů - nejedná se o odmítnutí. Musíte přijmout nebo si přisvojit zdraví, ne odmítnout nemoc. Odmítáním nemoci nedosáhneme nic, je k ničemu vyhnat ďábla a nechat dům prázdný, když se za okamžik vrátí s horšími, než je on. Když vstoupíte do plného a konstantního vztahu se zdravím, nevyhnutelně musíte ukončit všechny vazby na nemoc.

Prvním krokem Jisté cesty ke zdraví je tedy vstoupit do plného mentálního spojení se zdravím.

Nejlepší cesta, jak to provést, je zformovat mentální představu nebo obraz sebe sama jako zdravého člověka, představovat si dokonale silné a zdravé tělo a strávit dostatečně času rozjímáním nad touto představou, aby se to stalo vaší běžnou myšlenkou sebe sama.

To není tak jednoduché, jak to zní. Vyžaduje to vyhrazení značného množství času na meditaci a ne všichni lidé mají dostatečně vyvinutou představivost k zformování jasného mentálního obrazu sebe sama v dokonalém a idealizovaném těle. Je mnohem jednodušší, podle návodu v knize *Jistou cestou k bohatství*, zformovat mentální představu věcí, které člověk chce, protože jsme viděli tyto věci nebo jejich protějšky a víme, jak vypadají. Můžeme si je jednoduše vybavit z paměti. Ale pokud jsme se nikdy neviděli v dokonalém těle, je těžké zformovat jasnou mentální představu.

Nicméně není nezbytné a zcela nutné mít jasnou mentální představu sebe, jaký si přejete být, je pouze nezbytné zformovat KONCEPCI dokonalého zdraví a vztáhnou se k ní. Tato Koncepce Zdraví není mentálním obrazem konkrétní věci. Je to porozumění zdraví a s tím spojená představa dokonalého fungování každé části a orgánu.

Můžete se POKUSIT představit si sebe sama v dokonalé fyzické formě – to pomáhá – a MUSÍTE o sobě smýšlet tak, jako že děláte vše způsobem dokonale silného a zdravého člověka.

Můžete si představit sebe sama, jak jdete ulicí s dokonale vzpřímeným tělem vitální chůzí. Můžete si představit sebe sama, jak děláte svou každodenní práci snadno a s přebytky síly, nikdy nejste unavení nebo slabí. Můžete si představit ve své mysli, jak by byly všechny věci vykonány člověkem s plným zdravím a silou, a můžete se ve své představě stát centrální postavou, která koná přesně tímto způsobem.

Nikdy nepřemýšlejte o způsobech, kterými slabí nebo často nemocní lidé dělají věci. Vždy přemýšlejte o tom, jak konají silní lidé. Ve svém volném čase přemýšlejte o Silné Cestě, dokud nebudete mít dobrou koncepci, a vždy o sobě přemýšlejte ve spojitosti se Silnou Cestou v Konání. To znamená podle mě Koncepce Zdraví.

K zavedení dokonalého fungování každé části těla nemusí člověk studovat anatomii nebo fyziologii, aby mohl zformovat mentální představu každého samostatného orgánu a spojit se s ní. Nemusí „léčit“ svá játra, ledviny, žaludek nebo srdce. V člověku existuje Princip Zdraví, který má kontrolu nad všemi mimovolnými funkcemi života. Myšlenka dokonalého zdraví dosáhne pomocí tohoto Principu ke každému orgánu. Játra člověka nejsou kontrolována jaterním principem, žaludek trávicím principem a tak dále. Princip Zdraví je jen JEDEN.

Čím méně se dostanete do detailního studia fyziologie, tím lépe pro vás. Naše znalosti této vědy jsou velmi nedokonalé, a to vede k nedokonalým myšlenkám.

Nedokonalé myšlenky způsobují nedokonalé fungování, což je nemoc.

Dovolte mi, abych to ilustroval. Až donedávna bylo fyziologií stanoveno deset dní jako extrémní limit, který člověk vydrží bez jídla. Předpokládalo se, že pouze ve výjimečných případech může člověk přežít delší půst. Celosvětově byl rozšířen dojem, že člověk bez jídla musí zemřít za pět až

deset dnů. A mnoho lidí, kteří ztratili zdroj jídla během ztroskotání lodí, havárií nebo hladomoru, skutečně v tomto časovém období umřelo.

Ale výkon Dr. Tannera, člověka, který držel čtyřicetidenní půst, spisy Dr. Deweyho a ostatních na téma léčby půstem, společně s experimenty nespočtu lidí, kteří drželi půst čtyřicet až šedesát dní, ukázaly, že schopnost člověka žít bez jídla je mnohem větší, než se předpokládalo. Každý člověk, který je dostatečně vzdělaný na toto téma, se může postit dvacet až čtyřicet dní pouze s malou ztrátou váhy a často s vůbec žádnou zřejmou ztrátou síly.

Lidé, kteří umřeli hladem během deseti dnů nebo méně, umřeli, protože věřili, že smrt je nevyhnutelná. Mylná fyziologie jim dala chybné myšlenky o sobě samých. Člověk trpící nedostatkem jídla umře v průběhu deseti až padesáti dnů v závislosti na tom, co byl naučen, nebo jinými slovy, podle toho, jak o tom smýšlí. Takže vidíte, že chybná fyziologie může vést ke škodlivým výsledkům.

V současné fyziologii nelze najít poznatky o tom, jak být zdravý. Není ve svém poznání dostatečně exaktní. Navzdory vysokým aspiracím ví relativně málo o vnitřním fungování a procesech těla. Neví se, jak je jídlo tráveno. Neví se, jakou část, jestli nějakou, hraje jídlo v generování síly. Není přesně známé, jakou úlohu hrají játra, slezina nebo slinivka v chemii asimilace⁶. Ohledně všech těchto a mnoha dalších skutečností teoretizujeme, ale ve skutečnosti nevíme.

Když člověk začne studovat fyziologii, vstoupí do oblasti teorií a polemik. Dostane se mezi konfliktní názory a musí si o sobě zformovat chybné představy. Tyto chybné představy vedou k nesprávným myšlenkám, a to vede k nepřirozeným funkcím a nemocem.

Dokonalá znalost fyziologie by mohla člověku umožnit myslet pouze myšlenky dokonalého zdraví, a jíst, pít, dýchat a spát dokonalým způsobem. A tohle, jak ukážeme, může člověk udělat bez studia fyziologie.

⁶ Proces asimilace je v biologii označován jako přijímání a přeměna látek živým organismem pro výstavbu jeho těla.

Tohle převážně platí pro celý obor hygieny. Existují určité základní teze, které bychom měli znát, a ty budou vysvětleny v následujících kapitolách, ale necháme-li stranou tyto základní teze, ignorujte fyziologii a hygienu. Mají sklon k naplnění vaší mysli myšlenkami nedokonalého zdraví, a tyto myšlenky vytvoří nedokonalé stavy ve vašem těle. Nemůžete studovat žádnou „vědu“, která rozpoznává nemoc, když chcete myslet jenom na zdraví.

Upustte od všech vyšetřování vašeho současného stavu, jeho příčin, možných následků a vydejte se na cestu vlastní práce formování koncepce zdraví.

Přemýšlejte o zdraví a možnostech zdraví, přemýšlejte o práci, která může být vykonána a o zábavě, kterou si můžete užít při dokonalém zdraví. Poté z této koncepce udělejte svého průvodce smýšlení o sobě. Odmítněte se být jen na moment zaobírat myšlenkou o vás, která není v harmonii s vaší koncepcí. Když jakákoliv myšlenka o nemoci nebo o nedokonalém fungování vstoupí do vaší mysli, okamžitě ji zapudte tak, že do své mysli pozvete myšlenku, která je v harmonii s Koncepcí Zdraví.

Přemýšlejte o sobě jen v souvislosti s realizací koncepce, že jste silná a dokonale zdravá osobnost, a neuchovávejte protichůdné myšlenky.

VĚZTE, že tím, jak o sobě smýšlíte v jednotě s touto koncepcí, Originální Substance, která proniká a vyplňuje tkáně vašeho těla, na sebe vezme formu těchto myšlenek. Vězte, že tato Inteligentní Substance nebo myslící hmota způsobí, že funkce budou vykonány takovým způsobem, že vaše tělo bude přestavěno s dokonale zdravými buňkami.

Inteligentní Substance, ze které jsou všechny věci vytvořeny, proniká a prostupuje všechno. Tedy je i v celém vašem těle. Pohybuje se podle vlastních myšlenek, takže když se držíte pouze myšlenek dokonalého fungování, nastolí pohyby dokonale zdravého fungování uvnitř vás.

Vytrvale se držte myšlenky dokonalého zdraví ve spojení s vámi. Nedovolte si myslet jakýmkoliv jiným způsobem. Držte se těchto myšlenek s

dokonalou vírou, že je to fakt, že je to pravda. Je to pravda, alespoň co se týče vašeho mentálního těla.

Máte mentální tělo a fyzické tělo. Mentální tělo na sebe bere formu vašich představ o sobě a jakákoliv myšlenka, které se souvisle držíte, se stane viditelnou skrze transformaci fyzického těla v její obraz. Usazení myšlenky dokonalého zdraví do mentálního těla v patřičném čase způsobí dokonalé fungování ve fyzickém těle.

Transformace fyzického těla do obrazu ideálu drženého v mentálním těle není dosaženo okamžitě – nedokážeme přeměnit naše fyzické tělo naší vůlí, jako to dokázal Ježíš. V průběhu vytváření a přetváření forem se Substance hýbe podle neměnných linií růstu, které již stanovila, a napodobení zdravé myšlenky zapříčiní, že zdravé tělo bude vybudováno buňka po buňce.

Tato kapitola může být zkrácena do následujícího přehledu:

Vaše fyzické tělo je prostoupeno a vyplněno Inteligentní Substancí, která formuje tělo myslící hmoty. Tato myslící hmota kontroluje fungování vašeho fyzického těla. Myšlenka nemoci nebo nedokonalého fungování otištěná do myslící hmoty, způsobí nemoc nebo nedokonalé fungování ve fyzickém těle.

Pokud jste nemocní, je to proto, že chybné myšlenky zapůsobily na myslící hmotu. To mohly být vaše myšlenky nebo myšlenky vašich rodičů – začínáme život s mnoha podvědomými otisky, ať už správnými nebo chybnými. Ale přirozená tendence celé mysli je ke zdraví, a když nejsou ve vědomé mysli drženy žádné myšlenky kromě myšlenek na zdraví, veškeré interní fungování bude vykonáváno dokonale zdravým způsobem.

Síla Přírody ve vás je dostačující k překonání dědičných otisků. Když se naučíte kontrolovat vlastní myšlenky tak, abyste mysleli pouze myšlenky zdraví, a když budete vykonávat volní funkce života dokonale zdravým způsobem, určitě můžete být zdraví.

Kapitola 5: Víra

Princip Zdraví je aktivován Vírou. Nic jiného ho nemůže přivést k akci a pouze víra vám umožní spojit se se zdravím a ve vaší mysli zpřetrhat všechny vazby s vaší nemocí.

Nepřestanete myslet na nemoc, pokud nemáte víru ve zdraví. Pokud nemáte víru, budete pochybovat. Pokud budete pochybovat, budete se strachovat. Pokud se budete strachovat, ve své mysli se spojíte s tím, čeho se bojíte.

Pokud se bojíte nemoci, budete o sobě přemýšlet ve spojení s nemocí, a to ve vás vytvoří formu a pohyb nemoci. Tak jako Originální Substance tvoří formy svých myšlenek ze sebe, vaše mentální tělo, které je originální substancí, na sebe bere formy a pohyby toho, na co myslíte. Když se bojíte nemoci, děsíte se nemoci, máte pochybnosti o bezpečí při nějaké nemoci nebo dokonce uvažujete o nějaké nemoci, spojíte se s ní a vytvoříte její formu a pohyb uvnitř vás.

Nechte mě tento bod rozvést hlouběji. Účinnost nebo tvořivá síla myšlenky je dána vírou, která v ní je.

Myšlenky bez jakékoliv víry nevytvoří žádnou formu.

Beztvará Substance, která zná veškerou pravdu, takže myslí pouze na pravdu, má dokonalou víru v každou myšlenku, protože myslí pouze pravdu, a tak jsou všechny její myšlenky vytvořeny.

Ale pokud si představíte myšlenku v Beztvaré Substanci, ve které není žádná víra, uvidíte, že taková myšlenka nemůže přivést Substanci k pohybu nebo k formě.

Mějte na paměti, že pouze ty myšlenky, které jsou zplozeny s vírou, mají tvořivou energii. Pouze ty myšlenky, které v sobě mají víru, můžou změnit funkci nebo oživit Princip Zdraví k aktivitě.

Pokud nemáte víru ve zdraví, určitě máte víru v nemoc. Pokud nemáte víru ve zdraví, nepřinese vám nic dobrého myslet na zdraví, protože vaše

myšlenky nebudou mít žádný vliv a nezpůsobí žádnou změnu ke zlepšení vašich podmínek.

Opakuji, že pokud nemáte víru ve zdraví, máte víru v nemoc. A pokud za takových podmínek budete myslet na zdraví deset hodin denně a myslet na nemoc pouze několik minut, myšlenka nemoci bude kontrolovat váš stav, protože má v sobě sílu vaší víry, zatímco zdravá myšlenka ne. Vaše mentální tělo na sebe vezme formu a pohyb nemoci a bude je udržovat, protože myšlenky na zdraví nebudou mít dostatek hybné síly změnit formu nebo pohyb.

Pro praktikování Jisté cesty ke zdraví musíte mít plnou víru ve zdraví.

Víra začíná u názorů, a tím přicházíme k otázce: „Čemu musíte věřit, abyste měli víru ve zdraví?“

Musíte věřit, že existuje více síly zdraví než síly nemoci, jak ve vás, tak v prostředí kolem. A nemůžete tomu nevěřit, když zvážíte fakta. Toto jsou fakta:

Existuje Myslící Substance, ze které jsou stvořeny všechny věci a která ve svém originálním stavu proniká, prostupuje a vyplňuje meziprostory vesmíru.

Myšlenka určité formy v této Substanci stvoří tuto formu, myšlenka pohybu započne pohyb. Ve spojitosti s lidskými bytostmi jsou myšlenky Originální Substance vždy o dokonalém zdraví a dokonalém fungování. Tato Substance v člověku i okolo něj vždy uplatňuje svou sílu směrem ke zdraví.

Člověk je myslící centrum, schopné originálních myšlenek. Člověk má mentální tělo Originální Substance pronikající fyzickým tělem. Fungování fyzického těla je určené VÍROU mentálního těla. Když člověk smýšlí s vírou zdravého fungování, nastolí tím provádění interních funkcí zdravým způsobem, pokud provádí externí funkce odpovídajícím způsobem. Ale pokud člověk smýšlí s vírou nemoci nebo o síle nemoci, způsobí tím, že jeho interní fungování bude nemocné fungování.

Originální Inteligentní Substance v člověku se pohybuje ke zdraví – a tlačí na člověka z každé strany. Člověk žije, pohybuje se a je v nekonečném oceánu síly zdraví a používá tuto sílu podle své víry. Když si tuto sílu přivlastní a aplikuje ji na sebe, je celá jeho. Když se s touto silou sjednotí skrze bezpodmínečnou víru, nemůže selhat v dosažení zdraví, protože síla jeho Substance je veškerá síla, která existuje.

