

Die Wissenschaft des Wohlbefindens

Wallace D. Wattles



(Passiflora)

„Die Wissenschaft des Wohlbefindens“,
geschrieben von Wallace Delois Wattles,
wurde zuerst 1910 veröffentlicht im
Verlag Elizabeth Towne Publishing New York.

Der Original-Text ist jetzt lizenzfrei.

Übersetzt von Helmut Linde,
www.linde-seminare.de

Das Bild stammt von der Künstlerin
Mariana Beek/NL, [Soul & Art](#)

Danksagung

Als erstes möchte ich dem Leben danken, daß mir die Idee kam, das Buch zu übersetzen und freizugeben. Die Übersetzung des ersten Bandes brachte mir ein besseres Gefühl für die Sprache, daß es diesmal wesentlich besser ging. Ich bin erfüllt von Dankbarkeit, Freude und Glücksgefühl. Es ist und bleibt erstaunlich, welches Wissen bereits vor 100 Jahren zur Verfügung stand und wie es der Öffentlichkeit verborgen bleiben konnte.

Ich habe beim Übersetzen viel Freude gehabt. Die Roh-Übersetzung wird mit dem Computer gemacht, der natürlich nicht denkt. Es ist so gut wie kein Satz direkt zu übernehmen, da die Vieldeutigkeit der englischen Worte es nicht zuläßt (bis zu 80! Bedeutungen pro Wort). So mußte ich oft herzhaft lachen, daß mir die Tränen kamen, weil die Begriffe vollkommen daneben lagen. Diese Freude hat mir die Arbeit kurzweilig gemacht, daß ich nur etwa die halbe Zeit wie beim ersten Band brauchte – obwohl ich manchmal ernsthaft um jedes Wort gerungen habe. Öfter erwachte ich mit englischem Text plus Übersetzung, den ich vorher nicht deuten konnte. Für alle Umstände überreiche ich dem Leben einen besonderen Dank.

Anfang des 65. Lebensjahres setzte ich mich erstmals an den Computer, wozu mich mein Sohn Henning animierte. Jetzt, vier Jahre später, entschloß ich mich, das Schul-Englisch up to date zu machen. Entgegen meiner Vorstellung hat Henning mir mit der Zusendung des Buches eine ideale Gelegenheit geboten, für die ich zutiefst dankbar bin. Er hat sich wie beim ersten Mal redlich bemüht, meine Mißverständnisse in der Ausdrucksweise zu klären. Unermüdlich stand er mir mit Rat und Tat zur Seite, obwohl er selbst genug zu tun hat. Es ist ein Segen, daß wir uns so gut verstehen und so hervorragend zusammenarbeiten können.

Ich möchte Mariana danken, daß sie mir oft geholfen hat, wenn es um den englischen Satzbau ging oder um Klärung spezieller Begriffe. Sie ist Niederländerin und besonders mit Englisch vertraut. Außerdem stellte sie mir ihr neuestes Bild bedingungslos zur Verfügung.

Helmut Linde

Einleitung

Dieses Buch wurde mir von meinem Sohn Henning per Mail zugestellt. Er hat es bei einer amerikanischen Naturheil-Ärztin auf der Homepage gefunden und den Text von Fußnoten befreit, um ihr Copyright zu wahren. So ließ er nur die bestehen, die aus einem Buch des amerikanischen Handels stammen, das er sich zulegte. Die von mir eingefügten Fußnoten zur Erklärung sind entsprechend gekennzeichnet. Wen die Inkonsequenz in den Überschriften stört, möge bedenken, daß die gewählte, alte Schrift weder Umlaute noch das „ß“ kennt.

Ob es andere deutsche Übersetzungen gibt, weiß ich nicht. Ich habe den Text sinngemäß aus dem Alt-Englischen übersetzt, unter Beibehaltung von Stil und origineller Ausdrucksweise des Autors. Die „Bandwurm-Sätze“ bleiben unverändert, weil ein Punkt Gedanken beendet. Ein Text jedoch, durch Komma, Semikolon, Doppelpunkt und Gedanken-Striche getrennt, wird geistig im Zusammenhang eingeordnet und dient dem besseren Verständnis. Den Begriff „Supreme“ (lat. supremus = oberster), als andere Bezeichnung für Gott, habe ich beibehalten. Jedoch werden zusammengesetzte Substantive durch Trenn-Striche besser lesbar gemacht. 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. Ich empfehle jedoch, zuerst das erste Buch zu lesen, weil sich viele Punkte in diesem Text darauf beziehen.

Seit über 30 Jahren faste ich jährlich 3-5 Wochen. Nach dem zweiten Fasten waren Appetit auf Fleisch und Wurst verschwunden. Seither lebe ich vegetarisch, ohne mich Vegetarier zu nennen, um nicht in einer dogmatischen Denk-Schublade zu landen. Im Sommer 2003 lehnte mein Körper Brot und Gekochtes ab, was zum überwiegenden Rohköstler-Dasein führte. Ich habe den Lichtnahrungs-Prozeß durchlaufen, in dem eine Woche nichts getrunken und gegessen wird, der dann zwei Wochen Saft-Fasten folgen. Trotz intensiver Beschäftigung mit dem Thema „Ernährung“ lernte ich einiges dazu. Zwar habe ich vieles intuitiv oder bewußt richtig gemacht, jedoch sind für mich revolutionierende Erkenntnisse zum Thema Appetit, Hunger und Nahrungs-Menge eine Bereicherung für den Alltag geworden.

