

# A CIÊNCIA DO BEM-ESTAR

WALLACE D. WATTLES

O autor que inspirou "O Segredo" de Rhonda Byrne



TRADUÇÃO DE ANDRÉ PIATTINO



Montecristo  
Editora

WALLACE D. WATTLES

A CIÊNCIA DO BEM-ESTAR

"UM GUIA PARA O USO DO  
PRINCÍPIO UNIVERSAL DA  
VIDA"

*Tradução e introdução de*  
ANDRÉ PIATTINO



**Montecristo**  
Editora

©2020 Copyright Montecristo Editora

# A CIÊNCIA DO BEM-ESTAR

## "UM GUIA PARA O USO DO PRINCÍPIO UNIVERSAL DA VIDA"

**Título Original**  
The Science of Being Well

**Supervisão de Editoração/Capa**  
Montecristo Editora

**Tradução**  
André Piattino

**Original em inglês**  
[Internet Archive](#)

**ISBN:**  
978-1-61965-208-8 – Edição Digital

**Montecristo Editora Ltda.**  
e-mail: [editora@montecristoeditora.com.br](mailto:editora@montecristoeditora.com.br)



### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**Wattles, Wallace D.**; A Ciência do Bem-Estar;  
introdução e tradução de *André Piattino* – Montecristo Editora, 2020. **Título Original:** The Science of Being Well

**ISBN: 978-1-61965-208-8**

1. Autoajuda. 2. Saúde. 3. Novo Pensamento 4. Autorealização I. Wattles, Wallace  
D. II. Título

19-31000 CDD-158.1



# NOTAS DO TRADUTOR

Do autor de *A Ciência de Ficar Rico* vem a *Ciência do Bem-Estar*. Nestas páginas, você descobrirá como o poder do pensamento positivo pode melhorar sua saúde. Este guia prático ajudará você a explorar os princípios da saúde e o conduzirá a um estado de saúde mais saudável e feliz.

Como em *A Ciência de Ficar Rico*, Wattles aconselha o leitor a pensar e agir de uma **maneira certa**. Os conceitos são simples, o desafio é ter a disciplina ao aplicar os conceitos com fé e persistência. A boa notícia é que você deverá ver os resultados mais rapidamente com a *Ciência do Bem-Estar* do que com o primeiro livro. É um prazer publicar esta nova edição, de alta qualidade e acessível deste livro extremamente útil.

O conjunto da obra de **Wattles** inspirou o documentário “*O Segredo*” de **Rhonda Byrne**, sendo um dos primeiros autores que apresenta, de maneira clara e didática, os princípios da Lei da Atração. É o segredo por trás dos livros de sucesso de **Tony Robbins** (*Poder sem limites: A nova ciência do sucesso pessoal*), **Napoleão Hill** (*Quem pensa enriquece, Mais Esperto que o Diabo: O mistério revelado da liberdade e do sucesso*), **T. Harv Eker** (*Os segredos da mente milionária*) e **Joseph Murphy** (*Como atrair dinheiro*).

Wallace Wattles assim o apresenta: “É um guia para o uso do Princípio Universal da Vida, e meu esforço tem sido explicar o caminho de uma forma tão simples e clara que o leitor, embora não tenha realizado nenhum estudo prévio do Novo Pensamento ou metafísica, pode prontamente segui-lo para aperfeiçoar sua saúde.”

Seguindo os ensinamentos do livro, ofereço essa tradução acreditando, com fé, que lhe trará grande valor de uso por um pequeno valor em dinheiro. Sou

muito grato por ter comprado, lido, compartilhado, divulgado e comentado este livro!

André Piattino

*André Piattino*



# PREFÁCIO DO AUTOR

Este volume é o segundo de uma série, o primeiro dos quais é “[A CIÊNCIA DE FICAR RICO](#)”. Como aquele livro é destinado exclusivamente para aqueles que querem dinheiro, assim este é para aqueles que querem ter saúde, e que querem um guia prático e um manual, não um tratado filosófico. É um guia para o uso do Princípio Universal da Vida, e meu esforço tem sido explicar o caminho de uma forma tão simples e clara que o leitor, embora não tenha realizado nenhum estudo prévio do Novo Pensamento ou metafísica, pode prontamente segui-lo para aperfeiçoar sua saúde. Embora mantendo todo o essencial, eliminei cuidadosamente todos os não essenciais; não usei nenhuma linguagem técnica, obscura ou difícil, e mantive o único ponto de vista em todos os momentos.

Como afirma seu título, o livro trata de ciência, não de especulação. A teoria monística do universo - a teoria de que matéria, mente, consciência e vida são todas manifestações de uma Substância - é agora aceita pela maioria dos pensadores; e se você aceitar esta teoria, não pode negar as conclusões lógicas que encontrará aqui. O melhor de tudo, os métodos de pensamento e ação prescritos foram testados pelo autor em seu próprio caso, e no caso de centenas de outros durante doze anos de prática, com sucesso contínuo e infalível. Posso dizer da Ciência do Bem-Estar que ela funciona; e que sempre que suas leis são obedecidas, ela não pode deixar de funcionar mais do que a ciência da geometria não pode deixar de funcionar. Se os tecidos de seu corpo não tiverem sido tão destruídos que a vida continuada seja impossível, você pode se curar; e se você pensar e agir de uma Maneira Certa, você vai se curar.

Se o leitor deseja compreender plenamente a teoria monística do cosmos,

recomenda-se ler Hegel<sup>1</sup> e Emerson<sup>2</sup>; ler também “*The Eternal News*”, um livro de James Joseph Brown<sup>3</sup>. Alguns esclarecimentos também podem ser encontrados em uma série de artigos de minha autoria, que foram publicados na revista *The Nautilus*, durante o ano de 1909, sob o título, “**O que é a verdade?**”

Aqueles que desejam informações mais detalhadas sobre o desempenho das funções voluntárias - comer, beber, respirar e dormir - podem ler “*New Science of Living and Healing*”, “*Letters to a Woman’s Husband*” e “*The Constructive Use of Foods*”, livros de W. D. Wattles. Eu também recomendaria os escritos de Horace Fletcher<sup>4</sup>, e de Edward Hooker Dewey<sup>5</sup>. Leia tudo isso, se quiser, como uma espécie de suporte para sua fé; mas deixe-me adverti-lo para não cometer o erro de estudar muitas teorias conflitantes e praticar, ao mesmo tempo, partes de vários «sistemas» diferentes; pois se você quer ficar bem, deve ser através da entrega integral de sua mente à forma correta de pensar e viver. Lembre-se de que a **CIÊNCIA DO BEM-ESTAR** pretende ser um guia completo e suficiente em cada caso particular. Concentre-se na maneira de pensar e agir que ela estabelece, e siga-a em cada detalhe, e você ficará bem; ou se você já estiver bem, você continuará assim. Confiando que você continuará até que a bênção inestimável da saúde perfeita seja sua, eu me mantenho,

Muito sinceramente seu,

*Wallace Wattles*



## Obras de Wallace D. Wattles

- [Como conseguir o que você Deseja](#) (1907)
- [A Ciência de Ficar Rico](#) (1910)
- [A Ciência do Bem-Estar](#) (1910)
- [A Ciência de Ser Grande](#) (1911)



*Very Truly Yours  
W. D. Wattles*

Foto da 1ª edição do livro



# CAPÍTULO I - O Princípio da Saúde

Na aplicação pessoal da Ciência do Bem-Estar, como na da Ciência de Ficar Rico, certas verdades fundamentais devem ser conhecidas no início, e aceitas sem questionamento. Algumas destas verdades afirmamos aqui:

O exercício perfeitamente natural constitui saúde; e o exercício perfeitamente natural resulta da ação do Princípio de Vida. Existe um Princípio de Vida no universo; é a Única Substância Viva da qual todas as coisas são feitas. Esta Substância Viva permeia, penetra e preenche os espaços entre as coisas do universo; ela está em todas as coisas e através delas, como um éter muito refinado e disseminado. Toda a vida vem dela; sua vida é toda a vida que existe.

O homem é uma forma desta Substância Viva, e tem dentro de si um Princípio da Saúde. (A palavra Princípio é usada como fonte de significado.) O Princípio da Saúde no homem, quando em plena atividade construtiva, faz com que todas as funções voluntárias de sua vida sejam perfeitamente realizadas.

É o Princípio da Saúde no homem que realmente opera qualquer cura, não importa qual «sistema» ou «remédio» seja empregado; e este Princípio da Saúde é levado à Atividade Construtiva ao pensar de uma Maneira Certa.

Procedo agora para provar esta última afirmação. Todos nós sabemos que as curas são feitas por todos os diferentes, e muitas vezes opostos, métodos empregados nos vários ramos da arte curativa. O alopata, que dá uma dose forte de antídoto, cura seu paciente; e o homeopata, que dá uma dose diminuta da toxina mais parecida com a da doença, também a cura. Se a alopatia alguma vez curou uma determinada doença, é certo que a homeopatia nunca curou essa mesma doença; e se a homeopatia alguma vez curou uma enfermidade, a alopatia não poderia curar essa enfermidade. Os dois sistemas são radicalmente opostos na teoria e na prática; e ainda assim ambos “curam” a maioria das doenças. E mesmo os remédios usados

pelos médicos em qualquer escola não são os mesmos. Vá com um caso de indigestão para meia dúzia de médicos e compare suas prescrições; é mais do que provável que nenhum dos princípios ativos de qualquer um deles esteja nos outros. Não devemos concluir que seus pacientes são curados por um Princípio de Saúde dentro de si mesmos, e não por algo nos diversos “remédios” receitados?

Não apenas isso, mas encontramos as mesmas doenças curadas pelo osteopata com manipulações da coluna vertebral; pelo curandeiro com oração, pelo nutricionista com guia de alimentação, pelo cientista cristão com uma declaração de credo formulada, pelo cientista mental com afirmação, e pelos higienistas com diferentes planos de vida. A que conclusão podemos chegar diante de todos estes fatos, senão que existe um Princípio da Saúde que é o mesmo em todas as pessoas, e que realmente realiza todas as curas; e que existe algo em todos os “sistemas” que, sob condições favoráveis, desperta o Princípio da Saúde para a ação? Ou seja, medicamentos, manipulações, orações, guia de alimentação, sugestões e práticas higiênicas curam sempre que fazem com que o Princípio da Saúde se torne ativo; e falham sempre que não fazem com que ele se torne ativo. Tudo isso não indica que os resultados mais dependem da maneira como o paciente considera o remédio, do que dos ingredientes da prescrição?

Há uma velha história que fornece uma ilustração tão boa sobre este ponto que eu a darei aqui. Diz-se que na Idade Média, os ossos de um santo, guardados em um dos mosteiros, estavam fazendo milagres de cura; em certos dias, uma grande multidão de aflitos se reunia para tocar as relíquias, e todos os que o faziam eram curados. Na véspera de uma dessas ocasiões, algum malandro sacrílego teve acesso ao cofre no qual as relíquias milagrosas eram guardadas e haviam roubado os ossos; e pela manhã, com a habitual multidão de doentes esperando aos portões, os padres se viram despojados da fonte do poder milagroso. Eles resolveram manter o assunto em silêncio, esperando que ao fazer isso pudessem encontrar o ladrão e recuperar seus tesouros; e apressando-se até o porão do convento eles desenterraram os ossos de um assassino, que havia sido enterrado lá muitos anos antes. Estes eles colocaram no estojo, com a intenção de dar uma desculpa plausível para o fracasso do santo em realizar seus milagres habituais naquele dia; e depois deixaram entrar o

conjunto de pacientes e enfermos que os aguardavam. Para o espanto intenso dos que sabiam do segredo, os ossos do malfeitor se mostraram tão eficazes quanto os do santo; e a cura continuou como antes. Diz-se que um dos padres deixou uma história da ocorrência, na qual confessou que, em seu julgamento, o poder de cura estava no próprio povo o tempo todo, e nunca nos ossos.

Quer a história seja verdadeira ou não, a conclusão se aplica a todas as curas feitas por todos os sistemas. O Poder que Cura está no próprio paciente; e se ele deve ou não tornar-se ativo não depende dos meios físicos ou mentais utilizados, mas da maneira como o paciente pensa sobre esses meios. Há um Princípio Universal de Vida, como Jesus ensinou; um grande Poder de Cura espiritual; e há um Princípio da Saúde no homem que está relacionado a este Poder de Cura. Este é inativo ou ativo, de acordo com a maneira como o homem pensa. Ele pode sempre acelerá-lo para a atividade, pensando de uma Maneira Certa.

Sua melhora não depende da adoção de algum sistema, ou da descoberta de algum remédio; pessoas com doenças idênticas foram curadas por todos os sistemas e todos os remédios. Não depende do clima; algumas pessoas estão bem e outras estão doentes em todos os climas. Não depende da vocação, a menos que no caso daqueles que trabalham sob condições tóxicas; as pessoas estão bem em todos os ofícios e profissões. Seu Bem-Estar depende do seu princípio de pensar - e agir - de uma Maneira Certa.

A maneira como um homem pensa sobre as coisas é determinada pelo que ele acredita sobre elas. Seus pensamentos são determinados por sua fé, e os resultados dependem de sua aplicação pessoal de sua fé. Se um homem tem fé na eficácia de um remédio, e é capaz de aplicar essa fé a si mesmo, esse remédio certamente o fará curar-se; mas embora sua fé seja grande, ele não será curado a menos que a aplique a si mesmo. Muitas pessoas doentes têm fé nos outros, mas nenhuma em si mesmas. Portanto, se tiver fé em um sistema de dieta e puder aplicar pessoalmente essa fé, ela o curará; e se tiver fé em orações e afirmações e aplicar pessoalmente sua fé, orações e afirmações o curarão. A fé, aplicada pessoalmente, cura; e não importa quão grande seja a fé ou quão persistente seja o pensamento, ela não curará sem aplicação pessoal. A Ciência do Bem-Estar, portanto, inclui os dois campos do pensamento e da ação. Para estar bem, não basta que o

homem pense apenas de uma maneira certa; ele deve aplicar seu pensamento a si mesmo, e deve expressá-lo e exteriorizá-lo em sua vida exterior agindo da mesma maneira que ele pensa.

## CAPÍTULO II - Os fundamentos da fé

Antes que o homem possa pensar no Maneira Certa que fará com que suas doenças sejam curadas, ele deve acreditar em certas verdades que estão aqui declaradas:

Todas as coisas são feitas de uma Substância Viva, que, em seu estado original, permeia, impregna, penetra e preenche os espaços entre as partes do universo. Enquanto todas as coisas visíveis são feitas dela, esta Substância, em sua primeira condição sem forma, está em e entre todas as formas visíveis que criou. Sua vida está em Tudo, e sua inteligência está em Tudo.

Esta Substância produz pelo pensamento, e seu método é tomar a forma daquilo que ela pensa. O pensamento de uma forma mantida por esta substância faz com que ela assuma essa forma; o pensamento de um movimento faz com que ela institua esse movimento. As formas são criadas por esta substância para se mover em certas atitudes ou posturas. Quando a Substância Original deseja criar uma determinada forma, ela pensa nas moções que irão produzir essa forma. Quando ela deseja criar um mundo, ela pensa nas moções, talvez se estendendo através dos tempos, o que resultará na sua entrada na postura e na forma do mundo; e estas moções são feitas. Quando deseja criar um carvalho, pensa nas sequências de movimento, talvez se estendendo através das idades, o que resultará na forma de um carvalho; e estas moções são feitas. As sequências particulares de movimento pelas quais diferentes formas devem ser produzidas foram estabelecidas no início; elas são imutáveis. Certos

movimentos instituídos na Substância Sem Forma produzirão eternamente certas formas.

O corpo do homem é formado a partir da Substância Original, e é o resultado de certas moções, que existiram primeiramente como pensamentos da Substância Original. Os movimentos que produzem, renovam e reparam o corpo do homem são chamados de funções, e estas funções são de duas classes: voluntárias e involuntárias. As funções involuntárias estão sob o controle do Princípio da Saúde no homem, e são realizadas de uma maneira perfeitamente saudável, desde que o homem pense de uma maneira certa. As funções voluntárias da vida são comer, beber, respirar e dormir. Estas, total ou parcialmente, estão sob a direção da mente consciente do homem; e ele pode realizá-las de uma forma perfeitamente saudável se quiser. Se ele não as desempenha de forma saudável, não pode por muito tempo estar bem. Assim, vemos que se o homem pensa de uma maneira certa, e come, bebe, respira e dorme de uma maneira correspondente, ele estará bem.

As funções involuntárias da vida do homem estão sob o controle direto do Princípio da Saúde, e desde que o homem pense de uma maneira perfeitamente saudável, estas funções são perfeitamente executadas; pois a ação do Princípio da Saúde é em grande parte dirigida pelo pensamento consciente do homem, afetando sua mente subconsciente.

