

Шелдон Ливитт

# НА ПИКЕ СИЛ И ЗДОРОВЬЯ

физические  
и ментальные упражнения  
для поддержания  
отличного самочувствия



Издательство "Велигор"  
Москва 2024

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Л81

Шелдон Ливитт

- Л81 НА ПИКЕ СИЛ И ЗДОРОВЬЯ: физические и ментальные упражнения для поддержания отличного самочувствия. – М.: Издательство «Велигор», 2024. – 426 с.: ил.

Вниманию наших читателей предлагается работа Шелдона Ливитта, врача-клинициста и целителя-экстрасенса, посвященная психотерапии в том виде, в каком она понималась на заре ее истории, когда врачи, желая улучшить самочувствие и душевное состояние своих пациентов, применяли, помимо ныне одобренных наукой средств, альтернативные приемы (месмеризм, телепатию, наитие, психометрию и т.п.), столь же хорошо укрепляющие тело ослабшего, бодрящие дух впавшего в уныние и способные наделить страждущего всей полнотой телесных и моральных сил. В свете сказанного термин «психический» в авторском употреблении зачастую следует понимать, как синоним термина «экстрасенсорный».

Одним из главных условий исцеления больного автор считает содействие ему в развитии и укреплении его воли, как двигателя протекающих в нас душевных и телесных процессов. Он верит, что психические приемы можно с успехом применять не только в терапии, но и в хирургии.

Публикуемая книга включает в себя три работы Шелдона Ливитта: «Путь к вершине», «Психическое решение проблемы излечения» и «Психические приемы в терапии и хирургии».

*Перевод – Архипов Алексей*

**ISBN 978-5-91742-351-7**

Издательство «Велигор»

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4

Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.

E-mail: veligor97@gmail.com

<https://vk.com/veligor97>

Мы в социальных сетях:

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран: WWW.VELIGOR-BOOKS.COM



© Шелдон Ливитт, 2024

© Издательство «Велигор», 2024

# Содержание

<b>Путь к вершинам</b> .....	<b>11</b>
Глава 1. В юдоли печали.....	11
Глава 2. Феномены жизни.....	27
Глава 3. По нагорью.....	50
Глава 4. Здоровье и душевное благополучие.....	68
Глава 5. Средства поддержания здоровья.....	91
Программа на неделю.....	96
Глава 6. Проблема болезней.....	103
Глава 7. Проблема лечения.....	124
Глава 8. На горных высях.....	145
<b>Психическое решение проблемы излечения</b> .....	<b>166</b>
Урок 1. Подсознание.....	166
Ум и сознание.....	166
Самость.....	169
Подсознательная мысль.....	169
Сознательный ум и физические функции.....	170
Инициативы.....	170
Обучение подсознания.....	171
Воля.....	172
Интеллект.....	172
Эмоции.....	173
Результат потери баланса между волей, интеллектом и эмоциями.....	173
Подсознательное воздействие на физическое тело.....	174
Что такое ум.....	178
Резюме.....	179
Урок 2. Связь ума с болезнью.....	181
Природа и причина заболевания.....	181
Наследственность.....	183
Суггестивные физические изменения.....	185
Процессы развития заболеваний.....	185
Ментальные эффекты физических состояний.....	190
У всех болезней есть ментальная причина.....	190
Залог здоровья.....	195
Урок 3. Теории лечения.....	196

