


WALLACE
D. WATTLES

ISTOU CESTOU K ZDRAVIU

VEDA O TOM, AKO BYŤ ZDRAVÝ




Citadella



***„Cieľom všetkého života je rozvoj;
a všetko, čo žije,
má nespochybniteľné právo
na všetok rozvoj,
ktorý je schopné dosiahnuť.“***

ISTOU CESTOU K ZDRAVIU

Wallace D. Wattles
The Science of Being Well

Slovak Edition: © Citadella, 2012
Translation: © Ing. Ján Dulla, 2012

Grafická úprava a obálka: Ing. arch. Marek Kacvinský
Jazyková úprava a redakcia: PhDr. Jana Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2012

Distribúciu zabezpečuje:

PARTNER TECHNIC spol. s.r.o.
Nám. slobody 17
811 06 Bratislava
tel.: 004212 524 978 96
email: info@partnertechnic.sk

ISBN 978-80-970875-9-3



WALLACE D. WATTLES

ISTOU
CESTOU
K ZDRAVIU

VEDA O TOM, AKO BYŤ ZDRAVÝ



OBSAH

Istou cestou k zdraviu

<i>Predslov</i>	7
<i>1. kapitola Princíp zdravia</i>	9
<i>2. kapitola Základy viery</i>	15
<i>3. kapitola Život a jeho organizmy</i>	19
<i>4. kapitola Čo si myslieť</i>	25
<i>5. kapitola Viera</i>	33
<i>6. kapitola Použitie vôle</i>	39
<i>7. kapitola Zdravie od Boha</i>	45
<i>8. kapitola Zhrnutie duševných krokov</i>	51
<i>9. kapitola Kedy jesť</i>	55
<i>10. kapitola Čo jesť</i>	61
<i>11. kapitola Ako jesť</i>	67
<i>12. kapitola Hlad a chute</i>	73
<i>13. kapitola Zhrnutie</i>	79
<i>14. kapitola Dýchanie</i>	85
<i>15. kapitola Spánok</i>	91
<i>16. kapitola Doplnujúce pokyny</i>	95
<i>17. kapitola Zhrnutie vedy o tom, ako byť zdravý</i>	103



DRUHÁ KNIHA

**ISTOU
CESTOU
K ZDRAVIU**

Veda o tom, ako byť zdravý



PREDSLOV

Táto kniha je druhou zo série. Prvá mala názov *Istou cestou k bohatstvu – Veda o tom, ako zbohatnúť* a bola určená výhradne tým, čo túžia po peniazoch. Táto je pre tých, ktorí chcú byť zdraví a potrebujú praktický návod a príručku, nie filozofický traktát. Ide o praktického sprievodcu univerzálnym Princípom života, a snažil som sa podať ho takým jednoduchým spôsobom, aby aj čitateľ, ktorý predtým možno neštudoval Nové myslenie ani metafyziku, mohol s jeho pomocou ľahko dospieť k dokonalému zdraviu. V úsilí zachovať všetko podstatné, vypúšťal som všetko nepodstatné; nepoužíval som technický, ťažko zrozumiteľný ani zložitý jazyk a po celý čas som mal na zreteli jeden cieľ.

Ako naznačuje názov, kniha sa zaoberá vedou, nie špekuláciou. Monistickú teóriu vesmíru – teóriu, že hmota, myseľ, vedomie a život sú všetko prejavy jedinej substancie – teraz prijíma väčšina mysliteľov; a ak túto teóriu prijímate vy, nemôžete poprieť jej logické závery. Najlepšie na tom je, že opísané metódy myslenia a konania autor spoľahlivo a úspešne testoval na sebe a na stovkách ďalších ľudí počas dvanástich rokoch praxe. O vede ako byť zdravý môžem povedať, že funguje; jej zákony pôsobia všade, kde sa použijú, rovnako ako vo vede o geometrii. Kým nie sú tkanivá vášho tela zničené natoľko, že ďalší život už nie je možný, môžete sa uzdraviť; a ak budete myslieť a konať Istým spôsobom, aj sa uzdravíte.

Ak si čitateľ želá plne porozumieť monistickej teórii vesmíru, odporúčam mu prečítať si napríklad Hegela a Emersona.





Tí, čo si želajú získať podrobnejšie informácie o fungovaní vôľou ovládaných funkcií – ako sú jedenie, pitie, dýchanie a spánok – si môžu prečítať brožúrky W. D. Wattlesa „Nová veda o žití a liečení“, „Listy manželovi ženy“ a „Tvorivé využitie potravín“. Odporúčam aj spisy Horacea Fletchera a Edwarda Hookera Deweya, ktoré môžu podporiť vašu vieru; nedopúšťajte sa však tej chyby, že budete študovať veľa protikladných teórií a zároveň praktizovať niekoľko odlišných „systémov“; lebo ak sa máte uzdraviť, musíte odovzdať CELÚ svoju myseľ správne mu spôsobu myslenia a žitia.