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 dennoch! Weil Gesundheit hier nicht isoliert, sondern als Ergebnis richtigen Denkens und Handelns beschrieben wird, ist ein ursächlicher Ansatz gegeben. Deshalb sind Gedanken über Symptome –genannt „Krankheit“ – überflüssig. Trotzdem will dieses Buch nur Denkanstöße geben und keine medizinische Behandlung ersetzen oder Arzt-Besuche vereiteln. Jedoch möchte es ein Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens aufzeigen und den Leser auf die Eigen-Verantwortung hinweisen. Wer hat denn Interesse, daß du gesund bist?

Der Leser und Anwender der Gesundheits-Aspekte wird sein eigenes Leben wesentlich verbessern. Ich erachte das Buch als wertvoll, weil es nicht nur logisch und verblüffend einfach geschrieben ist, sondern die dogmatische Denkweise des Glaubens richtigstellt. Der Inhalt ist optimal geeignet, zur Wieder-Erlangung der Gesundheit und als Prophylaxe zu dienen.

Hiermit übergebe ich die Übersetzung dieses Werkes dem deutschsprachigen Publikum zur Lektüre, Erbauung, Hoffnung und eigen-verantwortlichen Anwendung.

Helmut Linde, im April 2007

Inhalts-Verzeichnis

<i>Einleitung</i>	1
<i>Inhalts-Verzeichnis</i>	2
<i>Vorwort</i>	3
<i>1 - Das Prinzip der Gesundheit</i>	4
<i>2 - Die Grundlagen des Glaubens</i>	7
<i>3 - Leben und seine Organismen</i>	10
<i>4 - Was wir denken sollten</i>	13
<i>5 - Glauben</i>	17
<i>6 - Gebrauch des Willens</i>	21
<i>7 - Gesundheit von Gott</i>	24
<i>8 - Zusammenfassung der geistigen Aktivitaeten</i>	27
<i>9 - Wann wir essen sollten</i>	29
<i>10 - Was wir essen sollten</i>	32
<i>11 - Wie wir essen sollten</i>	37
<i>12 - Hunger und Appetit</i>	40
<i>13 - In einer Nuss-Schale</i>	43
<i>14 - Atmen</i>	46
<i>15 - Schlaf</i>	49
<i>16 - Ergaenzende Instruktionen</i>	51
<i>17 - Eine Zusammenfassung der Wissenschaft des Wohlbefindens</i>	55

Haftungs-Ausschluß:

In diesem Buch ist weder etwas dafür gedacht, eine Behandlung bei irgendeiner Krankheit, Behinderung oder einem medizinischen Zustand anzubieten, noch die persönliche, individuelle ärztliche Behandlung von einem qualifizierten Arzt zu ersetzen. Dem Leser wird empfohlen, vorher mit seinem eigenen Arzt zu sprechen, bevor er irgendwelchen Empfehlungen oder einigen 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 für irgendeine Person beabsichtigt. So unterliegt die persönliche Anwendung irgendeiner 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, die Geld wollen, 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 in einer so klaren und einfachen Art und Weise darzulegen, daß der Leser, obwohl er keine früheren Studien 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. Ich habe keine technische, schwer verständliche oder schwierige Sprache verwendet und habe diesen Punkt immer im Auge behalten.

Wie sein Titel behauptet, 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 Beschlüsse nicht leugnen, die du hier finden wirst.

Das Allerbeste ist, daß die vorgeschriebenen Methoden des Denkens und der Handlung vom Autor in seinem eigenen Fall und im Fall von Hunderten anderer während zwölf Jahren in der Praxis mit dauerndem und unfehlbarem Erfolg geprüft wurden. Ich kann von der Wissenschaft des Wohlbefindens sagen, daß sie funktioniert, und wo auch immer ihre Gesetze erfüllt werden, kann sie nicht mehr scheitern, als 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 die Ausführungen der absichtlichen Funktion des Essens wünschen, empfehle ich die Schriften von Horace Fletcher und Edward Hooker Dewey. Lies sie, wenn du willst als eine Art Stützpfiler für dein Vertrauen, aber laß mich dich vor dem Fehler warnen, viele widerstreitende Theorien zu studieren und dabei Teile von mehreren unterschiedlichen Systemen zu praktizieren. Wenn du Wohlbefinden haben willst, mußt du deinem GANZEN GEIST die richtige Art zu denken und zu leben ermöglichen.

Bedenke, daß die Wissenschaft des Wohlbefindens beansprucht, ein kompletter und ausreichender Führer in allen Punkten zu sein. Konzentriere dich auf die vorgeschriebene Art zu Denken und zu Handeln und folge ihr in jedem Detail, und es wird dir wohl ergehen oder wenn du es bereits hast, wird es dir erhalten bleiben. Mit Zuversicht, daß du bis zum unbezahlbaren Segen deiner vollkommenen Gesundheit weitergehen wirst, verbleibe ich

*Very Truly Yours
W. D. Wattles*

Wallace D. Wattles

1 - Das Prinzip der Gesundheit

Bei der persönlichen Anwendung der Wissenschaft des Wohlbefindens, genau wie bei der Wissenschaft des Reich-Werdens, muß man zu Anfang bestimmte grundsätzliche Wahrheiten wissen und sie ohne Frage akzeptieren. Einige dieser Wahrheiten legen wir hier fest: Die vollkommen natürliche Ausführung der Funktionen erzeugt Gesundheit, und die vollkommen natürliche Ausführung dieser Funktionen ergibt sich aus der natürlichen Aktivität des Prinzips des Lebens.

Es gibt ein Prinzip des Lebens im Universum, und es 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, und das ist das ganze Leben, was es gibt.

Der Mensch ist eine Form dieser Lebenden Substanz und hat das Prinzip der Gesundheit in sich (Das Wort „Prinzip“ wird im Sinne von Ursprung verwendet). Das Prinzip der Gesundheit veranlaßt in einer Person, wenn sie voll konstruktiv handelt, alle absichtlichen Funktionen ihres Lebens vollkommen durchgeführt zu werden. Es ist das Prinzip der Gesundheit in einem Menschen, das wirklich 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 in Konstruktive Tätigkeit gebracht.