O homem é um centro de pensamento, capaz de originar o pensamento; e como ele não sabe tudo, comete erros e pensa errado. Não sabendo tudo, ele acredita na veracidade de coisas que não são verdadeiras. O homem mantém em seu pensamento a ideia de funcionamento e condições doentias e anormais, e assim perverte a ação do Princípio da Saúde, causando doenças, funcionamento e condições anormais dentro de seu próprio corpo. Na Substância Originária, há apenas os pensamentos de movimento perfeito; função perfeita e saudável; vida completa. Deus nunca pensa em doença ou imperfeição. Mas por incontáveis séculos os homens têm mantido pensamentos de doença, anormalidade, velhice e morte; e o funcionamento perverso resultante desses pensamentos tornou-se parte da herança da humanidade. Nossos ancestrais têm, por muitas gerações, mantido ideias imperfeitas sobre a forma humana e o funcionamento; e começamos a vida com impressões subconscientes de imperfeição e

doença.

Isto não é natural, nem faz parte do plano da natureza. O propósito da natureza não pode ser outra coisa senão a perfeição da vida. Isto nós vemos pela própria natureza da vida. É a natureza da vida avançar continuamente em direção a uma vida mais perfeita; o avanço é o resultado inevitável do próprio ato de viver. O aumento é sempre o resultado de uma vida ativa; qualquer vida deve viver mais e mais. A semente, deitada no celeiro, tem vida, mas não é viver. Colocando-a no solo, ela se torna ativa, e imediatamente começa a colher para si mesma a partir da substância circundante, e a construir uma forma vegetal. Isso causará tal aumento que de uma semente, trinta, sessenta, ou cem sementes serão produzidas, cada uma tendo tanta vida quanto a primeira.

A vida, por viver, aumenta.

A vida não pode viver sem aumentar, e o impulso fundamental da vida é viver. É em resposta a este impulso fundamental que a Substância Original funciona e cria. Deus deve viver; e ele não pode viver a não ser à medida que cria e aumenta. Multiplicando as formas, Ele está passando a viver mais.

O universo é uma Grande Vida que Avança, e o propósito da natureza é o avanço da vida em direção à perfeição; em direção ao funcionamento perfeito. O propósito da natureza é a saúde perfeita.

O propósito da Natureza, no que diz respeito ao homem, é que ele deve estar continuamente avançando para mais vida e progredindo em direção à vida perfeita; e que ele deve viver a vida mais completa possível em sua atual esfera de ação.

Isto deve ser assim, porque o que vive no homem é a busca de mais vida.

Dê a uma criança pequena um lápis e papel, e ela começará a desenhar figuras rudimentares; Aquilo que vive nela está tentando se expressar na arte. Dê a ela um conjunto de blocos, e ela tentará construir algo; Aquilo que vive nela está buscando expressão na arquitetura. Sente-a em um piano, e tentará extrair harmonia das teclas; Aquilo que vive nela está tentando se expressar na música. Aquilo que vive no homem está sempre buscando viver mais; e como o homem vive mais quando está bem, o Princípio da Natureza nele só pode buscar saúde. O estado natural do

homem é um estado de perfeita saúde; e tudo nele, e na natureza, tende para a saúde.

A doença não pode ter lugar no pensamento da Substância Original, pois é por sua própria natureza continuamente impelida em direção à vida mais plena e perfeita; portanto, em direção à saúde. O homem, como ele existe no pensamento da Substância Sem Forma, tem saúde perfeita. A doença, que é uma função anormal ou perversa - movimento imperfeito ou feito na direção de uma vida imperfeita - não tem lugar no pensamento da Matéria Pensante.

A Mente Suprema nunca pensa em doença. A doença não foi criada ou ordenada por Deus, ou enviada por ele. É inteiramente um produto de uma consciência separada; do pensamento individual do homem. Deus, a Substância Sem Forma, não vê doença, não pensa em doença, não conhece doença, não reconhece doença. A doença é reconhecida apenas pelo pensamento do homem; Deus não pensa nada além de saúde.

De tudo isso, vemos que a saúde é um fato ou VERDADE na substância original da qual todos nós somos formados; e que a doença é um funcionamento imperfeito, resultante dos pensamentos imperfeitos dos homens, do passado e do presente. Se os pensamentos do homem sobre si mesmo tivessem sido sempre os de perfeita saúde, o homem não poderia estar agora senão perfeitamente saudável.

O homem em perfeita saúde é o pensamento da Substância Original, e o homem em saúde imperfeita é o resultado de sua própria incapacidade de pensar em perfeita saúde, e de desempenhar as funções voluntárias da vida de forma saudável. Aqui vamos organizar em um programa as verdades básicas da Ciência do Bem-Estar:

- *Existe uma Substância Pensante da qual todas as coisas são feitas e que, em seu estado original, permeia, penetra e preenche os espaços intermédios do universo. É a vida de Todos.*
- *O pensamento de uma forma nesta Substância causa a forma; o pensamento de um movimento produz o movimento. Em relação ao homem, os pensamentos desta Substância são sempre de perfeito funcionamento e perfeita saúde.*
- *O homem é um centro de pensamento, capaz do pensamento*

*original; e seu pensamento tem poder sobre seu próprio funcionamento. Ao pensar pensamentos imperfeitos, ele tem causado um funcionamento imperfeito e pervertido; e ao desempenhar as funções voluntárias da vida de forma pervertida, ele tem ajudado a causar doenças.*

- Se o homem pensa apenas em saúde perfeita, ele pode causar em si mesmo o funcionamento da saúde perfeita; todo o Poder da Vida será exercido para auxiliá-lo. Mas este funcionamento saudável não continuará, a menos que o homem desempenhe as funções externas, ou voluntárias, de viver de maneira saudável.*
- O primeiro passo do homem deve ser aprender a pensar em saúde perfeita; e seu segundo passo deve aprender a comer, beber, respirar e dormir de uma maneira perfeitamente saudável. Se o homem der estes dois passos, certamente ficará bem, e assim permanecerá.*

# CAPÍTULO III - A vida e seus organismos

O corpo humano é o lugar de permanência de uma energia que o renova quando usado; que elimina o desperdício ou matéria tóxica, e que repara o corpo quando quebrado ou ferido. Esta energia que chamamos vida. A vida não é gerada ou produzida dentro do corpo; ela produz o corpo.

A semente que foi mantida no armazém durante anos crescerá quando plantada no solo; ela produzirá uma planta. Mas a vida na planta não é gerada por seu crescimento; é a vida que faz a planta crescer.

O desempenho da função não causa vida; é a vida que faz com que a função seja executada. A vida é a primeira; a função é posterior.

É a vida que distingue a matéria orgânica da inorgânica, mas não é produzida após a organização da matéria.

A vida é o princípio ou a força que causa a organização; ela constrói organismos.

É um princípio ou força inerente à Substância Original; toda vida é Uma.

Este Princípio de Vida do Todo é o Princípio da Saúde no homem, e se torna construtivamente ativo sempre que o homem pensa de uma maneira certa. Quem, portanto, pensa desta Maneira Certa, certamente terá saúde perfeita se seu funcionamento externo estiver em conformidade com seu pensamento. Mas o funcionamento externo deve estar de acordo com o pensamento; o homem não pode esperar estar bem pensando em saúde, se ele come, bebe, respira e dorme como um homem doente.

O Princípio de Vida universal, então, é o Princípio de Saúde no homem. É

um Princípio com substância original. Existe uma Substância Original da qual todas as coisas são feitas; esta substância está viva, e sua vida é o Princípio da Vida do universo. Esta Substância criou de si mesma todas as formas de vida orgânica ao pensar nelas, ou ao pensar nos movimentos e funções que as produzem.

A Substância Original só pensa na saúde, porque conhece toda a verdade; não há verdade que não seja conhecida no Sem Forma, que é Tudo, e está em tudo. Ela não só conhece toda a verdade, mas tem todo o poder; seu poder vital é a fonte de toda a energia que existe. Uma vida consciente que conhece toda a verdade e que tem todo o poder não pode dar errado ou desempenhar imperfeitamente a função; conhecendo tudo, sabe demais para dar errado, e assim o Sem Forma não pode estar doente ou pensar doença.

O homem é uma forma desta substância original, e tem uma consciência própria separada; mas sua consciência é limitada, e portanto imperfeita. Em razão de seu conhecimento limitado, o homem pode e pensa erroneamente, e assim ele causa um funcionamento pervertido e imperfeito em seu próprio corpo. O homem não tem sabido muito para errar. A doença ou o funcionamento imperfeito pode não resultar instantaneamente de um pensamento imperfeito, mas está fadado a vir se o pensamento se tornar habitual. Qualquer pensamento mantido continuamente pelo homem tende ao estabelecimento da condição correspondente em seu corpo.

Além disso, o homem falhou em aprender como desempenhar as funções voluntárias de sua vida de forma saudável. Ele não sabe quando, o quê e como comer; ele sabe pouco sobre respiração e menos sobre sono. Ele faz todas essas coisas de uma maneira errada, e sob condições erradas; e isso porque negligenciou seguir o único guia seguro para o conhecimento da vida. Ele tentou viver pela lógica e não pelo instinto; ele fez da vida uma questão de técnica, e não de natureza. E ele errou.

Seu único remédio é começar a agir corretamente; e isto ele certamente pode fazer. É o objetivo deste livro ensinar toda a verdade, para que o homem que o ler saiba demais para dar errado.

Os pensamentos sobre doenças produzem as formas de doença. O homem deve aprender a pensar saúde; e sendo a Substância Original que toma a

forma de seus pensamentos, ele se tornará a forma de saúde e manifestará saúde perfeita em todo o seu funcionamento. As pessoas que foram curadas ao tocar os ossos do santo foram realmente curadas ao pensar de uma maneira certa, e não por qualquer poder que emana das relíquias. Não há poder de cura nos ossos dos homens mortos, sejam eles de santos ou de pecadores.

As pessoas que foram curadas pelas drogas do alopata ou do homeopata também foram realmente curadas pelo pensamento de maneira certa; não há nenhuma droga que tenha dentro de si o poder de curar doenças. As pessoas que foram curadas por orações e afirmações também foram curadas pelo pensamento de maneira certa; não há nenhuma droga que tenha dentro de si o poder de curar doenças. As pessoas que foram curadas por orações e afirmações também foram curadas pelo pensamento de maneira certa; não há poder curativo em sequência de palavras. Todos os doentes que foram curados, por qualquer “sistema”, pensaram de uma maneira certa; não há poder curativo em sequência de palavras.

Todos os doentes que foram curados, por qualquer “sistema”, pensaram de uma maneira certa; e um pequeno exame nos mostrará o que é este caminho. Os dois elementos essenciais do Caminho são a Fé e a Aplicação Pessoal da Fé.

As pessoas que tocaram os ossos do santo tinham fé; e tão grande era sua fé que no instante em que tocaram as relíquias, CORTARAM TODAS AS RELAÇÕES MENTAIS COM A DOENÇA, E MENTALMENTE SE UNIFICARAM COM A SAÚDE.

Esta mudança de mentalidade foi acompanhada por um intenso SENTIMENTO devocional que penetrou nos recantos mais profundos de suas almas, e assim despertou o Princípio da Saúde para sua ação poderosa. Pela fé, eles alegavam que estavam curados, ou se apropriavam da saúde para si mesmos; e em plena fé, eles deixaram de pensar em si mesmos em conexão com a doença e pensaram em si mesmos apenas em conexão com a saúde.

Estas são as duas coisas essenciais para se pensar da maneira certa que o fará ficar saudável: primeiro, reivindicar ou apropriar-se da saúde pela fé; e, segundo, cortar todas as relações mentais com a doença, e entrar em

contato mental com a saúde. Aquilo que nos fazemos, mentalmente, tornamo-nos fisicamente; e aquilo com o qual nos unimos mentalmente, tornamo-nos unificados com o físico. Se seu pensamento sempre o relaciona com a doença, então seu pensamento se torna um poder fixo para causar doenças dentro de você; e se seu pensamento sempre o relaciona com a saúde, então seu pensamento se torna um poder fixo exercido para mantê-lo saudável.

No caso das pessoas que são curadas por medicamentos, o resultado é obtido da mesma maneira. Elas têm, consciente ou inconscientemente, fé suficiente nos meios utilizados para fazê-las romper as relações mentais com a doença e entrar em relações mentais com a saúde. A fé pode estar inconsciente. É possível que tenhamos uma fé subconsciente ou inata em coisas como a medicina, nas quais não acreditamos objetivamente em nenhuma extensão; e esta fé subconsciente pode ser bastante suficiente para vivificar o Princípio da Saúde em atividade construtiva. Muitos que têm pouca fé consciente são curados desta forma; enquanto muitos outros que têm grande fé nos meios não são curados porque não fazem a aplicação pessoal para si mesmos; sua fé é geral, mas não específica para seus próprios casos.

Na Ciência do Bem-Estar, temos dois pontos principais a considerar: primeiro, como pensar com fé; e, segundo, como aplicar o pensamento a nós mesmos a fim de acelerar o Princípio da Saúde na atividade construtiva. Começamos aprendendo o Que Pensar.

## CAPÍTULO IV - O Que Pensar

Para romper todas as relações mentais com a doença, é preciso entrar em relações mentais com a saúde, tornando o processo positivo e não negativo; um processo de assunção, não de rejeição. Você deve receber ou se apropriar da saúde, em vez de rejeitar e negar a doença. Negar a doença não faz quase nada; faz pouco bem expulsar o diabo e deixar a casa vazia, pois ele retornará com outros piores do que ele mesmo. Quando você entra em relações mentais plenas e constantes com a saúde, você deve necessariamente cessar toda relação com a doença. O primeiro passo na Ciência do Bem-Estar é, então, entrar em completa conexão de pensamento com a saúde.

A melhor maneira de fazer isto é formar uma imagem mental ou uma imagem de si mesmo como estando bem, imaginando um corpo perfeitamente forte e saudável; e passar tempo suficiente na contemplação desta imagem para torná-la seu pensamento habitual de si mesmo.

Isto não é tão fácil como parece; requer um tempo considerável para a meditação, e nem todas as pessoas têm a faculdade de imagem suficientemente bem desenvolvida para formar uma imagem mental distinta de si mesmas em um corpo perfeito ou idealizado. É muito mais fácil, como em “A ciência de ficar rico”, formar uma imagem mental das coisas que se quer ter; pois já vimos essas coisas, ou suas contrapartes, e sabemos como elas são; podemos imaginá-las muito facilmente de cor; podemos imaginá-las de memória. Mas nunca nos vimos em um corpo perfeito, e uma imagem mental clara é difícil de formar.

Não é necessário ou essencial, entretanto, ter uma imagem mental clara de si mesmo como você deseja ser; é apenas essencial formar uma

CONCEPÇÃO de saúde perfeita, e se relacionar com ela. Esta Concepção de Saúde não é uma imagem mental de uma coisa em particular; é uma compreensão da saúde, e traz consigo a ideia de um funcionamento perfeito em cada parte e órgão.

Você pode TENTAR imaginar a si mesmo como perfeito no físico; isso ajuda; e você DEVE pensar em si mesmo como fazendo tudo da maneira de uma pessoa perfeitamente forte e saudável. Você pode imaginar-se andando pela rua com um corpo erecto e um passo vigoroso; você poderá imaginar-se fazendo seu dia de trabalho facilmente e com vigor excedente, nunca cansado ou fraco; você poderá imaginar em sua mente como todas as coisas seriam feitas por uma pessoa cheia de saúde e energia, e você poderá fazer de si a figura central na imagem, fazendo as coisas exatamente dessa maneira. Nunca pense na forma como pessoas fracas ou doentes fazem as coisas; pense sempre na forma como pessoas fortes fazem as coisas. Passe seu tempo livre pensando no Modo Forte, até que você tenha uma boa concepção dele; e sempre pense em você mesmo em conexão com o Modo Forte de Fazer as Coisas. Isso é o que quero dizer ao ter uma Concepção de Saúde.

A fim de estabelecer um funcionamento perfeito em cada parte, o homem não precisa estudar anatomia ou fisiologia, para que possa formar uma imagem mental de cada órgão separado e se dirigir a ele. Ele não tem que “tratar” seu fígado, seus rins, seu estômago, ou seu coração. Há um Princípio de Saúde no homem, que tem controle sobre todas as funções involuntárias de sua vida; e o pensamento de saúde perfeita, impressionado por este Princípio, alcançará cada parte e órgão. O fígado do homem não é controlado por um princípio hepático, seu estômago por um princípio digestivo, e assim por diante; o Princípio da Saúde é Um.