Majte na pamäti, že príručku *Veda o tom, ako byť zdravý* považujem v každom ohľade za úplnú a účinnú. Sústreďte sa na to, aby ste mysleli a konali predpísaným spôsobom, aby ste ju úplne pochopili a uzdravíte sa. A ak už zdraví ste, tak zdraví zostanete.

S vierou, že budete pokračovať, až kým nedosiahnete neoceniteľný dar dokonalého zdravia,

váš oddaný

WALLACE D. WATTLES





1. KAPITOLA
PRINCÍP ZDRAVIA

Pri osobnej aplikácii *Vedy o tom, ako byť zdravý, rovnako ako vo Vede o tom, ako zbohatnúť*, musíte na začiatku poznať isté základné pravdy a bez námietok ich prijať. Uvediem niektoré z nich:

Dokonale prirodzený výkon funkcie vyplýva z prirodzeného pôsobenia Princípu života. Vo vesmíre existuje Princíp života; je to Živá substancja, hmota, z ktorej je všetko stvorené. Táto Živá substancja prestupuje, preniká a vyplnía medzipriestory univerza; je vo všetkom a za všetkým, je ako veľmi jemný a rozptýlený éter. Pochádza z nej všetok život; jej život je všetok život, ktorý existuje.

Človek je formou tejto Živej substancie a má v sebe Princíp zdravia. Tento princíp v človeku, keď je v plnej tvorivej činnosti, podnecuje dokonalý výkon všetkých vôľou ovládaných funkcií jeho života. V skutočnosti je to práve Princíp zdravia v človeku, ktorý vykonáva celé liečenie, bez ohľadu na použitý „systém“ alebo „liek“. A tento Princíp zdravia sa uvádza do tvorivej činnosti tým, že myslíme Istým spôsobom.

Teraz pristúpim k dôkazu svojho posledného tvrdenia. Všetci vieme, že liečenie sa vykonáva rozmanitými, často protichodnými metódami, používanými v rozličných odvetviach liečiteľského umenia. Svojho pacienta lieči alopat, ktorý podáva silnú dávku protijedu; lieči ho aj homeopat, ktorý podáva veľmi malú dávku jedu, čo najpodobnejšieho jedu choroby. Ak alopatia dakedy vyliečila nejakú existujúcu chorobu, je isté, že tú chorobu nikdy nevyliečila homeopatia; a ak dakedy vyliečila nejaké zdravotné ťažkosti homeopatia, rozhodne ich nemohla vyliečiť alopatia. Tieto dva systémy sú si v teórii aj praxi úplne protikladné; a napriek tomu obidva „liečia“ väčšinu chorôb. Rovnaké nie sú dokonca ani liečebné prostriedky používané lekármi jednej školy. Zájďte za šiestimi le-

kármí s prípadom poruchy trávenia a porovnajte si ich recepty; je viac než pravdepodobné, že žiadna zo zložiek jedného lieku sa nebude nachádzať v tých ostatných. Možno azda dospieť k inému záveru, než že ich pacientov lieči Princíp zdravia, ktorý je v nich samých, a nie čosi v rozličných „liečebných prostriedkoch“?

A nielen to. Zisťujeme, že rovnaké zdravotné problémy lieči chiropraktik manipuláciou s chrbticou, zázračný lekár pomocou modlitby, odborník na výživu zoznamom vhodných jedál, kresťanský liečiteľ formuláciou vyznania viery, psychiater prostredníctvom psychoterapie a odborníci na hygienu rozličnými hygienickými návykmi. Môžeme tvárou v tvár týmto skutočnostiam dospieť k iným záverom, než k tým, že existuje Princíp zdravia, ktorý je vo všetkých ľuďoch rovnaký, a ktorý v skutočnosti vykonáva všetko liečenie; že vo všetkých „systémoch“ je niečo, čo za priaznivých okolností uvádza do činnosti Princíp zdravia? To znamená, že lieky, manipulácie, modlitby, zoznamy jedál, vyznania a hygienické návyky liečia vždy, keď uvedú do činnosti Princíp zdravia; zlyhávajú vtedy, keď sa im ho do činnosti uviesť nepodarí. Vari toto všetko nenaznačuje, že výsledky závisia skôr od spôsobu, akým pacient o lieku zmýšľa, než od zložiek, ktoré obsahuje?