Ich fahre jetzt fort, diese letzte Aussage zu beweisen. Wir alle wissen, daß Heilungen durch unterschiedliche und häufig gegensätzliche Methoden in den verschiedenen Zweigen der Heilkunst hervorgebracht werden. Der Allopath, der eine starke Dosis eines Gegengiftes gibt, heilt seinen Patienten. Und der Homöopath, der eine winzige Dosis des dieser Krankheit am ähnlichsten Giftes gibt, heilt ihn auch.

Wenn Allopathie jemals ein gegebenes Leiden heilte, ist es sicher, daß Homöopathie diese Krankheit nie heilte. Und wenn Homöopathie jemals eine Krankheit heilte, konnte Allopathie diese Beschwerden* vielleicht 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.

Gehe in einem Fall von Verdauungsstörung zu einem halben Dutzend Ärzten und vergleiche ihre Rezepte. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß keiner der Inhaltsstoffe von irgendeinem auch in den anderen sein wird. Müssen wir daraus nicht folgern, daß ihre Patienten durch ein inneres Prinzip der Gesundheit geheilt werden und nicht durch irgend etwas in den unterschiedlichen Heilmitteln?

Nicht nur das, aber wir finden dieselben Beschwerden geheilt vom Spezialisten für Knochenleiden mit Manipulationen der Wirbelsäule, durch den Gesundheitsbetreiber mit Gebet, durch den Nahrungsmittel-Wissenschaftler mit dem Speiseplan, durch den Christlichen Wissenschaftler mit einem abgefaßten Glaubens-Bekenntnis, durch den Geistes-Wissenschaftler mit Affirmationen und durch die Hygieniker mit unterschiedlichen Lebens-Plänen.

*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, Manipulationen, Gebete, Speisepläne, Affirmationen und hygienische Methoden heilen, wann auch immer sie das Prinzip der Gesundheit veranlassen, aktiv zu werden, und sie scheitern, wann auch immer sie es nicht veranlassen, aktiv zu werden.

Zeigt all das nicht an, daß die Ergebnisse von der Art abhängen, wie der Patient über das Heilmittel denkt, vielmehr als von den Zutaten im Rezept? Es gibt eine alte Geschichte, die eine so gute Illustration in diesem Punkt gestattet, daß ich sie hier wiedergeben werde. Es wird gesagt, daß im Mittelalter die Knochen eines Heiligen, aufbewahrt in einem Kloster, das Wunder der Heilung vollbrachten. An bestimmten Tagen versammelte sich eine große Menge der Geplagten, 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, und am Morgen, mit der üblichen Menge von Leidenden, die an den Toren warteten, fanden sich die Kirchen-Väter 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, und sie beeilten sich, in den Keller des Klosters zu kommen, um die Knochen eines Mörders auszugraben, der dort viele Jahre vorher begraben worden war. Diese legten sie in den Kasten, mit der Absicht, ein paar plausible Entschuldigungen für den Mißerfolg des Heiligen zu geben, seine üblichen Wunder an diesem Tag nicht zu vollbringen – und dann ließen sie die wartende Versammlung der Kranken und Schwachen hinein.

Zum intensiven Erstaunen derjenigen, die in das Geheimnis eingeweiht waren, erwiesen sich die Knochen des Übeltäters ebenso wirksam wie die des Heiligen, und die Heilung ging weiter wie zuvor. Wie man sagt, sah sich einer der Kirchen-Väter veranlaßt, die Geschichte des Vorfalls zu berichten, indem er bekannte, daß nach seinem Urteil die Heilkraft die ganze Zeit in den Leuten selbst gewesen ist und überhaupt niemals in den Knochen.

Ob die Geschichte wahr ist oder nicht, gilt diese Aussage für alle durch alle Systeme hervorgebrachten Heilmittel. Die Macht, die heilt, ist im Patienten selbst, und ob sie aktiv oder nicht aktiv werden soll, hängt nicht von den physischen oder geistigen Mitteln ab, die verwendet werden, sondern von der Art, wie der Patient über diese Mittel denkt. Es gibt ein Universales Prinzip des Lebens, wie z. B. Jesus die große geistige Heilkraft lehrte, und es gibt ein Prinzip der Gesundheit in jedem Menschen, das mit dieser Heilkraft verbunden ist. Sie ist schlafend oder aktiv, gemäß der Art wie eine Person denkt. Er kann sie jederzeit zur Tätigkeit anregen, indem er auf eine Bestimmte Weise denkt.

Dein Wohlbefinden hängt nicht von der Annahme eines Systems oder der Entdeckung eines Heilmittels ab: Leute mit deinen identischen Beschwerden sind durch alle Systeme und alle Heilmittel geheilt worden. Es hängt nicht vom Klima ab, einige Menschen fühlen sich wohl, und andere sind in jedem Klima krank. Es hängt nicht von der Beschäftigung ab, es sei denn, bei denjenigen, die unter giftigen Bedingungen arbeiten – die Leute fühlen sich wohl in allen Branchen und Berufen.

Dein Wohlbefinden hängt davon ab, daß du anfängst, auf eine Bestimmte Weise zu denken und zu handeln.

Die Art, wie ein Mensch über Dinge denkt, wird dadurch bestimmt, was er von ihnen glaubt. Seine Gedanken werden durch seinen Glauben bestimmt, und die Ergebnisse hängen von der persönlichen Anwendung seines Glaubens ab.