Quanto menos você entrar no estudo detalhado da fisiologia, melhor para você. Nosso conhecimento desta ciência é muito imperfeito, e leva a um pensamento imperfeito. O pensamento imperfeito causa um funcionamento imperfeito, que é uma doença. Deixe-me ilustrar: Até muito recentemente, a fisiologia fixava dez dias como o limite extremo da resistência do homem sem alimento; considerava-se que somente em casos excepcionais ele poderia sobreviver um jejum mais longo. Assim, a impressão se difundiu universalmente de que quem foi privado de alimentos deveria morrer em

cinco a dez dias; e o número de pessoas, quando privadas de alimentos por naufrágio, acidente ou carestia, morria dentro desse período. Mas as performances do Dr. Tanner, os quarenta dias de jejum, e os escritos do Dr. Dewey e outros sobre a cura do jejum, juntamente com as experiências de inúmeras pessoas que jejuaram de quarenta a sessenta dias, mostraram que a capacidade do homem de viver sem comida é imensamente maior do que se supunha. Qualquer pessoa, devidamente educada, pode jejuar de vinte a quarenta dias com pouca perda de peso, e muitas vezes sem nenhuma perda aparente de força. As pessoas que morreram de fome em dez dias ou menos o fizeram porque acreditavam que a morte era inevitável; uma fisiologia errônea lhes havia dado um pensamento errado sobre si mesmas. Quando um homem é privado de alimento, ele morrerá dentro de dez a cinquenta dias, de acordo com a maneira como foi ensinado; ou, em outras palavras, de acordo com a maneira como ele pensa sobre isso. Assim, você vê que uma fisiologia equivocada pode ter resultados muito equivocados.

# CAPÍTULO V - A Fé

O Princípio da Saúde é movido pela Fé; nada mais pode chamá-lo para a ação, e somente a Fé pode permitir que você se vincule com a saúde, e rompa sua relação com a doença, em seus pensamentos.

Você continuará a pensar na doença, a menos que tenha fé na saúde. Se você não tiver fé, duvidará; se duvidar, temerá; e se temer, se ligará em sua mente àquilo que teme.

Se você teme a doença, pensará em si mesmo em conexão com a doença; e isso produzirá em si mesmo a forma e os movimentos da doença. Assim como a Substância Original cria de si mesma as formas de seus pensamentos, assim também sua mente-corpo, que é a substância original, toma a forma e o movimento de qualquer coisa em que você pense. Se você tem pavor da doença, teme a doença, tem dúvidas sobre sua segurança contra a doença, ou se você mesmo contempla a doença, você se conectará com ela e criará suas formas e movimentos dentro de você.

Deixe-me ampliar um pouco sobre este ponto. A potência, ou poder criativo, de um pensamento é dado a ele pela fé que está nele. Os pensamentos que não contêm fé não criam formas. A Substância sem forma, que conhece toda a verdade e, portanto, pensa apenas a verdade, tem fé perfeita em cada pensamento, porque pensa apenas a verdade; e assim todos os seus pensamentos produzem.

Mas se você imaginar um pensamento na Substância Sem Forma no qual não há fé, você verá que tal pensamento não pode fazer com que a Substância se mova ou tome forma. Tenha em mente o fato de que somente aqueles pensamentos que são concebidos na fé têm energia criativa.

Somente aqueles pensamentos que têm fé em si mesmos são capazes de mudar de função, ou de estimular o Princípio da Saúde para a atividade.

Se você não tem fé na saúde, certamente terá fé na doença. Se você não tem fé na saúde, não lhe fará bem algum pensar na saúde, pois seus pensamentos não terão potência e não causarão nenhuma mudança para melhor em suas condições. Se você não tiver fé na saúde, repito, você terá fé na doença; e se, sob tais condições, você pensar na saúde durante dez horas por dia, e pensar na doença por apenas alguns minutos, o pensamento da doença controlará sua condição porque terá a potência da fé, enquanto o pensamento da saúde não terá. Seu mente-corpo assumirá a forma e os movimentos da doença e os preservará, porque seu pensamento de saúde não terá força dinâmica suficiente para mudar de forma ou de movimento.

Para praticar a Ciência do Bem-Estar, você deve ter total fé na saúde.

A fé começa na crença; e agora chegamos à questão: Em que você deve acreditar para ter fé na saúde? Você deve acreditar que há mais poder de saúde do que poder de doença tanto em si mesmo quanto em seu ambiente; e você não pode deixar de acreditar nisso se considerar os fatos. Estes são os fatos:

- *Existe uma Substância Pensante da qual todas as coisas são feitas e que, em seu estado original, permeia, penetra e preenche os espaços entre as partes do universo.*
- *O pensamento de uma forma, nesta Substância, produz a forma; o pensamento de um movimento institui o movimento. Em relação ao homem, o pensamento da Substância Original é sempre de perfeita saúde e perfeito funcionamento. Esta Substância, dentro e fora do homem, sempre exerce seu poder em relação à saúde.*
- *O homem é um centro de pensamento, capaz de pensar de forma original. Ele tem uma mente-corpo da Substância Original permeando um corpo físico; e o funcionamento de seu corpo físico é determinado pela FÉ de sua mente-corpo. Se o homem pensa com fé no funcionamento da saúde, ele fará com que suas funções internas sejam desempenhadas de maneira saudável, desde que ele desempenhe as funções externas de maneira correspondente. Mas se o homem pensa, com fé, na doença, ou no poder da doença, ele fará*

*com que seu funcionamento interno seja o funcionamento da doença.*

- *A Substância Inteligente Original está no homem, movendo-se em direção à saúde; e ela o pressiona de todos os lados. O homem vive, move-se e tem seu ser em um oceano sem limites de saúde-poder; e ele usa este poder de acordo com sua fé. Se ele se apropria dela e a aplica a si mesmo, é tudo seu; e se ele se unifica com ela através de uma fé inquestionável, ele não pode deixar de alcançar a saúde, pois o poder desta Substância é todo o poder que existe.*

A crença nas declarações acima é um alicerce para a fé na saúde. Se você acredita nelas, você acredita que a saúde é o estado natural do homem, e que o homem vive no seio da Saúde Universal; que todo o poder da natureza contribui para a saúde, e que a saúde é possível a todos, e certamente pode ser alcançada por todos. Você acreditará que o poder da saúde no universo é dez mil vezes maior do que o da doença; na verdade, essa doença não tem qualquer poder, sendo apenas o resultado do pensamento e da fé pervertidos. E se você acredita que a saúde é possível para você, e que certamente pode ser alcançada por você, e que você sabe exatamente o que fazer para alcançá-la, você terá fé na saúde. Você terá esta fé e conhecimento se ler este livro com cuidado e se determinar a acreditar e praticar seus ensinamentos.

Não é apenas a posse da fé, mas a aplicação pessoal da fé que trabalha para curar. Você deve reivindicar saúde no primeiro momento, e formar uma concepção de saúde e, tanto quanto possível, de si mesmo como uma pessoa perfeitamente saudável; e então, pela fé, você deve reivindicar que está REALIZANDO esta concepção. Não afirme com fé que você vai ficar bem; afirme com fé que você ESTÁ bem.

Ter fé na saúde, e aplicá-la a si mesmo, significa ter fé de que você é saudável; e o primeiro passo para isso é afirmar que isso é a verdade.

Mentalmente, tome a atitude de estar bem, e não diga nada ou faça nada que contradiga esta atitude. Nunca diga uma palavra ou assuma uma atitude física que não se harmonize com a afirmação: “Estou perfeitamente bem”. Ao caminhar, dê um passo rápido, com o peito para fora e a cabeça erguida; observe que em todo momento suas ações e atitudes físicas são as de uma pessoa saudável. Quando você descobrir que recaiu na atitude de

fraqueza ou doença, mude instantaneamente; endireite-se; pense em saúde e poder. Recuse-se a se considerar como outra pessoa que não uma pessoa perfeitamente saudável.

Uma grande ajuda - talvez a maior ajuda - na aplicação de sua fé que você encontrará no exercício da gratidão. Sempre que você pensar em si mesmo, ou em sua condição de avanço, agradeça à Grande Substância Inteligente pela perfeita saúde que você está desfrutando.

Lembre-se que, como ensinou o Swedenborg<sup>6</sup>, há um fluxo contínuo de vida do Supremo, que é recebido por todas as coisas criadas de acordo com suas formas; e pelo homem de acordo com sua fé. A saúde de Deus está sendo continuamente exortada a você; e quando você pensar nisso, levante sua mente reverentemente para Ele, e agradeça por ter sido conduzido à Verdade e à perfeita saúde da mente e do corpo. Esteja, o tempo todo, em um estado de espírito agradecido e deixe que a gratidão seja evidente em seu discurso. A gratidão o ajudará a possuir e controlar seu próprio campo de pensamento.

Sempre que o pensamento de uma doença é apresentado a você, imediatamente reclame saúde, e agradeça a Deus pela saúde perfeita que você tem. Faça isso para que não haja lugar em sua mente para um pensamento de doença. Todo pensamento ligado de alguma forma à doença é indesejável, e você pode fechar a porta de sua mente em seu próprio rosto afirmando que você está bem, e agradecendo reverentemente a Deus por isso. Em breve os pensamentos antigos não voltarão mais.

A gratidão tem um efeito duplo; ela fortalece sua própria fé e o leva a relações estreitas e harmoniosas com o Supremo. Você acredita que existe uma Substância Inteligente da qual provém toda a vida e todo o poder; você acredita que recebe sua própria vida desta substância; e você se relaciona estreitamente com Ela, sentindo uma gratidão contínua. É fácil ver que quanto mais próximo você se relaciona com a Fonte da Vida, mais prontamente você pode receber vida dela; e é fácil

também ver que sua relação com Ela é uma questão de atitude mental. Não podemos entrar em relação física com Deus, pois Deus é matéria de mente e nós também somos matéria de mente; nossa relação com Ele, portanto, deve ser uma relação de mente. É claro, portanto, que o homem que sente

gratidão profunda e sincera viverá em contato mais próximo com Deus do que o homem que nunca O admira em agradecimento. A mente incrédula ou ingrata nega realmente ter recebido, e assim corta sua conexão com o Supremo. A mente agradecida está sempre olhando para o Supremo, e está sempre aberta para receber dele; e ele receberá continuamente.

O Princípio da Saúde no homem recebe seu poder vital do Princípio da Vida no universo; e o homem se relaciona com o Princípio da Vida pela fé na saúde, e pela gratidão pela saúde que recebe.

O homem pode cultivar tanto a fé quanto a gratidão pelo uso adequado de sua vontade.

# CAPÍTULO VI - Uso da Vontade

Na prática da Ciência do Bem-Estar, a vontade não é usada para se compelir a fazer coisas quando você não é realmente capaz de fazer, ou para fazer coisas quando você não é fisicamente forte o suficiente para fazê-las. Você não dirige sua vontade sobre seu corpo físico ou tenta compelir o desempenho adequado da função interna pela força de vontade.

Você dirige a vontade sobre a mente e a usa para determinar o que você deve acreditar, o que você deve pensar, e ao que você deve dar sua atenção.

A vontade nunca deve ser usada sobre qualquer pessoa ou coisa externa a você, e nunca deve ser usada sobre seu próprio corpo. O único uso legítimo da vontade é para determinar o que você deve dar sua atenção, e o que você deve pensar sobre as coisas às quais sua atenção é dada. Toda crença começa na vontade de acreditar.

Você não pode sempre e instantaneamente acreditar no que você quer acreditar; mas você pode sempre acreditar no que você quer acreditar. Você quer acreditar na verdade sobre a saúde, e você pode fazê-lo. As declarações que você tem lido neste livro são a verdade sobre a saúde, e você pode acreditar nelas; este deve ser seu primeiro passo para tornar-se saudável. Estas são as afirmações que você deve acreditar:

- *Que existe uma Substância Pensante da qual todas as coisas são feitas, e que o homem recebe o Princípio da Saúde, que é sua vida, desta Substância.*
- *Que o próprio homem é uma Substância Pensante; uma mente-corpo, permeando um corpo físico, e que, assim como os pensamentos do homem são, assim será o funcionamento de seu*

*corpo físico.*

- *Que se a pessoa pensa apenas em pensamentos de perfeita saúde, ela deve e fará com que o funcionamento interno e involuntário de seu corpo seja o funcionamento da saúde, desde que seu funcionamento e atitude externas e voluntárias estejam de acordo com seus pensamentos.*

Quando você desejar acreditar nestas afirmações, você também deve começar a agir de acordo com elas. Você não pode por muito tempo manter uma crença a menos que aja sobre ela; você não pode aumentar uma crença até que ela se torne fé; e você certamente não pode esperar colher benefícios de nenhuma forma de uma crença enquanto agir como se o contrário fosse verdade. Você não pode ter fé na saúde por muito tempo se continuar agindo como uma pessoa doente. Se você continuar a agir como uma pessoa doente, você não pode evitar continuar a pensar em si mesmo como uma pessoa doente; e se você continuar a pensar em si mesmo como uma pessoa doente, você continuará a ser uma pessoa doente.

O primeiro passo para agir externamente como uma pessoa saudável é começar a agir internamente como uma pessoa saudável. Forme sua concepção de saúde perfeita, e entre no modo de pensar sobre saúde perfeita até que ela comece a ter um significado definido para você. Imagine-se como fazendo as coisas que uma pessoa forte e saudável faria, e tenha fé de que você pode e fará essas coisas dessa maneira; continue assim até que você tenha uma CONCEPÇÃO vívida de saúde, e o que isso significa para você. Quando falo neste livro de uma concepção de saúde, quero dizer uma concepção que traz consigo a ideia da forma como uma pessoa saudável se parece e faz as coisas. Pense em si mesmo em relação à saúde até formar uma concepção de como você viveria, se apresentaria, agiria e faria as coisas como uma pessoa perfeitamente saudável. Pense em si mesmo em conexão com a saúde até que você se conceba, em imaginação, como sempre fazendo tudo do jeito de uma pessoa saudável; até que o pensamento de saúde transmita a ideia do que significa saúde para você. Como já disse em um capítulo anterior, você pode não ser capaz de formar uma imagem mental clara de si mesmo em perfeita saúde, mas pode formar uma concepção de si mesmo como agindo como uma pessoa

saudável.

Forme esta concepção, e depois pense apenas em pensamentos de saúde perfeita em relação a si mesmo e, na medida do possível, em relação aos outros. Quando lhe for apresentado um pensamento de doença ou enfermidade, rejeite-o; não o deixe entrar em sua mente; não o entretenha nem o considere de modo algum. Conheça-o pensando em saúde; pensando que você está bem, e sendo sinceramente grato pela saúde que está recebendo. Sempre que os sinais de doença estiverem se tornando mais fortes e agudos, e você estiver em um “lugar apertado”, volte para o exercício da gratidão. Conecte-se ao Supremo; dê graças a Deus pela perfeita saúde que Ele lhe dá, e você logo se encontrará apto a controlar seus pensamentos, e a pensar o que você quer pensar. Em tempos de dúvida, provação e tentação, o exercício da gratidão é sempre um ponto de arrimo que evitará que você seja arrastado. Lembre-se que o grande essencial é CORTAR TODAS AS RELAÇÕES MENTAIS COM A DOENÇA, E ENTRAR EM RELAÇÃO MENTAL COM A SAÚDE. Esta é a CHAVE para toda cura mental; é a coisa toda. Aqui vemos o segredo do grande sucesso da Ciência Cristã; mais do que qualquer outro sistema de prática formulada, ela insiste que seus convertidos devem cortar as relações com as doenças, e se relacionar plenamente com a saúde. O poder curativo da Ciência Cristã não está em suas fórmulas teológicas, nem em sua negação da matéria; mas no fato de que ela induz os doentes a ignorar a doença como algo irreal e aceitar a saúde pela fé como uma realidade. Suas falhas se dão porque seus praticantes, enquanto pensam da maneira certa, não comem, bebem, respiram e dormem da mesma maneira.

Embora não haja poder curativo na repetição de frases, ainda assim é muito conveniente ter os pensamentos centrais de tal maneira formulados que você possa repeti-los prontamente, para que você possa usá-los como afirmações sempre que estiver cercado por um ambiente que lhe dê sugestões adversas. Quando aqueles ao seu redor começarem a falar de doença e morte, feche seus ouvidos e afirme mentalmente algo como o seguinte:

- *Existe Uma Substância, e eu sou essa Substância.*
- *Essa Substância é eterna, e é a Vida; eu sou essa Substância, e eu*

*sou a Vida Eterna.*

- *Essa Substância não conhece nenhuma doença; eu sou essa Substância, e eu sou a Saúde.*

Exerça seu poder de vontade ao escolher somente aqueles pensamentos que são pensamentos de saúde, e organize seu ambiente de modo que ele sugira pensamentos de saúde. Não tenha com você livros, fotos ou outras coisas que sugiram morte, doença, deformidade, fraqueza ou velhice; tenha somente aquelas que transmitam as ideias de saúde, poder, alegria, vitalidade e juventude. Quando você for confrontado com um livro, ou qualquer outra coisa que sugira doença, não dê sua atenção a isso. Pense em sua concepção de saúde, e em sua gratidão, e afirme como acima; use seu poder de vontade para fixar sua atenção em pensamentos de saúde. Em um capítulo futuro abordarei novamente este ponto; o que desejo deixar claro aqui é que você deve pensar somente em saúde, reconhecer somente saúde e dar sua atenção somente à saúde; e que você deve controlar seu pensamento, reconhecimento e atenção através do uso de sua vontade.

