

WALLACE D. WATTLES

DER AUTOR, DER RHONDA BYRNES
LEBEN VERÄNDERTE, AUTORIN DES
BESTSELLERS „THE SECRET“



The *Science*

DER WEG ZUM
WOHLBEFINDEN

The
Science

DER WEG ZUM
WOHLBEFINDEN

WALLACE D. WATTLES

DER AUTOR, DER RHONDA BYRNES
LEBEN VERÄNDERTE, AUTORIN DES
BESTSELLERS „THE SECRET“



The Science

DER WEG ZUM
WOHLBEFINDEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Science of Being Well by Wallace Delois Wattles

© Copyright der Originalausgabe 1910: Wallace Delois Wattles,
published by Elizabeth Towne Publishing, New York.

Gestaltung & Satz der deutschen Ausgabe 2010:
Johanna Wack, Börsenmedien AG, Kulmbach

© Copyright: Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Helmut Linde, www.linde-seminare.de

Lektorat: Hildegard Brendel

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-941493-82-7

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: 0 92 21-90 51-0 • Fax: 0 92 21-90 51-44 44

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

ANMERKUNG
DES ÜBERSETZERS

Als Erstes möchte ich dem Leben danken, dass es mir die Gelegenheit bot, dieses Buch zu übersetzen und freizugeben. Es ist und bleibt erstaunlich, welches Wissen bereits vor 100 Jahren zur Verfügung stand und wie es der Öffentlichkeit verborgen bleiben konnte.

Dieses Buch wurde mir von meinem Sohn Henning per Mail zugestellt. Er hat es bei einer amerikanischen Naturheil-Ärztin auf der Homepage gefunden. Ich habe den Text sinngemäß aus dem Alt-Englischen übersetzt, unter Beibehaltung von Stil und ursprünglicher Ausdrucksweise des Autors, so weit es mir sinnvoll erschien. Dabei habe ich mich so nahe wie möglich am Originaltext orientiert und auf eigene Interpretationen verzichtet, um die Essenz des alten Wissens möglichst authentisch für den Leser zu transportieren. Wie bei der Betrachtung eines Bildes möge er sich seinen eigenen Eindruck davon machen.

Den Begriff „Supreme“ (lat. *supremus* = oberster), als andere Bezeichnung für Gott, habe ich beibehalten. Einige Adjektive, wie z.B. Eine Lebende Substanz sind groß geschrieben, weil sie als Eigenbegriff verwendet werden. Auch habe ich das vertrauliche „du“ beibehalten, um den Text direkter auf das Bewusstsein einwirken lassen zu können.

Der Autor schreibt viele Dinge, die zwar bekannt sind, aber durch seine Betrachtungen zu tieferem Verständnis führen. Wenn der heutige Stand der Medizin durch Apparate-Technik viele Fragen scheinbar beantworten kann, stimmen die grundsätzlich gemachten Aussagen hier dennoch. Dieses Buch will nur Denkanstöße geben und keine ärztliche Behandlung ersetzen.

Es möchte ein Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens aufzeigen und den Leser auf die Eigen-Verantwortung hinweisen. Wer hat denn Interesse daran, dass wir gesund sind?

Der Leser und Anwender dieses Gesundheits-Konzeptes wird sein Leben wesentlich verbessern können. Ich erachte das Buch als wertvoll, weil es nicht nur logisch und verblüffend einfach geschrieben ist, sondern auch die dogmatische Denkweise des Glaubens richtigstellt. Der Inhalt kann dazu beitragen gesundheitliche Mängel auszugleichen und Krankheiten vorzubeugen.

Helmut Linde

INHALTS VERZEICHNIS

17	VORWORT
21	DAS PRINZIP DER GESUNDHEIT
29	DIE GRUNDLAGEN DES GLAUBENS
37	LEBEN UND SEINE ORGANISMEN
45	WAS WIR DENKEN SOLLTEN
55	GLAUBEN
63	GEBRAUCH DES WILLENS
71	GESUNDHEIT VON GOTT
79	ZUSAMMENFASSUNG DER GEISTIGEN AKTIVITÄTEN
85	WANN WIR ESSEN SOLLTEN
93	WAS WIR ESSEN SOLLTEN

105	WIE WIR ESSEN SOLLTEN
113	HUNGER UND APPETIT
119	IN EINER NUSS-SCHALE
127	ATMEN
133	SCHLAF
139	ERGÄNZENDE INSTRUKTIONEN
149	EINE ZUSAMMENFASSUNG: DER WEG ZUM WOHLBEFINDEN
155	ÜBER DEN AUTOR

HAFTUNGS-AUSSCHLUSS:

Dieses Buch will weder eine Behandlung bei Krankheit, Behinderung oder einem medizinischen Zustand anbieten, noch die persönliche, individuelle ärztliche Behandlung von einem qualifizierten Arzt ersetzen. Dem Leser wird empfohlen, vorher mit seinem Arzt zu sprechen, bevor er irgendwelchen Empfehlungen oder einzelnen Hinweisen folgt, die in diesem Buch gegeben sind. Es wurde jeder Versuch unternommen, eine akkurate Auskunft zu geben. Jedoch nehme der Leser zur Kenntnis, dass die Informationen in diesem Buch zusammengestellt und geschrieben worden sind, um allgemeine Grundsätze aufzustellen. Sie sind nicht als spezifischer Rat beabsichtigt. So unterliegt die persönliche Anwendung jeglicher Information, die hierin gegeben ist, der alleinigen Verantwortung des Benutzers und bei Anwendung dem eigenen Risiko.

VORWORT

Dieser Band ist der zweite einer Reihe, deren erster „Die Wissenschaft des Reich-Werdens“ ist. Während das erste Buch lediglich für diejenigen gedacht ist, denen es um materiellen Wohlstand geht, so ist dies für jene, die Gesundheit suchen, einen praktischen Führer und ein Handbuch brauchen und keine philosophische Abhandlung wollen.

Es ist ein Lehrer im Gebrauch der universalen Prinzipien des Lebens, und mein Bemühen ist, den Weg möglichst einfach und klar darzulegen, damit der Leser, auch wenn er noch keine Erfahrungen im Neuen Denken oder der Metaphysik hat, ihm leicht zur vollkommenen Gesundheit folgen kann. Während ich die Essenz beibehalte, habe ich alles Unwesentliche sorgfältig beseitigt. Deshalb habe ich auch auf technische und damit schwer verständliche Sprache verzichtet und mich nur auf das Wesentliche beschränkt.

Wie der Titel sagt, befasst sich das Buch mit Wissenschaft, nicht mit Spekulation. Die monistische Theorie des Weltalls, die Theorie, dass Materie, Geist, Bewusstsein und Leben alles Manifestationen Einer Substanz sind, wird jetzt von den meisten Denkern akzeptiert, und wenn du diese Theorie akzeptierst, kannst du die logischen Schlussfolgerungen nicht leugnen, die du hier finden wirst.

Das Allerbeste ist, dass die empfohlenen Methoden des Denkens und Tuns vom Autor selbst und von Hunderten anderer Menschen zwölf Jahre lang getestet wurden – und das mit nachhaltigem und unfehlbarem Erfolg. Ich kann von der Wissenschaft des Wohlbefindens sagen, dass sie funktioniert, und wo

auch immer ihre Gesetze erfüllt werden, ist sie ebenso unfehlbar wie die Wissenschaft der Geometrie. Wenn das Gewebe deines Körpers nicht so zerstört wurde, dass weiteres Leben unmöglich ist, kannst du gesund werden, und wenn du auf eine Bestimmte Weise denkst und handelst, wirst du gesund.

Diejenigen, die detailliertere Auskunft über gute Ernährung wünschen, empfehle ich die Schriften von Horace Fletcher und Edward Hooker Dewey. Lies sie, wenn du willst, um dich zu orientieren. Warnen möchte ich dich jedoch davor, viele widerstreitende Theorien zu studieren und gleichzeitig mehrere unterschiedliche Ausrichtungen zu testen. Wenn du Wohlbefinden haben willst, musst du deinem GANZEN GEIST die richtige Art zu denken und zu leben ermöglichen.

Die Wissenschaft des Wohlbefindens behauptet, eine umfassende und ausreichende Anleitung zu sein. Konzentriere dich auf die empfohlene Art zu denken und zu handeln und folge ihr in jedem Detail, und es wird dir wohlergehen. Wenn es dir bereits gut geht, wird es dir auch weiterhin wohlergehen. Ich vertraue darauf, dass du diese Regel beachtest, bis du mit vollkommener Gesundheit gesegnet sein wirst, und verbleibe

Wallace D. Wattles

1

DAS PRINZIP
DER GESUNDHEIT

Beim Beschreiten des Weges zum Wohlbefindens, genau wie des Weges zum Reich-Werden, muss man zu Anfang bestimmte grundsätzliche Wahrheiten wissen und sie akzeptieren. Einige dieser Wahrheiten sind wie folgt: Wenn wir der natürlichen Bestimmung unserer Körperfunktionen folgen, so erzeugt dies Gesundheit und diese Ausübung entsprechend der natürlichen Körperfunktion ergibt sich aus der natürlichen Aktivität des Prinzips des Lebens.

Es gibt ein Prinzip des Lebens im Universum. Dies ist die Eine Lebende Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden. Diese Lebende Substanz dringt in die Zwischenräume des Universums ein, durchdringt sie und füllt sie aus. Sie ist in allen Dingen und geht durch alle hindurch, wie ein ganz geläuterter und diffusionsfähiger Äther. Alles Leben kommt von diesem Leben. Es gibt nichts anderes.