Ментальные теории .....	197
Большинство теорий перевешиваются теологией.....	197
Сознательная воля к власти.....	199
Всякое излечение – это самоизлечение.....	200
Специфическая проблема лечения .....	202
Исцеление – процесс тренировки воли .....	204
Нельзя вылечить себя без посторонней помощи.....	207
<b>Урок 4. Рациональный диапазон</b>	
<b>эффективности психических методов .....</b>	<b>211</b>
Психотерапия властна над органическими заболеваниями .....	212
Как развивается органическое заболевание.....	214
Обоснование лечения .....	215
Правильные условия для излечения .....	217
Единообразное лечение не требуется .....	225
<b>Урок 5. Роль гипноза.....</b>	<b>226</b>
Популярные ошибки в отношении гипноза.....	228
Несущественное для психотерапии .....	229
Пациент редко полностью засыпает.....	230
Субъективные явления.....	231
Объективные явления.....	234
Гипноз всегда полезен в умелых руках.....	237
Причины неудач .....	237
Польза гипноза в медицине .....	238
<b>Урок 6. Психотерапия в обычной практике .....</b>	<b>240</b>
Значение мысленного внушения в смешанной практике .....	243
Значение внушения в акушерстве.....	243
Значение внушения в педиатрии.....	246
Седативное и обезболивающее действие	
внушения при острых заболеваниях.....	247
Конституционные эффекты .....	248
Ценность внушения как болеутоляющего средства.....	249
Значение внушения при нервных расстройствах .....	252
Точные методы.....	253
<b>III. Практика психотерапии в медицине и хирургии .....</b>	<b>256</b>
Несколько слов от автора.....	256
Часть первая. Принципы психотерапии .....	262
Глава 1. Современное состояние медицины.....	262

Лекарства обладают лечебной ценностью .....	264
Ценные методы иногда отвергают .....	265
Истинная наука .....	265
Материя и ум .....	267
Происхождение болезни в сознании .....	267
Исследование должно распространиться на психическую сферу .....	269
Прогрессивная мысль прокладывает себе путь медленно, но верно .....	270
Почему так происходит? .....	270
Глава 2. Терапия .....	271
Определенные достижения .....	271
Профилактика заболеваний .....	272
Хронические заболевания стали более распространенными, чем прежде .....	273
Возбудители болезней .....	274
Расширенная диагностика, но не расширенное лечение .....	275
Глава 3. Хирургия .....	276
Не всякий, кто режет, хирург .....	276
Психический эффект определяет лечение .....	277
Причина различий в результатах .....	278
Слишком много операций .....	279
Недостаточное разграничение .....	280
Глава 4. Консервативные методы .....	281
Врачам недоплачивают .....	281
Услуга, оказываемая гомеопатией .....	282
Психический эффект гомеопатического лечения .....	282
Отвращение к старым теориям о материи .....	284
Единство всех вещей .....	285
Глава 5. Новые методы .....	286
Прогресс слишком медленный .....	286
Многочисленные стимулы для изучения и внедрения новых методов .....	288
Принципы новых методов .....	289
Глава 6. Двойственность ума .....	291
Связь мозговых структур с двумя аспектами ума .....	293
Анатомия и физиология нервных структур .....	293
Различные обозначения центрального разума .....	295

Средства связи между несколькими частями .....	295
Принципиальные особенности мозга.....	298
Принципиальные особенности нервной системы.....	300
Физиологические функции мозгового центра.....	302
Объективный контроль субъективных действий.....	302
Глава 7. Внушаемость .....	306
Гипнотическое состояние.....	307
Гипноз не обязателен для эффективного внушения.....	310
Месмеризм .....	310
Глава 8. Внушение в теории и на практике .....	312
Глава 9. Каналы внушения .....	314
Голос.....	315
Прикосновение .....	317
Искренность необходима.....	317
Чтобы сделать все, что в наших силах, мы должны быть искренними.....	317
Глава 10. Телепатия.....	319
Глава 11. Условия эффективного внушения .....	327
Вера эффективнее, когда у нее есть рациональная основа .....	330
Энергия внушения .....	331
Продолжительность внушения .....	332
Гистологическое внушение .....	332
Глава 12. Вопрос внедрения психотерапевтических методов в медицине .....	334
Успех шарлатанства .....	335
Консерватизм .....	336
Слишком много эклектичного обучения и практики.....	340
Рациональный подход.....	340
Определенные уступки .....	341
Психотерапия в своей чистой форме подходит не всем .....	343
Иррациональные утверждения некоторых сторонников эзотерических методов .....	345
Взаимодействие между умом и телом.....	346
Эффективна ли психотерапия?.....	347
Часть вторая. Практика психотерапии.....	349
Глава 1. Предварительные замечания .....	349