Důvěra ve výše uvedené je základem pro víru ve zdraví. Pokud věříte výše uvedeným výrokům, věříte, že zdraví je základním stavem lidství a že lidská bytost žije uprostřed Univerzálního Zdraví. Věříte, že veškerá síla přírody vede ke zdraví a že zdraví je k dispozici pro všechny a může být dosaženo všemi.

Uvěříte, že síla zdraví ve vesmíru je 10 000 krát větší než síla nemoci. Ve skutečnosti nemoc nemá žádnou sílu, jelikož je pouze výsledkem nepřirozených myšlenek a víry. A když uvěříte, že zdraví je tu i pro vás, a že ho můžete získat a že přesně víte, co udělat, abyste ho získali, budete mít víru ve zdraví. Budete mít víru a vědění, když tuto knihu pečlivě přečtete a rozhodnete se věřit a praktikovat její učení.

To, co léčí, není pouze víra, ale také její osobní aplikace na sebe sama. Musíte si zdraví nejprve nárokovat a zformovat koncepci zdraví a sebe sama, jak jen to je možné, jako dokonale zdravé osoby. A poté, pomocí víry, musíte prohlašovat, že REALIZUJETE tuto koncepci.

Neprohlašujte svou vírou, že se uzdravíte, ale prohlašujte svou vírou, že JSTE zdraví. Mít víru ve zdraví a aplikovat ji na sebe znamená mít víru, že jste zdraví. A prvním krokem toho je prohlásit, že to je pravda.

Mentálně převezměte přístup, že jste zdraví, a neříkejte nebo nedělejte nic, co je v rozporu s tímto přístupem. Nikdy nevyslovte ani slovo nebo nezaumějte fyzický postoj, který není v souladu s tvrzením: „Jsem dokonale zdravý.“

Když chodíte, jděte svižným krokem, a s hrudníkem vztyčeným a hlavou vzhůru. Vždy dávejte pozor na to, aby vaše fyzické jednání a postoje byly jednáním a postojem zdravého člověka.

Když zjistíte, že jste se vrátili k postoji slabosti nebo nemoci, okamžitě to změňte: narovnejte se a myslte na zdraví a sílu. Odmítněte uvažovat o sobě jinak než jako o dokonale zdravé osobě.

Jednu velkou pomoc - možná tu největší pomoc - při aplikování víry, najdete ve cvičení vděčnosti.

Kdykoli budete přemýšlet o sobě nebo o rozvoji svých podmínek, poděkujte Velké Inteligentní Substanci za dokonalé zdraví, kterého si užíváte.

Mějte na paměti, že existuje neustálý přítok života od Nejvyšší Síly, a je přijímaný všemi vytvořenými věcmi podle jejich forem, a všemi lidmi podle jejich víry. Zdraví od Boha se vám neustále vnucuje, a vždy, když na to pomyslíte, zbožně upřete svou mysl a poděkujte, že jste byli dovedeni k Pravdě a k dokonalému zdraví mysli i těla. Buďte každým okamžikem ve vděčném rozpoložení a necht' je vděčnost zjevná ve vaší mluvě. Vděčnost vám pomůže spojit se s vlastní sférou myšlenek a kontrolovat ji.

Kdykoli je vám předložena myšlenka nemoci, okamžitě si nárokuje zdraví a poděkujte Bohu za dokonalé zdraví, které máte. Dělejte to tak, aby ve vaší mysli nebylo žádné místo pro myšlenku nemoci. Každá myšlenka, jakkoliv spojená se špatným zdravotním stavem, není vítaná, a můžete jí zavřít vrata vlastní mysli přímo před nosem tím, že prohlásíte, že jste zdraví, a zbožným poděkováním Bohu, že to tak je. Velmi brzy se staré myšlenky přestanou vracet.

Vděčnost má dvojí efekt: posiluje vaši víru a přibližuje vás k blízkému a harmonickému propojení s Nejvyšší Silou. Věříte, že existuje jediná Inteligentní Substance, ze které pochází veškerý život a síla, věříte, že dostáváte svůj život z této substance a navazujete s ní blízký vztah tím, že v sobě neustále cítíte vděčnost.

Je jednoduché vidět, že čím více se přiblížíte ke Zdroji Života, tím snadněji z něj přijímáte život. A je také jednoduché vidět, že váš vztah s Tím je záležitostí mentálního postoje.

Nemůžeme se dostat do fyzického vztahu s Bohem, protože Bůh je myslící hmota a my jsme také myslící hmota. Náš vztah s Bohem musí tedy být vztahem mentálním. Je zřejmé, že člověk, který cítí hlubokou a srdečnou vděčnost, bude žít v bližším kontaktu s Bohem než člověk, který nikdy vděčně k Bohu nevzhlíží.

Nevděčná a neděkující mysl ve skutečnosti odmítá, že cokoliv přijímá, a tím přerušuje své spojení s Nejvyšší Silou. Vděčná mysl vždy vzhlíží k Nejvyšší Síle, je vždy otevřená od ní přijímat, a bude přijímat bez ustání.

Princip Zdraví v člověku přijímá svou vitální sílu z Principu Života ve vesmíru. Člověk se spojuje s Principem Života vírou ve zdraví a vděčností za zdraví, které dostává.

Člověk může kultivovat jak víru, tak vděčnost vhodným použitím své vůle.

Kapitola 6: Použití vůle

Při praktikování učení Jistou cestou ke zdraví není vůle používána k nucení, abyste šli, když nejste ve skutečnosti schopni jít nebo abyste dělali věci, když nejste fyzicky dost silní na to je dělat. Nesměřujte svou vůli na své fyzické tělo nebo se nesnažte vynutit si řádné vykonání interních funkcí silou vůle.

Směřujte svou vůli k mysli, a používejte ji k určení toho, čemu budete věřit, nad čím budete přemýšlet a čemu budete věnovat svou pozornost.

Vůle by nikdy neměla být aplikovaná na jakéhokoliv člověka nebo věc mimo vás a neměla by nikdy být aplikovaná na vaše vlastní tělo. Jediná legitimní aplikace vůle je pro určení toho, čemu budete věnovat svou pozornost a jak budete smýšlet o věcech, kterým je věnována vaše pozornost.

Každé přesvědčení začíná u vůle věřit.

Nemůžete vždy a okamžitě věřit tomu, čemu chcete věřit, ale můžete vždy dle vlastní vůle chtít věřit tomu, čemu chcete věřit. Chcete věřit pravdě o zdraví a dle vlastní vůle to můžete udělat. Prohlášení, která čtete v této knize, jsou pravdy o zdraví a můžete jim dle vlastní vůle věřit. Toto musí být váš první krok směrem k uzdravení.

Toto jsou prohlášení, kterým musíte dle vlastní vůle věřit:

- Existuje Myslicí Substance, ze které jsou stvořeny všechny věci, člověk dostává z této Substance Princip Zdraví, což je jeho život.
- Člověk sám je Myslicí Substance – mentální tělo pronikající fyzickým tělem, a podle myšlenek bude fungovat i jeho tělo.
- Když člověk bude mít myšlenky pouze na dokonalé zdraví, musí tím nutně přivodit interní a mimovolní zdravé fungování těla za předpokladu, že budou jeho externí a volní funkce a postoje v souladu s jeho myšlenkami.

Když začnete věřit těmito prohlášením, musíte podle nich také začít jednat. Nemůžete dlouho udržet přesvědčení, když podle něj nezačnete jednat.

Nemůžete navyšovat své přesvědčení, až se z něj stane víra, pokud podle něj nezačnete jednat. A určitě nemůžete očekávat, že sklidíte jakékoliv výhody ze svého přesvědčení, dokud budete jednat, jako když je opačné pravdou.

Nemůžete mít dlouho důvěru ve zdraví, pokud se budete i nadále chovat jako nemocná osoba. Pokud se budete i nadále chovat jako nemocná osoba, nemůžete o sobě přestat smýšlet jako o nemocné osobě. A když o sobě budete i nadále smýšlet jako o nemocné osobě, budete i nadále nemocnou osobou.

První krok k jednání navenek jako zdravá osoba je začít se chovat uvnitř jako zdravá osoba. Vytvořte svou koncepci dokonalého zdraví a vydejte se na cestu myšlení o dokonalém zdraví, dokud to pro vás nezačne mít jednoznačný význam. Představte si, jak děláte věci, které by silná a zdravá osoba dělala, a mějte víru, že můžete a budete tyto věci dělat tímto způsobem. Pokračujte v tom, dokud nebudete mít barvitou KONCEPCI zdraví a toho, co to pro vás znamená.

Když v této knize mluvím o konceptu zdraví, myslím tím koncept, který v sobě nese myšlenku, jak zdravá osoba vypadá a co dělá. Přemýšlejte o sobě v souvislosti se zdravím, dokud nezformujete koncept toho, jak byste žili, vypadali, konali a dělali věci jako dokonale zdravá osoba. Přemýšlejte o sobě v souvislosti se zdravím, dokud nebudete mít představu o sobě, jak vždy vše děláte tak, jak by to dělal zdravý člověk – dokud myšlenku zdraví nevyjádříte jako myšlenku toho, co zdraví znamená pro vás. Jak bylo řečeno v dřívější kapitole, možná nebudete schopni čisté mentální představy o sobě v dokonalém zdraví, ale můžete zformovat koncept o sobě, jak jednáte jako zdravá osoba.

Vytvořte tento koncept, a poté myslete pouze myšlenky dokonalého zdraví v souvislosti s vámi a jak je to jen možné i v souvislosti s ostatními. Když je vám představena myšlenka nemoci nebo onemocnění, odmítněte ji. Nedovolte ji dostat se do vaší mysli. Vůbec ji nepřijměte nebo nezvažujte. Setkejte se s ní tak, že smýšlíte o zdraví, že smýšlíte o sobě jako o zdravém člověku a že jste upřímně vděční za zdraví, které dostáváte.

Kdykoliv se k vám ze všech stran blíží náznak nemoci a vy jste v úzkých, vraťte se ke cvičení vděčnosti. Spojte se s Nejvyšší Silou, poděkujte Bohu za dokonalé zdraví, které vám Bůh dává a brzy si uvědomíte svou schopnost kontrolovat své myšlenky a myslet na to, na co chcete myslet. V obdobích pochyb, zkoušek a pokušení je cvičení vděčnosti vždy jako kotva, která zabrání, aby vás to smetlo pryč.

Mějte na paměti, že významná základní věc je ZPŘETRHAT VŠECHNY MENTÁLNÍ VAZBY S NEMOCÍ A VSTOUPIT DO MENTÁLNÍHO VZTAHU SE ZDRAVÍM. To je KLÍČ k celému mentálnímu léčení, to je vše.

Zde vidíme tajemství velkého úspěchu Křesťanské vědy. Víc než jiné vytvořené systémy praktik naléhá na to, aby ti, co konvertují ke Křesťanským vědám, zpřetrhali všechny vazby s nemocí a plně se spojili se zdravím. Léčivá síla Křesťanských věd není v jejich teologických formulích ani v jejich odmítnutí hmoty, ale ve skutečnosti, že přiměje nemocné k tomu, aby ignorovali nemoc jako nereálnou věc a pomocí víry přijali zdraví jako realitu. Neúspěchy jsou způsobeny těmi, co myslí Jistou Cestou, ale nejedí, nepijí, nedýchají a nespí stejným způsobem.

Žádná léčivá síla se nenachází v opakování řetězce slov, ale je velmi praktické mít ústřední myšlenku formulovanou tak, abyste ji mohli snadno opakovat a mohli ji používat jako afirmaci, kdykoliv jste obklopeni prostředím, které vám dává neblahé domněnky. Když lidé kolem vás začnou mluvit o nemoci a smrti, zavřete své uši a mentálně prohlašujte něco podobného následujícímu:

Existuje Jedna Substance, a Já jsem ta Substance.

Tato Substance je nekonečná a je Život, Já jsem ta Substance a Já jsem Věčný Život.

Tato Substance nezná nemoc, Já jsem ta Substance a já jsem Zdraví.

Trénujte svou vůli vybíráním pouze takových myšlenek, které jsou myšlenkami zdraví, a uspořádejte své prostředí tak, aby ukazovalo myšlenky zdraví. Nemějte kolem sebe žádné knihy, obrazy nebo další věci,

kteřé naznačují smrt, nemoc, deformaci, slabost nebo stáří. Mějte pouze takové, které vyjadřují zdraví, sílu, radost, vitalitu a mládí. Kdykoli jste tváří v tvář knize nebo čemukoliv dalšímu naznačujícimu nemoc, nevěnujte tomu svou pozornost.

Myslete na svůj koncept zdraví a vaši vděčnost a opakujte afirmace uvedené výše. Použijte sílu své vůle k zaměření pozornosti na myšlenky zdraví. V následující kapitole se této myšlenky znovu dotknu. Snažím se zřetelně vyjádřit, že musíte myslet pouze na zdraví, uznávat pouze zdraví a věnovat svou pozornost pouze zdraví, a že musíte kontrolovat myšlenky, to, co uznáváte a svou pozornost silou své vůle.

Nepokoušejte se používat svou vůli k vynucení zdravého vykonání funkcí uvnitř vás. Princip Zdraví se o to postará, když věnujete pozornost pouze myšlenkám zdraví.

Nepokoušejte uplatnit svou vůli vůči Beztvárnosti k vynucení toho, aby vám dala více vitality nebo síly. Už aplikuje veškerou sílu, která je k vašim službám.

Nemusíte používat svou vůli k přemožení neblahých okolností nebo k potlačení nepřátelských sil. Neexistují žádné nepřátelské síly, existuje pouze Jedna Síla, a tato síla je k vám přátelská. Je to síla, která vede ke zdraví.

Vše ve vesmíru chce, abyste byli zdraví. Kromě svých zvyků myslet určitým způsobem o nemoci nemusíte vůbec nic překonávat, a to můžete udělat pouze vytvořením zvyků přemýšlet o zdraví jiným způsobem, a to Jistou cestou.

Člověk může přivést všechny interní funkce těla k tomu, aby byly vykonávány dokonale zdravým způsobem tím, že bude neustále myslet Jistou cestou a tím, že bude vykonávat externí funkce Jistou cestou. Může myslet Jistou cestou tím, že bude kontrolovat svou pozornost a může kontrolovat svou pozornost použitím vůle.

Člověk se může rozhodnout, o jakých věcech bude přemýšlet.

Kapitola 7: Zdraví od Boha

Věnuji jednu kapitolu vysvětlení, jak může člověk obdržet zdraví od Nejvyšší Síly. Nejvyšší Silou rozumím Myslicí Substanci, ze které jsou všechny věci vytvořeny a která je ve všem, hledající kompletnější vyjádření a naplněný život. Tato Inteligentní Substance v dokonale fluidním stavu proniká všemi věcmi a je v kontaktu s myslí všech. Je zdrojem veškeré energie a síly a představuje „přítok“ života. Všechno vitalizuje. Pracuje k jednomu určitému konci a k naplnění jednoho záměru, a ten záměr je rozvoj života směrem ke kompletnímu vyjádření Mysli. Když se člověk sladí s touto Inteligencí, může dostat a dostane zdraví a moudrost. Když se člověk stále drží záměru žít v hojnosti, sladí se s touto Nejvyšší Inteligencí.