Não tente usar sua vontade para obrigar o desempenho saudável da função dentro de você. O Princípio da Saúde atenderá a isso, se você der atenção apenas a pensamentos de saúde.

Não tente exercer sua vontade sobre o Sem Forma para compeli-lo a dar-lhe mais vitalidade ou poder; ele já está colocando todo o poder que há a seu serviço.

Você não precisa usar sua vontade para conquistar condições adversas, ou para subjugar forças hostis; não há forças hostis; há apenas Uma Força, e essa força é amigável a você; é uma força que contribui para a saúde.

Tudo no universo quer que você fique bem; você não tem absolutamente nada a superar a não ser seu próprio hábito de pensar de uma maneira sobre a doença, e você só pode fazer isso formando um hábito de pensar de outra maneira certa sobre a saúde.

O homem pode fazer com que todas as funções internas de seu corpo sejam desempenhadas de uma maneira perfeitamente saudável, pensando continuamente de uma maneira certa, e desempenhando as funções externas de uma maneira certa.

Ele pode pensar desta determinada maneira, controlando sua atenção, e pode controlar sua atenção pelo uso de sua vontade. Ele pode decidir sobre o que vai pensar.

# CAPÍTULO VII - Saúde de Deus

Vou apresentar aqui um capítulo para explicar como o homem pode receber saúde do Supremo. Pelo Supremo quero dizer a Substância Pensante da qual todas as coisas são feitas, e que está em tudo e através de tudo, buscando uma expressão mais completa e uma vida mais plena. Esta Substância Inteligente, num estado perfeitamente fluido, permeia e penetra todas as coisas, e está em contato com todas as mentes. É a fonte de toda energia e poder, e constitui o “influxo” de vida que a Swedenborg viu, vitalizando todas as coisas. Ela está trabalhando para um fim definido, e para o cumprimento de um propósito; e esse propósito é o avanço da vida em direção à expressão completa da Mente. Quando o homem se harmoniza com esta Inteligência, ela pode e lhe dará saúde e sabedoria. Quando o homem se apega firmemente ao propósito de viver mais abundantemente, ele entra em harmonia com esta Inteligência Suprema.

O propósito da Inteligência Suprema é Vida Abundante para todos; o propósito desta Inteligência Suprema para você é que você deve viver mais abundantemente. Se, então, seu próprio propósito é viver mais abundantemente, você está unificado com a Suprema; você está trabalhando com ela, e ela deve trabalhar com você. Mas como a Suprema Inteligência está em tudo, se você se harmonizar com ela, você deve se harmonizar com todos; e você deve desejar uma vida mais abundante para todos, assim como para você mesmo. Dois grandes benefícios lhe advêm de estar em harmonia com a Inteligência Suprema.

Primeiro, você receberá sabedoria. Por sabedoria não me refiro tanto ao conhecimento dos fatos, mas à capacidade de perceber e compreender os fatos, e de julgar corretamente e agir corretamente em todos os assuntos

relacionados à vida. Sabedoria é o poder de perceber a verdade, e a capacidade de fazer o melhor uso do conhecimento da verdade. É o poder de perceber imediatamente o melhor fim a visar, e os meios mais bem adaptados para atingir esse fim. Com sabedoria vem o equilíbrio, e o poder de pensar corretamente; de controlar e orientar seus pensamentos, e de evitar as dificuldades que vêm do pensamento errado. Com sabedoria, você será capaz de selecionar os cursos certos para suas necessidades particulares, e assim governar-se de todas as maneiras para garantir os melhores resultados. Você saberá como fazer o que quer fazer. Você pode ver prontamente que a sabedoria deve ser um atributo essencial da Inteligência Suprema, pois o que conhece toda a verdade deve ser sábio; e você também pode ver que apenas na proporção em que você harmoniza e unifica sua mente com essa Inteligência, você terá sabedoria.

Mas repito que como esta Inteligência é Tudo, e em tudo, você só pode entrar em sua sabedoria harmonizando-se com todos. Se há algo em seus desejos ou em seu propósito que trará opressão a qualquer um, ou injustiça no trabalho, ou causará privação de vida para qualquer um, você não pode receber sabedoria do Supremo. Além disso, seu propósito para seu próprio eu deve ser o melhor.

O homem pode viver de três maneiras gerais: pela gratificação de seu corpo, pela gratificação de seu intelecto ou pela gratificação de sua alma. A primeira é realizada satisfazendo os desejos de comida, bebida e aquelas outras coisas que dão sensações físicas agradáveis. A segunda é realizada fazendo aquelas coisas que causam sensações mentais agradáveis, tais como gratificar o desejo de conhecimento ou aquelas de roupas finas, fama, poder e assim por diante. A terceira é conseguida dando lugar aos instintos de amor desinteressado e altruísmo. O homem vive mais sábio e completamente quando funciona mais perfeitamente em todas estas linhas, sem excesso em nenhuma delas. O homem que vive *depravadamente*<sup>7</sup>, somente para o corpo, é insensato e está fora de sintonia com Deus; o homem que vive somente para os prazeres frios do intelecto, embora seja absolutamente moral, é insensato e está fora de sintonia com Deus; e o homem que vive totalmente para a prática do altruísmo, e que se joga fora por outros, é tão insensato e tão longe da sintonia com Deus quanto aqueles que se excedem em outras formas.

Para entrar em plena harmonia com o Supremo, você deve ter o propósito de VIVER; viver o máximo de suas capacidades no corpo, na mente e na alma. Isto deve significar o exercício pleno da função de todas as maneiras diferentes, mas sem excesso; pois o excesso em uma provoca deficiência nas outras. Por trás de seu desejo de saúde está seu próprio desejo de uma vida mais abundante; e por trás disso está o desejo da Inteligência sem forma de viver mais plenamente em você. Assim, à medida que você avança em direção à saúde perfeita, mantenha firmemente o propósito de alcançar a vida completa, física, mental e espiritual; avançar em todos os sentidos, e em todas as maneiras de viver mais; se você mantém este propósito, lhe será dada sabedoria. *“Aquele que quiser fazer a vontade do Pai, saberá<sup>8</sup>”*, disse Jesus. A sabedoria é o dom mais desejável que pode vir ao homem, pois o faz apropriadamente independente.

Mas a sabedoria não é tudo que você pode receber da Suprema Inteligência; você pode receber energia física, vitalidade, força vital. A energia da Substância Sem Forma é ilimitada e permeia tudo; você já está recebendo ou se apropriando dessa energia de forma automática e instintiva, mas você pode fazer isso em um grau muito maior se você a puser em prática de forma inteligente. A medida da força de um homem não é o que Deus está disposto a lhe dar, mas o que ele mesmo tem a vontade e a inteligência para se apropriar a si mesmo. Deus lhe dá tudo o que existe; sua única questão é saber quanto tirar do suprimento ilimitado.

O professor James salientou que aparentemente não há limite para os poderes dos homens; e isto simplesmente porque o poder do homem vem do reservatório inesgotável do Supremo. O corredor que atingiu o estágio de exaustão, quando seu poder físico parece ter desaparecido completamente, ao correr de uma certa maneira pode receber seu “segundo sopro”; sua força se renova de uma forma aparentemente milagrosa, e ele pode continuar indefinidamente. E ao continuar na maneira certa, ele pode receber um terceiro, quarto e quinto “sopro”; não sabemos onde está o limite, ou até onde pode ser possível estendê-lo. As condições são que o corredor deve ter absoluta fé de que a força virá; que deve pensar firmemente na força, e ter perfeita confiança de que a tem, e que deve continuar a correr. Se ele admitir uma dúvida em sua mente, ele cai exausto, e se ele parar de correr para esperar a chegada da força, ela nunca

virá. Sua fé na força, sua fé que ele pode continuar correndo, seu propósito inabalável de continuar correndo, e sua ação de continuar correndo parecem ligá-lo à fonte de energia de tal forma que lhe traz um novo suprimento.

De maneira muito semelhante, o doente que tem fé inquestionável na saúde, cujo propósito o traz em harmonia com a fonte, e que desempenha as funções voluntárias da vida de maneira certa, receberá energia vital suficiente para todas as suas necessidades, e para a cura de todas as suas doenças. Deus, que procura viver e se expressar plenamente no homem, tem o prazer de dar ao homem tudo o que é necessário para a vida mais abundante. Ação e reação são iguais, e quando você deseja viver mais, se estiver em harmonia mental com o Supremo, as forças que contribuem para a vida começam a se concentrar acerca de você e sobre você. A Vida Única começa a se mover em sua direção e seu ambiente se torna sobrecarregado com ela. Então, se você se apropriar dela pela fé, ela é sua. *“Vós perguntareis o que quereis e isso vos será feito”*. Seu Pai não dá seu espírito por medidas; ele se deleita em dar bons presentes a você.

# CAPÍTULO VIII - Resumo das ações mentais

Deixe-me agora resumir as ações e atitudes mentais necessárias à prática da Ciência do Bem-Estar: primeiro, você acredita que existe uma Substância Pensante, da qual todas as coisas são feitas, e que, em seu estado original, permeia, penetra e preenche os espaços intermédios do universo. Esta Substância é a Vida de Todos, e está procurando expressar mais vida em todos. É o Princípio de Vida do Universo, e o Princípio de Saúde no homem.

O homem é uma forma desta Substância e dela retira sua vitalidade; ele é uma mente-corpo da substância original, impregnando um corpo físico, e os pensamentos de sua mente-corpo controlam o funcionamento de seu corpo físico. Se o homem não tem pensamentos outros a não ser aqueles de perfeita saúde, as funções de seu corpo físico serão realizadas de uma forma de perfeita saúde.

Se você se relacionar conscientemente com a Saúde Total, seu propósito deve ser viver plenamente em cada plano de seu ser. Você deve querer tudo o que existe na vida para o corpo, mente e alma; e isto o colocará em harmonia com toda a vida que existe. A pessoa que está em harmonia consciente e inteligente com o Todo receberá um influxo contínuo de poder vital da Vida Suprema; e este influxo é impedido por atitudes mentais raivosas, egoístas ou antagônicas. Se você for contra qualquer parte, terá relações cortadas com todos; receberá a vida, mas apenas instintiva e automaticamente; não de forma inteligente e proposital. Você pode ver que se você é mentalmente antagônico a qualquer parte, você não pode estar

em completa harmonia com o Todo; portanto, como Jesus ordenou, seja conciliativo a todos e a tudo antes de oferecer adoração. Deseje a todos o que você quiser para si mesmo.

O leitor é aconselhado a ler o que dissemos em uma obra anterior<sup>9</sup> sobre a mentalidade Competitiva e a mentalidade Criativa. É muito duvidoso que alguém que tenha perdido a saúde possa recuperá-la completamente, enquanto permanecer na mentalidade Competitiva.

Estando no plano Criativo ou da Boa Vontade em espírito, o próximo passo é formar uma concepção de si mesmo como em perfeita saúde, e não ter pensamentos que não estejam em total harmonia com esta concepção. Tenha FÉ de que se você pensa apenas em pensamentos de saúde você estabelecerá em seu corpo físico o funcionamento da saúde; e use sua força de vontade para estabelecer que você pensará apenas em pensamentos de saúde. Nunca pense em si mesmo como doente, ou como sujeito a estar doente; nunca pense em doença em relação a si mesmo. E, tanto quanto possível, afaste de sua mente todos os pensamentos de doença em conexão com os outros. Cercar-se o máximo possível das coisas que sugerem as ideias de força e saúde.

Tenha fé na saúde, e aceite a saúde como um fato presente em sua vida. Reclame a saúde como uma bênção que lhe foi concedida pela Vida Suprema, e seja profundamente grato o tempo todo. Invoque a bênção pela fé; saiba que ela é sua, e nunca admita um pensamento contrário em sua mente.

Use sua força de vontade para desviar sua atenção de toda manifestação de doença em você e nos outros; não estude a doença, não pense nela, nem fale dela. Em todos os momentos, quando o pensamento da doença for levado a você, prossiga para a postura mental de gratidão em oração por sua perfeita saúde.

As ações mentais necessárias para estar bem podem agora ser resumidas em uma única frase: Forme uma concepção de si em perfeita saúde, e pense apenas naqueles pensamentos que estão em harmonia com essa concepção.

Isso, com fé e gratidão, e o propósito de realmente viver, cobre todas as exigências. Não é necessário fazer exercícios mentais de qualquer tipo,

exceto como descrito no Capítulo VI, ou fazer “manobras” desgastantes no caminho das afirmações, e assim por diante. Não é necessário concentrar a mente nas partes afetadas; é muito melhor não pensar em nenhuma parte como afetada. Não é necessário “tratar-se” por auto-sugestão, ou fazer com que outros o tratem de qualquer forma. O poder que cura é o Princípio da Saúde dentro de você; e para invocar este Princípio em Ação Construtiva é apenas necessário, tendo se harmonizado com a Mente Integral, reivindicar pelo FÉ a Saúde Integral; e manter essa reivindicação até que ela se manifeste fisicamente em todas as funções de seu corpo.

Para manter esta atitude mental de fé, gratidão e saúde, entretanto, seus atos externos devem ser apenas aqueles de saúde. Você não pode manter por muito tempo a atitude interna de uma pessoa saudável se você continuar a realizar os atos externos de uma pessoa doente. É essencial não apenas que cada pensamento seja um pensamento de saúde, mas que cada ato seja um ato de saúde, realizado de maneira saudável. Se você fizer de cada pensamento um pensamento de saúde, e de cada ato consciente um ato de saúde, deve seguir infalivelmente que cada função interna e inconsciente deve vir a ser saudável; pois todo o poder da vida está sendo continuamente exercido em direção à saúde. A seguir, consideraremos como você pode fazer de cada ato um ato de saúde.

# CAPÍTULO IX - Quando Comer

Você não pode construir e manter um corpo perfeitamente saudável apenas pela ação mental, ou pelo desempenho das funções inconscientes ou involuntárias sozinho. Existem certas ações, mais ou menos voluntárias, que têm uma relação direta e imediata com a continuidade da própria vida; estas são comer, beber, respirar e dormir. Não importa qual seja o pensamento ou atitude mental do homem, ele não pode viver a menos que coma, beba, respire e durma; e, além disso, ele não pode estar saudável se comer, beber, respirar e dormir de maneira não natural ou errada. Portanto, é de vital importância que você aprenda a forma correta de desempenhar estas funções voluntárias, e eu procederei para lhe mostrar esta forma, começando pela questão da alimentação, que é a mais importante.

Tem havido uma grande controvérsia sobre quando comer, o que comer, como comer e quanto comer; e toda essa controvérsia é desnecessária, pois o Caminho Certo é muito fácil de encontrar. Basta considerar a Lei que rege todas as realizações, seja de saúde, riqueza, poder ou felicidade; e essa lei é que você deve fazer o que pode fazer agora, onde você está agora; fazer cada ato separado da maneira mais perfeita possível, e colocar o poder da fé em cada ação.

Os processos de digestão e assimilação estão sob a supervisão e controle de uma divisão interna da mente do homem, que geralmente é chamada de mente subconsciente; e vou usar esse termo aqui para ser entendido. A mente subconsciente é responsável por todas as funções e processos da vida; e quando mais alimentos são necessários ao corpo, ela torna o fato conhecido, causando uma sensação chamada fome. Sempre que a comida é necessária, e pode ser usada, há fome; e sempre que há fome, é hora de

comer. Quando não há fome, não é natural e errado comer, não importa o quanto pareça ser a necessidade de alimentos. Mesmo que você esteja em uma condição de fome aparente, com grande emagrecimento, se não houver fome você pode saber que os alimentos **NÃO PODEM SER USADOS**, e será antinatural e errado para você comer. Embora você não tenha comido por dias, semanas ou meses, se não tiver fome pode estar perfeitamente certo de que os alimentos não podem ser utilizados, e provavelmente não serão utilizados se forem ingeridos. Sempre que o alimento for necessário, se houver poder para digeri-lo e assimilá-lo, para que possa ser usado normalmente, a mente subconsciente anunciará o fato através de uma fome determinada. Os alimentos, tomados quando não há fome, às vezes serão digeridos e assimilados, porque a natureza faz um esforço especial para realizar a tarefa que lhe é impingida contra sua vontade; mas se os alimentos forem tomados habitualmente quando não há fome, o poder digestivo é finalmente destruído e inúmeros males causados.

