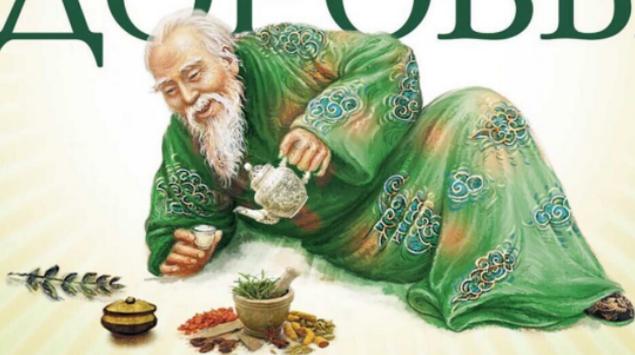


АДАМ ДЖ. ДЖЕКSON

10 康

# Секретов ЗДОРОВЬЯ



Современная притча  
о мудрости и здоровье



СОФИЯ

**Адам Дж. Джексон**  
**Десять секретов Здоровья.**  
**Современная притча**  
**о мудрости и здоровье**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64049682](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64049682)*

*Десять секретов Здоровья. Современная притча о мудрости и  
здоровье: Книжное издательство «София»; М.; 2020  
ISBN 978-5-906897-62-6*

### **Аннотация**

Есть совсем немного неизлечимых болезней. Так говорит таинственный старый китаец, или доктор Дао, как назвала его одна из исцеленных с помощью его секретов героиня книги. В каждом секрете, в каждой из десяти маленьких глав спрессована мудрость множества замечательных книг о здоровье, причем сделано это так, что каждая описанная техника абсолютно практична и превосходно работает. И вы убедитесь в этом сами.

Мы очень советуем вам прочитать и остальные три книги Джексона – о десяти секретах Счастья, Богатства и Любви. Ни одна из них вас не разочарует.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Пациент	8
Встреча	10
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Адам Джексон**

**Десять секретов Здоровья.**

**Современная притча  
о мудрости и здоровье**

*Эту книгу я посвящаю памяти доктора  
Эмиля Джаста, его прекрасной жене Эдит и  
Фреду Кергену – трем необыкновенным людям,  
вдохновившим меня на эту работу, – с любовью и  
благодарностью*

**THE SECRETS OF ABUNDANT HEALTH**

**A modern parable of wisdom and health that will change your  
life**

**Copyright © Adam J. Jackson 1996**

**© ООО Книжное издательство «София», 2016**

# Благодарности

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в создании этой книги и в работе над ней. Я особенно признателен: моему литературному агенту Саре Менгук и ее помощнику Джорджии Гловер за все их усилия и деятельность в моих интересах;

всем сотрудникам издательства «Торсон», и особенно Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания, высказанные в процессе создания этой книги, и Фионе Браун, которая редактировала рукопись;

матери, которая всегда поощряла мою писательскую деятельность и остается для меня неизменным источником вдохновения и любви; отцу за его поддержку, руководство и помощь во всей моей работе; всей семье и моим друзьям за их любовь;

и наконец, Карен – моей жене, лучшему другу и самому беспристрастному редактору. Слова неспособны выразить мою любовь к этому человеку, который всегда верил в меня и в мою работу.

# Введение

*Врач будущего не будет прописывать лекарств. Вместо этого он пробудит интерес пациента к своему организму, а также к причине возникновения болезни и к возможности ее предотвращения.*

*Томас Эдисон*

Все мы желаем быть здоровыми, так почему же только немногие могут похвастаться своим здоровьем? Почему, несмотря на все увеличивающиеся продажи лекарств и появление новых разнообразных продуктов питания, с каждым десятилетием наблюдается рост таких недугов, как рак, диабет, астма, нервные нарушения и болезни сердечно-сосудистой системы? Может быть, мы ищем здоровье не там, где следует?

Я уверен в том, что все мы несем ответственность за собственное здоровье, за здоровье своих детей, и в нашей власти прийти не просто к здоровью, но к Истинному Здоровью в нашей жизни. Истинное Здоровье – не просто то состояние, когда у вас не обнаруживают никаких заболеваний, – многие люди, которым никогда не ставили диагноза какой-либо болезни, постоянно чувствуют усталость и недомогание, – скорее это состояние, когда вы ощущаете избыток энергии, запас жизненных сил, позволяющих вам жить полноценной, радостной и насыщенной жизнью.

В отличие от большинства других произведений, все герои этой книги – реальные люди (за исключением старого китайца, являющегося обобщенным образом нескольких мудрых мужчин и женщин, которых я встречал в своей жизни). Их имена, конечно, изменены, но все эти люди сумели превозмочь свои болезни и обрели здоровье так, как об этом написано в каждой из глав. Я надеюсь, что эти истории вдохновят вас действовать подобно их героям и вы придете в своей жизни к Истинному Здоровью.