Wenn ein Mensch der Wirksamkeit einer Medizin vertraut und imstande ist, diesen Glauben auf sich selbst anzuwenden, wird diese Medizin ihn sicher veranlassen, geheilt zu werden. Aber obwohl sein Vertrauen groß sein kann, wird er nicht geheilt, bis er den Glauben auf sich selbst anwendet. Viele kranke Menschen glauben an andere, aber nicht an sich selbst. Also, wenn er einem Diät-System vertraut und diesen Glauben persönlich anwenden kann, wird es ihn heilen. Und wenn er Gebeten und Affirmationen vertraut und persönlich seinen Glauben anwendet, werden die Gebete und Affirmationen ihn heilen.

Glaube heilt, wenn er persönlich angewendet wird. Und egal, wie groß der Glaube oder wie beständig der Gedanke ist, sie werden dich nicht ohne persönliche Anwendung heilen. Die Wissenschaft des Wohlbefindens schließt die beiden Felder des Denkens und Handelns ein. Um sich wohl zu fühlen, ist es nicht genug, daß ein Mensch bloß auf eine Bestimmte Weise denkt. Er muß seine Gedanken auf sich selbst anwenden, sie ausdrücken und in seinem äußeren Leben zeigen, indem er auf die gleiche Weise handelt, wie er denkt.

2 - Die Grundlagen des Glaubens

Folglich kann ein Mensch auf die Bestimmte Weise denken, die seine Krankheiten veranlassen wird, geheilt zu werden, aber er muß an bestimmte Wahrheiten glauben, die hier dargestellt werden: Alle Dinge werden von einer Lebenden Substanz erschaffen, die in ihrem Ur-Zustand in die Zwischenräume des Universums eindringt, sie durchdringt und ausfüllt. Obwohl alle sichtbaren Dinge davon erschaffen werden, ist diese Substanz noch in ihrem ersten, formlosen Zustand in allen sichtbaren Formen, die sie schuf und durchdringt. Ihr Leben und ihre Intelligenz sind in Allem.

Diese Substanz erschafft durch Denken, und ihre Art und Weise ist, die Gestalt anzunehmen, woran sie denkt. Der Gedanke an eine Form, der durch diese Substanz beibehalten wird, veranlaßt sie, diese Gestalt anzunehmen, und der Gedanke an einen Verlauf veranlaßt sie, diesen Verlauf in Gang zu setzen. Formen werden durch diese Substanz geschaffen, indem sie sich selbst in bestimmte Ausrichtungen oder Positionen bringt.

Wenn die Ur-Substanz eine gegebene Form erschaffen möchte, denkt sie an den Ablauf, der diese Form erzeugt. Wenn sie eine Welt erschaffen möchte, denkt sie an die Abläufe, die sich vielleicht über Zeitalter erstrecken und die darauf hinauslaufen, sie in die Lage und Form der Welt zu bringen, und diese Abläufe werden gemacht. Wenn sie eine Eiche erschaffen möchte, denkt sie an die Reihenfolge des Abläufe – die sich vielleicht über Zeitalter erstrecken – die auf die Form einer Eiche hinauslaufen, und diese Abläufe werden gemacht. Die besondere Reihenfolge der Abläufe, durch die unterschiedliche Formen erzeugt werden sollten, wurden am Anfang festgelegt – sie sind unveränderlich. Bestimmte in der Formlosen Substanz errichtete Abläufe werden für immer bestimmte Formen erzeugen.

Der menschliche Körper wird von der Ur-Substanz gebildet und ist das Ergebnis von bestimmten Abläufen, die zuerst als Gedanken der Ur-Substanz bestanden. Die Abläufe, die den Körper erzeugen, erneuern und reparieren, werden Funktionen genannt, und diese Funktionen gehören zu zwei Kategorien: absichtlich und unwillkürlich.

Die unwillkürlichen Funktionen sind unter der Kontrolle des Prinzips der Gesundheit in einem Menschen und werden auf eine vollkommen gesunde Weise ausgeübt, solange ein Mensch auf eine Bestimmte Weise denkt. Die absichtlichen Funktionen des Lebens sind Essen, Trinken, Atmen und Schlafen. Diese sind, völlig oder teilweise, unter der Regie des Wach-Bewußtseins des Menschen, und er kann sie auf eine vollkommen gesunde Weise ausführen, wenn er will. Wenn er sie nicht auf eine gesunde Weise ausübt, kann es ihm nicht lange wohl ergehen. So sehen wir, wenn ein Mensch auf eine Bestimmte Weise denkt, ißt, trinkt, atmet und auf eine entsprechende Weise schläft, daß er sich wohlfühlen wird.

Die unwillkürlichen Funktionen eines Menschen-Lebens stehen unter direkter Kontrolle des Prinzips der Gesundheit, und solange ein Mensch auf vollkommen gesunde Weise denkt, werden diese Funktionen perfekt ausgeführt, denn die Wirkungsweise des Prinzips der Gesundheit richtet sich größtenteils nach dem bewußten Denken des Menschen und wirkt so auf sein Unterbewußtsein ein.

Der Mensch ist ein Denk-Zentrum, fähig zu schöpferischem Denken, und weil er nicht alles weiß, macht er Fehler und denkt verkehrt. Weil er nicht alles weiß, glaubt er, daß Dinge wahr seien, die nicht wahr sind. Der Mensch hält in seinem Denken die Idee von kranken,

anormalen Funktionen und Zuständen aufrecht und pervertiert so die Wirkung des Prinzips der Gesundheit, was kranke, anomale Funktionen und Zustände innerhalb seines eigenen Körpers verursacht.