Мысль течет по привычному руслу .....	349
Аффирмация дает наилучшие результаты .....	350
Субъективное может черпать подсказки из поведения .....	353
Примеры мощного внушения .....	355
Глава 2. Практика самовнушения.....	358
Глава 3. Внушение другим лицам .....	366
Преимущества рефлекса.....	367
Практика ведет к совершенству .....	367
Основы успеха суггестора .....	368
Личный магнетизм.....	371
Вышесказанное не является ни маловажным, ни слишком элементарным.....	374
Глава 4. Как обеспечить успешное излечение пациента.....	375
Важность внимания.....	375
Средства лечения .....	376
Гипноз.....	377
Методы внушения: гипноз.....	378
Внушение в обычном сне .....	378
Внушение под анестезией .....	379
Внушение во время приступов истерии.....	379
Как вызвать гипноз.....	379
Феномены гипноза.....	381
Поза для гипноза .....	383
Сфера применения гипнотического контроля .....	384
Оказывает ли гипноз пагубное воздействие на психику субъекта? .....	385
Гипнотическое внушение .....	385
Пробуждение: пациент .....	387
Эффект во многом зависит от оператора и его методов .....	388
Целью должно быть просвещение .....	388
Основные характеристики необходимого просвещения.....	389
Постгипнотическое внушение .....	392
Глава 5. Стандартное суггестивное лечение .....	394
Использование внушения в медицинской практике.....	394
Поведение врача .....	395
Осмотр .....	395
Уверенный диагноз .....	395
Назначение лечения.....	397

Визиты к постели больного .....	399
Частота визитов .....	400
Глава 6. Нестандартное суггестивное лечение .....	401
Тьма.....	401
Закройте пациенту глаза .....	404
Внушение путем манипуляции.....	404
Внушение при вакуумной терапии.....	406
Внушение с электричеством.....	406
Внушение с перевернутой плоскостью.....	407
Приемы внушения у постели больного .....	408
Глава 7. Внушение в хирургии.....	410
Внушение – фактор прогресса хирургии.....	410
Внушение при хирургическом осмотре.....	411
Внушение во время операции .....	411
Внушение в анестезии .....	411
Внушение при введении анестетика.....	412
Внушаемость пациента при анестезии .....	414
Внушение во время пробуждения после наркоза .....	415
Внушение в период восстановления пациента .....	416
Глава 8. Вопрос заочного лечения .....	417
Ответ на вопрос дает телепатия .....	417
Телепатия и заочное внушение .....	419
Доказуемая теория .....	419
Условия передачи мысли .....	419
Чтобы внушение было эффективным, ему не обязательно достигать сознания .....	421
Заключение .....	423



# Paths to the Heights

---

---

BY

SHELDON LEAVITT

Author of "Psycho-Therapy," "As Ye Will," etc.



---

---

NEW YORK  
THOMAS Y. CROWELL & CO.  
PUBLISHERS

«Кто не любит покорять вершины? Меняющиеся виды, редкие пейзажи, голоса природы, трепетная пульсация новой жизни, когда чистый озон покалывает в каждом нерве, более широкие горизонты и новые знакомства – все это делает восхождение стоящим затраченного на него труда. Неудивительно, что Высший Учитель всех времен любил горы. Он тоже покорял вершины и достиг всевозможных высот. Он сам был высочайшим пиком бытия».

А.Г. Гэмбл



*В горы за крепостью тела и бодростью духа  
(альпинисты 19 века)*

# Путь к вершинам



## Глава 1. В юдоли печали

**С**обираясь в путешествие, мы думаем о маршруте, попутчиках, удобствах в дороге и стараемся как следует подготовиться к нему. Мы узнаем все полезное из рассказов тех, кто уже проследовал этим маршрутом, и присовокупляем к добытым сведениям всю литературу на нашу тему, какую только смогли найти. Этого маршрута придерживаются мудрые, но в мире есть немало тех, кто не считается с чужим мнением – они игнорируют здравый прогноз и в итоге путаются в выборе курса, сбиваются с пути, попадают в скучные или опасные места, терпят массу неудобств, а пользы получают очень мало. Давайте же позаботимся о правильном начале нашего путешествия.