Záměrem Nejvyšší Intelligence je co nejhojnější Život pro všechny. Záměr této Nejvyšší Intelligence s vámi je, abyste žili hojněji. Pokud je tedy váš osobní záměr žít hojněji, jste sjednoceni s Nejvyšší Silou. Pracujete s Ní a ona musí pracovat s vámi.

Ale jelikož je Nejvyšší Intelligence ve všem, když se s ní sladíte, musíte se sladit se vším a musíte toužit po hojnějším životě pro všechny stejně jako pro sebe. To, že se sladíte s Nejvyšší Inteligencí, vám přinese dvě veliké výhody.

Zaprvé, obdržíte moudrost.

Moudrostí nemám na mysli znalost faktů, ale schopnost vnímat a rozumět faktům a náležitě je posuzovat a konat správně ve všech záležitostech života. Moudrost je síla vnímat pravdu a schopnost co nejlépe tuto znalost pravdy využít. Je to síla vnímat nejlepší cíl, a zároveň prostředky nejlépe uzpůsobené k dosažení tohoto cíle.

S moudrostí přichází vyrovnanost a síla myslet správně, kontrolovat a řídit své myšlenky a vyhnout se nesnázím, které pramení z chybného myšlení. S moudrostí budete schopni vybrat ten pravý postup pro vaše konkrétní potřeby a řídit se jím ve všech směrech k zajištění nejlepších výsledků. Budete vědět, jak dělat to, co chcete dělat. Můžete jednoduše vidět, že

moudrost je základním rysem Nejvyšší Inteligence, protože Ta, jelikož ví veškerou pravdu, musí být moudrá. Také můžete vidět, že úměrně tomu, jak budete sladění a sjednocení svou myslí s touto Inteligencí, tolik budete mít moudrosti.

Ale opakuji, že tato Inteligence je Všechno a ve všem, takže se s ní můžete spojit, jen když se sladíte se vším. Pokud je ve vašich touhách nebo záměrech přítomno něco, co někomu způsobí útlak, křivdu nebo útisk v životě, nemůžete obdržet moudrost od Nejvyšší Inteligence. Kromě toho musí být váš záměr pro sebe sama ten nejlepší.

Člověk může žít třemi obecnými způsoby: pro potěšení svého těla, intelektu nebo duše.

První způsob je dosažen uspokojením chuti po jídle, pití a dalších věcech, které nám přinášejí radostné tělesné pocity. Druhý je dosažen děláním věcí, které nám přivádí příjemné mentální pocity, jako například uspokojení touhy po znalostech nebo touhy po vybraném oblečení, slávě, moci a tak dále. Třetí je dosažen vytvořením prostoru instinktům nezištné lásky a altruismu.

Člověk žije nejmoudřeji a nejplněji, když dokonale naplňuje všechny tyto tři oblasti bez nadbytku v jakékoli z nich. Člověk žijící nenasytně, jen pro uspokojení těla, je nerozumný a mimo soulad s Bohem. Člověk žijící výhradně pro chladné prožitky intelektu, i když je naprosto morální, je nerozumný a mimo soulad s Bohem. A člověk žijící zcela pro praktikování altruismu, který se upozaďuje pro ostatní, je stejně nerozumný a stejně mimo soulad s Bohem, jako ti, kteří žijí výstředně v ostatních oblastech.

Pro dosažení úplné harmonie s Nejvyšší Inteligencí musíte mít záměr ŽÍT - žít jak nejvíce je to možné v rámci vašich schopností těla, mysli i duše. To musí znamenat plné užívání si fungování ve všech oblastech, ale bez přemíry, protože nadbytek v jedné oblasti způsobuje deficit v ostatních. Za vaší touhou po zdraví je vaše vlastní touha po hojnějším životě, a za touto touhou je touha Beztvaré Inteligence žít plněji ve vás.

Tak, jak směřujete k dokonalému zdraví, držte se stále záměru dosáhnout naplněného života - fyzického, mentálního a spirituálního, abyste pokračovali ve všech směrech a žili v každém ohledu víc. Když se budete držet tohoto záměru, bude vám dána moudrost. „Ten, kdo chce naplňovat vůli Otce, bude VĚDĚT,” řekl Ježíš. Moudrost je nejžádanější dar, který může člověk dostat, protože ho to dělá po právu autonomním.

Ale moudrost není vše, co můžete obdržet od Nejvyšší Inteligence. Můžete obdržet fyzickou energii, vitalitu, životní sílu. Energie Beztvaré Substance je neomezená a proniká vším. Tuto energii již automaticky dostáváte nebo si ji přisvojujete instinktivním způsobem, ale to je možné v mnohem větší míře, když k tomu přistoupíte inteligentně. Míra osobní síly člověka nezávisí na tom, kolik mu je Bůh ochotný dát, ale jakou vůli a inteligenci má on sám, aby si tuto energii přisvojil. Bůh vám dá vše, co existuje. Vaší jedinou otázkou je, kolik si vzít z neomezené zásoby.

Profesor James poznamenal, že síla člověka nemá patrně žádné limity, a to jednoduše díky tomu, že síla člověka pochází z nevyčerpatelné zásobárny Nejvyššího.

Když je běžec ve stavu vyčerpání a zdá se, že jeho fyzické síly jsou zcela vyčerpány, tím, že poběží způsobem Jisté Cesty, může nabrat „druhý dech”. Jeho síly jsou obnoveny zdánlivě zázračným způsobem a on může běžet nekonečně dlouho. A tím, že bude pokračovat Jistou Cestou, může nabrat třetí, čtvrtý a pátý „dech”. Nevíme, kde je limit, nebo jak daleko je možné ho posunout.

Podmínky jsou takové, že běžec musí mít absolutní víru, že síla přijde, musí stále přemýšlet o síle a mít dokonalé sebevědomí, že ji má a že musí pokračovat v běhu. Pokud do své mysli vpustí pochyby, upadne vyčerpáním, a pokud přestane běžet, aby načerpal síly, tak síla nikdy nepřijde.

Jeho víra v sílu, víra, že může pokračovat v běhu, neochvějný úmysl pokračovat v běhu a to, že pokračuje, ho zřejmě spojují se zdrojem energie takovým způsobem, že mu to přinese novou energii.

Velmi podobným způsobem obdrží nemocný člověk, který má bezvýhradnou víru ve zdraví, jehož záměrem je sladit se se zdrojem a vykonává volní funkce života Jistou cestou, vitální energii v dostatečném množství pro všechny své potřeby a k vyléčení všech svých nemocí.

Bohu, který usiluje o plný život a sebevyjádření skrze lidstvo, dělá radost dávat lidem vše, co je potřeba pro život plný hojnosti.

Akce a reakce jsou stejné. Když toužíte víc žít, pokud jste v mentálním souladu s Nejvyšším, síly, které stojí za životem, se začnou koncentrovat kolem vás a ve vás. Jediný Život se začne pohybovat k vám a vaše prostředí jím bude nabité. Když si ho poté přisvojíte svou vírou, je váš.

„Musíte požádat o to, co chcete, a tak se vám stane.“ Váš Otec nedává svého ducha v omezené míře, těší ho dávat vám dobré dary.

Kapitola 8: Shrnutí mentálních činností

Dovolte mi shrnout mentální činnosti a postoje potřebné k praktikování Jisté cesty ke zdraví. Zaprvé věříte, že existuje Myslící Substance, ze které jsou všechny věci vytvořeny a která jimi ve svém původním stavu proniká, prostupuje a vyplňuje meziprostory vesmíru. Tato Substance je Životem ve Všem a hledá, jak vyjádřit více života skrze vše. Je to Princip Života vesmíru a Princip Zdraví v člověku. Člověk je formou této Substance, ze které zároveň čerpá svou vitalitu. Člověk je mentálním tělem originální substance pronikající fyzickým tělem a myšlenky mentálního těla řídí fungování fyzického těla. Pokud člověk nemá jiné myšlenky, než myšlenky dokonalého zdraví, funkce fyzického těla budou vykonány způsobem dokonalého zdraví.

Abyste se vědomě spojili s Veškerým Zdravím, vašim záměrem musí být žít naplno ve všech oblastech svého života. Musíte chtít vše, co život nabízí pro vaše tělo, mysl a duši, a to vás přivede do harmonie s veškerým životem, který je.

Osoba, která je ve vědomém a inteligentním souladu s Vším, bude dostávat souvislý přítok vitální síly z Nejvyššího Života. Tomuto přítoku zabraňují rozhněvané, sobecké nebo nepřátelské mentální postoje. Pokud jste proti jakékoliv části, přerušujete vazby se vším – budete dostávat život, ale pouze instinktivně a automaticky, a ne inteligentně a smysluplně.

Můžete vidět, že pokud jste mentálně nepřátelští k jakékoliv části, nemůžete být v plném souladu s Celkem.

Tudíž, jak ukazoval Ježíš, buďte smířený s každým a se vším, než budete nabízet bohoslužbu.

Chtějte pro všechny všechno, co chcete pro sebe.

Čtenáři je doporučeno přečíst, co bylo řečeno v předchozím titulu *Jistou cestou k bohatství* o Soutěživé mysli a Tvořivé mysli. Je velmi pochybné, jestli někdo, kdo ztratil zdraví, může zdraví znovu plně nabýt, pokud si zachová Soutěživou mysl.

Pokud jste na úrovni Tvořivé mysli nebo mysli s Dobrou Vůlí, dalším krokem je zformovat koncepci sebe sama s dokonalým zdravím a neudržovat žádné myšlenky, které nejsou v plném souladu s touto koncepcí. VĚŘTE, že když budete mít pouze myšlenky na dokonalé zdraví, nastolíte ve svém fyzickém těle zdravé fungování. Použijte svou vůli k tomu, abyste určovali, že budete myslet pouze myšlenky zdraví.

Nikdy o sobě nepřemýšlejte jako o nemocném nebo snadno nemocném, nikdy nepřemýšlejte o nemoci ve spojitosti s vámi. Co možná nejvíc uzavřete svou mysl před myšlenkami nemoci ve spojitosti s ostatními. Obklopte se co možná nejvíc věcmi, které vštěpují myšlenky síly a zdraví.

Mějte víru ve zdraví a přijměte zdraví jako opravdový přítomný fakt ve svém životě. Nárokuje si zdraví jako požehnání propůjčené Nejvyšším Životem a buďte hluboce vděční v každém okamžiku. Nárokuje si požehnání vírou, vězte, že je vaše a nikdy nedovolte opačným myšlenkám vstoupit do vaší mysli.

Použijte sílu své vůle k odvrácení pozornosti od každého výskytu nemoci ve vás nebo v ostatních. Nestudujte nemoc, nepřemýšlejte o ní, ani o ní nemluvte. V každém okamžiku, kdy na vás tlačí myšlenky nemoci, se posuňte k mentálnímu nastavení zbožné vděčnosti za vaše dokonalé zdraví.

Mentální činnosti potřebné ke stavu zdraví mohou být nyní shrnuty do jediné věty: Zformujte koncepci sebe sama v dokonalém zdraví a myslíte pouze ty myšlenky, které jsou v dokonalém souladu s touto koncepcí.

To - s vírou, vděčností a smyslem opravdu žít - pokrývá všechny požadavky.

Není potřeba dělat žádná mentální cvičení, kromě těch popsanych v šesté kapitole, nebo dělat vyčerpávající „kaskadérské kousky“, jako jsou afirmace a tak dále. Není potřeba soustředit mysl na postižené části. Je daleko lepší nepřemýšlet o žádné části jako o postižené. Není potřeba se „ošetřovat“ autosugescí, nebo aby vás jiní ošetřovali určitým způsobem. Ta síla, která léčí, je Princip Zdraví ve vás, a k povolání tohoto Principu ke Konstruktivní Činnosti je nutné pouze to, abyste byli v souladu s Myslí Všeho, nárokovali si

VÍROU Dokonalé Zdraví a drželi se toho do té doby, dokud se to fyzicky neprojeví ve všech funkcích vašeho těla.

Abyste se drželi tohoto mentálního postoje víry, vděčnosti a zdraví, je nutné, aby vaše externí činnosti byli pouze činnostmi zdraví. Nemůžete si dlouho udržet vnitřní postoj zdravého člověka, pokud budete provádět vnější činnosti jako nemocný člověk. Je zcela nezbytné, aby byla nejen každá vaše myšlenka myšlenkou zdraví, ale aby každý čin byl činem zdraví, vykonaný zdravým způsobem. Pokud z každé myšlenky uděláte myšlenku zdraví a z každého vědomého činu uděláte čin zdraví, můžete se spolehnout, že se každá interní a nevědomá funkce stane zdravou, protože veškerá síla života nepřetržitě usiluje o zdraví.

Dále zvážíme, jak můžete udělat z každého činu čin zdraví.

Kapitola 9: Kdy jíst

Nemůžete vybudovat a udržet dokonale zdravé tělo pouze mentální činností, nebo pouze prováděním nevědomých nebo mimovolních funkcí. Jsou určité činnosti, více či méně závislé na naší vůli, které mají přímou a okamžitou vazbu na další pokračování života samotného. Ty činnosti jsou jezení, pití, dýchání a spaní.

Nehledě na to, jaké má člověk myšlenky nebo mentální postoj, nemůže žít, pokud nejí, nepije, nedýchá a nespí. Navíc nemůže být zdravý, pokud jí, pije, dýchá a spí nepřirozeným nebo chybným způsobem. Proto je životně důležité naučit se vykonávat tyto volní funkce správným způsobem, a já vám začnu tento způsob ukazovat, počínaje záležitostmi jídla, které je nejdůležitější.

Vyskytlo se rozsáhlé množství kontroverze ohledně toho kdy jíst, co jíst, jak jíst a kolik toho jíst, a všechna tato kontroverze je zbytečná, protože Správný Způsob lze velmi jednoduše objevit. Pouze musíte vzít v úvahu Zákon, který řídí dosažení ať už zdraví, bohatství, síly nebo štěstí. Zákon říká, že musíte dělat to, co můžete dělat nyní tam, kde jste nyní. Musíte udělat každý jednotlivý čin nejdokonalejším možným způsobem a do každé činnosti vložit sílu víry.

Procesy zažívání a asimilace jsou pod dohledem a kontrolou vnitřní části lidské mentality, která se všeobecně nazývá podvědomá mysl, a já zde budu tento termín používat, abychom si rozuměli. Podvědomá mysl má na starosti všechny životní funkce a procesy. Když tělo potřebuje víc jídla, podvědomá mysl vyvolá pocit, kterému říkáme hlad.

Kdykoliv je potřeba jídlo, které může být využito, pocítíme hlad. A kdykoliv cítíme hlad, je čas jíst. Pokud necítíme hlad, je nepřirozené a chybné jíst, nehledě na to, jak velká se může ZDÁT potřeba jídla.