*Адам Джэксон, Хартфордшир, март 1995*

# Пациент

Лицо молодого человека, когда он выходил из кабинета врача университетской клиники, было бледным, а руки дрожали. С каждым шагом силы, казалось, все больше оставляли его, глаза тускнели и казались все более припухшими. Пустой взгляд был направлен вдаль, происходящее вокруг не доходило до его сознания. Когда он спустился в холл, то почувствовал такую слабость, что все поплыло перед глазами. С трудом добравшись до ближайшего кресла, он тяжело рухнул в него.

В огромные окна у входа в клинику барабанил сильный дождь. Капли, казалось, стучали в одном ритме с больно бившимся в мозгу вопросом: «Почему именно я?»

Он не осознавал, что адресованные прошлому и порожденные болью вопросы не приносят ответов, проясняющих будущее. Подобные вопросы несут с собой еще большую боль и страдания, и вот он уже не мог сдержать покотившихся по щекам слез.

Казалось, что все произошло очень быстро, буквально за один день. Его первый год обучения в колледже проходил благополучно, он сдал все экзамены и получил самые высокие баллы. Его ожидало блестящее будущее. Но теперь не было больше никакого будущего. Он потерял самое ценное в жизни – здоровье.

Как часто мы принимаем здоровье как нечто само собой разумеющееся и просто не обращаем на него никакого внимания. Большинство людей больше следят за своими машинами, чем за собственным телом, и молодой человек не был исключением.

Но здоровьем нельзя пренебрегать вечно. Рано или поздно придет день, когда мы просто больше не сможем позволить себе такую беспечность. Этот день настал для нашего героя. Сейчас он ничего не мог слышать, кроме убийственных слов врача: «Ничего нельзя сделать... К несчастью, это неизлечимо».

В один момент все в его жизни перевернулось. Она уже никогда не будет прежней.

Итак, молодой человек сидел в углу университетского холла, уткнувшись лицом в ладони. Испуганный, отчаявшийся и одинокий, он сделал то, чего не делал уже очень давно, – начал молиться. Но это не была обычная молитва, она шла из глубины его сердца: «Боже, помоги мне. Пожалуйста, укажи мне путь».

Иногда молитва несет в себе таинственную силу – незримую энергию, соединяющую дух с Высшими Силами, и если она обращена к Богу с искренней верой, то преодолагает любую болезнь, разрешает любую проблему. Общение разума и духа с Божественной Силой приносит мир, снимает всякое напряжение, и происходит чудо – на молитву отвечают.

# Встреча

– Вас что-то тревожит. Могу ли я вам помочь?

Молодой человек обернулся и увидел стоящего рядом пожилого китайского джентльмена. Это был маленький, незаметный человек с темно-карими глазами и совершенно лысый, если не считать белоснежных волос на висках.

– Все в порядке, спасибо, – прошептал молодой человек.

Но старик все же уселся рядом.

– Вы знаете, в моей стране считают, что любая проблема несет в себе дар.

– Трудно обнаружить дар в моей проблеме, – пробормотал юноша.

– О, я уверяю вас, что и в вашем случае он есть, – ответил незнакомец. – Иногда его трудно распознать, но он есть всегда. Даже в болезни.

Молодой человек был поражен. Что старик хочет этим сказать? И почему он упомянул слово «болезнь»? Он повернулся к старику. Что-то в нем было знакомым. Нет, не лицо – он бы никогда не забыл это лицо. Оно было нежным, добрым, глаза излучали тепло. Возможно, это был голос, но, опять же, он должен был бы запомнить этот голос с мягким восточным акцентом. Нет, он не знал, что это было, и все же этот старый человек казался удивительно знакомым. Единственное, что оставалось предположить, – так это то, что ки-

тайский джентльмен был одним из приглашенных из-за границы новых лекторов.

– Какой «дар» может нести в себе болезнь? – пробормотал молодой человек.

– Страдания нередко предшествуют новой и большой радости в жизни. Так же как ночная тьма готовит путь рассвету, как в родовых муках появляется на свет величайшее чудо природы, так и благодаря болезни мы обретаем дар Истинного Здоровья.

Молодой человек растерялся. «Что он говорит? Как болезнь может принести здоровье?» – подумал он.

Но прежде, чем он открыл рот, старик продолжил:

– Болезнь – это просто способ тела исцелять себя. Когда у вас простуда или грипп, то это все лишь признак того, что ваше тело борется с проникшими в него микробами. Когда у вас появляются боли в желудке, значит, тело говорит вам, что вы съели что-то недоброкачественное. Даже тогда, когда у вас прострел в пояснице, тело указывает вам, что вы слишком напрягали свои мышцы и вам нужен отдых.