Выйдя на дорогу, вы видите множество людей. Развешаются флаги, играют оркестры, звучит «ура», все полны радости и воодушевления. Так бывает, когда большой океанский лайнер выходит из порта. Неопытные прогуливаются в веселых нарядах. Все это похоже на праздник. Любое путешествие стоит начинать с хорошим настроением, но гораздо важнее сохранять его, когда наступают мрачные дни и возникают трудности, встречать их со светлым лицом и легким сердцем.

Люди, у которых есть четкое представление о пути к вершинам или путешествии в заморские порты, могут быть жизнерадостными, но вряд ли они окажутся в числе шумных и дурашливых в начале пути. Они смотрят на веселую толпу с интересом и в то же время со спокойным сочувствием, поскольку знают, что лишь немногие проявят стойкость и будут излучать энтузиазм на протяжении всего пути. Им предстоит трудное восхождение,

ломота в руках и ногах, горная лихорадка с ее головокружением, тошнотой и отчаянием.

Но нам подobaет вступить на путь с улыбкой и идти по нему со спокойной решимостью до самого конца, преодолевая многочисленные преграды с уверенностью в том, что награда в конце пути стоит всех наших усилий и страданий.

Мы должны быть искренними, но не сумрачными; жизнерадостными, но не легкомысленными; решительными, но не суровыми; серьезными, но не фанатичными. Кто не помнит восхитительное наслаждение, связанное с позитивным детским опытом? Вы вспоминаете школьные годы через много лет после того, как вступили во взрослую жизнь, и обнаруживаете, что такие воспоминания возвращают вам самым впечатляющим образом аромат давно минувших дней, который, как вам казалось, вы уже забыли.

Оптимистичный настрой позволяет нам провести первые дни путешествия в относительной радости несмотря на то, что мы подвергаемся испытаниям и сносим тяготы пути. Нас поддерживает надежда на то, что неприятные переживания будут редкими, что небо чаще всего будет ясным, а путь ровным. Но по мере того как мы продвигаемся по пути, проявляется трудный характер нашего предприятия, и вскоре нашей первостепенной задачей становится борьба с собственным необузданным «я», чтобы мы могли, продолжая идти вперед с готовностью и рвением, в конечном итоге найти в тяжелых переживаниях источник радости, гораздо более удовлетворяющий, чем незрелое веселье первых дней путешествия.

Вскоре мы обретаем устойчивый темп, определяемся с этапами пути, научаемся получать полноценный отдых и проявлять упорство – все это послужит успеху нашего предприятия.

Истина может оставаться истиной и без соответствия установленным нами критериям. У человека есть свое мерило суждений, если ему достает разума, чтобы сформулировать критерий, но можно и принять от кого-нибудь готовый вариант.

Удивительно, сколь многочисленны и разнообразны установленные таким образом критерии. Людским представлениям о будущем состоянии несть числа – столь же разнообразны пробные камни, рядом с которыми помещаются наши предположения, чтобы проверить их истинность. Один человек выдвигает свое правило, рассматривает прочие на его фоне и оглашает свое решение. За ним следуют другие, еще и еще, каждый со своим вердиктом, но разногласия во мнениях остаются и продолжают сбивать с толку зрителя.

Чтобы убедить меня, истина должна найти свое подтверждение либо в разуме, либо в опыте, хотя я волен признать, что эти испытания не являются окончательными. Это всего лишь рабочие критерии. Рулетка дает нам приблизительные измерения, а когда нам необходима точность, мы используем мерную цепь, тщательно изготовленные линейки, кронциркули и прочие точные инструменты измерения.

Сравнивая предполагаемую истину с опытом и обнаруживая, что она не соответствует действительности, я должен прибегнуть к Разуму. Соответствует ли она по своей сути тому, что можно считать возможным? Индуктивный или дедуктивный у нее характер? Мы имеем право верить в возможность чего-либо, если эта вещь не выходит за рамки аналогичных фактов. Мы не должны дискредитировать показания очевидца происшествия необычной природы только потому, что сами никогда не видели ничего подобного, и мы не должны доверять показаниям того, кто видел что-то с точки зрения, способной произвести ошибочное впечатление. Никто из нас не свободен полностью от предрассудков, и выводов столько же, сколько и наблюдателей.