I když očividně hladovíte a jste velmi vyhublí, pokud necítíte hlad, možná víte, že JÍDLO NEMŮŽE BÝT VYUŽITO, a bylo by nepřirozené a chybné, kdybyste jedli. I když jste nejedli několik dní či týdnů, pokud nemáte hlad,

můžete si být naprosto jistí, že jídlo nemůže být použito a pravděpodobně nebude využito, pokud byste jedli. Kdykoliv je potřeba jídla, a za předpokladu, že je k dispozici síla zažívat a asimilovat, takže může být jídlo normálně využito, podvědomá mysl ohlásí tento fakt jednoznačným hladem.

Jídlo, které sníte, když necítíte hlad, bude někdy stráveno a asimilováno, protože Příroda vyvíjí výjimečné úsilí vykonat úkoly, které jsou jí vnucované proti její vůli. Ale pokud pravidelně jíme, když není hlad, trávicí síla je nakonec zničena, což způsobí mnoho zla.

Pokud je výše uvedené pravda, což nesporně je, je zcela zřejmé, že přirozený čas (tj. zdravý čas) k jídlu je, když cítíme hlad. Nikdy není přirozené ani zdravé jíst, když necítíme hlad. Jak vidíte, takto lze jednoduše vědecky vyřešit otázku, kdy jíst. Jezte VŽDY, když máte hlad a NIKDY nejezte, když nemáte hlad. To je poslouchání přírody, což je poslouchání Boha.

Nicméně nesmíme zanedbat ujasnění odlišnosti mezi hladem a apetitem.

Hlad je voláním podvědomé mysli po větším množství materiálu k opravám a obnovení těla a k udržení vnitřního tepla. Nikdy necítíme hlad, pokud není potřebný další materiál a pokud není síla strávit snědené jídlo.

Apetit je touha po uspokojení pocitu. Opilec má chuť na lihovinu, ale nemůže k ní cítit hlad. Normálně krmený člověk nemůže mít hlad po sladkostech a cukrovinkách. Touha po těchto věcech je apetit. Nemůžete mít hlad na čaj, kávu, pálivé jídlo nebo různé lákavé chutné kousky kvalifikovaného kuchaře. Pokud po těchto věcech toužíte, je to apetitem, a ne hladem.

Hlad je voláním přírody po materiálu k vytváření nových buněk, a příroda nikdy nevolá po ničem, co nemůže být legitimně užito k tomuto účelu.

Apetit je často převážně otázkou zvyku. Pokud někdo jí nebo pije v určitou hodinu, a především pokud někdo jí sladké nebo pálivé a stimulující jídlo, touha přichází pravidelně ve stejnou hodinu, ale tato zvyková touha po jídle by nikdy neměla být zaměňována s hladem.

Hlad se neobjevuje v předepsané časy. Přichází, pouze když práce nebo cvičení spotřebovalo dostatečné množství energie, takže je nutné přijmout další nezpracovaný materiál.

Pokud se například člověk dostatečně najedl předchozí den, není možné, aby cítil skutečný hlad při probouzení po osvěžujícím spánku. Ve spánku je tělo dobito vitální silou a je dokončena asimilace jídla přijatého předcházející den. Systém nemá žádnou potřebu jídla bezprostředně po spánku, pokud nešel člověk spát hladový. Se systémem stravování, který je i rozumným přístupem respektujícím přirozenost, nemůže mít nikdo opravdový hlad na snídani brzo ráno. Okamžitě po probuzení z tvrdého spánku není možné cítit normální nebo skutečný hlad.

Brzká snídane je vždy pro uspokojení apetitu, nikdy k uspokojení hladu. Nehledě na to, kdo jste, jaké jsou vaše podmínky nebo jak těžká je vaše práce, pokud nejdete do postele hladoví, nemůžete vstávat z postele hladoví.

Hlad není způsoben spánkem, ale prací. A nezáleží na tom, kdo jste, jaké jsou vaše podmínky nebo jak těžkou nebo lehkou práci máte, takzvaný režim bez snídane je pro vás ten správný. Je to správný režim pro každého, protože je založený na univerzálním zákonu, že hlad nikdy nepřichází, dokud není ZASLOUŽENÝ. Jsem si vědom, že to vyvolá protesty velkého množství lidí, kteří si „užívají“ svou snídani, pro které je snídane „to nejlepší jídlo“ a kteří věří, že jejich práce je tak tvrdá, že „nemůžou vydržet celé dopoledne s prázdným žaludkem“ a tak dále. Ale všechny jejich argumenty jsou na fakty krátké.

Užívají si svou snídani, jako si pijan užívá svého ranního frťana, protože to uspokojuje zvykový apetit, a ne protože to naplňuje přirozenou potřebu. Je to jejich nejlepší jídlo ze stejného důvodu, proč je ranní frťan pro pijana ten nejlepší nápoj. A MŮŽOU se bez toho obejít, protože miliony lidí ze všech odvětví a profesí to tak dělají a JSOU na tom díky tomu mnohem lépe.

Pokud chcete žít podle Jisté cesty ke zdraví, nesmíte NIKDY JÍST, DOKUD NEMÁTE ZASLOUŽENÝ HLAD.

Ale když nejím ráno při vstávání, kdy mám jíst své první jídlo?

V devadesáti devíti případech ze sta je dvanáctá hodina v poledne dostatečně brzy a je to obvykle nejvhodnější čas. Pokud vykonáváte těžkou práci, kolem poledne budete mít dostatečně velký hlad ospravedlňující dostatečně veliké jídlo. A pokud je vaše práce lehká, pravděpodobně budete mít i tak hlad na přiměřené jídlo. Nejlepší všeobecné pravidlo nebo zákon, který lze stanovit, je, že byste měli jíst své první jídlo dne v poledne, pokud jste hladoví, a pokud nejste hladoví, počkejte, dokud nebudete hladoví.

A kdy mám jíst své druhé jídlo?

Vůbec, pokud nemáte hlad – a to opravdový zasloužený hlad. Pokud máte hlad a potřebujete druhé jídlo, jezte v nejvhodnější čas, ale nejezte, dokud nemáte opravdový zasloužený hlad.

Čtenář, který se chce plně informovat o důvodech tohoto uspořádání časů jídla, najde nejlepší knihy v předmluvě této práce. Z výše uvedeného však jednoduše vidíte, že Jistou cestou ke zdraví snadno zodpovídá otázku „Kdy a jak často mám jíst?“

Odpověď: Jezte, když máte zasloužený hlad a nikdy jindy.

Kapitola 10: Co jíst

Současné lékařská věda neudělala žádný pokrok k zodpovězení otázky „Co mám jíst?“ Soupeření mezi vegetariány a těmi, co jedí maso, zastánci vařeného jídla a zastánci syrové stravy, a různými dalšími „školami“ teorií se zdá být nekonečný. A z těch hor důkazů a argumentů pro a proti každé speciální teorii je jasné, že pokud bychom měli být závislí na vědcích, nikdy nebudeme vědět, co je pro lidi přirozené jídlo. Když odbočíme od veškeré kontroverze a zeptáme se Přírody samotné, zjistíme, že nás nenechala bez odpovědi.

Na otázku, co jíst, je jednoduchá odpověď: „Jezte, co Příroda poskytuje“. Jediná Žijící Substance, ze které jsou všechny věci stvořeny, vytvořila hojnost dokonalého jídla pro každou osobu na každém místě, kde mohou lidé žít. Každému člověku dala fyzické a mentální schopnosti k tomu, aby věděl, jaké jídlo má jíst, jak ho jíst a kdy ho jíst.

Kdykoliv se lidé snaží „vylepšit“ přírodu, udělají chybu. Protože lidstvo zatím neví dost, aby neudělalo chybu. Příroda je fyzickou formou Jediné Žijící Substance, fungující podle pravidel Jediné Žijící Substance, s energií Jediné Žijící Substance. Příroda poskytuje každému člověku přesně to, co potřebuje k dokonalému zdraví.

Velká Intelligence, která je ve všem a skrze všechno proniká, v realitě prakticky vyřešila otázku, co máme jíst. Intelligence při uspořádání záležitostí Přírody rozhodla, že vhodné lidské jídlo bude podle oblasti, kde člověk žije. Jedná se o nejlepší potraviny pro požadavky klimatu. Jedná se o nejlepší potraviny, které budou nejčerstvější, když je člověk sní a tudíž nejvíce naplněné životní silou Jediné Žijící Substance. Při získání těchto potravin může být člověk v nejbližším vztahu s Principem Života, který jej stvořil. Tudíž se člověk musí jen zeptat, jaké potraviny rostou a žijí tam, kde žije on.

Jak má člověk vědět, které z těchto potravin jíst podle věku, pohlaví, původu, zdravotních podmínek, vystavení chladu a mentální aktivity?

Znovu vidíme, že Velká Inteligence fungující v Přírodě zodpovídá i tuto otázku. V každé oblasti nabízí širokou paletu potravin a člověka vybavila hladem a chutí.

Člověk potřebuje jídlo jako syrový materiál pro Princip Zdraví v těle, který mu poskytuje energii, teplo, obranu, na obnovu tkání a jejich růst. Člověk potřebuje bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerály. Ty se vyskytují v mase, mléku, krvi, vejcích, kostech a orgánech vodních a suchozemských zvířat, v kořenech, stoncích, listech, květech, semenech, zrnech, ořechách a plodech suchozemských a vodních rostlin. Velká Inteligence vede spousty lidí k objevení cest, jak obstarat a připravit potraviny v souladu s Přírodou. Princip Zdraví v člověku ho vede skrze hlad a chuť k specifickým potravinám, které naplní jeho potřeby.

Jak si má člověk vybrat mezi všemi různými způsoby přípravy jídla ten správný?

Člověk by si měl obstarat a připravit jídlo způsoby, které spolupracují s Přírodou. Jen když lidé jednají proti Přírodě, jednají chybně. Abych tento bod názorně ukázal, porovnejme zdraví lidí jednajících ve spolupráci s Přírodou a zdraví těch, kteří jednají proti Přírodě.

V každém klimatu existují kmeny, které se za tisíce let naučily moudrosti přírody a nejlepším způsobům, jak sbírat, připravovat a jíst potraviny z daného regionu v dokonalém souladu s ročními obdobími a cykly Přírody.

Dokonalé zdraví těchto lidí poskytuje zářivý příklad toho, co je možné v rámci fyzické síly a vytrvalosti, dokonalého zraku a chrupu, dlouhověkosti, dovedností a hbitosti, mentálního rozvoje, morálky a všeobecného blahobytu. Navíc se naučili tajemství zdravé reprodukce a takové výchově dětí, že nejsou pouze šťastné a zdravé, ale také se u nich nevyskytuje nespolečenské chování.

Jakých tajemství jezení se drží tito dokonale zdraví lidé?

- Jedí pouze potraviny, které se vyskytují v přírodě nebo ty, které z nich lze jednoduše udělat.
- Jedí pouze ty nejlepší potraviny a ty části potravin, které mají největší nutriční obsah.
- Jedí jak živočišná, tak rostlinná jídla.
- Mnoho potravin, jak z rostlinných tak živočišných zdrojů, jedí syrové.
- Kosti a orgány z divokých zvířat jsou stejně důležité (a často preferované) jako maso.
- Z domestikovaných zvířat je čerpáno čerstvé mléko (a v některých případech i krev). Když používají mléčné výrobky, jsou vyrobeny z mléka, které pochází z vitálně zdravých zvířat poté, co byly dobře krmené na nově rostoucí jarní trávě.
- Sýry, máslo a další mléčné produkty, které mohou být uchovány na pozdější použití, jsou vyrobeny z tohoto mléka. V ostatních ročních obdobích jsou zvířata krmena senem nejvyšší kvality.
- Pro některé kmeny je důležitým potravinovým zdrojem hmyz v dospělé i nevyvinuté formě, i když jsou k dispozici další živočišné potraviny.
- V přímořských oblastech jsou zdrojem živočišné potravy mořští tvorové. Rybí vejce jsou bohatým zdrojem živin. Tam, kde nejsou k dispozici celoročně, se v zimě využívá sušené maso nebo vejce, které uchovává nebo zvyšuje obsah výživných látek.
- Rostlinné potraviny jsou jedeny hojně v sezóně, ve které dozrávají. Tam, kde nerostou celoročně, jsou některé uchovávány na zimní použití takovými způsoby, které zachovávají živiny.
- Sladké potraviny jsou jedeny pouze střídmo při speciálních příležitostech.
- Rafinovaný cukr je zcela vynechán, stejně tak jako všechna jídla vyrobená přidáním rafinovaného cukru.
- Půda užívaná pro pěstování rostlin je volně hnojena přírodními substancemi a střídají se období klidu a využití.

- Zrna jsou konzumována celá nebo mletá bezprostředně před použitím. Je použito celé zrno.
- Ženám je dodávána dieta s nadstandardní porcí živin několik měsíců před sňatkem a těhotenstvím a v průběhu těhotenství a laktace. Narození dítěte se opakuje po třech letech, aby se matka mohla starat o dítě, a poté doplnit své tělo v rámci příprav na další těhotenství.
- Mladí muži jsou také krmeni dietou s nadstandardní porcí živin v rámci příprav na zplození dítěte.
- O děti je pečováno a jsou jim dávána jídla s vysokým obsahem živin, která jim pomáhají růst.
- Jsou období s přirozeným poklesem zásob jídla a obřadní období, kdy lidé jí méně nebo vůbec.
- Lidé se aktivně a fyzicky podílejí na pěstování, sbírání, lovení a přípravě jídla. Mají komunitní ceremonie vděčnosti a oslavy.

Toto jsou praktiky nejzdravějších lidí na zemi.

Co se stane, když tito lidé opustí své způsoby žití a jezení a nahradí své potraviny nepřírodními potravinami?

- Vyvinou se u nich nemoci, deformace, utrpení a nespolečenské chování.

Jaké jsou nepřírodní potraviny, která mají tento efekt?

- Jsou to rafinované a zakonzervované potraviny, ze kterých byl odebrán nebo ztracen přirozený život nebo cukr a příchutě přidávané k zakrytí absence živin. Jsou to potraviny tak staré, že v nich nezůstala žádná životní síla. Jsou to potraviny z nezdravých rostlin a zvířat, obsahující životní sílu, která nese pocit slabosti nebo nemoci.
- Pro dokonalé zdraví je potřebné vitální jídlo, překypující životní silou, jedené tak, jak to dělají zdraví lidé.

Jak má obyvatel moderního města získat tuto vitální stravu a začlenit tyto praktiky do svého života?