Der Mensch ist eine Form dieser Lebenden Substanz und trägt das Prinzip der Gesundheit in sich (Das Wort „Prinzip“ wird im Sinne von Ursprung verwendet). Das Prinzip der Gesundheit im Menschen, sofern es vollständig funktioniert, führt dazu, dass alle natürlichen Funktionen seines Lebens vollkommen ablaufen. Es ist das Prinzip der Gesundheit in einem Menschen, das alle Heilung verursacht, egal nach welchem System. Oder ein „Heilmittel“ wird verwendet, und das Prinzip der Gesundheit wird durch das Denken auf eine Bestimmte Weise konstruktiv angeregt.

Diese letzte Behauptung will ich nun belegen. Wir alle wissen, dass Heilungen durch unterschiedliche und häufig gegen-

sätzliche Methoden in den verschiedenen Bereichen der Heilkunst bewirkt werden. Der Allopath, der eine starke Dosis eines Gegengiftes gibt, heilt seinen Patienten. Und der Homöopath, der eine winzige Dosis des „Giftes“ gibt, das dieser Krankheit am ähnlichsten ist, heilt ihn auch.

Wenn Allopathie ein auftretendes Leiden heilte, konnte Homöopathie diese Krankheit nicht heilen. Und umgekehrt, wenn Homöopathie eine Krankheit heilte, konnte Allopathie diese Beschwerden¹ nicht beseitigen. Die zwei Systeme sind in Theorie und Praxis völlig entgegengesetzt und heilen dennoch die meisten Krankheiten. Und sogar die von den Ärzten verwendeten Heilmittel sind nicht in jeder dieser Disziplinen dieselben.

Wenn du eine Verdauungsstörung hast, gehe zu einem halben Dutzend Ärzten und vergleiche ihre Rezepte. Es ist mehr als wahrscheinlich, dass keiner der Inhaltsstoffe von einem Mittel auch in den anderen sein wird. Müssen wir daraus nicht folgern, dass die Patienten durch ein inneres Prinzip der Gesundheit geheilt werden und nicht durch irgend etwas in den unterschiedlichen Heilmitteln?

Nicht nur das: Wir beobachten, dass dieselben Beschwerden sowohl vom Spezialisten für Knochenleiden mit Behandlungen der Wirbelsäule, durch den Gesundheitsbetreiber mit Gebet, durch den Nahrungsmittel-Wissenschaftler mittels Diät, durch den Christlichen Wissenschaftler mit einem abgefassten Glaubens-Bekenntnis, durch den Geistes-Wissenschaftler mit Affirmationen und durch die Hygieniker mit unterschiedlichen Lebens-Plänen geheilt werden können.

¹) Weil diese beiden Systeme entgegengesetzt arbeiten, können sie nicht effektiv zur gleichen Zeit an einem Kranken angewendet werden.

Zu welchem Endergebnis können wir kommen, angesichts all dieser Tatsachen, dass es ein Prinzip der Gesundheit gibt, es dasselbe in allen Leuten ist, es wirklich alle Heilungen vollbringt, und dass da etwas in allen Systemen ist, das unter günstigen Bedingungen die Aktivierung des Prinzips der Gesundheit hervorruft? Das heißt, Arzneimittel, Behandlungen, Gebete, Diäten, Affirmationen und hygienische Methoden heilen, wenn sie das Prinzip der Gesundheit veranlassen, aktiv zu werden, und sie scheitern, wenn sie es nicht veranlassen, aktiv zu werden.

Weist all das nicht darauf hin, dass die Ergebnisse von der Art abhängen, wie der Patient über das Heilmittel denkt, und es dabei weniger um die Zutaten im Rezept geht? Ich möchte hier eine alte Geschichte wiedergeben, die diese Behauptung sehr gut untermauert: Es wird berichtet, im Mittelalter hätten die Knochen eines Heiligen, die in einem Kloster aufbewahrt wurden, Wunderheilungen bewirkt. An bestimmten Tagen versammelte sich eine große Menge kranker Menschen, um die Reliquien zu berühren. Und alle, die das taten, wurden geheilt.

Am Vorabend einer dieser Gelegenheiten erhielt ein frevlerischer Bengel Zugang zu dem Kasten, in dem die wunderwirkenden Reliquien aufbewahrt wurden und stahl die Knochen. Am Morgen warteten wie stets viele Kranke vor den Toren. Die Kirchen-Väter sahen sich jedoch um die Quelle der wunderwirkenden Macht betrogen. Sie entschlossen sich, ruhig zu bleiben und hofften, indem sie das taten, könnten sie den Dieb finden und ihre Schätze wiederbekommen. Sie beeilten sich also, gingen in den Keller des Klosters und gruben die Knochen eines Mörders