In der Ur-Substanz werden nur Gedanken von vollkommenem Ablauf, vollkommener und gesunder Funktion und vollständigem Leben aufgenommen. Gott denkt nie an Krankheit oder Unvollkommenheit. Aber für unzählige Zeitalter haben die Menschen Gedanken an Krankheit, Abnormität, Alter und Tod beibehalten. Und die pervertierte Funktion, die sich aus diesen Gedanken ergibt, ist ein Teil des Erbes der menschlichen Rasse geworden. Unsere Vorfahren haben für viele Generationen unvollständige Ideen bezüglich der menschlichen Form und Funktion gehabt, und wir beginnen unser Leben mit diesen unterbewußten Rassen-Eindrücken von Unvollkommenheit und Krankheit.

Das ist unnatürlich und kein Teil des Konzeptes der Natur. Die Absicht der Natur kann nichts anderes sein als Vollkommenheit des Lebens. Das sehen wir an der wirklichen Natur des Lebens selbst. Es ist die Natur des Lebens, sich ständig zu vollkommenerem Leben weiter-zuentwickeln; Fortschritt ist das zwangsläufige Ergebnis des wirklichen Gesetzes des Lebens. Vermehrung auf allen Ebenen ist immer das Ergebnis des aktiven Lebens – was auch immer lebt, muß immer mehr leben.

Der Samen, der in der Kornkammer liegt, hat Leben, aber lebt nicht. Stecke ihn in den Boden, und er wird aktiv, indem er sofort beginnt, Teile von der umgebenden Substanz um sich herum anzusammeln, um eine Pflanzenform zu bilden. Er wird sich so vermehren, daß ein Fruchtstand erzeugt wird, der 30, 60 oder Hunderte von Samen enthält, die alle soviel Leben haben, wie der erste. Leben vermehrt sich auf allen Ebenen, indem es lebt.

Leben kann nicht ohne Vermehrung auf allen Ebenen leben, und der fundamentale Impuls des Lebens ist, zu leben. Daß die Ur-Substanz wirkt und erschafft, geschieht in Erwidern auf diesen fundamentalen Impuls. Gott muß leben, und er kann nicht leben, wenn er nicht erschafft und sich nicht auf allen Ebenen vermehrt. Durch Multiplizieren von Formen geht Gott weiter, um mehr zu leben. Das Universum ist ein Großes sich Weiter-entwickelndes Leben, und die Absicht der Natur ist Fortschritt des Lebens in Richtung Vollkommenheit und perfekter Funktion. Die Absicht der Natur ist vollkommene Gesundheit.

Die Absicht der Natur ist, so weit es den Menschen betrifft, daß er sich unaufhörlich zu mehr Leben weiter-entwickeln und zum vollkommenen Leben fortschreiten sollte – das bezieht sich auf die menschliche Rasse und unser Kollektiv-Bewußtsein, manchmal genannt „Das Denken der Rasse“, und daß er das möglichst vollkommenste Leben in seinem gegenwärtigen Wirkungsbereich leben sollte.

Das muß so sein, weil das, was in einer Person lebt, mehr Leben sucht. Gib einem kleinen Kind Bleistift und Papier, und es beginnt, simple Figuren zu zeichnen. Das, was in ihm lebt, versucht sich in der Kunst zu äußern. Gib ihm einen Baukasten, und er wird versuchen, etwas zu bauen. Das, was in ihm lebt, sucht Ausdruck in der Architektur. Setze ihn an ein Klavier, und er wird versuchen, Harmonie aus den Tasten zu holen. Das, was in ihm lebt, versucht sich in der Musik auszudrücken.

Das, was in einer Person lebt, sucht immer danach, mehr zu leben, und da die Person am meisten lebt, wenn sie sich wohlfühlt, so kann das Prinzip der Natur nur Gesundheit in ihr

suchen. Der natürliche Zustand eines Menschen ist ein Zustand vollkommener Gesundheit, und alles in ihm und in der Natur tendiert zur Gesundheit.

Krankheit kann keinen Platz im Denken der Ur-Substanz haben, weil sie durch ihre eigene Natur ständig zum vollsten und vollkommensten Leben getrieben wird – in Richtung Gesundheit. Ein Mensch, wie er im Denken der Formlosen Substanz besteht, hat vollkommene Gesundheit. Krankheit, die anomale oder pervertierte Funktion ist, Abläufe unvollkommen macht oder in Richtung auf mangelhaftes Leben zielt, hat keinen Platz in den Gedanken des Denkenden Stoffes.

Der Geist des Supreme denkt nie an Krankheit. Krankheit wurde weder von Gott geschaffen noch bestimmt oder von Gott gesandt. Das ist gänzlich ein Produkt des getrennten Bewußtseins, der individuellen Gedanken einer Person. Gott, die Formlose Substanz, sieht keine Krankheit, denkt nicht an Krankheit, kennt keine Krankheit oder erkennt keine Krankheit an. Krankheit wird nur durch das Denken der Menschheit anerkannt – Gott denkt nichts als Gesundheit.

Durch alles Vorhergehende sehen wir, daß Gesundheit eine Tatsache oder WAHRHEIT in der Ur-Substanz ist, von der wir alle erschaffen werden, und daß Krankheit unvollständige Funktion ist, die sich aus den unvollständigen Gedanken der Leute ergibt – in Vergangenheit und Gegenwart. Wenn die Gedanken einer Person, sich selbst betreffend, immer vollkommene Gesundheit gewesen wären, könnte eine Person nicht anderes als vollkommen gesund sein.

Der Gedanke der Ur-Substanz ist ein vollkommen gesunder Mensch, und ein Mensch in unvollständiger Gesundheit ist das Ergebnis seines eigenen Versagens im Denken an vollkommene Gesundheit und daran, die absichtlichen Funktionen des Lebens auf gesunde Weise auszuführen. Wir werden hier die grundlegenden Wahrheiten der Wissenschaft des Wohlbefindens in einem Auszug aufstellen:

Es gibt eine Denkende Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden und die in ihrem Ur-Zustand in die Zwischenräume des Universums eindringt, sie durchdringt und ausfüllt. Es ist das Leben von Allem.