Se o precedente for verdadeiro - e é indiscutível - é uma proposta óbvia que o tempo natural, e o tempo saudável, para comer é quando se tem fome; e que nunca é uma ação natural ou saudável comer quando não se tem fome. Você vê, então, que é uma questão fácil de resolver cientificamente a questão de quando comer. **SEMPRE** coma quando tiver fome; e **NUNCA** coma quando não tiver fome. Isto é obediência à natureza, que é obediência a Deus.

No entanto, não podemos deixar de esclarecer a distinção entre fome e apetite. A fome é o chamado da mente subconsciente para que mais material seja usado na reparação e renovação do corpo, e na manutenção do calor interno; e a fome nunca é sentida a menos que haja necessidade de mais material, e a menos que haja poder para digeri-la quando levada ao estômago. O apetite é um desejo de gratificação da sensação. O bêbado tem apetite por álcool, mas não pode ter fome por ele. Uma pessoa normalmente alimentada não pode ter fome de balas ou doces; o desejo por estas coisas é um apetite. Você não pode ter fome de chá, café, especiarias ou dos vários dispositivos de sabor do cozinheiro habilidoso; se você deseja estas coisas, é com apetite, não com fome. A fome é o chamado da natureza para o material a ser usado na construção de novas células, e a natureza nunca pede nada que não possa ser legitimamente usado para este

fim.

O apetite é muitas vezes uma questão de hábito; se alguém come ou bebe a uma determinada hora, e especialmente se toma alimentos adocicados ou temperados e estimulantes, o desejo vem regularmente na mesma hora; mas este desejo habitual por comida nunca deve ser confundido com fome. A fome não aparece em horários especificados. Ela só vem quando o trabalho ou o exercício físico destruiu tecido suficiente para tornar necessária a ingestão de nova matéria-prima.

Por exemplo, se uma pessoa foi suficientemente alimentada no dia anterior, é impossível que ela sinta uma fome genuína em decorrência de um sono refrescante. Durante o sono o corpo é recarregado com poder vital, e a assimilação do alimento que foi tomado durante o dia é concluída; o sistema não tem necessidade de alimento imediatamente após o sono, a menos que a pessoa tenha ido descansar em estado de fome. Com um sistema de alimentação, que é mesmo uma abordagem razoável a uma alimentação natural, ninguém pode ter uma fome real por um café da manhã bem cedo. Não existe tal coisa como uma fome normal ou genuína imediatamente após ter surgido de um sono profundo. O café da manhã é sempre tomado para saciar o apetite, nunca para satisfazer a fome. Não importa quem você seja, ou qual seja sua condição; não importa o quanto você trabalhe, ou o quanto você esteja exposto, a menos que você vá para sua cama faminto, você não pode se levantar de sua cama faminto.

A fome não é causada pelo sono, mas pelo trabalho. E não importa quem você seja, ou qual seja sua condição, ou quão duro ou fácil seja seu trabalho, o chamado esquema de não tomar café da manhã é o plano certo para você. É o plano certo para todos, porque é baseado na lei universal que a fome nunca vem até que seja MERECEDA.

Estou ciente de que um protesto contra isto virá do grande número de pessoas que “apreciam” seus cafés da manhã; cujo café da manhã é sua “melhor refeição”; que acreditam que seu trabalho é tão difícil que não podem “passar pela manhã de estômago vazio”, e assim por diante. Mas todos os seus argumentos caem diante dos fatos. Eles desfrutam do café da manhã como o bêbado desfruta de sua dose matinal, porque gratifica um apetite habitual e não porque supre uma necessidade natural. É a melhor

refeição deles pela mesma razão que sua dose matinal é a melhor bebida do alcoólatra. E eles **PODEM** se dar bem sem ele, porque milhões de pessoas, de todos os ofícios e profissões, se dão bem sem ele, e são muito melhores por fazê-lo. Se você quer viver de acordo com a Ciência do Bem-Estar, você **NUNCA DEVE COMER ATÉ TER FOME JUSTA**.

Mas, se eu não comer ao nascer da manhã, quando devo tomar minha primeira refeição?

Em noventa e nove casos ao meio-dia é cedo o suficiente; e geralmente é a hora mais conveniente. Se você estiver fazendo um trabalho pesado, terá ao meio-dia uma fome suficiente para justificar uma refeição de bom tamanho; e se seu trabalho for leve, você provavelmente ainda terá fome suficiente para uma refeição moderada. A melhor regra geral ou lei que pode ser estabelecida é que você deve comer sua primeira refeição do dia ao meio-dia, se tiver fome; e se não tiver fome, espere até que se sintam assim.

E quando devo comer minha segunda refeição?

De modo algum, a menos que você esteja com fome; e isso com uma genuína fome merecida. Se você tiver fome de uma segunda refeição, coma na hora mais conveniente; mas não coma até que tenha uma fome realmente merecida. O leitor que deseja se informar plenamente sobre as razões desta forma de organizar as refeições, encontrará os melhores livros citados no prefácio deste trabalho. Pelo exposto, no entanto, você pode facilmente ver que a Ciência do Bem-Estar responde prontamente à pergunta: Quando, e com que frequência devo comer? A resposta é: Coma quando tiver fome merecida; e nunca coma em nenhum outro momento.

# CAPÍTULO X - O Que Comer

As ciências atuais da medicina e da higiene não fizeram nenhum progresso para responder esta pergunta: O que devo comer? As disputas entre os vegetarianos e os carnívoros, os defensores dos alimentos cozidos, os defensores dos alimentos crus e várias outras “escolas” de teóricos, parecem ser intermináveis; e das montanhas de provas e argumentos amontoados a favor e contra cada teoria especial, é evidente que se dependermos desses cientistas nunca saberemos qual é o alimento natural do homem. Afastando-nos de toda a controvérsia, então, faremos a pergunta à própria natureza, e descobriremos que ela não nos deixou sem uma resposta.

A maior parte dos erros dos cientistas dietéticos surgem a partir de uma falsa premissa quanto ao estado natural do homem. Supõe-se que a civilização e o desenvolvimento mental são coisas não naturais; que o homem que vive em uma casa moderna, na cidade ou no campo, e que trabalha no comércio ou na indústria moderna para sua subsistência, está levando uma vida não natural, e está em um ambiente não natural; que o único homem “natural” é um selvagem nu, e que quanto mais nos afastamos do selvagem, mais longe estamos da natureza. Isto é errado. O homem que tem tudo o que a arte e a ciência podem lhe dar está levando a vida mais natural, porque ele está vivendo mais completamente em todas as suas faculdades. O habitante de uma cidade bem organizada, com comodidades modernas e boa ventilação, está vivendo uma vida muito mais naturalmente humana do que o selvagem australiano que vive em uma árvore oca ou em um buraco no chão.

Essa Grande Inteligência, que está em tudo e através de tudo, na realidade

praticamente resolveu a questão sobre o que vamos comer. Para ordenar os assuntos da natureza, decidiu que a comida do homem será de acordo com a zona em que ele vive. Nas regiões geladas do extremo Norte, os alimentos energéticos são necessários. O desenvolvimento do cérebro não é grande, nem a vida é severa em seu trabalho sobre os músculos; e assim o Esquimó vive em grande parte da banha e da gordura dos animais aquáticos. Nenhuma outra dieta é possível para eles; eles não poderiam obter frutas, nozes ou vegetais mesmo que estivessem dispostos a comê-los; e não poderiam viver com eles naquele clima se pudessem obtê-los. Portanto, apesar dos argumentos dos vegetarianos, o Esquimó continuará a viver de gorduras animais.

Por outro lado, ao nos aproximarmos dos trópicos, encontramos alimentos carburantes menos necessários; e encontramos as pessoas naturalmente inclinadas a uma dieta vegetariana. Milhões vivem de arroz e frutas; e o regime alimentar de um vilarejo de Esquimós, se seguido na linha do Equador, resultaria em morte rápida. Uma dieta “natural” para as regiões equatoriais estaria muito longe de ser uma dieta natural perto do Pólo Norte; e as pessoas de qualquer uma das zonas, se não influenciadas por “cientistas” médicos ou dietéticos, serão guiadas pela Inteligência Global, que busca a vida mais completa em todos, para se alimentar da melhor maneira para a promoção da saúde perfeita. Em geral, você pode ver que Deus, trabalhando na natureza e na evolução da sociedade e dos costumes humanos, respondeu à sua pergunta sobre o que você deve comer; e eu o aconselho a tomar Sua resposta em preferência à de qualquer homem.

Na zona temperada, são feitas as maiores exigências ao homem em espírito, mente e corpo; e aqui encontramos a maior variedade de alimentos fornecidos pela natureza. E é realmente bastante inútil e supérfluo teorizar sobre a questão do que as pessoas devem comer, pois não têm escolha; elas devem comer os alimentos que são produtos básicos da zona em que vivem. É impossível fornecer a todas as pessoas uma dieta de nozes e frutas ou alimentos crus; e o fato de ser impossível é prova positiva de que estes não são os alimentos destinados pela natureza, pois a natureza, sendo formada para o avanço da vida, não tornou a obtenção dos meios de vida uma impossibilidade. Portanto, eu digo, a questão, O que devo comer? foi respondida para você. Coma trigo, milho, arroz, centeio, aveia,

cevada, feijão; coma legumes; coma carnes, coma frutas, coma as coisas que são comidas pelas massas do povo ao redor do mundo, pois neste assunto a voz do povo é a voz de Deus. Eles têm sido guiados, geralmente, para a seleção de certos alimentos; e têm sido guiados, geralmente, para preparar esses alimentos de maneiras geralmente semelhantes; e você pode confiar que, em geral, eles têm os alimentos certos e os estão preparando da maneira correta. Nesses assuntos, a humanidade tem estado sob a orientação de Deus. A lista de alimentos em uso comum é longa e você deve selecioná-los de acordo com seu gosto individual; se o fizer, você descobrirá que tem um guia infalível, como mostrado nos próximos dois capítulos.

Se você não comer até que tenha fome, não encontrará seu paladar exigindo alimentos não naturais ou insalubres. O lenhador, que bateu seu machado continuamente das sete da manhã até o meio-dia, não vem clamar por folhados de creme e confeitaria; ele quer carne de porco e feijão, ou bife e batatas, ou pão de milho e repolho; ele pede os sólidos simples. Ofereça-se para rachar-lhe algumas nozes e dar-lhe um prato de alface, e você será recebido com enorme desprezo; essas coisas não são alimentos naturais para um trabalhador. E se não são alimentos naturais para um trabalhador, não são para nenhum outro homem; pois a fome de trabalho é a única fome real, e requer os mesmos materiais para satisfazê-la, seja em um lenhador ou banqueiro, em homem, mulher ou criança.

É um erro supor que os alimentos devem ser selecionados com cuidado para se adequar à vocação da pessoa que os come. Não é verdade que o lenhador requer alimentos “pesados” ou “sólidos” e o contador, alimentos “leves”. Se você é um contador, ou outro trabalhador intelectual, e não come até que tenha uma fome MERECE, você vai querer exatamente os mesmos alimentos que o lenhador quer. Seu corpo é feito exatamente dos mesmos elementos que o do lenhador e requer os mesmos materiais para a construção de células; por que, então, alimentá-lo com presunto, ovos e pão de milho e você com bolachas e torradas? É verdade que a maior parte do seu desgaste é de músculo, enquanto a maior parte do seu é de tecido cerebral e nervoso; mas também é verdade que a dieta do lenhador contém todos os requisitos para a construção do cérebro e dos nervos em proporções muito melhores do que as encontradas na maioria dos

alimentos “leves”. O melhor trabalho cerebral do mundo tem sido feito com base na dieta das pessoas que trabalham. Os maiores pensadores do mundo têm invariavelmente vivido sobre os alimentos sólidos comuns às massas.

Deixe o contador esperar até que ele tenha uma fome merecida antes de comer; e então, se ele quiser presunto, ovos e pão de milho, deixe-o comer; mas deixe-o lembrar que ele não precisa de um vigésimo da quantidade necessária para o lenhador. Ele não está comendo alimentos “calorosos” que dão ao trabalhador cerebral uma indigestão; ele está comendo tanto quanto seria necessário a um trabalhador muscular. A indigestão nunca é causada por comer para satisfazer a fome; é sempre causada por comer para saciar o apetite. Se você comer da maneira prescrita no próximo capítulo, seu paladar logo se tornará tão natural que você nunca QUERERÁ nada que não possa comer impunemente; e você pode largar de sua mente para sempre toda a questão angustiante do que comer, e simplesmente comer o que você quer. De fato, esta é a única maneira de fazer se você não pensar senão em saúde; pois você não pode pensar em saúde enquanto estiver em contínua dúvida e incerteza sobre se está recebendo refeições adequadas.

“Portanto eu lhes digo: não se preocupem quanto ao que comer ou beber<sup>10</sup>”, disse Jesus, e ele falou sabiamente. Os alimentos encontrados na mesa de qualquer família comum de classe média ou classe trabalhadora alimentarão seu corpo perfeitamente se você comer no momento certo e da maneira correta. Se você quer carne, coma; e se você não a quer, não a coma, e não suponha que você deva encontrar algum substituto especial para ela. Você pode viver perfeitamente bem sobre o que é deixado em qualquer mesa depois que a carne for retirada.

Não é necessário se preocupar com uma dieta “variada”, de modo a obter todos os elementos necessários. Os chineses e os hindus constroem corpos muito bons e cérebros excelentes em uma dieta de poucas variações, o arroz fazendo quase a totalidade dela. O escocês é fisicamente fortes com bolos de aveia; e o irlandês é forte de corpo e brilhante de mente com batatas e carne de porco. O grão de trigo contém praticamente tudo o que é necessário para a construção do cérebro e do corpo; e um homem pode viver muito bem em uma monocultura de feijão.

Forme uma concepção de saúde perfeita para si mesmo, e não tenha nenhum pensamento que não seja um pensamento de saúde. NUNCA coma até ter uma fome JUSTIFICADA. Lembre-se de que não lhe fará mal nenhum passar fome por pouco tempo; mas certamente lhe fará mal comer quando você não tiver fome.

Não pense naquilo que você deve ou não deve comer; simplesmente coma o que lhe é proposto, selecionando o que mais lhe agrada ao paladar. Em outras palavras, coma o que você quiser. Isso você pode fazer com resultados perfeitos se comer da maneira correta; e como fazer isso será explicado no próximo capítulo.

# CAPÍTULO XI - Como Comer

É um fato estabelecido que o homem mastiga naturalmente sua comida. Os poucos modistas que sustentam que devemos mastigar nosso alimento, à maneira do cão e de outros animais inferiores, não podem mais ser ouvidos; nós sabemos que devemos mastigar nosso alimento. E se é natural que devamos mastigar nosso alimento, quanto mais cuidadosa for a mastigação, mais completamente natural deve ser o processo. Se você mastigar cada bocado até chegar a um líquido, você não precisa estar minimamente preocupado com o que vai comer, pois você pode obter alimento suficiente de qualquer alimento comum.

Se esta mastigação deve ser ou não uma tarefa trabalhosa e incômoda ou um processo muito agradável, depende da atitude mental em que você vem à mesa.

Se sua mente e atitude estão em outras coisas, ou se você está ansioso ou preocupado com negócios ou assuntos domésticos, você achará quase impossível comer sem mastigar um pouco mais de sua comida. Você deve aprender a viver tão cientificamente que não terá negócios ou preocupações domésticas para se preocupar; isto você pode fazer, e também pode aprender a dar toda sua atenção ao ato de comer enquanto estiver à mesa.

Quando você comer, faça-o com um único objetivo: obter todo o prazer que puder dessa refeição; afaste tudo o mais de sua mente e não deixe que nada tire sua atenção da comida e de seu sabor até que sua refeição esteja terminada. Esteja alegremente confiante, pois se seguir estas instruções poderá SABER que o alimento que você come é exatamente o alimento certo, e que ele “concordará” com você com perfeição.

Sente-se à mesa com alegria confiante, e leve uma porção moderada da comida; leve o que parecer mais desejável para você. Não selecione algum alimento porque você acha que será bom para você; selecione aquele que lhe pareça bom para você. Se você quer ficar saudável e permanecer saudável, deve abandonar a ideia de fazer as coisas porque elas são boas para sua saúde, e fazer as coisas porque você quer fazê-las. Selecione o alimento que você mais deseja; agradeça a Deus por ter aprendido a comê-lo de tal forma que a digestão fique perfeita; e tome uma bocada moderada. Não fixe sua atenção no ato de mastigar; fixe-o no GOSTO do alimento; e saboreie-o e desfrute-o até que seja reduzido a um estado líquido e passe pela garganta por deglutição involuntária. Não importa quanto tempo demore, não pense no tempo. Pense no sabor. Não permita que seus olhos vagueiem sobre a mesa, especulando sobre o que você vai comer a seguir; não se preocupe por medo de que não haja o suficiente, e que você não receberá sua parte de tudo. Não antecipe o gosto do prato seguinte; mantenha sua mente centrada no gosto do que você tem na boca. E isso é tudo.