Uvediem starý príbeh, ktorý tento bod veľmi dobre ilustruje. Hovorí sa v ňom, že v stredoveku uchovávali v jednom kláštore kosti svätca, ktoré mali moc zázračne uzdravovať. V určitých dňoch sa tam zhromažďoval veľký dav trpiacich, aby sa chorí týchto ostatkov dotkli a vyliečili sa. V predvečer jedného zo zhromaždení sa nejaký svätokrádežný darebák dostal k schránke, v ktorej boli zázračné relikvie uložené a kosti ukradol. Ráno, keď sa pri bráne zhromaždil obvyklý dav trpiacich, otcovia zistili, že prišli o zdroj zázračnej sily.



Rozhodli sa utajiť celú záležitosť v nádeji, že tak možno nájdú zlodeja a svoje cennosti získajú naspäť. Zišli preto do podzemia kláštora a vykopali kosti vraha, ktorého tam pred mnohými rokmi pochovali. Tie uložili do schránky s úmyslom vymyslieť nejaké prijateľné vysvetlenie, prečo toho dňa nebude môcť svätý robiť obvyklé zázraky. Potom vpustili dovnútra čakajúci dav chorých a nezužívých. Na nesmierne prekvapenie tých, čo vedeli o tajomstve, kosti zločinca sa ukázali rovnako účinné ako kosti svätca; liečenie prebiehalo rovnako ako predtým. Hovorí sa, že jeden z otcov zanechal o tejto príhode záznam a v ňom pripustil, že podľa jeho názoru sa liečivá sila po celý čas nachádzala v ľuďoch, a vôbec nie v kostiach. Či už je tento príbeh pravdivý alebo nie, jeho záver možno aplikovať na všetky liečebné postupy používané všetkými systémami. Sila, ktorá Lieči, sa nachádza priamo v pacientoch; a či sa uvedie do činnosti alebo nie, nezávisí od použitých fyzických či duševných prostriedkov, ale od toho, ako o týchto prostriedkoch zmýšľa pacient.

Ako učil Ježiš, existuje Univerzálny Princíp života; veľká spirituálna Liečivá sila; a v človeku existuje Princíp zdravia, ktorý s touto Liečivou silou súvisí. Tá je buď spiaca alebo aktívna, podľa toho, akým spôsobom človek myslí. Do činnosti ju človek môže prebrať vždy, keď bude myslieť Istým spôsobom.

Vaše uzdravenie nezávisí od prijatia nejakého systému či objavenia nejakého lieku; ľudia s rovnakými zdravotnými problémami sa liečia pomocou všetkých systémov a liekov. Uzdravenie nezávisí na podnebí, pretože vo všetkých podnebných pásmach sú niektorí ľudia zdraví a iní chorí. Nezáleží od zamestnania, s výnimkou tých, ktorí pracujú v zdraví škodlivom prostredí; ľudia sú zdraví vo všetkých povolaniach a profesiách. Vaše uzdravenie závisí od toho, či začnete myslieť – a konať Istým spôsobom.

Spôsob, akým ľudia o veciach zmýšľajú, je daný tým, čomu o nich veria. Ich predstavy sú dané ich vierou a výsledky závisia od toho, či svoju vieru použijú na seba. Ak niekto verí v účinnosť medicíny a dokáže túto vieru aplikovať na seba, potom sa medicína určite postará o to, aby sa uzdravil; no aj keby mal človek nesmiernu vieru, neuzdraví sa, kým ju neaplikuje na seba.

Vaše uzdravenie nezávisí od prijatia nejakého systému či objavenia nejakého lieku; ľudia s rovnakými zdravotnými problémami sa liečia pomocou všetkých systémov a liekov.

Mnohí chorí veria iným ľuďom, ale nie sebe. Takže, ak veríte v systém stravy a dokážete tú vieru aplikovať na seba, potom vás vylieči; a ak veríte v modlitby a vyznania a svoju vieru použijete na seba, vyliečia vás modlitby a vyznania. Viera, ktorú človek použije na seba, lieči. Akokoľvek veľká je vaša viera, akokoľvek neodbytná je vaša predstava, nevylieči vás, keď ju neaplikujete na seba.

Vedu o tom, ako byť zdravý, teda tvoria dve oblasti: oblasť myslenia a oblasť konania. Na to, aby ste boli zdraví, nestačí len Istým spôsobom myslieť; musíte tú predstavu aplikovať na seba a musíte ju vyjadriť a realizovať vo vašom vonkajšom živote tým, že budete konať rovnako ako zmýšľate.