Der Gedanke an eine Form in dieser Substanz verursacht die Form, der Gedanke an einen Ablauf erzeugt den Ablauf. In Bezug auf die Menschheit sind die Gedanken dieser Substanz immer perfekte Funktion und vollkommene Gesundheit. Ein Mensch ist ein Denk-Zentrum, fähig zu schöpferischem Denken: Sein Denken hat Macht über seine eigenen Funktionen.

Indem er unvollkommen denkt, hat der Mensch Unvollkommenheit und pervertierte Funktionen verursacht, und indem er die absichtlichen Funktionen des Lebens auf pervertierte Weise ausübt, hat er die Verursachung der Krankheit unterstützt. Wenn eine Person nur Gedanken vollkommener Gesundheit hat, kann sie in sich selbst die Funktion vollkommener Gesundheit verursachen – alle Macht des Lebens bemüht sich, um sie zu unterstützen. Aber die gesunden Funktionen werden sich nicht fortsetzen, es sei denn, daß die Person die äußerlichen oder absichtlichen Funktionen des Lebens auf gesunde Weise ausführt. Der erste Schritt eines Menschen muß sein, zu lernen, wie man an vollkommene Gesundheit denkt und sein zweiter, wie man ißt, trinkt, atmet und auf vollkommen gesunde Weise schläft. Wenn er diese beiden Schritte macht, wird er sich bestimmt wohlfühlen und es beibehalten.

3 - Leben und seine Organismen

Der menschliche Körper ist der beständige Sitz einer Energie, die ihn erneuert, wenn er abgenutzt ist, die unbrauchbare oder giftige Stoffe beseitigt und die den Körper repariert, wenn er gebrochen oder verletzt ist. Diese Energie nennen wir Leben. Leben wird nicht erzeugt oder innerhalb des Körpers produziert – es produziert den Körper.

Der Samen, der jahrelang im Lagerhaus gelegen hat, wird wachsen, wenn er in den Boden gesetzt wird: Er produziert eine Pflanze. Aber das Leben in der Pflanze wird nicht durch sein Wachsen erzeugt, es ist das Leben, das die Pflanze wachsen läßt. Die Durchführung der Funktion verursacht nicht das Leben – es ist Leben, das die Funktion veranlaßt, durchgeführt zu werden. Zuerst ist das Leben, die Funktion kommt danach.

Es ist das Leben, das organische von anorganischen Stoffen unterscheidet, aber es wird nicht gemäß der Organisation der Materie produziert. Leben ist das Prinzip oder die Kraft, die Organisation verursacht: Es baut Organismen auf. Es ist ein Prinzip oder eine Kraft, die der Ur-Substanz innewohnt – das ganze Leben ist Eins.

Dieses Lebens-Prinzip von Allem ist das Prinzip der Gesundheit in einem Menschen und wird konstruktiv aktiv, wann auch immer er auf eine Bestimmte Weise denkt. Wer auch immer deshalb auf diese Bestimmte Weise denkt, wird sicherlich vollkommene Gesundheit haben, wenn seine äußerliche Arbeitsweise mit seinem Denken übereinstimmt. Aber die äußerliche Arbeitsweise muß mit dem Denken übereinstimmen: Ein Mensch kann nicht hoffen, sich wohl zu fühlen, wenn er an Gesundheit denkt, aber wie ein Kranker ißt, trinkt, atmet und schläft.

Das universale Lebens-Prinzip ist dann also das Prinzip der Gesundheit im Menschen. Es ist eins mit der ursprünglichen Substanz. Es gibt eine Ur-Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden – diese Substanz ist lebendig, und ihr Leben ist das Prinzip des Lebens im Universum. Diese Substanz hat aus sich selbst heraus alle Formen des organischen Lebens geschaffen, indem sie sie dachte oder die Abläufe und Funktionen dachte, die sie produzieren.

Die Ur-Substanz denkt nur an Gesundheit, weil sie die ganze Wahrheit kennt. Es gibt keine Wahrheit, die dem Formlosen nicht bekannt ist, weil es Alles und in Allem ist. Es kennt nicht nur die ganze Wahrheit, sondern hat auch alle Macht. Ihre vitale Macht ist die Quelle der ganzen Energie, die es gibt. Bei einem bewußten Leben, das die ganze Wahrheit kennt und alle Macht hat, kann nichts schiefgehen oder können keine Funktionen unvollkommen ausgeführt werden. Es kennt alles und weiß zu viel, daß etwas schiefgehen kann, und so kann das Formlose nicht krank sein oder an Krankheit denken.

Ein Mensch ist eine Form dieser Ur-Substanz und hat ein eigenes, separates Bewußtsein, aber sein Bewußtsein ist begrenzt und deshalb unvollkommen. Aufgrund ihres beschränkten Wissens kann eine Person falsch denken und tut es auch, und so verursacht sie pervertierte und unvollkommene Funktionen im eigenen Körper. Ein Mensch hat noch nicht genug Wissen, damit nichts schiefgehen kann. Die kranken oder unvollkommenen Funktionen können sich nicht sofort aus **einem** unvollkommenen Gedanken ergeben, aber sie sind vorbestimmt, wenn der Gedanke gewohnheitsmäßig wird.

Jeder von einer Person fortlaufend festgehaltene Gedanke neigt zur Etablierung der entsprechenden Bedingung in ihrem Körper. Außerdem hat der Mensch versäumt zu lernen, wie man die absichtlichen Funktionen seines Lebens auf eine gesunde Weise ausführt. Er weiß nicht, wann, was und wie wir essen sollten. Er weiß wenig über das Atmen und noch weniger über den Schlaf. Er macht all diese Dinge auf verkehrte Weise und unter falschen Bedingungen und nur deshalb, weil er es versäumt hat, dem einzig sicheren Führer zum Wissen des Lebens zu folgen. Er hat versucht, durch die Logik zu leben, aber nicht durch den Instinkt. Er hat das Leben zu einem Gegenstand der Kunst, und nicht zur Sache der Natur gemacht. Und es ist schief gegangen.