- Prvně je potřeba si zapamatovat, že bude jíst jídlo, které poskytuje Příroda v té oblasti, ve které žije.
- Musí se spojit s Principem Života pomocí vděčnosti, že je tu nadbytek jídla pro všechny a pomocí víry, že bude dokonale veden k nejlepším dostupným zdrojům ve své oblasti. Dokonalé zdraví vyžaduje vztah se Zdrojem všeho jídla pomocí víry, vděčnosti a radosti. Jídlo musí být sbíráno s přístupem „Více života pro všechny“.
- Člověk se buďto musí naučit pěstovat a sbírat rostliny, chovat zvířata, lovit a rybařit nebo najít ty, kteří to umí. Pokud si neobstarává své vlastní jídlo přímo z Přírody, musí vytvořit přátelský vztah s těmi, kteří to dělají. Poté si může vědomě vybrat jednat s lidmi, kteří jsou v souladu s Přírodou, projevujícíce vděčnost a moudrost.
- Člověk, který neví, jak identifikovat farmáře nebo lovce následujícího přírodní zákony produkce a shánění potravin, může být veden těmito jednoduchými koncepty:
 - Vybírejte si své dodavatele jídla.
 - Dodavatel jídla je zdravý, spokojený a štědrého ducha.
 - Při produkci potravin nepoužívá jedy žádného druhu.
 - Pokud chová zvířata, jsou zdravá a je s nimi zacházeno s laskavostí, respektem a vděčností.
 - Jsou krmena pouze tím nejlepším krmivem pro jejich zdraví a ne pro abnormální růst nebo produkci jídla. Nejsou stísněna v nezdravých podmínkách, ale je jim dána svoboda se normálně pohybovat a jsou v úkrytech pouze pro jejich ochranu.
 - Pokud loví nebo rybaří, chytá nebo zabíjí jezerní, říční, suchozemská nebo mořská stvoření, tak v jejich přirozeném prostředí. Používá prostředky, které zajišťují zdravé přežití všech chycených druhů, ať už to jsou určeny ke snědení nebo ne.
 - Pokud farmaří, používá pouze zdravou, žijící půdu, dříve nekontaminovanou jedy. Doplnuje život v půdě tak, aby byla sklizeň bohatá na přírodní živiny. Jeho sklizeň a půda jsou tak

zdravé, že nepřitahují škůdce. Farmaří takovým způsobem, že ptákům a ostatním stvořením, kteří jedí hmyz na jeho farmě, není ublíženo. Jakákoliv voda tekoucí z jeho půdy neobsahuje žádné chemikálie, které by škodily jiným živým bytostem.

Toto jsou charakteristiky člověka, který zná Přírodní zákony produkce a obstarání potravin.

Musíte také znát, jak najít ty správné lidi, se kterými se chcete spojit v ostatních krocích obstarání jídla.

Nespolčujte se s nikým v procesu obstarání jídla, kdo mluví o nemoci, strachu nebo nedostatku jakýmkoliv způsobem. Spojte se pouze s těmi, kteří vděčně a radostně oceňují životadárné vlastnosti potravin a jsou šťastní, že mohou pěstovat, sklízet, připravovat, servírovat, jíst a vědí, že je nadbytek nejlepšího jídla pro všechny. To je důležité, ať už jednáte s někým, kdo vám prodává půdu, na které budete farmařit, s farmářem, řezníkem, řidičem kamiónu, prodavačem, kuchařem nebo číšníkem v restauraci.

Nesmíte jíst potraviny vyprodukované nebo transportované ledabyle, nebo se kterými je zacházeno jakýmkoliv jiným způsobem než jako s drahocennými a životadárnými substancemi. Toho je jednoduše dosaženo, když si obstaráváte potraviny z jejich přírodního zdroje nebo jste v přímém a harmonickém vztahu se všemi, kdo je obstarávají.

Městský obyvatel, který si myslí, že je příliš těžké nebo příliš drahé získat jídlo tímto způsobem, ať si přečte *Jistou cestou k bohatství*. Všechny jeho pochyby budou zodpovězeny. Bude veden správným způsobem k získání všech peněz, které chce a bude veden správným způsobem tak, že si přitáhne k sobě všechny další zdroje, po kterých touží.

Když je člověk zásobený paletou vitálních potravin, ze kterých lze vybírat, jak má vědět, co jíst k určitému jídlu? Tady je jediné potřebné vodítko: Jezte to, co vaše tělo chce. Vaše tělo chce to, co Princip Zdraví potřebuje pro vytvoření dokonalého zdraví.

Co vaše tělo chce, je určeno velmi jednoduše. Když máte skutečný hlad, myšlenka konkrétního jídla je velmi líbivá.

Chuť jídla, když ho žvýkáte, je velmi příjemná. Po jídle se vaše tělo cítí energeticky nabitě a spokojené. Necítíte žádnou ospalost, podrážděnost, bolest, žádné nepohodlí od momentu, kdy začnete jíst, až do dalšího dne, nemáte zácpu. V průběhu dnů, týdnů a měsíců se stále cítíte dobře.

Takhle poznáte, že jíte správná jídla. Poté nebudete muset věnovat sebemenší myšlenku tomu, co byste měli nebo neměli jíst. Budete chtít to správné jídlo. Princip Zdraví ve vašem vlastním těle vás s jistotou povede k tomu, že budete vědět, co jíst, i kdy jíst.

Pokud nejíte, dokud nemáte ZASLOUŽENÝ hlad, vaše chuť se nebude dožadovat nepřírodných nebo nezdravých potravin. Pokud s vaším zdrojem potravin vytvoříte spojení, které přináší radost a vděčnost, ještě více zvýšíte vaši touhu jíst to, co je přirozené a zdravé.

Člověk zaplatí cenu sníženého zdraví, pouze pokud se stane lenivým a dovolí si být v pokušení chutě a pohodlí namísto následování Velké Inteligence, která je mu propůjčena.

Když se naučíte spolupracovat s Přírodou, budete chtít, co je pro vás dobré a budete jíst to, co chcete. To můžete udělat s dokonalými výsledky, pokud jíte správným způsobem. Jak to udělat bude popsáno v příští kapitole.

Kapitola 11: Jak jíst

Považuje se za fakt, že člověk přirozeně svou potravu žvýká. Těch pár bláznů, kteří zastávají názor, že bychom měli zhltnout naši potravu takovým způsobem jako psi a další nižší zvířata, už nemůže být vyslyšeno. Víme, že bychom měli naše jídlo žvýkat. A pokud je přirozené, že bychom měli jídlo žvýkat, čím důkladněji žvýkáme, tím přirozenější musí ten proces být. Pokud sežvýkáte každé sousto až na tekutinu, nemusíte se vůbec strachovat, jestli dostáváte dostatek živin, protože jste si již vybrali to nejlepší jídlo podle Přirozeného Zákona. Jestli toto žvýkání bude otravná a namáhavá úloha nebo ten nejradostnější proces, záleží na mentálním postoji, se kterým přicházíte ke stolu.

Pokud jsou vaše mysl a postoj nasměřované k jiným věcem, nebo pokud jste zneklidněný nebo máte obavy o podnikání nebo vnitrostátní záležitosti, zjistíte, že je téměř nemožné sníst větší či menší část vašeho jídla bez hltání. Musíte se naučit žít natolik vědecky, že nebudete mít žádné obchodní nebo vnitrostátní záležitosti, ohledně kterých byste se měli strachovat. To můžete udělat.

Také musíte uspořádat svůj život tak, abyste nebyli v přítomnosti ostatních, kteří odvádějí vaši pozornost od požitku z jídla. Tímto způsobem se můžete naučit věnovat svou veškerou pozornost aktu jídla, když jste u stolu.

Je nutné zdůraznit stolování pouze v mírumilovném duševním rozpoložení. Musíte se soustředit na vděčnost před jezením jídla na vašem stole a na plný prožitek každého sousta, které jíte. Po jídle se musíte znovu soustředit na vděčnost za vitální sílu z jídla, která vám je dodána skrze Jedinou Žijící Substanci. Tyto mentální činnosti pomohou při fyzické extrakci vitální síly z jídla a k přivedení Principu Zdraví ve vás k plně Konstruktivní Činnosti.

Proto musíte jíst se zaměřením na získání veškerého potěšení z jídla. Pusťte z mysli všechno ostatní, nenechte se vyrušovat a věnujte pozornost jenom jídlu a jeho chuti, dokud nedojíte. Buďte radostně sebejistí, protože jestli

budete následovat tyto instrukce, budete VĚDĚT, že jídlo, které jíte, je přesně to pravé jídlo a že se s vámi „sladí“ k dokonalosti.

Sedněte si ke stolu s radostnou sebejistotou a vezměte si přiměřenou porci jídla. Vezměte si cokoli, co vám připadá nejchutnější. Nevybírejte si určité jídlo, protože si myslíte, že bude pro vás dobré – vyberte si takové, které vám bude opravdu chutnat. Pokud se máte uzdravit a zůstat zdraví, musíte se zbavit myšlenky děláním věci, protože jsou dobré pro vaše zdraví, a dělat věci, protože je chcete dělat. Vyberte si jídlo, které nejvíce chcete, vděčně poděkujte Bohu, že jste se naučili, jak jíst jídlo takovým způsobem, že zažívání bude dokonalé a vezměte si přiměřené sousto.

Nesoustřeďujte svou pozornost na akt žvýkání, ale soustřeďte se na CHUŤ jídla. Jídlo vychutnávejte a užívejte si ho, dokud není zredukováno do kapalného stavu a posláno dolů hrdlem mimovolním polykáním.

Nezáleží na tom, kolik času jídlo zabere, nepřemýšlejte o čase. Přemýšlejte o chuti. Nedovolte svým očím zatoulat se po stole uvažující, co byste měli sníst potom. Nestrachujte se, že není dost a že nebudete mít svůj příděl od všeho. Nepředvídejte další chuť. Udržte svou mysl soustředěnou na chuť toho, co máte ve svých ústech.

A to je vše.

Vědecké a zdravé jezení je nádherný proces, když se naučíte, jak to dělat, a když překonáte špatný starý návyk zhltnout vaše jídlo bez žvýkání. Nejlepší je během jídla příliš nekonverzovat. Buďte radostní, ale ne upovídaní. Povídejte si až potom.

Ve většině případů je potřeba k zformování zvyku správného jezení použití určité vůle. Zvyk hltání je nepřirozený a je bez pochyb hlavně výsledkem strachu. Strachu, že budeme okradeni o naše jídlo, strachu, že nebudeme mít svůj podíl dobrých věcí, strachu, že ztratíme drahocenný čas – to jsou příčiny spěchu. Pak tu je očekávání delikates, které mají přijít jako dezert a z toho plynoucí touha mít je co nejrychleji. A je tu mentální zahloubání nebo

přemýšlení o ostatních záležitostech v průběhu jídla. To vše musíme překonat.

Kdykoli zjistíte, že se vaše mysl toulá, zastavte se. Přemýšlejte chvíli o jídle, o tom, jak dobře chutná, o dokonalém trávení a asimilaci, které budou následovat po jídle, a začněte znovu. Začněte znovu a znovu, i kdybyste to museli udělat dvacetkrát v průběhu jednoho jídla. A znovu a znovu, i kdybyste to museli dělat při každém jídle několik týdnů nebo měsíců. Je naprosto jisté, že DOKÁŽETE vytvořit setrvalý zvyk, pokud vytrváte. A když tento zvyk vytvoříte, zažijete zdravé potěšení, jaké jste dosud neznali.

Toto je životně důležitý fakt a musím ho zdůrazňovat tak dlouho, dokud ho důkladně neotisknu do vaší mysli. S dokonale připraveným materiálem vám Princip Zdraví jistě vytvoří dokonale zdravé tělo. Materiál můžete dokonale připravit jen tím způsobem, který jsem vám popsal.

Pokud chcete mít dokonalé zdraví, MUSÍTE jíst pouze tímto způsobem. Dokážete to, a je to pouze otázkou mírné vytrvalosti. Jaký má pro vás smysl mluvit o mentální kontrole, když se nedokážete ovládnout a přestat hltat své jídlo? Jaký to má smysl mluvit o koncentraci, když nedokážete udržet svou mysl u aktu jezení po tak krátkou dobu jako 15 nebo 20 minut, obzvlášť při všem tom potěšení chutí, které vám pomůže?

Pokračujte a překonejte to. Během pár týdnů nebo měsíců, tak či onak, v sobě objevíte, že se zvyk vědeckého jezení začíná upevňovat. Brzy budete v tak skvělé kondici, mentálně i fyzicky, že vás nic nepřiměje vrátit se ke starému špatnému způsobu.

Viděli jsme, že pokud bude člověk mít pouze myšlenky dokonalého zdraví, jeho interní funkce budou vykonány zdravým způsobem. A viděli jsme také, že abychom měli myšlenky zdraví, musíme vykonávat volní funkce zdravým způsobem. Nejdůležitější z volních funkcí je jezení, a jak jsme doposud viděli, není příliš složité jíst dokonale zdravým způsobem.

Shrnu instrukce kdy jíst, co jíst a jak jíst, spolu se způsoby proč:

Nikdy nejezte, dokud nemáte ZASLOUŽENÝ hlad, nehledě na to, jak dlouho budete bez jídla. Prohlášení vychází z faktu, že kdykoliv systém potřebuje jídlo a je síla ho strávit, podvědomá mysl tuto potřebu ohlásí pocitem hladu.

Naučte se rozlišovat skutečný hlad od hlodajících a tužebných pocitů způsobených nepřírodným apetitem. Hlad není nikdy protivný pocit, doprovázený slabostí, malátností nebo hlodavými pocity v žaludku. Je to příjemná a předjímající touha po jídle. Nepřichází v určité hodiny nebo ve stanovených intervalech. Přichází, jen když je tělo připraveno přijmout, strávit a asimilovat jídlo.

Jezte jídlo, jaké chcete a vybírejte ho z široké škály těch nejlepších potravin dostupných v oblasti, kde žijete. Nejvyšší Inteligence vedla lidstvo k výběru těchto potravin a jsou to ty pravé. Mluvím samozřejmě o potravinách využívaných k uspokojení hladu, ne o těch vyumělkovaných, vhodných pouze k ukojení apetitu nebo zvrhlé chutě. Instinkt, který vedl lidi k užívání základních potravin k uspokojení hladu, je božský. Bůh neudělal chybu, takže pokud budete jíst tato jídla, nedopustíte se omylu.

Jezte své jídlo s radostnou jistotou v příjemném prostředí a užijte si veškeré potěšení, které přichází s chutí ukrytou v každém soustu. Žvýkejte každý kousíček do zkapalnění a udržujte svou pozornost soustředěnou na prožitek z tohoto procesu. To je jediná cesta, jak jíst dokonale úplným a úspěšným způsobem. A když je cokoli vykonáno dokonale úspěšným způsobem, celkový výsledek nemůže být neúspěch.

Při dosahování zdraví funguje zákon stejně jako při dosažení bohatství: pokud uděláte každý čin úspěšně sám o sobě, výsledkem všech vašich činů musí být úspěch. Když jíte s mentálním přístupem, který jsem popsal, a způsobem, který jsem popsal, nic dalšího nemůže být přidáno k tomuto procesu – je to vykonáno dokonalým způsobem a je to vykonáno úspěšně. A pokud je jezení vykonáno úspěšně, trávení, asimilace a tvorba zdravého těla je úspěšně započata.

Dále se podíváme na otázku množství jídla, které je vyžadováno.

Kapitola 12: Hlad a chutě

Je velice jednoduché najít správnou odpověď na otázku: „Jak moc mám jíst?“ Nikdy nejezte, dokud nemáte zasloužený hlad a přestanete jíst bezprostředně potom, co ZAČNETE cítit, že hlad polevuje. Nikdy se necpěte. Nikdy nejezte do naplněnosti. Když začnete cítit, že váš hlad byl uspokojen, vezte, že máte dost. Protože pokud nemáte dost, budete mít stále pocit hladu.