Uma alimentação científica e saudável é um processo delicioso depois de ter aprendido como fazê-lo, e depois de ter superado o velho e ruim hábito de devorar sua comida sem mastigar. É melhor não ter muita conversação enquanto come; seja bem-humorado, mas não falador; deixe a conversa para depois.

Na maioria dos casos, é necessário algum uso da força de vontade para criar o hábito de comer corretamente. O hábito de mastigar é antinatural e é, sem dúvida, o resultado principalmente do medo. Medo de sermos roubados de nossa comida; medo de não recebermos nossa parte das coisas boas; medo de perdermos tempo precioso - estas são as causas da pressa. Depois há a expectativa das iguarias que virão para a sobremesa, e o conseqüente desejo de chegar a elas o mais rápido possível; e há a abstração mental, ou pensar em outros assuntos enquanto comemos. Tudo isso deve ser superado.

Quando você descobrir que sua mente está vagando, dê uma parada; pense por um momento na comida, e em como ela é saborosa; na digestão perfeita e na assimilação que vai acompanhar a refeição, e comece de

novo. Comece de novo e de novo, embora você deva fazê-lo vinte vezes no decorrer de uma única refeição; e de novo e de novo, embora você deva fazê-lo a cada refeição durante semanas e meses. É perfeitamente certo que você PODE formar o “hábito Fletcher<sup>11</sup>” se você perseverar; e quando você o tiver formado, você experimentará um prazer salutar que você nunca conheceu.

Este é um ponto vital, e não devo abandoná-lo até que eu o tenha impressionado completamente em sua mente. Dados os materiais certos, perfeitamente preparados, o Princípio da Saúde construirá positivamente um corpo perfeitamente saudável; e você não pode preparar os materiais perfeitamente de nenhuma outra forma que esta que estou descrevendo. Se você deseja ter uma saúde perfeita, você DEVE comer exatamente desta maneira; você pode, e o fazer é apenas uma questão de um pouco de perseverança. De que lhe serve falar de controle mental, a menos que você se governe em um assunto tão simples como a mastigação de seu alimento? De que adianta falar de concentração a menos que você consiga manter sua mente no ato de comer por um espaço tão curto como quinze ou vinte minutos, especialmente com todos os prazeres do paladar para ajudá-lo? Continue, e conquiste. Dentro de algumas semanas, ou meses, conforme o caso, você encontrará o hábito da alimentação científica se fixando; e logo estará em uma condição tão esplêndida, mental e fisicamente, que nada o induziria a voltar ao mau caminho antigo.

Vimos que se o homem pensar apenas em pensamentos de saúde perfeita, suas funções internas serão executadas de forma saudável; e vimos que para pensar pensamentos de saúde, o homem deve executar as funções voluntárias de forma saudável. A mais importante das funções voluntárias é a de comer; e não vemos, até agora, nenhuma dificuldade especial em comer de maneira perfeitamente saudável. Vou aqui resumir as instruções sobre quando comer, o que comer, e como comer, com as razões para isso:

**NUNCA** coma até que tenha fome, não importa quanto tempo passe sem comer. Isto se baseia no fato de que sempre que a comida é necessária no sistema, se houver poder para digeri-la, a mente subconsciente anuncia a necessidade pela sensação de fome. Aprenda a distinguir entre a fome genuína e as sensações de apetite não-natural. A fome nunca é uma sensação desagradável, acompanhada de fraqueza, debilidade ou sensação

de ardor no estômago; é um desejo agradável e antecipatório por comida, e é sentida principalmente na boca e na garganta. Não vem em certas horas ou em intervalos determinados; vem apenas quando a mente subconsciente está pronta para receber, digerir e assimilar os alimentos.

Coma os alimentos que quiser, fazendo sua seleção a partir dos alimentos básicos de uso geral da região em que você vive. A Suprema Inteligência tem guiado o homem na seleção desses alimentos, e eles são os adequados para todos. Refiro-me, é claro, aos alimentos que são tomados para satisfazer a fome, e não àqueles que foram criados apenas para satisfazer o apetite ou o paladar pervertido. O instinto que tem guiado as massas humanas a fazer uso dos principais alimentos básicos para satisfazer sua fome é um instinto divino. Deus não cometeu nenhum erro; se você comer esses alimentos, não errará.

Coma sua comida com alegria e tenha todo o prazer que se deve ter com o paladar de cada bocado. Mastigue cada bocado até um líquido, mantendo sua atenção fixa no prazer do processo. Esta é a única maneira de comer de maneira perfeitamente completa e bem sucedida; e quando algo é feito de maneira completamente bem sucedida, o resultado geral não pode ser um fracasso. Na obtenção da saúde, a lei é a mesma que na obtenção da riqueza; se você fizer de cada ato um sucesso em si, a soma de todos os seus atos deve ser um sucesso. Quando você come na atitude mental que descrevi, e da maneira que descrevi, nada pode ser acrescentado ao processo; ele é feito de maneira perfeita, e é feito com sucesso. E se a alimentação for feita com sucesso, a digestão, a assimilação e a construção de um corpo saudável são iniciadas com sucesso. A seguir, abordamos a questão da quantidade de alimentos necessários.

## CAPÍTULO XII - Fome e apetite

É muito fácil encontrar a resposta correta para a pergunta: Quanto devo comer? Você nunca deve comer até que tenha uma fome merecida, e deve parar de comer no instante em que começa a sentir que sua fome está diminuindo. Nunca se empanturre; nunca coma até se saciar. Quando você começar a sentir que sua fome está saciada, saiba que já tem o suficiente; pois até que tenha o suficiente, você continuará a sentir a sensação de fome. Se você comer como indicado no último capítulo, é provável que você comece a se sentir satisfeito antes de ter tomado metade de sua quantidade habitual; mas pare por aí, mesmo assim. Não importa quão deliciosamente atraente seja a sobremesa, ou quão tentadora seja a torta ou o pudim, não coma dela se você descobrir que sua fome foi aliviada pelos outros alimentos que você ingeriu.

O que quer que você coma depois que sua fome começa a diminuir é tomado para satisfazer o paladar e o apetite, não a fome e não é de modo algum exigido pela natureza. Portanto, é excesso; mero desregramento, e não pode deixar de fazer estragos.

Este é um ponto que você precisará observar com boa discriminação, pois o hábito de comer puramente para a gratificação sensorial está muito enraizado na maioria de nós. A habitual “sobremesa” de alimentos doces e tentadores é preparada apenas com o objetivo de induzir as pessoas a comer depois que a fome tiver sido saciada; e todos os efeitos são maléficos. Não é que a torta e o bolo sejam alimentos não saudáveis; eles são geralmente perfeitamente saudáveis se consumidos para satisfazer a fome, e NÃO para satisfazer o apetite. Se você quer torta, bolo, massa ou pudim, é melhor começar sua refeição com eles, terminando com os

alimentos mais simples e menos saborosos. Você verá, entretanto, que se você comer como indicado nos capítulos anteriores, o alimento mais simples logo virá a ter o gosto de realeza para você; pois seu paladar, como todos os outros sentidos, tornar-se-á tão agudo com a melhoria geral de sua condição que você encontrará novas delícias nas coisas comuns. Nenhum glutão jamais desfrutou de uma refeição como o homem que come apenas pela fome, que tira o máximo proveito de cada bocado, e que para no instante em que sente o limiar retirado de sua fome. A primeira advertência de que a fome está diminuindo é o sinal da mente subconsciente de que é hora de parar.

A pessoa comum que assume este plano de vida ficará muito surpreso ao saber quão pouca comida é realmente necessária para manter o corpo em perfeitas condições. A quantidade depende do trabalho; de quanto exercício muscular é feito, e do grau de exposição da pessoa ao frio. O lenhador que entra na floresta no inverno e usa seu machado o dia todo pode comer duas refeições completas; mas o trabalhador cerebral que se senta o dia todo em uma cadeira, em uma sala quente, não precisa de um terço e muitas vezes não precisa de um décimo tanto. A maioria dos lenhadores come duas ou três vezes mais, e a maioria dos trabalhadores do cérebro de três a dez vezes mais do que a natureza exige; e a eliminação desta vasta quantidade de lixo excedente de seus sistemas é um imenso encargo sobre a energia vital que com o tempo esgota sua força e os deixa uma presa fácil para a chamada doença. Tire todo o prazer possível do sabor de sua comida, mas nunca coma nada simplesmente porque tem um sabor bom; e no instante em que sentir que sua fome está menos aguçada, pare de comer.

Se você considerar por um momento, verá que não há outra maneira positiva de resolver estas várias questões alimentares a não ser adotando o plano aqui estabelecido. Quanto ao momento adequado para comer, não há outra maneira de decidir a não ser dizer que você deve comer sempre que tiver uma fome merecida. É uma proposta evidente que esse é o momento certo para comer, e que qualquer outro é um momento errado para comer. Quanto ao que comer, a Sabedoria Eterna decidiu que as massas de homens devem comer os produtos básicos das regiões em que vivem. Os alimentos básicos de sua região em particular são os alimentos certos para você; e a

Sabedoria Eterna, trabalhando dentro e através das mentes das multidões de homens, ensinou-lhes como melhor preparar esses alimentos cozinhando e preparando-os de outra forma. E quanto a como comer, você sabe que deve mastigar seus alimentos; e se eles devem ser mastigados, então a razão nos diz que quanto mais completa e perfeita for a operação, melhor.

Repito que o sucesso em qualquer coisa é alcançado fazendo de cada ato separado um sucesso em si mesmo. Se você fizer de cada ação, por menor e sem importância que seja, em uma ação completamente bem sucedida, o trabalho de seu dia como um todo não pode resultar em fracasso. Se você fizer de cada ação de cada dia um sucesso, a soma total de sua vida não pode ser um fracasso. Um grande sucesso é o resultado de fazer um grande número de pequenas coisas, e fazer cada uma delas de uma maneira perfeitamente bem-sucedida. Se cada pensamento é um pensamento saudável, e se cada ação de sua vida é realizada de maneira saudável, você deve logo alcançar a saúde perfeita. É impossível conceber uma maneira de realizar o ato de comer com mais sucesso, e de maneira mais de acordo com as leis da vida, do que mastigando cada bocado até um líquido, desfrutando plenamente do sabor e mantendo uma autoconfiança jovial ao mesmo tempo. Nada pode ser acrescentado para tornar o processo mais bem-sucedido; enquanto que se algo for subtraído, o processo não será completamente saudável.

No que diz respeito a quanto comer, você também verá que não poderia haver outro guia tão natural, tão seguro e tão confiável como aquele que eu prescrevi para deixar de comer no instante em que você sentir que sua fome começa a diminuir. A mente subconsciente pode ser confiada para nos informar quando a comida é necessária; e pode ser confiada para nos informar quando a necessidade tiver sido suprida. Se TODOS os alimentos são comidos devido à fome, e nenhum alimento é tomado meramente para satisfazer o paladar, você nunca comerá demais; e se você comer sempre que tiver uma fome merecida, você sempre comerá o suficiente. Ao ler cuidadosamente o resumo no capítulo seguinte, você verá que os requisitos para comer de uma maneira perfeitamente saudável são realmente muito poucos e simples.

A questão de beber de maneira natural pode ser descartada aqui com

poucas palavras. Se você deseja ser exata e rigidamente científico, não beba nada além de água; beba somente quando tiver sede; beba sempre que tiver sede, e pare assim que sentir que sua sede começa a diminuir. Mas se você está vivendo corretamente em relação à alimentação, não será necessário praticar a ascética ou uma grande abnegação em relação à bebida. Você pode tomar uma xícara ocasional de café fraco sem dano; você pode, em uma medida razoável, seguir os costumes daqueles ao seu redor. Não adquira o hábito do refrigerante; não beba apenas para fazer cócegas no seu paladar com líquidos doces; certifique-se de tomar um copo de água sempre que sentir sede. Nunca seja preguiçoso demais, indiferente demais, ou ocupado demais para beber água quando sentir menos sede; se obedecer a esta regra, terá pouca inclinação para tomar bebidas estranhas e não naturais. Beba apenas para satisfazer a sede; beba sempre que sentir sede; e pare de beber assim que sentir sede abafada. Essa é a maneira perfeitamente saudável de fornecer ao corpo o material fluido necessário para seus processos internos.

## CAPÍTULO XIII - Em resumo

Há uma Vida Cósmica que permeia, penetra e preenche os espaços entre as partículas do universo, estando dentro e ao longo de todas as coisas. Esta Vida não é meramente uma vibração, ou forma de energia; ela é uma Substância Viva. Todas as coisas são feitas a partir dela; é Tudo, e em tudo. Esta Substância pensa, e assume a forma daquilo em que pensa. O pensamento de uma forma, nesta substância, cria a forma; o pensamento de um movimento institui o movimento. O universo visível, com todas as suas formas e movimentos, existe porque está no pensamento da Substância Original.

O homem é uma forma da Substância Original, e pode ter pensamentos originais; e dentro de si mesmo, os pensamentos do homem têm poder de controle ou de criação. O pensamento de uma condição produz essa condição; o pensamento de um movimento institui esse movimento. Enquanto o homem pensar nas condições e nos movimentos da doença, então as condições e os movimentos da doença existirão dentro dele. Se o homem pensar apenas na saúde perfeita, o Princípio da Saúde dentro dele manterá as condições naturais.

Para estar bem, o homem deve formar uma concepção de saúde perfeita, e manter os pensamentos harmoniosos com essa concepção no que diz respeito a si mesmo e a todas as coisas. Ele deve pensar apenas em condições saudáveis e de funcionamento; ele não deve permitir que um pensamento de condições insalubres ou anormais encontre acolhimento em sua mente a qualquer momento.

Para pensar apenas em condições saudáveis, o homem deve realizar os atos

voluntários da vida de uma forma perfeitamente saudável. Ele não pode pensar em saúde perfeita enquanto souber que está vivendo de forma errada ou insalubre; ou mesmo enquanto tiver dúvidas se está ou não vivendo de forma saudável. O homem não pode pensar em saúde perfeita enquanto suas funções voluntárias forem desempenhadas da maneira de alguém que está doente. As funções voluntárias da vida são comer, beber, respirar e dormir. Quando o homem pensa apenas em condições saudáveis, e executa essas funções externas de maneira perfeitamente saudável, ele terá saúde perfeita.

Ao comer, o homem deve aprender a ser guiado por sua fome. Ele deve distinguir entre fome e apetite, e entre fome e desejos de hábito; ele NUNCA deve comer a menos que sinta uma fome merecida. Ele deve aprender que a fome genuína nunca está presente após o sono natural, e que a necessidade de uma refeição matinal é puramente uma questão de hábito e apetite; e ele não deve começar seu dia comendo em violação às leis naturais. Ele deve esperar até ter uma Fome Merecida, o que, na maioria dos casos, fará com que sua primeira refeição chegue por volta do meio-dia. Não importa qual seja sua situação, vocação ou circunstâncias, ele deve fazer de sua regra não comer até que tenha uma Fome Merecida; e ele pode se lembrar que é muito melhor jejuar por várias horas após ter passado fome do que comer antes de começar a sentir fome. Não lhe fará mal passar fome por algumas horas, mesmo que você esteja trabalhando duro; mas lhe fará mal encher o estômago quando não tiver fome, quer você esteja trabalhando ou não. Se você nunca comer até ter uma Fome Merecida, você pode ter certeza de que, no que diz respeito à hora de comer, você está agindo de uma maneira perfeitamente saudável. Esta é uma afirmação óbvia.

Quanto ao que ele deve comer, o homem deve ser guiado por aquela Inteligência que providenciou que as pessoas de qualquer parte da superfície da Terra possam viver dos produtos básicos da região em que habitam. Tenha fé em Deus, e ignore a “ciência alimentar” de todo tipo. Não dê a mínima atenção às controvérsias quanto aos méritos relativos de alimentos cozidos e crus; de vegetais e carnes; ou quanto à sua necessidade de carboidratos e proteínas. Coma somente quando tiver uma fome merecida, e depois tome os alimentos comuns às pessoas da região em que

vive, e tenha perfeita confiança de que os resultados serão bons. Eles serão. Não procure por luxos, ou por coisas importadas ou preparadas para estimular o paladar; mantenha-se fiel aos sólidos simples; e quando estes não “tiverem bom sabor”, jejue até que eles o tenham. Não busque alimentos “leves”; alimentos de fácil digestão ou “saudáveis”; coma o que os camponeses e os trabalhadores comem. Então você estará operando de maneira perfeitamente saudável, no que diz respeito ao que comer. Repito, se você não tiver fome ou paladar pelos alimentos simples, não coma nada; espere até que a fome venha. Fique sem comer até que a comida mais simples lhe caiba bem; e então comece sua refeição com o que você mais gosta.