Как видите, боль, недомогание и болезнь – наши друзья: это посланцы Господа, предупреждающие нас о том, что мы сделали что-то не так и это нужно исправить. Боль – это голос, призывающий нас помочь самим себе.

– Ну уж без этого «голоса» я вполне мог бы обойтись, – перебил его молодой человек.

– Вы уверены в этом? – спросил старый джентльмен. –

Но представьте себе, во что превратилась бы ваша жизнь, не чувствуя вы боли. Вы бы умерли, так и не узнав, что умираете. Однажды вы могли бы очутиться перед открытым огнем и обнаружить, что ваша рука обгорела до кости только потому, что голос боли не предупредил вас об этом вовремя.

Многие люди, подобно вам, считают, что боль – их злейший враг, и потому стремятся убить ее или заглушить с помощью лекарств. Но избавление от боли само по себе не может разрешить проблем. Если причина болезни не устранена, болезнь обычно только усиливается. В конце концов для того, чтобы приглушить боль, требуется все больше и больше лекарств, а медикаменты сами порождают новые проблемы.

Молодой человек вспомнил свой личный опыт. Безусловно, симптомы его болезни стали более выраженными после того, как он стал принимать лекарства, которые прописал ему врач.

– Но если болезнь неизлечима? – спросил он. – В чем вы тогда усматриваете благословение, которое она несет с собой?

– Существует не так уж много неизлечимых болезней, но существует множество неизлечимых пациентов. В основном это те люди, которые просто не позволяют исцелить себя.

– Но не станете же вы спорить с тем, что каждый хочет быть здоровым, – возразил молодой человек.

– Конечно да, но подсознательно это не совсем так. Если каждый хочет быть здоровым, то почему многие ведут нездо-

ровый образ жизни? Не догадываются ли они, что разрушают собственное здоровье, куря сигареты, злоупотребляя алкоголем и принимая некачественную пищу?

– Я понимаю вашу точку зрения, – ответил молодой человек.

– Когда эти люди заболевают, они отказываются изменить свой образ жизни, они остаются рабами своих привычек, пока ущерб, нанесенный здоровью, становится необратимым. Эти люди неизлечимы еще в самом начале своей болезни, разве вы не видите этого? Неизлечима не сама болезнь – люди делают себя неизлечимыми. Такие люди не стремятся создавать собственное здоровье. Единственное, чего они хотят, – это избежать боли и болезней.

– Но ведь на самом деле поддерживать здоровье – далеко не так просто, не правда ли? – возразил юноша.

– Не совсем. На деле все очень просто. Почему заболевают люди, какая первая причина болезни? – спросил старик.

– Не знаю, думаю, что это просто происходит. Так сказал мой врач. Я думаю, что это судьба или просто невезение.

– В самом деле? А не кажется ли вам, что должна быть реальная причина болезни?

– Не уверен.

Старик внимательно посмотрел на юношу и спросил:

– А разве в природе хоть что-то происходит без причины? Посмотрите на улицу, разве дождь идет случайно? Разве тучи сформировались беспричинно?

Старик продолжал:

– Существуют законы Природы. Вода закипает при ста градусах по шкале Цельсия, не при девяноста девяти и не при ста одном, а ровно при ста градусах. По тем же законам она замерзает ровно при нуле градусов.

Старик достал из кармана монету и сказал:

– Если я уроню эту монету, то что произойдет?

– Она упадет на землю, – ответил молодой человек.

– Почему она упадет, случайно или по воле судьбы?

– Нет, конечно же нет, монета упадет, потому что она тяжелее воздуха, под воздействием гравитации, – ответил молодой человек.

– Совершенно точно, – сказал старик, – она упадет по закону гравитации, который является одним из законов Природы. Видите, ничто не происходит случайно в этой вселенной. Здоровье и болезнь – это не игра случая. Отнюдь не игра. Здоровье – это результат жизни в гармонии с Природой, а болезнь – это результат жизни, которая противоречит ее законам.

Если человек курит, будут ли у него здоровые легкие?

– Нет, конечно же нет, – ответил молодой человек.

– Если люди едят недоброкачественную пищу, хорошо ли это сказывается на их организме?

– Нет, – сказал юноша. – Я вижу, к чему вы клоните, но что вы скажете насчет бактерий и вирусов? Они являются причиной болезни, но что в этом общего с тем образом жиз-

ни, который мы ведем?

– Бактерии подобны крысам, – продолжал развивать свою мысль старик, – они заводятся только в нездоровой среде. Единственная гарантия, что в твоём доме не будет крыс, – постоянная уборка. Если в доме чисто, крысы не заинтересуются им, так как там нечем питаться.

– Но иногда люди могут подхватить микробов, – возразил молодой человек.