Pokud budete jíst, jak bylo uvedeno v poslední kapitole, je pravděpodobné, že se budete cítit uspokojeni dříve, než dojdete polovinu vašeho obvyklého množství, ale tam můžete přestat jíst. Nehledě na to, jak je dezert atraktivní nebo jak lákavý je koláč nebo puding, nejezte už ani sousto, pokud zjistíte, že váš hlad byl v nejmenším rozsahu umírněn jídlem, které jste už snědli.

Cokoliv sníte potom, co váš hlad začne polevovat, je pouze pro ukojení chuti a apetitu, ne hladu. A příroda po tom vůbec nevolá. Proto je to přebytečné – pouhá zhýralost – a nemůže to nezpůsobit potíže.

Toto je téma, které budete muset sledovat s dobrou rozlišovací schopností, protože zvyk jezení čistě pro smyslové potěšení je velmi hluboce zakořeněný mezi většinou z nás. Obvyklý sladký a lákavý „dezert“ je připraven výhradně se záměrem přimět lidi jíst poté, co byl uspokojen hlad. Všechny dopady jsou špatné. Protože důsledkem jezení těchto nezdravých jídel je často nárůst apetitu.

Stejně platí pro alkohol požitý před jídlem. Obojí vás obelstí k jezení mnohem víc, než byste chtěli, a znesnadňuje zaměření pozornosti na uspokojení pravého hladu. Zjistíte, že když budete jíst, jak jste byli vedeni v předchozích kapitolách, nejprostší jídlo vám brzy začne chutnat jako královský pokrm, protože smysl chuti, tak jako všechny vaše ostatní smysly, se stane tak citlivým spolu s celkovým zlepšením vašich podmínek, že naleznete nové potěšení v běžných věcech.

Žádný žrout si nikdy neužil jídlo tak jako člověk, který jí jen kvůli hladu. Ten získává z každého sousta co nejvíce a přestane v okamžiku, když cítí, že jeho

hlad částečně zmizel. První náznak, že hlad slábne, je signálem podvědomé mysli, že je čas skončit s jezením.

Průměrný člověk, který přejde na tento životní styl, bude velmi překvapen, když zjistí, jak málo jídla skutečně stačí k udržení těla v dokonalé kondici.

Množství závisí na práci – na tom, kolik svalových cvičení je vykonáno a na rozsahu vystavení člověka chladu. Dřevorubec, který jde v zimě do lesa a rube sekýrou celý den, může sníst dvě celé porce, ale intelektuálně pracující člověk sedící celý den na židli v teplé místnosti nepotřebuje ani třetinu, a často ani desetinu toho. Většina dřevorubců jí dvakrát až třikrát tolik a většina intelektuálně pracujících třikrát až desetkrát tolik, než po čem příroda volá. Vylučování ohromného nadbytku nečistot ze systému je daň z vitální síly, která časem vyčerpá energii a udělá z člověka snadnou oběť takzvané nemoci.

Získejte všechn možný prožitek z chuti vašeho jídla, ale nikdy nejezte víc pouze proto, že to dobře chutná. A v okamžiku, kdy ucítíte, že váš hlad je méně silný, přestaňte jíst.

Když se na chvíli zamyslíte, budete se mnou jistě souhlasit, že není žádný jiný způsob vyřešení nejrůznějších otázek kolem jídla než přijetí tohoto předkládaného návrhu. Co se týče správného času k jídlu, není žádný jiný způsob, jak se rozhodnout, než říci, že byste měli jíst, kdykoliv máte ZASLOUŽENÝ HLAD. Je zcela zřejmé tvrzení, že to je správný čas k jídlu a že jakýkoliv jiný čas není vhodný k jídlu.

Co se týče výběru jídla, Věčná Moudrost rozhodla, že by lidé měli jíst nejlepší produkty v těch oblastech, kde žijí. Základní potraviny vaší konkrétní oblasti jsou pro vás ty správné potraviny a Věčná Moudrost působící v a skrze mysl lidí je naučila, jak nejlépe tyto potraviny připravit vařením nebo jakkoliv jinak.

A co se týče způsobu jezení, víte, že musíte žvýkat své jídlo s pokojným duševním rozpoložením, a pokud má být jídlo žvýkáno, rozum nám říká, že čím pečlivěji a dokonaleji to provedeme, tím lépe.

Znovu opakuji, že úspěch v čemkoli je dosažen tím, že každý samostatný úkon je úspěšný. Pokud vykonáte jakoukoli činnost důkladně a úspěšně nehledě na to, jak je malá nebo bezvýznamná, vaše denní práce jako celek nemůže dopadnout nezdarem. Pokud uděláte každou činnost každého dne úspěšně, celkový součet vašeho života nemůže být nezdarem.

Velký úspěch je výsledkem vykonání velkého množství malých věcí dokonale úspěšným způsobem. Pokud je každá myšlenka zdravou myšlenkou, a pokud je každá činnost vašeho života vykonána zdravým způsobem, musíte brzy dosáhnout dokonalého zdraví. Je nemožné vymyslet způsob, kterým vykonat činnost jezení úspěšněji a způsobem více v souladu se zákony života, než žvýkáním každého sousta až do kapalného stavu, užíváním si chuti naplno a držením se po dobu jídla v radostné sebedůvěře. Nic nemůže být přidáno, aby byl tento proces úspěšnější, ale pokud by bylo něco odebráno, proces nebude zcela v souladu se zdravím.

V otázce toho, kolik jíst, zjistíte, že nemůže být žádný lepší návod tak přirozený, bezpečný a spolehlivý než ten, který jsem stanovil – přestat jíst v okamžiku, když cítíte, že váš hlad začíná slábnout. Můžeme se bezvýhradně spolehnout na podvědomou mysl, která nám dává informace, kdy potřebujeme jídlo. Můžeme se na ni také bezvýhradně spolehnout v podání informace, kdy byla potřeba naplněna. Pokud je VŠECHNO jídlo snědono kvůli hladu a ŽÁDNÉ jídlo není snědono pouze pro ukojení chuti, nikdy nesníte příliš. Pokud budete jíst, kdykoliv máte ZASLOUŽENÝ hlad, vždy budete jíst dostatečně.

Pozorným přečtením shrnutí v následující kapitole zjistíte, že požadavků na jezení dokonale zdravým způsobem je velmi málo a jsou jednoduché.

Otázku pití přirozeným způsobem zde můžeme opustit s pouze pár slovy. Pokud si přejete být přesně a přísně vědečtí, pijte pouze vodu, pijte pouze, když máte žízeň a přestaňte, jakmile ucítíte, že žízeň začíná slábnout.

Ale pokud žijete správně s ohledem k jezení, nebude nutné praktikovat asketismus nebo významné odříkání v oblasti pití. Můžete si dát občas šálek

slabé kávy, aniž by to způsobilo újmu. V rozumném rozsahu můžete následovat obyčejně lidí kolem vás.

Nevytvořte si zvyk fontánky na sodu. Nepijte pouze pro potěšení ze sladkých nápojů.

Ujistěte se, že se napijete vody, kdykoliv cítíte žízeň. Nikdy nebuďte líní, příliš lhostejní nebo příliš zaneprázdnění, abyste se napili vody, když cítíte sebemenší žízeň. Pokud uposlechnete toto pravidlo, budete mít pouze malé sklony k pití zvláštních a nepřírodných nápojů. Pijte pouze k uspokojení žízně, pijte, kdykoliv cítíte žízeň a přestaňte pít, jakmile žízeň začíná polevovat. To je dokonale zdravý způsob, jak dodávat tělu potřebné tekutiny pro jeho interní procesy.

Kapitola 13: Ve zkratce

Existuje Vesmírný Život, který proniká, prostupuje a vyplňuje meziprostory vesmíru, je ve všech věcech a prostupuje je. Tento Život není pouze vibrace nebo forma energie – je to Žijící Substance. Jsou z ní stvořeny všechny věci. Je to Vše a ve všem.

Tato Substance myslí a bere na sebe formu toho, na co myslí. Myšlenka formy v této substanci vytvoří formu. Myšlenka pohybu zahájí pohyb. Viditelný vesmír se všemi svými formami a pohyby existuje, protože je v myšlenkách Originální Substance.

Lidská bytost je forma Originální Substance a dokáže myslet originální myšlenky. Myšlenky jednotlivce mají řídicí a tvořivou sílu. Myšlenka na stav tento stav vytvoří. Myšlenka pohybu tento pohyb zahájí. Pokud člověk přemýšlí o stavech a pohybech nemoci, bude stav a pohyb nemoci existovat uvnitř něj. Pokud bude člověk myslet pouze na dokonalé zdraví, Princip Zdraví v něm zachová normální podmínky.

Aby byl člověk zdravý, musí zformovat koncepci dokonalého zdraví a mít myšlenky, které jsou v souladu s touto koncepcí ohledně sebe a všech věcí. Musí myslet pouze na dokonalé podmínky a fungování. Nikdy nesmí dovolit, aby se v jeho mysli zabydlela myšlenka na nezdravé nebo abnormální podmínky nebo fungování.

Aby člověk myslel pouze na zdravé podmínky a fungování, musí vykonávat volní činnosti života dokonale zdravým způsobem. Nedokáže myslet na dokonalé zdraví, pokud ví, že žije chybně nebo nezdravým způsobem, nebo pokud má pochyby, jestli žije zdravým způsobem.

Člověk nemůže mít myšlenky dokonalého zdraví, pokud jsou jeho volní funkce vykonávány způsobem nemocných lidí. Volní funkce života jsou jezení, pití, dýchání a spaní. Když člověk myslí pouze na zdravé podmínky a fungování a vykonává externí funkce dokonale zdravým způsobem, musí mít dokonalé zdraví.

Při jezení se člověk musí nechat vést svým hladem. Musí rozlišovat mezi hladem a apetitem a mezi hladem a zvykem touhy. NIKDY nesmí jíst, dokud necítí ZASLOUŽENÝ HLAD.

Člověk se musí naučit, že skutečný hlad není nikdy přítomný po přirozeném spánku, a že žádost po ranní snídani je čistě záležitostí zvyku a apetitu. Nesmí začít svůj den jezením v rozporu s přírodním zákonem. Musí počkat, až bude mít Zasloužený Hlad, který ve většině případů přijde kolem poledne.

Bez ohledu na podmínky, povolání nebo okolnosti si člověk z toho musí udělat pravidlo, že nebude jíst, dokud neucítí ZASLOUŽENÝ HLAD. Může si uvědomit, že je mnohem lepší se několik hodin postit poté, co dostal hlad, než jíst předtím, než začne cítit hlad. Neublíží vám být pár hodin hladoví, i když pracujete tvrdě, ale ublíží vám naplnit svůj žaludek, když nejste hladoví, ať už pracujete tvrdě nebo ne. Pokud nikdy nebudete jíst, dokud nebudete mít Zasloužený Hlad, můžete si být jisti, že alespoň co se týče času jídla, postupujete dokonale zdravým způsobem. To je zcela zřejmé prohlášení.

Co se týče toho, co jíst, musí být člověk veden Inteligencí, která zařídila, aby lidé z jakékoliv části planety mohli žít ze základních potravin té zóny, kterou obývají. Mějte důvěru v Boha a věřte Božské dovednosti vést vaši chuť k tomu, co vaše tělo potřebuje. Nemějte obavy z kontroverze, jestli je vhodnější vařená nebo syrová strava, zelenina nebo maso nebo jestli potřebujete sacharidy či proteiny.

Jezte pouze, když máte zasloužený hlad a poté jezte pouze nejlepší potraviny zdravých lidí ve vaší oblasti, kde žijete a mějte dokonalou sebejistotu, že výsledky budou dobré. Budou.

Nehledejte luxusní věci, dovezené věci nebo věci upravené k svádění chuti. Držte se čistých potravin, a pokud vám tyto potraviny „nechutnají“, držte půst, až začnou. Poté budete fungovat dokonale zdravým způsobem, alespoň co se jídla týče. Opakuji, pokud nemáte hlad nebo chuť na čisté potraviny, nejezte vůbec. Počkejte, než hlad přijde. Nejezte, dokud vám nebude to nejčistší jídlo chutnat, a poté začněte jíst to, co máte rádi nejvíce.

Při rozhodování jak jíst se musíte řídit rozumem. Můžeme vidět, že nepřírozený stav spěchu a obav vytvořený špatným přemýšlením o práci a podobných záležitostech nás dovedl k vytvoření zvyku jíst příliš rychle a žvýkat příliš málo.

Víme, že rozzlobená nebo rušivá nálada maří proces zažívání. Rozum nám říká, že jídlo by mělo být žvýkáno, a že čím důkladněji je žvýkáno, tím lépe je připraveno na chemický proces zažívání. Mimoto můžeme vidět, že člověk, který jí pomalu a žvýká jídlo až do tekutiny, drží svou mysl u procesu jezení a věnuje plnou pozornost jídlu, si užije více potěšení z chuti než člověk, který hltá své jídlo s myšlenkami někde jinde.

K tomu, aby člověk jedl dokonale zdravým způsobem, musí soustředit svou pozornost na samotnou činnost jezení s radostným potěšením a důvěrou. Musí mu jeho jídlo chutnat a musí zredukovat každé soustu až na kapalinu, než ho spolkne. Když jsou zmíněné instrukce dodržovány, bude funkce jezení provedena naprosto dokonale. Nic víc nelze dodat k tomu, co, kdy a jak jíst.

V otázce toho, jak moc jíst, musí být člověk veden stejnou vnitřní inteligencí nebo Principem Zdraví, který mu říká, kdy je potřeba jíst. Musí přestat jíst v okamžiku, kdy hlad polevuje. Po tomto okamžiku už nesmí jíst jen pro ukojení chutě. Pokud přestane jíst v okamžiku, kdy vnitřní zájem o jídlo opadne, nikdy se nepřejí a funkce dodávání jídla tělu bude vykonávána dokonale zdravým způsobem.

Otázka přirozeného jezení je velmi jednoduchá, není nic ve výše uvedeném, co by nemohlo být jednoduše praktikováno kýmkoliv. Praktikování této metody spolehlivě vede k dokonalému zažívání a asimilaci, a veškerá úzkost a opatrné myšlenky ohledně jídla můžou najednou z mysli zmizet. Kdykoliv máte zasloužený hlad, jezte s vděčností za širokou paletu přírodních potravin před vámi, žvýkejte každé soustu až do kapalného stavu a přestaňte, když cítíte, že část hladu zmizela.

Důležitost mentálního přístupu je tak veliká, že omluví další vysvětlení. Zatímco jíte, tak jako kdykoliv jindy myslete pouze na zdravé podmínky a

normální fungování. Užívejte si, co jíte. Pokud u stolu konverzujete, mluvte o dobrotě jídla a o potěšení, které vám přináší. Nikdy nezmiňujte, že to či ono nemáte rádi. Mluvte pouze o věcech, které máte rádi. Nikdy nedebatujte o prospěšnosti nebo neprospěšnosti. A vůbec nikdy nezmiňujte neprospěšnost, ani na ni nemyslete.

Pokud je na stole něco, o co nemáte zájem, pošlete to v tichosti dále nebo se slovy pochvaly. Nikdy nic nekritizujte nebo nenamítejte. Jezte své jídlo s radostí a od srdce, chválice Boha a vzdávající dík. Nechť je vaší hlavní zásadou vytrvalost. Kdykoliv upadnete do starých kolejí spěšného jídla nebo chybných myšlenek a řeči, zastavte se a začněte znovu.