Sein einziges Heilmittel ist, sich richtig zu verhalten, und das kann er sicherlich tun. Es ist die Arbeit dieses Buches, die ganze Wahrheit zu lehren, um dem Leser soviel Wissen zu vermitteln, daß es nicht schiefgehen kann.

Die Gedanken an Krankheit produzieren die Formen der Krankheit. Der Mensch muß lernen, an Gesundheit zu denken, und da er Ur-Substanz ist, die die Form ihrer Gedanken annimmt, wird er zu dieser Art von Gesundheit werden und vollkommene Gesundheit in all seinen Funktionen manifestieren.

Die Leute, die geheilt wurden, indem sie die Knochen des Heiligen berührten, wurden wirklich durch Denken auf eine Bestimmte Weise geheilt und nicht durch irgendeine Macht, die von den Reliquien ausgeht. Es gibt keine Heilkraft in den Knochen toter Menschen, weder in denen von Heiligen noch in denen von Sündern.

Die Leute, die durch die Dosis entweder von einem Allopathen oder Homöopathen geheilt wurden, wurden auch wirklich geheilt, indem sie auf eine Bestimmte Weise dachten, denn es gibt keine Arznei, die in sich selbst die Macht hat, Krankheit zu heilen. Die Leute, die durch Gebete und Affirmationen geheilt worden sind, wurden auch nur geheilt, indem sie auf Bestimmte Weise dachten – es gibt keine heilende Macht in einer Folge von Worten.

Alle Kranken, die durch was auch immer für ein System geheilt wurden, haben auf eine Bestimmte Weise gedacht – und ein wenig Überprüfung wird uns zeigen, was diese Weise ist. Das Wesentliche dieser Weise ist Glaube und seine Persönliche Anwendung. Die Leute, die die Knochen des Heiligen berührten, glaubten, und ihr Glaube war so groß, daß sie in dem Moment, als sie die Reliquien berührten, sich von ALLEN GEISTIGEN BEZIEHUNGEN ZUR KRANKHEIT TRENNTEN UND SICH GEISTIG MIT DER GESUNDHEIT VEREINIGTEN.

Diese Änderung im Geist wurde von einem intensiven religiöses GEFÜHL begleitet, das in die tiefsten Nischen ihrer Seelen eindrang, und so erweckte es das Prinzip der Gesundheit zu mächtigem Handeln. Durch den Glauben beanspruchten sie, geheilt zu sein oder machten sich Gesundheit zu eigen, und im vollen Glauben unterblieb es, an sich im Zusammenhang mit Krankheit zu denken, denn sie dachten nur in Richtung Gesundheit an sich.

Diese beiden sind das Wesentliche beim Denken auf die Bestimmte Weise, die dir Wohlbefinden bringen: Zuerst beanspruche Gesundheit oder eigne sie dir im Vertrauen an und zweitens brich alle geistigen Beziehungen zur Krankheit ab und tritt in geistige Beziehung zur Gesundheit.

Das, was wir selbst geistig tun, werden wir physisch, und womit wir uns geistig verbünden, mit dem werden wir physisch verbunden. Wenn dein Denken sich immer auf Krankheit bezieht, dann wird dein Denken eine unveränderliche Macht, die Krankheit in dir verursacht. Und wenn dein Denken sich immer auf Gesundheit bezieht, wird dein Denken eine unveränderliche Macht, die bemüht ist, dein Wohlbefinden zu bewahren.

Im Fall der Leute, die durch Arzneimittel geheilt werden, erhalten wir das Ergebnis auf gleiche Weise. Sie haben, bewußt oder unbewußt, genügend an die verwendeten Mittel geglaubt, um sich von den geistigen Beziehungen zur Krankheit zu trennen und in geistige Beziehung zur Gesundheit einzutreten. Glaube kann unbewußt sein. Es ist für uns möglich, einen unterbewußten oder tief eingewurzelten Glauben an Dinge wie Medizin zu haben, an die wir nie in diesem Ausmaß objektiv glauben, daß dieser unterbewußte Glaube ausreichend sein kann, um das Prinzip der Gesundheit zu konstruktiver Tätigkeit anzuregen.

Viele, die wenig bewußten Glauben haben, werden auf diese Weise geheilt, während viele andere, die voll an die Mittel glauben, nicht geheilt werden, weil ihnen die persönliche Anwendung fehlt. Ihr Glaube ist allgemein, aber nicht spezifisch für ihren eigenen Fall. In der Wissenschaft des Wohlbefindens haben wir zwei Hauptpunkte zu beachten: Zuerst, wie man mit Vertrauen denkt und zweitens, wie man die Gedanken so für sich selbst anwendet, daß das Prinzip der Gesundheit zu konstruktiver Tätigkeit angeregt wird.

Wir beginnen, indem wir lernen, was wir denken sollten.

4 - Was wir denken sollten

Um alle geistigen Beziehungen zur Krankheit abzurechnen, mußt du in geistige Beziehung zur Gesundheit treten, indem du den Prozeß positiv gestaltest und ihn annimmst – und nicht negativ mit Ablehnung. Du sollst Gesundheit empfangen oder dir aneignen, lieber als Krankheit ablehnen und leugnen. Die Krankheit zu leugnen vollbringt nahezu nichts: Es hat wenig Nutzen, den Teufel rauszuwerfen und das Haus freizumachen, weil er jetzt mit anderen zurückkehren wird, die schlechter sind als er. Wenn du in volle und beständige geistige Beziehung zur Gesundheit trittst, mußt du notwendigerweise jede Beziehung mit Krankheit beenden.