Ao decidir como comer, o homem deve ser guiado pela razão. Podemos ver que os estados anormais de pressa e preocupação produzidos pelo pensamento errado sobre negócios e coisas similares nos levaram a formar o hábito de comer muito rápido, e mastigar muito pouco. A razão nos diz que os alimentos devem ser mastigados, e que quanto mais minuciosamente forem mastigados, melhor serão preparados para a química da digestão. Além disso, podemos ver que o homem que come devagar e mastiga sua comida em um líquido, mantendo sua mente no processo e dando-lhe sua atenção integral, desfrutará mais do prazer do paladar do que aquele que mastiga sua comida com sua mente em outra coisa. Para comer de maneira perfeitamente saudável, o homem deve concentrar sua atenção no ato, com alegria e confiança; ele deve saborear sua comida, e deve reduzir cada bocado de comida a um líquido antes de engoli-lo. As instruções anteriores, se seguidas, tornam a função de comer completamente perfeita; nada pode ser acrescentado quanto ao quê, quando e como.

Na questão de quanto comer, o homem deve ser guiado pela mesma inteligência interior, ou Princípio da Saúde, que lhe diz quando o alimento é desejado. Ele deve parar de comer no momento em que sentir a fome diminuir; ele não deve comer além deste ponto para satisfazer o paladar. Se ele deixar de comer no instante em que a demanda interna por alimentos cessar, ele nunca comerá em excesso; e a função de suprir o corpo com alimentos será realizada de forma perfeitamente saudável.

A questão de comer naturalmente é muito simples; não há nada em tudo o

que foi dito que não possa ser facilmente praticado por ninguém. Este método, colocado em prática, resultará infalivelmente em digestão e assimilação perfeitas; e toda ansiedade e pensamento meticuloso a respeito do assunto pode ser imediatamente descartado da mente. Sempre que você tiver uma fome merecida, coma com gratidão o que lhe é apresentado, mastigando cada bocado até um líquido, e parando quando sentir o limiar retirado de sua fome.

A importância da atitude mental é suficiente para justificar uma palavra adicional. Enquanto você estiver comendo, como em todos os outros momentos, pense apenas em condições saudáveis e funcionamento natural. Aproveite o que você come; se você conversar à mesa, fale da qualidade da comida e do prazer que ela está lhe dando. Nunca mencione que você não gosta disso ou daquilo; fale apenas das coisas que você gosta. Nunca fale sobre a salubridade ou a ausência de salubridade dos alimentos; nunca mencione ou pense em ausência de salubridade. Se houver algo sobre a mesa que não lhe agrada, passe-o em silêncio ou com uma palavra de elogio; nunca critique ou se oponha a nada. Coma sua comida com alegria e com sinceridade de coração, louvando a Deus e dando graças. Deixe sua palavra de ordem ser perseverança; sempre que cair na velha maneira de comer apressadamente, ou de pensar e falar mal, pare e comece de novo.

É da mais vital importância que você seja uma pessoa auto-controlada e autônoma; e você nunca poderá esperar se tornar uma pessoa assim, a menos que você possa dominar um assunto tão simples e fundamental como a maneira e o método de sua alimentação. Se você não consegue se controlar nisso, não pode se controlar em nada que valha a pena. Por outro lado, se você executar as instruções acima, você pode descansar na certeza de que, no que diz respeito ao pensamento correto e à alimentação correta, você está vivendo de forma perfeitamente científica; e você também pode ter certeza de que, se praticar o que é prescrito nos capítulos seguintes, você irá rapidamente construir seu corpo em uma condição de saúde perfeita.

# CAPÍTULO XIV - Respiração

A função da respiração é vital, e diz respeito imediatamente à continuidade da vida. Podemos viver muitas horas sem dormir, e muitos dias sem comer ou beber, mas apenas alguns minutos sem respirar. O ato de respirar é involuntário, mas a maneira de fazê-lo, e o fornecimento das condições adequadas para seu desempenho saudável, se enquadra no âmbito da vontade. O homem continuará a respirar involuntariamente, mas ele pode determinar voluntariamente o que deve respirar, e quão profunda e completamente deve respirar; e ele pode, por sua própria vontade, manter o mecanismo físico em condições para o perfeito desempenho da função.

É essencial, se você deseja respirar de forma perfeitamente saudável, que o mecanismo físico utilizado no ato seja mantido em boas condições. Você deve manter sua coluna moderadamente ereta, e os músculos do seu peito devem ser flexíveis e livres em ação. Você não pode respirar da maneira correta se seus ombros estiverem muito inclinados para frente e seu tórax oco e rígido. Sentado ou de pé no trabalho em uma posição ligeiramente inclinada tende a produzir um peito oco; assim como levantar pesos pesados - ou pesos.

A tendência do trabalho, de quase todos os tipos, é puxar os ombros para frente, curvar a coluna vertebral e achatado o tórax; e se o tórax for muito achatado, a respiração plena e profunda torna-se impossível, e a saúde perfeita está fora de questão.

Vários exercícios de ginástica foram concebidos para neutralizar o efeito de inclinar-se enquanto se trabalha; tais como pendurar pelas mãos em um trapézio, ou sentar-se em uma cadeira com os pés debaixo de algum artigo pesado de móveis e inclinar-se para trás até que a cabeça toque o chão, e

assim por diante. Todos estes são bons o suficiente em seu modo, mas muito poucas pessoas os seguirão por tempo suficiente e regularmente o suficiente para realizar qualquer ganho real de físico. A realização de “exercícios de saúde” de qualquer tipo é trabalhosa e desnecessária; há uma maneira mais natural, mais simples e muito melhor.

Esta melhor maneira é manter-se ereto, e respirar profundamente. Deixe que sua concepção mental de si mesmo seja de que você é uma pessoa perfeitamente ereta, e sempre que o assunto vier à sua mente, tenha certeza de que você estufa instantaneamente seu peito, joga seus ombros para trás e «endireita». Sempre que fizer isso, lentamente inspire até encher seus pulmões até a máxima capacidade; “aglomere” todo o ar que puder; e enquanto o segura por um instante nos pulmões, jogue seus ombros ainda mais para trás, e estique seu peito; ao mesmo tempo, tente puxar sua coluna vertebral para frente entre os ombros. Em seguida, deixe o ar fluir suavemente.

Este é o único grande exercício para manter o peito cheio, flexível e em boas condições. Endireite-se; encha seus pulmões completamente; estique seu peito e endireite sua coluna vertebral, e exale suavemente. E este exercício você deve repetir, a qualquer momento e em todos os lugares, até formar o hábito de fazê-lo; você pode fazer isso facilmente. Sempre que você sair ao ar livre e fresco, RESPIRE. Quando estiver no trabalho, e pensar em si mesmo e em sua posição, RESPIRE. Quando você está na empresa, e é lembrado do assunto, RESPIRE. Quando você acordar durante a noite, RESPIRE. Não importa onde você esteja ou o que esteja fazendo, sempre que a ideia lhe vier à mente, endireite-se e RESPIRE. Se você caminha para seu trabalho, faça o exercício por todo o caminho; ele logo se tornará um deleite para você; você o manterá, não por uma questão de saúde, mas por uma questão de prazer.

Não considere isto como um “exercício de saúde”; nunca faça exercícios de saúde, ou faça ginástica para ficar bem. Fazer isso é reconhecer a doença como um fato presente ou como uma possibilidade, que é precisamente o que você não deve fazer. As pessoas que estão sempre fazendo exercícios para sua saúde estão sempre pensando em estar doentes. Deve ser uma questão de orgulho com você para manter sua coluna vertebral ereta e forte; tanto quanto é para manter seu rosto limpo.

Mantenha sua coluna vertebral ereta, e seu peito cheio e elástico pelo mesmo motivo que você mantém suas mãos limpas e suas unhas tratadas; porque é descuidado fazer o contrário. Faça-o sem pensar em doença, presente ou eventual. Você deve estar desleixado e de má aparência, ou deve estar ereto; e se estiver ereto, sua respiração cuidará de si mesmo. Você encontrará a questão dos exercícios de saúde mencionada novamente em um capítulo futuro.

É essencial, no entanto, que você respire AR. Parece ser a intenção da natureza que os pulmões recebam ar contendo sua porcentagem regular de oxigênio, e não muito contaminado por outros gases, ou por sujeira de qualquer tipo. Não se permita pensar que você é obrigado a viver ou trabalhar onde o ar não está adequado para respirar. Se sua casa não puder ser ventilada adequadamente, mude-se; e se você trabalha onde o ar é ruim, consiga outro emprego; você pode, praticando os métodos dados no volume anterior desta série - “ A CIÊNCIA DE FICAR RICO”. Se ninguém concordasse em trabalhar com ar ruim, os empregadores rapidamente providenciariam para que todas as salas de trabalho fossem devidamente ventiladas. O pior ar é aquele do qual o oxigênio foi exaurido pela respiração; como o das igrejas e teatros onde se reúnem multidões de pessoas, e a saída e fornecimento de ar são pobres. A seguir, o ar que contém outros gases além do oxigênio e do gás hidrogênio - o efluente das coisas em decomposição. O ar que é fortemente carregado de poeira ou partículas de matéria orgânica pode ser suportado melhor do que qualquer um destes. Pequenas partículas de matéria orgânica que não sejam alimentos são geralmente expelidas dos pulmões; mas os gases vão para o sangue.

Eu falo de forma consciente quando digo “que não sejam alimentos”. O ar é, em grande parte, um alimento. É a coisa mais completamente viva que levamos para dentro do corpo. Cada respiração carrega em milhões de micróbios, muitos dos quais são assimilados. Os odores da terra, da grama, da árvore, da flor, da planta e do cozimento dos alimentos são alimentos em si mesmos; são partículas minúsculas das substâncias das quais procedem, e muitas vezes são tão diminuídas que passam diretamente dos pulmões para o sangue, e são assimiladas sem digestão. E a atmosfera é permeada pela Única Substância Original, que é a própria vida.

Conscientemente reconheça isto sempre que pensar em sua respiração, e pense que você está respirando vida; você realmente está, e o reconhecimento consciente ajuda o processo. Cuide para que você não respire ar contendo gases venenosos, e que você não re-respire o ar que foi usado por você mesmo ou por outros.

Isso é tudo o que há para a questão de respirar corretamente. Mantenha sua coluna vertebral ereta e seu peito maleável, e respire ar puro, reconhecendo com gratidão o fato de que você respira na Vida Eterna. Isso não é difícil; e além dessas coisas, dê pouca importância à sua respiração, exceto para agradecer a Deus por ter aprendido a fazer isso perfeitamente.

## CAPÍTULO XV - Dormir

O poder vital é renovado durante o sono. Todos os seres vivos dormem; homens, animais, répteis, peixes e insetos dormem, e até mesmo as plantas têm períodos regulares de sono. É isto que durante o sono que entramos em tal contato com o Princípio de Vida na natureza a fim de que nossas próprias vidas possam ser renovadas. É no sono que o cérebro do homem é recarregado com energia vital, e o Princípio da Saúde dentro dele recebe nova força. É da primeira importância, portanto, que durmamos de maneira natural, normal e perfeitamente saudável.

Estudando o sono, notamos que a respiração é muito mais profunda, e mais forçada e rítmica do que no estado de vigília. Muito mais ar é inspirado quando dormimos do que quando estamos acordados, e isto nos diz que o Princípio da Saúde requer grandes quantidades de algum elemento na atmosfera para o processo de renovação. Se você quer envolver o sono em condições naturais, então, o primeiro passo é garantir que você tenha um suprimento ilimitado de ar fresco e puro para respirar. Os médicos descobriram que dormir no ar puro do exterior é muito eficaz no tratamento de problemas pulmonares; e, tomado em conexão com o Modo de Viver e Pensar prescrito neste livro, você descobrirá que ele é igualmente eficaz na cura de qualquer outro tipo de problema. Não tome nenhuma medida de meio-termo nesta questão de garantir ar puro enquanto você dorme. Ventilar seu quarto completamente; tão completamente que será praticamente o mesmo que dormir ao ar livre. Tenha uma porta ou janela bem aberta; tenha uma aberta de cada lado do quarto, se possível. Se você não puder ter uma boa corrente de ar através do quarto, puxe a cabeça da cama para perto da janela aberta, de modo que o ar de fora possa vir

totalmente para o seu rosto. Não importa o frio ou o clima desagradável, tenha uma janela aberta e bem aberta; e tente fazer uma circulação de ar puro através do quarto. Empilhe-se em cobertores, se necessário para mantê-lo aquecido; mas tenha um suprimento ilimitado de ar fresco externo. Este é o primeiro grande requisito para um sono saudável.

O cérebro e os centros nervosos não podem ser completamente vitalizados se você dormir em “ar morto” ou estagnado; você deve ter a atmosfera viva, vital com o Princípio de Vida da natureza. Repito, não faça nenhum compromisso neste assunto; ventile seu quarto de dormir completamente, e certifique-se de que há uma circulação de ar livre por ele enquanto você dorme. Você não estará dormindo de maneira perfeitamente saudável se fechar as portas e janelas do seu quarto de dormir, seja no inverno ou no verão. Tenha ar fresco. Se você se encontra onde não há ar fresco, mude-se. Se seu quarto não puder ser ventilado, mude-se para outra casa.

A seguir, em importância, está a atitude mental em que você vai dormir. É bom dormir de forma inteligente, propositadamente, sabendo que você faz isso. Deite-se pensando que o sono é um vitalizador infalível, e vá dormir com uma fé confiante de que suas forças serão renovadas; que você despertará cheio de vitalidade e saúde. Ponha propósito em seu sono como você faz em sua alimentação; dê atenção ao assunto por alguns minutos, enquanto você vai descansar. Não procure seu leito com uma sensação de desânimo ou depressão; vá lá alegremente, para ficar inteiro. Não se esqueça do exercício de gratidão em ir dormir; antes de fechar os olhos, dê graças a Deus por ter lhe mostrado o caminho para a saúde perfeita, e vá dormir com este pensamento agradecido no topo de sua mente. Uma oração de ação de graças para dormir é uma coisa muito boa; ela coloca o Princípio da Saúde dentro de você em comunicação com sua fonte, da qual receberá um novo poder enquanto você estiver no silêncio da inconsciência.

Você pode ver que as exigências para um sono perfeitamente saudável não são difíceis. Primeiro, certificar-se de respirar ar puro do exterior enquanto dorme; e, segundo, colocar o íntimo em contato com a Substância Viva por alguns minutos de meditação agradecida enquanto você vai para a cama. Observe estes requisitos, vá dormir em um estado de espírito agradecido e confiante, e tudo estará bem. Se você tem insônia, não deixe que isso o

preocupe. Enquanto estiver acordado, forme sua concepção de saúde; medite com gratidão sobre a vida abundante à sua disposição, respire e sinta-se perfeitamente confiante de que você dormirá no momento adequado; e você dormirá. A insônia, como qualquer outra enfermidade, deve ceder diante do Princípio da Saúde despertado para a plena atividade construtiva pelo caminho do pensamento e da ação aqui descritos.

O leitor compreenderá agora que não é nada oneroso ou desagradável desempenhar as funções voluntárias da vida de uma forma perfeitamente saudável. A forma perfeitamente saudável é a mais fácil, mais simples, mais natural e mais agradável. O cultivo da saúde não é uma obra de arte, uma dificuldade ou um trabalho extenuante. Basta deixar de lado observâncias artificiais de todo tipo, e comer, beber, respirar e dormir da maneira mais natural e deliciosa; e se você fizer isso, pensando em saúde e somente em saúde, você certamente estará bem.

# CAPÍTULO XVI - Instruções Complementares

Ao formar uma concepção de saúde, é necessário pensar na maneira como você viveria e trabalharia se estivesse perfeitamente bem e muito forte; imaginar-se fazendo as coisas do jeito de uma pessoa perfeitamente bem e muito forte, até ter uma concepção razoavelmente boa do que você seria se estivesse bem. Então tome uma atitude mental e física em harmonia com esta concepção; e não se afaste desta atitude. Você deve unificar-se em pensamento com o que deseja; e qualquer estado ou condição que você unificar consigo mesmo em pensamento logo se unificará com você em corpo. O caminho científico é cortar as relações com tudo o que você não quer, e entrar em relações com tudo o que você quer. Forme uma concepção de saúde perfeita, e relacione-se com esta concepção em palavras, atos e atitudes.

Cuide de sua fala; faça com que cada palavra se harmonize com a concepção de saúde perfeita. Nunca reclame; nunca diga coisas como estas: “Não dormi bem ontem à noite”; “tenho uma dor deste lado”; “não me sinto nada bem hoje”, e assim por diante. Diga: “Estou ansioso por uma boa noite de sono”; “posso ver que progrido rapidamente”, e coisas de significado semelhante. No que diz respeito a tudo que está ligado à doença, seu caminho é esquecê-lo; e no que diz respeito a tudo que está ligado à saúde, seu caminho é unificar-se com isso em pensamento e fala.