Je pro vás životně důležité, abyste sám sebe dokázal kontrolovat a řídit. Nikdy nemůžete doufat, že se takovým člověkem stanete, pokud se nenaučíte tak jednoduchou a základní věc, jako je způsob a metoda jezení.

Pokud se nedokážete kontrolovat v tomto, nedokážete se kontrolovat v ničem, co by za to stálo.

Na druhou stranu, pokud provedete výše uvedené instrukce, můžete si být jisti, že co se týče správného myšlení a jezení, žijete dokonale vědeckým způsobem a také si můžete být jisti, že pokud budete praktikovat, co je předepsáno v následujících kapitolách, brzy dovedete své tělo do kondice dokonalého zdraví.

Kapitola 14: Dýchání

Funkce dýchání je životně důležitá a bezprostředně se týká pokračování života. Můžeme žít mnoho hodin bez spánku a mnoho dní bez jídla nebo pití, ale pouze pár minut bez dýchání.

Samotná činnost dýchání je mimovolní, ale způsob a zajištění náležitých podmínek pro zdravé dýchání lze ovlivnit vůlí. Člověk bude i nadále dýchat mimovolně, ale může si volně stanovit, co bude dýchat a jak hluboko a úplně bude dýchat. A může, dle vlastní vůle, udržovat fyzický mechanismus ve vhodném stavu pro dokonalé vykonávání této funkce.

Pokud si přejete dýchat dokonale zdravým způsobem, je nezbytné, aby byl fyzický aparát používaný k této činnosti udržován v dobré kondici. Musíte udržovat svou páteř přiměřeně rovnou a svaly vašeho hrudníku musí být flexibilní a volné v pohybu. Nemůžete dýchat správně, pokud jsou vaše ramena výrazně shrbená dopředu a vaše hrud' propadlá a neohebná. Sezení nebo stání při práci v mírně shrbené pozici zvyšuje tendenci k způsobení propadlého hrudníku. Stejně tak zvedání těžkých nebo i lehkých břemen.

Tendence každé práce téměř jakéhokoliv druhu je táhnout ramena dopředu, zakřivit páteř a zploštit hrudník. A pokud je hrudník značně zploštělý, plný a hluboký dech se stává nemožným a dokonalé zdraví nepřichází v úvahu.

Nejrůznější cvičení byla vymyšlena ke zmírnění efektu hrbení se při práci, například věšení se za ruce za hrazdu, sezení na židli s chodidly pod těžkým kusem nábytku nebo ohýbání se vzad, dokud se hlavou nedotknete podlahy a tak dále. Všechna tato cvičení jsou svým způsobem dobrá, ale velmi málo lidí je bude dělat dostatečně dlouho a pravidelně, aby dosáhli reálného zlepšení stavby těla. Dělání jakýchkoliv „zdravotních cvičení“ je těžké a zbytečné.

Existuje přirozenější, jednodušší a mnohem lepší cesta.

Tato lepší cesta je držet se narovnaný a dýchat zhluboka. Necht' je vaše mentální koncepce sebe sama taková, že jste dokonale narovnaný člověk a

kdykoliv vám tato záležitost přijde na mysl, ujistěte se, že okamžitě narovnáte svou hrud', usadíte ramena a „narovnáte se”.

Kdykoliv to uděláte, pomalu se nadechněte, dokud nenaplníte své plíce do maximální kapacity. „Nadechněte dovnitř” všechen vzduch, který jen můžete a zatímco ho chvíli v plicích držíte, usadte ramena ještě více dozadu a protáhněte svůj hrudník. Současně se pokuste vtáhnout páteř dopředu mezi ramena. Poté nechte vzduch volně odejít.

Tohle je jedno skvělé cvičení k udržení plného a flexibilního hrudníku, který je v dobré kondici. Narovnejte se, ZCELA naplňte své plíce, protáhněte hrudník, narovnejte svou páteř a klidně vydechněte. A toto cvičení musíte neustále opakovat, kdekoliv a kdykoliv, dokud si z toho nevytvoříte zvyk. Snadno to dokážete.

Kdykoliv vyjdete ven ze dveří na čerstvý a čistý vzduch, DÝCHEJTE. Když jste v práci a uvědomíte si sebe sama a svou pozici, DÝCHEJTE. Když jste ve společnosti a vzpomenete si na to, DÝCHEJTE. Když jste v noci vzhůru, DÝCHEJTE. Nehledě na to, kde jste nebo co děláte, kdykoliv se ve vaší mysli objeví tato myšlenka, narovnejte se a DÝCHEJTE. Když jdete do nebo z práce, celou cestu vykonávejte toto cvičení. Brzy se z toho pro vás stane potěšení a nebudete v tom pokračovat kvůli zdraví, ale kvůli potěšení.

Nepovažujte to za „zdravotní cvičení”. Nikdy neprovádějte zdravotní cvičení nebo jiná cvičení k uzdravení. Znamená to uznat nemoc jako přítomný fakt nebo možnost, což je přesně to, co nesmíte udělat. Lidé, kteří neustále cvičí pro své zdraví, neustále přemýšlí o tom, že jsou nemocní. Měla by to být záležitost vaší hrdosti držet svou páteř narovnanou a silnou – stejně tak jako udržovat svůj obličej čistý.

Udržujte svou páteř rovnou a váš hrudník plný a flexibilní ze stejného důvodu jako udržujete vaše ruce čisté a nehty upravené – protože je ledabylé dělat to jinak. Dělejte to bez myšlenky na nemoc, přítomnou nebo možnou. Buď musíte být ohnutý a nevzhledný nebo musíte být rovný. A když jste rovný, vaše dýchání se o sebe postará. O zdravotním cvičení se opět zmíním v příští kapitole.

Je zásadní, abyste dýchali VZDUCH. Zdá se, že záměrem přírody je, že plíce mají přijímat vzduch obsahující běžný procentuální podíl kyslíku, který není příliš kontaminovaný ostatními plyny nebo nečistotami jakéhokoliv druhu.

Nedovolte si myslet, že jste nuceni žít nebo pracovat tam, kde vzduch není vhodný k dýchání. Pokud váš domov nemůže být řádně větrán, přestěhujte se. A pokud jste zaměstnaní tam, kde je špatný vzduch, najděte si jinou práci. Můžete to dokázat praktikováním metod uvedených v předchozím titulu této série *Jistou cestou k bohatství*.

Pokud by nikdo nesvolil k práci ve špatném ovzduší, zaměstnavatelé by rychle pochopili, že všechny pracovní místnosti musí být řádně odvětrávány. Nejhorší vzduch je ten, který je plný jedovatých chemických plynů. Následuje vzduch silně znečištěný plísní nebo průmyslovými prachovými částicemi. Poté je to vzduch, ze kterého byl dýcháním vyčerpán kyslík, například v kostelech nebo divadlech, kde se shromažďují davy lidí a je špatná cirkulace vzduchu.

Poté je tu vzduch obsahující jiné přírodní plyny než kyslík a vodík – odpadní plyny a výpary z rozkládajících se věcí. Vzduch obsahující domácí prach nebo pyl je snadněji snesitelný než jakýkoliv jiný. Malé organické částičky, které nejsou jídlo, lze snadněji vyloučit z plic, než jiné plyny, které jdou přímo do krve.

Vědomě používám „které nejsou jídlo“. Vzduch je z velké části jídlo. Je to něco, co je plné života, co bereme do svého těla. Každý dech nese život. Vůně ze země, trávy, stromů, květin, rostlin a z vaření potravin jsou jídlem samy o sobě. Jsou to drobné částičky substance, ze které pocházejí a často jsou tak drobné, že projdou rovnou z plic přímo do krve a jsou asimilovány bez trávení. A atmosféra je prostoupená Jedinou Žijící Substancí, což je život sám o sobě.

Toto vědomě oceňte, kdykoliv myslíte na dýchání, a přemýšlejte o tom, jak vdechujete život. Protože to opravdu děláte a vědomé ocenění pomáhá procesu. Postarejte se, abyste nedýchali vzduch obsahující jedovaté plyny a abyste znovu nedýchali vzduch, který byl použit vámi nebo někým jiným.

To je vše ohledně otázky správného dýchání. Držte svou páteř rovnou a hrudník flexibilní a dýchejte čistý vzduch, zatímco s vděčností oceňujete fakt, že vdechujete Věčný Život. To není těžké. Kromě toho nemusíte na dýchání moc myslet. Děkujte spíš Bohu, že jste se naučili, jak dokonale dýchat.

Kapitola 15: Spánek

Životní síla je obnovována ve spánku. Každá žijící bytost spí. Lidé, zvířata, plazy, ryby i hmyz spí a dokonce i rostliny mají pravidelná období dřímoty. Ve spánku přicházíme do kontaktu s Principem Života v přírodě a naše životy mohou být obnovovány. Ve spánku jsou naše mozky dobíjeny vitální energií a Princip Zdraví v nás nabírá novou sílu. Z toho vyplývá, že je velmi důležité, abychom spali přirozeně, normálně a dokonale zdravým způsobem.

Když studujeme spánek, zjistíme, že dýchání je mnohem hlubší, silnější a rytmičtější než při bdění. Mnohem více vzduchu vdechujeme, když spíme, než když jsme vzhůru. To nám říká, že Princip Zdraví vyžaduje pro proces obnovy velké množství určitých prvků v atmosféře.

Abyste si zařídili spánek v přirozených podmínkách, musíte mít neomezený přísun čerstvého a čistého vzduchu k dýchání. Lékaři zjistili, že spánek na čistém venkovním vzduchu je velmi efektivní při léčbě plicních potíží a ve spojitosti se Způsobem Žití a Myšlení předepsaným v této knize zjistíte, že je stejně efektivní při léčení jakéhokoliv druhu potíží.

Neřešte zajištění čerstvého vzduchu pro váš spánek polovičatě. Důkladně větrejte vaši ložnici – tak důkladně, že to bude prakticky stejné jako spát venku. Mějte dveře nebo okno dokořán otevřené, a pokud je to možné, mějte otevřené jedno na každé straně místnosti. Pokud nelze zařídit kvalitní průvan vzduchu skrze místnost, umístěte čelo vaší postele blízko otevřeného okna, aby vzduch z venku mohl volně proudit k vašemu obličejí. Nehledě na to, jak chladné nebo nepříjemné je počasí, mějte otevřené okno a dokořán otevřené dveře. Pokuste se vytvořit cirkulaci čerstvého vzduchu skrze místnost. Pokud je to nezbytné, navrstvěte přikrývky, abyste se udrželi v teple, ale mějte neomezenou zásobu čerstvého vzduchu zvenčí. To je první velká nezbytnost pro zdravý spánek.

Mozek a nervová centra nemohou být důkladně vitalizována, pokud spíte v mrtvém nebo stagnujícím vzduchu. Potřebujete atmosféru plnou života

přírodního Principu Života. Opakuji, nedělejte v této záležitosti žádné kompromisy.

Větrejte svou ložnici úplně a zajistěte cirkulaci venkovního vzduchu skrze místnost, zatímco spíte. Nespíte dokonale zdravým způsobem, pokud zavřete dveře a okna vaší ložnice, ať už v zimě nebo v létě.

Mějte čerstvý vzduch. Pokud jste tam, kde není čerstvý vzduch, přestěhujte se. Pokud vaše ložnice nemůže být odvětrávána, přestěhujte se do jiného domu.

Další v pořadí důležitosti je mentální postoj, se kterým jdete spát. Je dobré jít spát inteligentně, smysluplně a znajíce, proč to děláte. Lehněte si s myšlenkou, že spánek vás spolehlivě vitalizuje. Chodte spát s pevnou vírou, že vaše síly budou obnoveny a že se probudíte plný vitality a zdraví. Vložte stejný záměr do spánku jako do jezení. Dejte této záležitosti svou pozornost na pár minut, když uléháte ke spánku.

Nelehejte si do postele s pocity znechucení nebo deprese. Ulehejte radostně, abyste byli celiství. Nezapomeňte praktikovat vděčnost, když jdete spát. Než zavřete oči, vzdejte dík Bohu za to, že vám ukázal cestu k dokonalému zdraví a usínejte s touto myšlenkou vděčnosti ve vaší mysli.

Modlitba díkůvzdání na dobrou noc je velice dobrá věc. Naveďte to Princip Zdraví ve vás ke komunikaci se svým zdrojem, ze kterého obdrží nové síly, zatímco jste v tichosti nevědomí.

Můžete vidět, že požadavky na dokonale zdravý spánek nejsou složité. Zprvé zajistěte, abyste během spánku dýchali čerstvý venkovní vzduch z venku a zadruhé, navedte vaše nitro do spojení s Žijící Substancí pomocí několikaminutové meditace vděčnosti, zatímco uleháte do postele. Dodržujte tyto dvě náležitosti, uléhejte s vděčným nastavením mysli plným důvěry, a vše bude dobré.

Pokud trpíte nespavostí, nenechte se tím znepokojit. Zatímco ležíte vzhůru, formujte koncepci zdraví. Meditujte s vděčností za hojný život, který je váš. Dýchejte a prociťujte dokonalou důvěru, že budete spát ve správném čase – a

budete. Nespavost stejně jako jakýkoliv jiný neduh musí jít z cesty Principu Zdraví probuzenému k plně konstruktivní činnosti následkem myšlenek a činností zde předepsaných.

Čtenář pochopí, že není těžké nebo nepříjemné vykonávat volní funkce život dokonale zdravým způsobem. Dokonale zdravý způsob je ten nejjednodušší, nejprostší, nejpřirozenější a nejpříjemnější způsob. Kultivace zdraví není žádné umění, problém nebo usilovná práce. Musíte pouze odložit umělé zvyklosti jakéhokoliv druhu a jíst, pít, dýchat a spát tím nejpřirozenějším a nejpříjemnějším způsobem. Pokud to uděláte, myslíte na zdraví a pouze na zdraví, určitě budete zdraví.

Kapitola 16: Doplnující instrukce

V průběhu formování koncepce zdraví je nezbytné přemýšlet o způsobu, jakým byste žili a pracovali, pokud byste byli dokonale zdraví a velmi silní – představujte si sebe sama, jak děláte věci způsobem dokonale zdravého a velmi silného člověka, dokud nebudete mít dostatečně dobrou představu, kým byste byli, kdybyste byli zdraví.

Poté zaujměte mentální a fyzický přístup v souladu s touto koncepcí a neodklánějte se od toho. Musíte se v myšlenkách sjednotit s tím, po čem toužíte. Pokud se s nějakým stavem nebo podmínkami sjednotíte v myšlenkách, brzy se s tím sjednotíte i v těle. Vědecká cesta je přerušit vazby se vším, co nechcete a spojit se vším, co chcete. Vytvořte koncepci zdraví a spojte se s touto koncepcí slovy, činy i přístupem.

Hlídejte svůj projev. Sladte každé slovo s koncepcí dokonalého zdraví. Nikdy si nestěžujte. Nikdy neříkejte věci jako: „Včera jsem se špatně vyspal.“ „Mám bolest v boku.“ „Dnes se vůbec necítím dobře.“ A tak dále. Říkejte: „Dnes se těším, že se dobře vyspím.“ „Vidím, jak rychle se zlepšuji.“ A další s podobným významem. Musíte zapomenout na vše, co se týká nemoci, a sjednotit se v myšlenkách i v mluvě se vším, co se týká zdraví.