Но Разум должен требовать чего-то большего, чем простое утверждение об истине, противоречащей опыту. Например, мы вправе отрицать правдивость показаний о том, что трое мальчишек поймали кита на обычную леску в озере Мичиган и вытащили его на берег. Если бы мы нашли тушу этого животного, посетив означенное место, тогда такое сообщение можно было бы считать, возможно, соответствующим истине, хотя даже тог-

да мы не были бы уверены в том, что оно отражает реальность во всех ее нюансах; но если никаких следов чудовища обнаружить не удалось, такому сообщению грош цена. Недостаточно сказать, что Бог может сделать все, что угодно. Он мог (предположим) переправить кита через Ниагарский водопад, мог наделить мальчишек способностью поймать чудовище, мог даже растворить его тушу в воздухе, чтобы от него не осталось и следа, но мы очень хорошо знаем, что Он ничего такого не сделает. И все же именно такого рода рассуждениям предаются некоторые религиозные фанатики в своем стремлении придать буквальный характер тому, что никогда не должно быть чем-то иным, кроме аллегории. Некоторые поверили бы Библии даже в том случае, если бы в ней было написано, что не кит проглотил Иону, а Иона – кита.

Ни разуму, ни опыту не всегда следует доверять, но всякую вещь, не вписывающуюся в рамки первого и второго, надлежит тщательно изучать самым беспристрастным образом, поскольку в противном случае человеческий разум подвергается опасности потерпеть полный крах. Занимая такую позицию, мы не отрицаем исключительную ценность наития как проводника к скрытой истине, поскольку настоящее внутреннее чутье никогда не противоречит ни разуму, ни опыту. Я могу совершить поступок, не одобряемый моим рассудком, однако в этом деянии может обнаружиться немало мудрости. В таком случае поступок несет на себе признаки мудрости в том смысле, что он вписывается в летописи человеческого опыта. В другом случае я могу быть вынужден принять за истину то, чему опыт никогда не соответствовал – например, утверждение о том, что беспроводное сообщение было отправлено на расстояние в двадцать тысяч миль. И все же это утверждение не обязательно иррационально. А вот если интуиция побуждает меня броситься с обрыва, внушая мне уверенность в том, что я умею летать, она лжет мне.

Обратимся теперь к еще одной вехе в начале нашего пути, без которой наше путешествие немислимо. Я разумею любовь.

«Любовь никогда не иссякает». В ней есть жизнь сама по себе. Она нова каждое утро и свежа каждый вечер. Она сильнее жизни и глубже, чем вселенная Бога. Это фундамент, на котором надежно покоится все сущее. Любовь – это влечение. Именно она удерживает молекулы в тесном объятии и связывает во взаимных отношениях сферы в пространстве. Она притягивает, словно стальными тросами, одну жизнь к другой и связывает их воедино. Она с одинаковой силой притягивает к единому центру людские умы и тела, находящиеся далеко друг от друга, а также сами зародышевые клетки, когда они находятся в пределах разумного приближения. Она берет пыльцу у легкого ветерка, чтобы поместить ее в готовую чашечку цветка. Она побуждает матерей по всему царству Божьему быть готовыми умереть за своих детей. Она отправляет мужчин и женщин в опасные приключения, чтобы нести помощь и утешение страждущим душам и телам. Она растопляет сердца как святых, так и грешников. Она побуждает людей стойко исполнять свой долг, когда к ним подступает смерть в виде пожара, наводнения, войны или мора.

Именно Любовь придает походке легкость, а телу выносливость, когда человек приходит на помощь к своему ближнему, оказавшемуся в крайней нужде. Именно Любовь позволяет благочестивой женщине исполнять наказания милосердия без единого слова жалобы, хотя она валится с ног от усталости, вспоминая о свидетельствах Божьей любви к ней в лице Иисуса Христа. Именно Любовь вырвала из сердца царя Давида скорбные слова по поводу смерти сына: «Сын мой, Авессалом! сын мой, сын мой, Авессалом! о, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!»