Em poucas palavras, isto é tudo: faça você mesmo um com a Saúde em pensamento, palavra e ação; e não se conecte com a doença nem por pensamento, palavra ou ação.

Não leia “Livros Médicos” ou literatura médica, ou a literatura daqueles cujas teorias conflitam com as aqui expostas; fazê-lo certamente minará sua fé no Modo de Viver no qual você entrou e fará com que você volte a ter conexões mentais com a doença. Este livro realmente lhe dá tudo o que é necessário; nada de essencial foi omitido e praticamente todo o supérfluo foi eliminado. A Ciência do Bem-Estar é uma ciência exata, como a aritmética; nada pode ser acrescentado aos princípios fundamentais, e se algo for tirado deles, um fracasso resultará. Se você seguir estritamente o modo de vida prescrito neste livro, você ficará bem; e certamente PODE seguir este caminho, tanto em pensamento como em ação.

Relacione-se não apenas consigo mesmo, mas, na medida do possível, com todos os outros, em seus pensamentos, para aperfeiçoar a saúde. Não se compadeça das pessoas quando elas reclamam, ou mesmo quando elas estão doentes e sofrendo. Transforme seus pensamentos em um canal construtivo se você puder; faça tudo o que puder para o alívio delas, mas faça-o com o pensamento de saúde em sua mente. Não deixe que as pessoas digam seus pesares e cataloguem seus sintomas para você; transforme a conversa em algum outro assunto, ou desculpe-se e vá embora. É melhor ser considerado uma pessoa insensível do que ter o pensamento da doença imposto a você. Quando você estiver em companhia de pessoas cuja conversa é sobre doença e assuntos afins, ignore o que elas dizem e faça uma oração mental de gratidão por sua saúde perfeita; e se isso não permitir que você exclua seus pensamentos, diga adeus e os deixe. Não importa o que eles pensem ou digam; a cortesia não exige que você se permita ser envenenado por pensamentos doentes ou pervertidos. Quando tivermos mais algumas centenas de milhares de pensadores esclarecidos que não ficarão onde as pessoas reclamam e falam de doenças, o mundo avançará rapidamente em direção à saúde. Quando você deixa as pessoas falarem com você sobre doenças, você as ajuda a aumentar e multiplicar as doenças.

**O que devo fazer quando estou com dores? Pode-se estar em sofrimento físico real e ainda pensar apenas em pensamentos de saúde?**

Sim. Não resista à dor; reconheça que é uma coisa boa. A dor é causada por um esforço do Princípio da Saúde para superar alguma condição não

natural; isto você deve saber e sentir. Quando você tiver uma dor, pense que um processo de cura está acontecendo na parte afetada, e ajude mentalmente e coopere com ela. Coloque-se em plena harmonia mental com o poder que está causando a dor; ajude-o; trabalhe junto com ele. Não hesite, quando necessário, em usar fomentos quentes e meios semelhantes para promover o bom trabalho que está acontecendo. Se a dor é severa, deite-se e dedique sua mente ao trabalho de cooperar silenciosamente e com facilidade com a força que está trabalhando para o seu bem. Este é o momento de exercer gratidão e fé; seja grato pelo poder da saúde que está causando a dor, e esteja certo de que a dor cessará assim que o bom trabalho for feito. Fixe seus pensamentos, com confiança, no Princípio da Saúde que está tornando tais condições dentro de você que a dor logo será desnecessária. Você ficará surpreso ao descobrir como é fácil vencer a dor; e depois de ter vivido por um tempo neste Caminho Científico, as dores e angústias serão coisas desconhecidas para você.

**O que devo fazer quando estou muito fraco para o meu trabalho? Devo me conduzir além das minhas forças, confiando em Deus para me apoiar? Devo continuar, como o corredor, esperando um “segundo sopro”?**

Não; melhor não. Quando você começar a viver Desta Maneira, provavelmente não terá a força normal; e passará gradualmente de uma condição física fraca para uma superior. Se você se relacionar mentalmente com saúde e força, e executar as funções voluntárias da vida de maneira perfeitamente saudável, sua força aumentará a cada dia; mas por um tempo você pode ter dias em que sua força é insuficiente para o trabalho que você gostaria de fazer. Em tais momentos, descanse e exercite a gratidão. Reconheça o fato de que sua força está crescendo rapidamente e sinta um profundo agradecimento ao Ser Vivo de quem ela vem. Passe a hora de fraqueza em ação de graças e descanso, com plena fé de que há uma grande força à mão; e depois levante-se e siga em frente novamente. Enquanto descansa, não pense na sua fraqueza atual; pense na força que está por vir.

Nunca, em nenhum momento, deixe-se pensar que está dando lugar à fraqueza; quando descansa, como quando vai dormir, fixe sua mente no Princípio da Saúde e que o está construindo em completa força.

## **O que devo fazer com aquele grande bicho papão que assusta milhões de pessoas a cada ano - a constipação?**

Não faça nada. Leia Horace Fletcher em "*The ABZ or Our Own Nutrition*" e obtenha toda a força de sua explicação sobre o fato de que quando você vive neste plano científico você não precisa, e na verdade não pode, ter uma evacuação do intestino todos os dias; e que uma evacuação diária para uma vez em três dias para uma vez em duas semanas é bastante suficiente para uma saúde perfeita. Os comedores pesados que comem de três a dez vezes mais do que pode ser utilizado em seus sistemas têm uma grande quantidade de resíduos a eliminar; mas se você vive da maneira que descrevemos, estará de outra forma.

Se você só come quando tem uma Fome Merecida, e mastiga cada bocado em um líquido, e se você deixa de comer no instante em que começa a ter consciência de uma redução de sua fome, você preparará tão perfeitamente seu alimento para a digestão e assimilação que praticamente todo ele será absorvido; e haverá pouco - quase nada - que sobrar no intestino para ser excretado. Se você for capaz de banir completamente de sua memória tudo o que leu em "livros de medicina" e anúncios de medicamentos patenteados relativos à constipação, você não precisará pensar mais no assunto. O Princípio da Saúde se encarregará do assunto.

Mas, se sua mente estiver repleta de medo - embora em relação à prisão de ventre, talvez seja bom, no início, que você lave ocasionalmente o cólon com água morna. Não há a menor necessidade de fazê-lo, exceto para tornar o processo de sua emancipação mental do medo um pouco mais fácil; pode valer a pena por isso. E assim que você vir que está fazendo um bom progresso, e que reduziu sua quantidade de alimentos, e está realmente comendo da maneira científica, afaste para sempre a constipação de sua mente; você não tem mais nada a ver com isso. Coloque sua confiança nesse Princípio dentro de você que tem o poder de lhe dar saúde perfeita; relacione-o por sua reverente gratidão ao Princípio da Vida que é Todo-Poderoso, e siga seu caminho regozijando-se.

### **E quanto ao exercício?**

O melhor é fazer um pouco de uso geral dos músculos todos os dias; e a melhor maneira de conseguir isso é fazer isso através de alguma forma de

brincadeira ou diversão. Faça seu exercício da maneira natural; como recreação, não como uma manobra forçada apenas por causa da saúde. Ande a cavalo ou de bicicleta; jogue tênis ou jogue uma bola. Tenha algum passatempo como jardinagem na qual você pode passar uma hora todos os dias com prazer e benefício; há mil maneiras de se exercitar o suficiente para manter seu corpo flexível e sua circulação boa, e ainda assim não cair na rotina de “exercitar-se para sua saúde”. Exercício por diversão ou ganho; exercício porque você é saudável demais para ficar quieto, e não porque você deseja se tornar saudável, ou permanecer saudável.

### **São necessários jejuns contínuos por muito tempo?**

Raramente, se é que alguma vez será necessário. O Princípio da Saúde não requer frequentemente vinte, trinta ou quarenta dias para se preparar para a ação; em condições normais, a fome virá em muito menos tempo. Na maioria dos jejuns longos, a razão pela qual a fome não vem mais cedo é porque ela foi inibida pelo próprio paciente. Ele começa o jejum com o MEDO se não mesmo com a esperança de que serão muitos dias antes que a fome chegue; a literatura que ele leu sobre o assunto o preparou para esperar um longo jejum, e ele está muito determinado a ir até o fim, que o tempo seja tão longo quanto for necessário. E a mente subconsciente, sob a influência de uma sugestão poderosa e positiva, suspende a fome.

Quando, por qualquer razão, a natureza tira sua fome, continue alegremente com seu trabalho habitual, e não coma até que ela a devolva. Não importa se são dois, três, dez dias ou mais; você pode estar perfeitamente certo de que quando chegar a hora de comer você terá fome; e se você estiver alegremente confiante e mantiver sua fé na saúde, você não sofrerá nenhuma fraqueza ou desconforto causado pela abstinência. Quando não tiver fome, você se sentirá mais forte, mais feliz e mais confortável se não comer do que se comer; não importa por quanto tempo seja o jejum. E se você viver da maneira científica descrita neste livro, nunca terá que fazer jejuns longos; raramente perderá uma refeição, e desfrutará de suas refeições mais do que nunca em sua vida. Adquira uma fome merecida antes de comer; e sempre que você tiver uma fome merecida, coma.

# CAPÍTULO XVII - Um resumo da ciência de estar bem

Saúde é funcionamento perfeitamente natural, vida normal. Há um Princípio de Vida no universo; é a Substância Viva, da qual todas as coisas são feitas. Esta Substância Viva permeia, penetra e preenche os espaços vazios do universo. Em seu estado invisível, ela está em todas as formas e através de todas as formas; e, no entanto, todas as formas são feitas dela. Para ilustrar: Suponha que um vapor aquoso muito fino e altamente disseminável penetre e impregne um bloco de gelo. O gelo é formado por água viva, e é água viva na forma; enquanto o vapor também é água viva, não-formada, permeando uma forma feita de si mesma. Esta ilustração vai explicar como a Substância Viva permeia todas as formas feitas a partir dela; toda a vida vem dela; é toda a vida que existe.

Esta Substância Universal é uma substância pensante, e toma a forma de seu pensamento. O pensamento de uma forma, sustentado por ela, cria a forma; e o pensamento de um movimento provoca o movimento. Ela não pode evitar o pensamento, e assim está criando para sempre; e deve seguir em direção a uma expressão mais plena e completa de si mesma. Isto significa rumo a uma vida mais completa e a um funcionamento mais perfeito; e isto significa rumo a uma saúde perfeita.

O poder da substância viva deve ser sempre exercido em direção à saúde perfeita; ele é uma força em todas as coisas que faz com que o funcionamento seja perfeito.

- *Todas as coisas são permeadas por um poder que contribui para*

*a saúde.*

- *O homem pode se relacionar com este poder e aliar-se a ele; ele também pode se separar dele em seus pensamentos.*
- *O homem é uma forma desta Substância Viva, e tem dentro de si um Princípio de Saúde. Este Princípio de Saúde, quando em plena atividade construtiva, faz com que todas as funções involuntárias do corpo do homem sejam perfeitamente desempenhadas.*
- *O homem é uma substância pensante, permeando um corpo visível, e os processos de seu corpo são controlados por seu pensamento.*

Quando o homem pensa apenas em pensamentos de saúde perfeita, os processos internos de seu corpo serão aqueles de saúde perfeita. O primeiro passo do homem em direção à saúde perfeita deve ser formar uma concepção de si mesmo como perfeitamente saudável, e como fazendo todas as coisas da maneira e do modo de uma pessoa perfeitamente saudável. Tendo formado esta concepção, ele deve se relacionar com ela em todos os seus pensamentos e cortar todas as relações de pensamento com doenças e fraquezas.

Se ele fizer isso, e pensar em saúde com FÉ positiva, o homem fará com que o Princípio da Saúde dentro dele se torne construtivamente ativo, e curará todas as suas doenças. Ele pode conseguir um poder adicional do Princípio de Vida universal pela fé, e pode adquirir fé buscando este Princípio de Vida com reverente gratidão pela saúde que ele lhe dá. Se o homem aceitar conscientemente a saúde que lhe é dada continuamente pela Substância Viva, e se for devidamente agradecido por isso, desenvolverá sua fé.

O homem não pode pensar somente em pensamentos de saúde perfeita a menos que desempenhe as funções voluntárias da vida de maneira perfeitamente saudável. Essas funções voluntárias são comer, beber, respirar e dormir. Se o homem pensa apenas em pensamentos de saúde, tem fé na saúde e come, bebe, respira e dorme de forma perfeitamente saudável, ele deve ter saúde perfeita.

A saúde é o resultado de pensar e agir de uma certa maneira; e se um homem doente começar a pensar e agir desta maneira, o Princípio da Saúde

dentro dele entrará em atividade construtiva e curará todas as suas doenças. Este Princípio de Saúde é o mesmo em todos, e está relacionado ao Princípio de Vida do universo; ele é capaz de curar todas as doenças, e entrará em atividade sempre que o homem pensar e agir de acordo com a Ciência do Bem-Estar. Portanto, todo homem pode alcançar a saúde perfeita.



## Notas

1 **Georg Wilhelm Friedrich Hegel** (Estugarda, 27 de agosto de 1770 – Berlim, 14 de novembro de 1831) foi um filósofo germânico. Sua obra **Fenomenologia do Espírito** é tida como um marco na filosofia mundial e na filosofia alemã. Hegel pode ser incluído naquilo que se chamou de Idealismo Alemão, uma espécie de movimento filosófico marcado por intensas discussões filosóficas entre pensadores de cultura alemã (Prússia) do final do século XVIII e início do XIX.

2 **Ralph Waldo Emerson** (Boston, 25 de maio de 1803 - Concord, Massachusetts, 27 de abril de 1882) foi um famoso escritor, filósofo e poeta estadunidense. Emerson fez seus estudos em Harvard para se tornar, como seu pai, ministro religioso. Foi pastor em Boston mas interrompeu essa atividade por divergências doutrinárias sobre a eucaristia. Sua filosofia "transcendentalista" foi exposta em obras como *Natureza*, *Ensaio* e *Sociedade e solidão*. O transcendentalismo é, para Emerson, um esforço de introspecção metódica para se chegar além do "eu" superficial ao "eu" profundo, o espírito universal comum a toda a espécie humana.

3 **James Joseph "J.J." Brown** (27 de setembro de 1854 - 5 de setembro de 1922), foi um engenheiro de mineração americano, inventor, e membro autodidata do clube "sociedade"

4 **Horace Fletcher** (10 de agosto de 1849 - 1919) foi um escritor americano que ganhou o apelido de "O Grande Mastigador", argumentando que os alimentos deveriam ser mastigados completamente até serem liquefeitos antes de serem engolidos: "A natureza vai castigar aqueles que não mastigam". Ele fez justificações elaboradas para sua reivindicação.

5 **Edward Hooker Dewey** (21 de maio de 1837 - 21 de dezembro de 1904), mais conhecido como Edward H. Dewey foi um médico americano. Ele foi um pioneiro do jejum terapêutico e o inventor do "*Plano Sem Café da Manhã*".

6 **Emanuel Swedenborg** (Estocolmo, 29 de janeiro de 1688 — Londres, 29 de março de 1772) foi um polímata e espiritualista sueco, com destacada atividade como cientista, inventor, místico e filósofo.

Desenhou uma "máquina de voar", fundou a primeira revista científica da Suécia, publicou obras em campos tão diversos como a geologia, a biologia, a astronomia e a psicologia, e deu origem a uma nova religião, o swedenborgianismo.

7 Wattles usa o neologismo “swinishly” ou seja, equivalente a um porco.

8 João 7:17

9 A ciência de ficar rico.

10 Mateus 6:25

11 **Horace Fletcher** (10 de agosto de 1849 - 1919) foi um escritor americano que ganhou o apelido de "O Grande Mastigador", argumentando que os alimentos deveriam ser mastigados completamente até serem liquefeitos antes de serem engolidos: "A natureza vai castigar aqueles que não mastigam". Ele fez justificações elaboradas para sua reivindicação.

# Sumário

Notas do Tradutor

Prefácio do Autor

CAPÍTULO I - O Princípio da Saúde

CAPÍTULO II - Os fundamentos da fé

CAPÍTULO III - A vida e seus organismos

CAPÍTULO IV - O Que Pensar

CAPÍTULO V - A Fé

CAPÍTULO VI - Uso da Vontade

CAPÍTULO VII - Saúde de Deus

CAPÍTULO VIII - Resumo das ações mentais

CAPÍTULO IX - Quando Comer

CAPÍTULO X - O Que Comer

CAPÍTULO XI - Como Comer

CAPÍTULO XII - Fome e apetite

CAPÍTULO XIII - Em resumo

CAPÍTULO XIV - Respiração

CAPÍTULO XV - Dormir

CAPÍTULO XVI - Instruções Complementares

CAPÍTULO XVII - Um resumo da ciência de estar bem