– Микробы сами по себе не являются причиной болезни. Вы думаете, что у каждого заболевшего в крови будут микробы, а каждый, у кого микробы в крови, должен заболеть? Ни то, ни другое не верно. Так же как крысы питаются отходами, которые скапливаются в доме, микробы питаются отходами, накопленными в организме или вокруг него. И так же как крысы не могут выжить в чистой среде, так как им нечем питаться, микробы не могут уцелеть в здоровой крови.

Люди слишком много думают о микробах и слишком мало заботятся о той среде, которая привлекает микробов. Какие бы усилия они к этому ни прикладывали, они никогда не смогут избавиться от крыс, пока не освободятся от объедков, которыми питаются крысы.

Это единственный способ создать собственное здоровье и преодолеть болезнь. Здоровье и исцеление должны начинаться с изменения образа жизни и следования законам Природы.

– В этом что-то есть, но звучит уж слишком просто, – ответил молодой человек.

Старик улыбнулся:

– Все потому, что это действительно просто. Это настолько просто, что многим людям трудно это понять. Существуют неизменные и постоянные законы Природы, следуя которым вы обеспечиваете собственное здоровье, а нарушая их, вы вызываете болезнь.

Молодой человек видел, что старик во многом прав, но он еще не понимал, к чему ведет этот разговор.

– Позвольте мне объяснить свою мысль, – сказал старик. – Всякая болезнь – это «боль-есть» внутри тела, так?

– Да, я думаю, что так.

– Всякая «боль-есть» чем-то причинена, так?

– Да.

– Для того чтобы убрать «боль-есть» и оставить только «есть», то есть то, что должно «быть», – здоровье, – необходимо устранить причину болезни, так?

Молодой человек кивнул головой в знак согласия.

– Взгляните на того человека, – старый китаец указал рукой на мужчину, сидящего вдали на стуле. – Десять лет назад его стали беспокоить мигрени, повторяющиеся по несколько раз в неделю. Мигрени были в основном вызваны его питанием: он ел много шоколада, сыра и мяса, а также ежедневно выпивал несколько больших порций алкоголя. Он мог бы устранить причину мигреней, изменив диету, но не стал де-

лать этого. Он предпочел принимать лекарства, чтобы заглушить боль.

Через год ему понадобилось увеличить дозы лекарств, но такое количество препаратов вызвало подъем кровяного давления. Так что ему к прежним пришлось добавить еще и таблетки, снижающие давление. Сейчас у него развилась болезнь, называемая атеросклерозом, – иными словами, отвердение стенок артерий, что в свою очередь привело к риску сердечных заболеваний и заставило его вести совершенно иную жизнь. Ему необходимо каждый день принимать таблетки и нужна операция для того, чтобы в сердце вживили кардиостимулятор и активизировали сердечную деятельность. И в довершение ко всему, заметьте, он по сей день страдает от мигреней, только те значительно участились. Он своими руками создал такое состояние, решив убить свою боль, вместо того чтобы устранить ее причину.

Как видите, настоящее исцеление никогда не приходит от порошков и таблеток. Вы не найдете здоровья ни во флаконе с лекарствами, ни в хирургическом скальпеле. Безусловно, некоторые лекарства и хирургические методы необходимы – в критических ситуациях они могут спасти нам жизнь. Но сами по себе они не способны создать здоровье. Никакие посторонние силы не могут дать нам здоровья.

– Но если медицина не дает здоровья, что же тогда его создает? – спросил молодой человек.

– Давайте разберемся, – сказал старик. – Представьте на

минуту, что, прибавая картину, вы стукнули молотком по пальцу и повредили его. Заживет ли ваш палец?

– Конечно, – ответил юноша.

– Палец заживет без всяких таблеток и притирок, согласны?

Молодой человек кивнул головой.

– Но почему? – спросил старик.

– Просто заживет, – сказал молодой человек.

– Ага, видите, «просто заживет». Потому что ваше тело обладает целительными силами, которые способны победить любую болезнь, – сказал старый китаец. – Но что случится, если вы на следующий день снова возьметесь за молоток и снова ударите все тот же палец, и это будет повторяться изо дня в день? Заживет ли палец?

– Нет, если я буду продолжать лупить по нему, то не заживет.

– Конечно же, ведь вы не устранили причину боли. Целительные силы не могут действовать, пока причина, вызывающая проблему, не будет устранена. Но когда вы прекратите разбивать палец, он заживет сам по себе, благодаря чудесным целительным силам, которыми вы обладаете.

То же происходит и в Природе. Когда ветвь дерева срублена, дерево выпускает сок и исцеляет себя. Каждому из нас дарованы чудесные живительные силы, которые исцеляют тело от любой болезни, если для этого созданы нужные условия.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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