На пути к вершинам самую большую помощь восходящему оказывает Любовь. Тот, кто надеется взойти на горные пики, должен культивировать ее. Больше ничего не поможет, ибо другие мотивы недолговечны. Себялюбивые и низменные падают на камни, и в них не остается здоровья. Чтобы преуспеть в любом начинании, человек должен руководствоваться великой страстью, могучим мотивом.

Есть и другие вещи, которыми мы не должны пренебрегать.

Предусмотрительность – это самовнушение. Человек преисполняется мудрости, побуждающей его заранее позаботиться о непредвиденных потребностях. Эта потребность возникает во многом в ходе наблюдения за тем, как со временем физические потенции уменьшаются, лишая нас сил, необходимых для продолжения пути. Некоторые учителя относятся к этому мудрому положению с подозрением и неодобрением. «Мы должны жить настоящим, – говорят они, – а не беспокоиться о будущем». И в этом отношении они полностью оправданы Великим Учителем, который советовал Своим последователям «не думать о завтрашнем дне».

Лично я считаю, что пробужденная душа не должна беспокоиться о будущем. Такой человек может каждое утро молитвенно воздевать руки и говорить, прежде чем приступить к работе: «Дай нам хлеб наш насущный на сей день» с полной уверенностью в том, что все нужное придет к нему по обычным благотворным каналам. Духовные и материальные силы должны быть настолько скоординированы, чтобы они обеспечивали изобилие всех благ. У тех, кто осознает единство божественности и человечности, не бывает неосуществимых потребностей. Но у некоторых это не так, ибо страх управляет сердцем и жизнью обычного человека, и в таких условиях принятие мер предосторожности заключается в накоплении средств с учетом будущих потребностей.

В то же время мы должны всегда быть готовы помогать нуждающимся: именно через людей Бог удовлетворяет текущие нужды тех, кто вверяет себя Ему. Разумен тот, кто запасается на зиму углем и иным образом обеспечивает свой комфорт, которого в противном случае нас лишили бы ненастная погода и обстоятельства. Совсем другое дело – бояться, что жизнь, исполненная веры и усердия, окончится нуждой и холодом. *Не бойтесь, вы, живущие во свете, ибо все необходимое для жизни будет дано вам в изобилии.* Праведны взаимодействующие как с духовными, так и с материальными силами вселенной. Их



никогда не оставят, и их дети не будет просить хлеба. Но при отсутствии разумного обеспечения у них может не быть всех удобств, о которых можно было бы мечтать. Для таких душ это мелочь.

Предусмотрительность побуждает нас делать запасы на черный день, и нам следует быть дальновидными. Но это не означает, что мы должны жить в мучительном самоотречении ради удовлетворения возможных будущих потребностей. Живущие с думой о грядущем затуманивают свою душу, затмевают свою природу.

Вступая на путь, мы должны ожидать не только ровных, но и неровных путей, и быть готовыми к ним.

Жизненный опыт не мог бы стать для нас таким полезным без теней и огней, бурь и затиший, печалей и радостей, глубин и высот. Один долгий, непрерывный поток света ослепил бы нас, вечный покой лишил бы нас сил, непрерывный круговорот радости пресытил бы нас, а одна только высь скрыла бы от нашего восхищенного взора великолепие Северного сияния и чудесные краски вечерней зари.

*Нам нужен стимул, который дают жизненные невзгоды.* Мы легко впадаем в состояние усталости и безразличия, когда жизненные потоки текут ровно. Встряска пробуждает и заряжает нас энергией. Удар заставляет нас думать энергично и действовать быстро. Швартовая тумба в одно мгновение превращает гигантов в пигмеев. Нас нервируют бедствия, неудачи – все, что мы называем невезением, но в конечном итоге эти события оказываются благоприятными для наших интересов и приносят нам огромную пользу.

Если бы мы могли измерить горечь жизни друг друга и сравнить результаты, мы бы обнаружили, что индивидуальные итоги различаются незначительно. Есть бремя бедности, плохого здоровья, беспокоящего окружения, предательства, неблагодарности, лживости, неверности, непослушания и пренебрежения, бремя горя из-за потери дорогих людей, бремя дурного