Shrňme celou záležitost v kostce: sjednoťte se se Zdravím v myšlenkách, slovech a činech a nespojujte se s nemocí myšlenkami, slovy ani činy.

Nečtěte „lékařské knihy“, medicínskou literaturu nebo literaturu těch, jejichž teorie jsou v konfliktu s těmi zde vysvětlenými. Když to budete dělat, určitě to oslabí vaši víru ve Způsob Života, který jste započali, a znovu vás to mentálně přivede do spojení s nemocí. Tato kniha vám opravdu dává vše, co je potřeba – nic zásadního nebylo opomenuto a vše přebytečné bylo v podstatě eliminováno.

Jistou cestou ke Zdraví je přesná věda, stejně jako počty. Nic nemůže být přidáno k základním principům, a pokud by bylo cokoliv odebráno, výsledkem by byl nezdar. Pokud budete striktně následovat způsob žití

předepsaný v této knize, budete zdraví. Tento způsob určitě dokážete následovat jak v myšlenkách, tak i činy.

Nespojujte se s myšlenkami na dokonalé zdraví pouze ohledně sebe, ale do té míry, do jaké je to možné, také ohledně všech ostatních. Nesympatizujte s lidmi, kteří si stěžují, ani když jsou nemocní a trpí. Obrátte jejich myšlenky konstruktivním směrem, pokud je to možné. Udělejte vše, co můžete pro jejich úlevu, ale udělejte to s myšlenkou zdraví v mysli.

Nenechte lidi, aby vám vyprávěli svá trápení a dávali výčet svých symptomů. Nasměřujte konverzaci k jinému tématu nebo se omluvte a běžte pryč. Je lepší být považován za bezcitnou osobu, než aby vám byly vnucovány myšlenky nemoci.

Když jste ve společnosti lidí, jejichž běžné konverzace jsou o nemoci a podobných záležitostech, ignorujte, co říkají a nabídněte jim mentální modlitbu vděčnosti za dokonalé zdraví. A pokud to nepomůže k zapuzení jejich myšlenek, řekněte sbohem a opusťte je.

Nehledě na to, co si myslí nebo říkají, zdvořilost nevyžaduje, abyste se nechal otrávit nemocnými nebo nepřírozenými myšlenkami. Když budeme mít několik dalších stovek nebo tisíců osvěcených myslitelů, kteří nezůstanou tam, kde si lidé stěžují a mluví o nemoci, svět bude rychle postupovat ke zdraví. Když necháte lidi, aby s vámi mluvili o nemoci, pomáháte jim zvýšit a násobit nemoc.

Co mám dělat, když mám bolesti? Může mít člověk opravdové fyzické trápení a stejně myslet pouze myšlenky zdraví?

Ano. Nevzdorujte bolesti, oceňte, že to je dobrá věc. Bolest je způsobena úsilím Principu Zdraví překonat určité nepřírozené podmínky. To musíte vědět a cítit.

Když cítíte bolest, přemýšlejte o tom, že v postižené části probíhá proces léčení a mentálně mu pomozte a spolupracujte. Plně se mentálně sjednoťte se silou působící bolesti, pomozte jí. Pokud je to nezbytné, neváhejte použít horký obklad a podobné prostředky k podnícení té dobré práce, která

probíhá. Pokud je bolest krutá, lehněte si a svou mysl jednoduše a tiše zapojte do spolupráce s tou silou, která ve vás odvádí dobrou práci.

Toto je čas k praktikování vděčnosti a víry. Buďte vděční síle zdraví, která způsobuje bolest, a buďte si jistí, že bolest odezní, jakmile bude dobrá práce odvedena. Opravte své myšlenky s důvěrou v Princip Zdraví, který ve vás vytváří takové podmínky, že bolest bude brzy zbytečná. Budete překvapeni, až zjistíte, jak jednoduše můžete zdolat bolest poté, co budete nějakou dobu žít Vědeckým Způsobem. Bolesti a trápení pro vás budou neznámé.

Co mám dělat, když jsem příliš slabý na svou práci? Mám překonat své síly a věřit v Boha, že mě podpoří? Mám pokračovat jako běžec a očekávat „druhý dech“?

- Ne, raději ne. Když začnete žít tímto Způsobem, pravděpodobně nebudete mít normální množství síly a budete pozvolna postupovat z nízké fyzické kondice k vyšší kondici. Pokud se mentálně spojíte se zdravím a silou, a budete vykonávat volní funkce života dokonale zdravým způsobem, vaše síly budou růst každým dnem. Ale po určitou dobu můžete mít dny, kdy nebudete mít dostatek sil k práci, kterou byste chtěl vykonávat.
- V takových chvílích odpočívejte a praktikujte vděčnost. Oceňte skutečnost, že vaše síly rychle rostou a prociťte hlubokou vděčnost Žijící Jednotě, ze které vše pochází. Prožijte hodinu slabosti s vděčností a díkůvzdáním, zatímco odpočíváte, s plnou vírou, že je tu velká síla, a pak vstaňte a pokračujte. Zatímco odpočíváte, nepřemýšlejte o přítomné slabosti, ale přemýšlejte o síle, která přichází.
- Nikdy, v žádném okamžiku, si nedovolte přemýšlet tak, že dáváte prostor slabosti. Když odpočíváte, tak jako když jdete spát, upřete svou mysl k Principu Zdraví, který vás utváří do naprosté síly.

Co mám dělat s tím velkým strašákem, který k smrti straší miliony lidí každý rok - zácpou?

- Nemějte obavy. Přečtěte si knihu Horáce Fletchera *Abeceda vlastní výživy* (angl. *The A.B. - Z. of Our Own Nutrition*), a využijte plnou sílu jeho vysvětlení skutečnosti, že když žijete tímto vědeckým způsobem, bude potřeba vylučovat mnohem méně látek. Materiál z rostlinných potravin, které jste přirozeně vedeni jíst, se o tuto záležitost postará. Velcí jedlíci, kteří jedí třikrát až desetkrát více tuku, masa a škrobu než může být využito jejich systémem, mají ohromné množství odpadu, který musí být vyloučen, a nedostatek rostlinného materiálu, který by jim pomohl. Ale pokud budete jíst způsobem, který byl popsán, bude to u vás jinak.
- Pokud jíte jen tehdy, když máte ZASLOUŽENÝ HLAD, a sežvýkáte každé sousto až na kapalné skupenství, a pokud přestanete jíst v okamžiku, kdy si ZAČNETE být vědomi toho, že váš hlad polevuje, připravíte vaše jídlo tak dokonale k zažívání a asimilaci, že v podstatě vše bude absorbováno a bude jen velmi málo, co zbyde ve střevech k vyloučení. Pokud jste schopni kompletně zapudit z vaší paměti vše, co jste četli v „doktorských knihách“ a zjevných medicínských reklamách ohledně zácpy, nemusíte tomu tématu věnovat žádnou další myšlenku. Princip Zdraví se o to postará.
- Ale pokud byla vaše mysl naplněná myšlenkami strachu ze zácpy, může být dobré ze začátku občas vypláchnout střeva teplou vodou. Není absolutně žádný důvod to dělat, kromě osvobození vaší mysli od strachu, ale pak to může stát za to. A jakmile uvidíte, že děláte dobrý pokrok a že jste omezili množství jídla a opravdu jíte Vědeckým Způsobem, vypusťte zácpu navždy z hlavy, už s ní nemáte nic společného. Vložte svou důvěru v Princip ve vás, který má moc dát vám dokonalé zdraví. Spojte se se zbožnou vděčností vůči Principu Života, který je Veškerá Síla, a pokračujte s radostí.

A co cvičení?

- Každý může mít prospěch z drobného všestranného každodenního používání svalů, a nejlepší cesta, jak toho dosáhnout, je zapojit se do nějaké hry nebo zábavy. Cvičte přirozenou formou - v rámci odpočinku, ne jako nucený kaskadérský kousek čistě v zájmu zdraví. Jezděte na koni nebo na kole, hrajte tenis, kuželky nebo si házejte míčem. Věnujte se nějakému koníčku jako je například zahradničení, při kterém můžete strávit hodinu denně, zatímco z něj máte užitek a bavíte se. Jsou tisíce způsobů, jak můžete dostatečně cvičit a udržet své tělo pružné, s dobrým krevním oběhem, a přesto neupadnout do stereotypu „cvičení pro zdraví“. Cvičte pro zábavu nebo pro užitek. Cvičte, protože jste příliš zdravý, než abyste nehybně seděli a ne proto, abyste se stali zdravými nebo si zdraví udrželi.

Jsou dlouhotrvající půsty nezbytné?

- Málokdy, jestli vůbec. Princip Zdraví často nevyžaduje 20, 30, nebo 40 dní k tomu, aby byl připravený k činnosti. Za normálních okolností přijde hlad mnohem dříve. Důvodem, proč při většině dlouhých půstů hlad nepřijde dříve je, že byl utlumen samotným pacientem. Takový člověk se začíná postit se STRACHEM, když ne přímo s nadějí, že to bude trvat několik dní, než přijde hlad. Literatura, kterou četl na toto téma, ho připravila na očekávání dlouhého půstu a on je vážně odhodlaný dojít až do cíle, ať to bude trvat jakkoliv dlouho. A podvědomá mysl pod vlivem silné a pozitivní sugesce dočasně pozastaví hlad.
- Když z jakéhokoliv důvodu příroda odebere váš pocit hladu, radostně pokračujte s vaší obvyklou prací a nejezte, dokud vám ho nevrátí. Nehledě na to, jestli to jsou dva, tři nebo deset dní nebo i déle, můžete si být dokonale jisti, že až bude ten pravý čas, abyste jedli, dostanete hlad. A když jste radostně sebejistí a udržíte si svou víru ve zdraví, nebudete trpět žádnou slabostí nebo nepohodlím způsobeným abstinencí.

- Když nemáte hlad, budete se cítit silnější, šťastnější a pohodlněji, když nebudete jíst, než jak byste se cítili, kdybyste jedli, nehledě na to, jak dlouhý je půst. A pokud budete žít vědeckým způsobem popsáním v této knize, nikdy nebudete držet dlouhé půsty, zřídka kdy vynecháte jídlo a budete si jídlo užívat více než kdykoliv dříve ve vašem životě. Mějte zasloužený hlad, než budete jíst a kdykoliv máte zasloužený hlad, jezte.

Závěrečné shrnutí

Zdraví je dokonale přirozené fungování, normální žití. Ve vesmíru existuje Princip Života, je to Žijící Substance, ze které jsou vytvořeny všechny věci. Tato Žijící Substance proniká, prostupuje a vyplňuje meziprostory vesmíru. Ve svém neviditelném stavu je ve všech formách a prostupuje je a všechny formy jsou z ní stvořeny.

Pro ilustraci předpokládejme, že velmi jemná a vysoce rozptylující se vodní pára proniká a prostupuje kostkou ledu. Led je zformovaný z žijící vody a je žijící vodou ve formě, zatímco pára je také žijící vodou, bez formy, pronikající formou stvořenou ze sebe sama. Tato ilustrace objasní, jak Žijící Substance proniká všechny formy z Ní stvořené. Všechn život z Ní pochází. Je to všechn život, který existuje.

Tato Univerzální Substance je myslící substancí a bere na sebe formy vlastních myšlenek. Myšlenka formy, držaná substancí, stvoří formu. Myšlenka pohybu vyvolá pohyb. Nemůže nemyslet a tak bude navěky tvořit. A musí pokračovat k plnějšímu a úplnějšímu vyjádření sebe sama. To znamená směrem k úplnějšímu životu a dokonalejšímu fungování - a to znamená směrem k dokonalému zdraví.

Síla žijící substance musí být vždy uplatňována směrem k dokonalému zdraví. Je to síla, která ve všech věcech usiluje o dokonalé fungování.

Všechny věci jsou prostoupeny silou, která vede ke zdraví.

Lidská bytost může s touto silou navázat kontakt a spojit se s ní. Také se od ní může ve svých myšlenkách oddělit.

Lidská bytost je formou této Žijící Substance a má v sobě Princip Zdraví. Pokud je Princip Zdraví v plně konstruktivní činnosti, způsobuje, že všechny mimovolní funkce lidského těla jsou vykonávány dokonale.

Lidská bytost je myslící substance, pronikající viditelným tělem a procesy jeho těla jsou kontrolovány jeho myšlenkami.

Když člověk myslí pouze myšlenky dokonalého zdraví, interní procesy jeho těla budou dokonale zdravé. Prvním krokem člověka k dokonalému zdraví musí být zformování koncepce sebe sama jako dokonale zdravého, a jak dělá všechny věci způsobem, kterým by je dělal dokonale zdravý člověk. Po zformování této koncepce se s ní musí spojit všemi svými myšlenkami a přerušit všechny mentální vazby s nemocí a slabostí. Pokud to udělá a myslí myšlenky zdraví s pozitivní VÍROU, probudí v sobě Princip Zdraví ke konstruktivní činnosti a vyléčí tím všechny nemoci. Může obdržet dodatečné síly od univerzálního Principu Života pomocí víry a může získat víru tím, že bude vzhlížet k Principu Života se zbožnou vděčností za zdraví, které mu dává. Pokud bude člověk vědomě přijímat zdraví, které mu je nepřetržitě dáváno Žijící Substancí a pokud za to bude náležitě vděčný, vybuduje si víru.

Člověk nemůže myslet pouze myšlenky dokonalého zdraví, pokud nevykonává volní funkce života dokonale zdravým způsobem. Tyto volní funkce jsou jezení, pití, dýchání a spaní. Pokud člověk myslí pouze myšlenky zdraví, má víru ve zdraví a jí, pije, dýchá a spí dokonale zdravým způsobem, musí mít dokonalé zdraví.

Zdraví je výsledkem myšlení a jednání Jistou Cestou, a pokud nemocný člověk začne přemýšlet a jednat Jistou Cestou, Princip Zdraví v něm se probudí ke konstruktivní aktivitě a vyléčí všechny jeho nemoci. Tento Princip Zdraví je stejný ve všem a je spojený s Životním Principem vesmíru. Je schopný vyléčit všechny nemoci a probudí se k aktivitě, kdykoliv člověk myslí a jedná v souladu s Jistou cestou ke zdraví. Takže každý člověk může získat dokonalé zdraví.

Konec



Miroslav Jílek

Informace v této knize jsou určeny těm, kdo chtějí převzít zodpovědnost za své zdraví.

Věřím, že každý může být dokonale zdravý.
Takí věřím, že každý může žít svůj život naplno a s nadšením.

Pokud čtete tento text... znamená to, že mnoho věcí ve vašem těle funguje dokonale. A zároveň můžete své zdraví ještě zlepšit, když budete pečlivě studovat tuto knihu.

Zvládnete to, i pokud máte pocit, že jste již zkusili vše.
Je to možné, i pokud si myslíte, že by se musel stát zázrak.

*“Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou,
ale v rozporu s tím, co o přírodě víme.”*

Mnoho lidí před vámi už se dokázalo “zázračně” uzdravit i z tzv.
“nevléčitelných” nemocí.

Když to dokázali oni, můžete to dokázat i vy!
Věřím vám!