Der erste Schritt in der Wissenschaft des Wohlbefindens ist es, in vollständige Gedanken-Verbindung mit Gesundheit einzutreten.

Die beste Weise das zu tun, ist eine geistige Vorstellung oder ein Bild von sich selbst, im Wohlbefinden, mit einem vollkommen starken und gesunden Körper zu gestalten und genügend Zeit im Betrachten dieser Vorstellung zu verbringen, um sie zu seinem gewohnheitsmäßigen Denken zu machen.

Das ist nicht so leicht, wie es klingt. Es erfordert eine beträchtliche Zeit für Meditation, und nicht alle Personen haben die Fähigkeit der Vorstellung gut genug entwickelt, um ein eindeutiges geistiges Bild von sich selbst in einem vollkommenen oder idealisierten Körper zu gestalten. Es ist viel leichter in „Der Wissenschaft des Reich-Werdens“ ein geistiges Bild der Dinge zu formen, die man haben will, weil wir diese Dinge oder ihre Entsprechungen gesehen haben und wissen, wie sie aussehen. Wir können sie sehr leicht aus dem Gedächtnis darstellen. Aber wenn wir uns nie in einem vollkommenen Körper gesehen haben, ist es schwer, davon ein klares geistiges Bild aufzubauen.

Es ist nicht notwendig oder erforderlich, ein klares geistiges Bild von dir selbst zu haben, wie du sein möchtest, es ist nur erforderlich, eine VORSTELLUNG der vollkommenen Gesundheit zu haben und sich damit zu verbinden. Diese Vorstellung der Gesundheit ist nicht ein geistiges Bild einer besonderen Sache. Es ist ein Verständnis der Gesundheit und trägt damit die Idee der vollkommenen Funktion in jeden Körperteil und jedes Organ.

Du kannst VERSUCHEN, dich als vollkommen im Körperbau darzustellen, was hilft, aber du MUSST von dir denken, daß du alles in der Art einer vollkommen starken und gesunden Person tust. Du kannst dich beim Heruntergehen der Straße mit aufrechtem Körper und kräftigem Schritt sehen. Du kannst dich beim Erledigen deiner Tagesarbeit leicht und mit überschüssiger Energie – nie müde oder schwach – darstellen. Du kannst dir in deinem Geist ausmalen, wie alle Dinge von einer Person voller Gesundheit und Macht ausgeführt würden, und du kannst dich zur Schlüsselfigur in diesem Bild machen, die die Dinge gerade auf diese Weise tut.

Denke nie an die Art und Weise, wie schwache oder kränkliche Leute Dinge tun – denke immer nur an die Art, wie starke Leute es machen. Verwende deine Freizeit zum Denken an die Starke Art und Weise, bis du eine gute Vorstellung davon hast und immer an dich im Zusammenhang mit der Starken Art und Weise denkst, wenn es darum geht, Dinge zu tun. Es ist das, was ich meine, eine Vorstellung von Gesundheit zu haben.

Um vollkommene Funktion in jedem Körperteil zu schaffen, braucht ein Mensch nicht Anatomie oder Physiologie* zu studieren, daß er sich ein geistiges Bild jedes einzelnen Organs machen und sich ihm zuwenden kann. Er muß nicht seine Leber, seine Nieren, seinen Magen oder sein Herz behandeln. Es gibt ein Prinzip der Gesundheit im Menschen, das Kontrolle über alle unwillkürlichen Funktionen seines Lebens hat, und der Gedanke an vollkommene Gesundheit erreicht jeden Körperteil und jedes Organ, wenn er diesem Prinzip aufgeprägt wird.

Die Leber eines Menschen wird nicht von einem Leber-Prinzip, der Magen durch ein Verdauungs-Prinzip usw. kontrolliert. Das Prinzip der Gesundheit ist Eines. Je weniger du die Physiologie detailliert studierst, um so besser für dich. Unsere Kenntnisse dieser Wissenschaft sind sehr unvollständig und führen zu mangelhaftem Denken. Mangelhaftes Denken verursacht unvollkommene Funktion, was Krankheit ist.

Lasse mich veranschaulichen: Bis vor kurzem legte die Physiologie zehn Tage als äußerste Grenze fest, die ein Mensch ohne Essen sein kann. Nach ihrem Erachten könnte eine Person nur in Ausnahmefällen ein längeres Fasten überleben. So wurde der Eindruck allgemein verbreitet, daß derjenige, der des Essens beraubt wird, innerhalb von fünf bis zehn Tagen sterben muß. Und eine Anzahl von Leuten, die durch Schiffbruch, Unfall oder Hungersnot vom Essen abgeschnitten waren, starben wirklich innerhalb dieser Periode.

Aber die Leistungen von Dr. Tanner, des 40-Tage-Fasters und die Schriften von Dr. Dewey sowie von anderen beim Heilfasten, haben gezeigt, zusammen mit den Experimenten zahlloser Leute, die 40 bis 60 Tage fasteten, daß des Menschen Fähigkeit, ohne Essen zu leben, gewaltig größer ist, als angenommen wurde. Jede gut informierte Person kann 20 bis 40 Tage mit wenig Gewichts-Verlust fasten und häufig sogar ohne offenbaren Verlust an Kraft.

Die Leute, die sich in zehn Tagen oder weniger zu Tode hungerten, taten das, weil sie glaubten, daß der Tod unvermeidlich sei. Eine irrtümliche Physiologie hatte ihnen verkehrte Gedanken über sich selbst vermittelt. Wenn einer Person das Essen vorenthalten wird, wird sie innerhalb von 10 bis 50 Tagen gemäß der Art sterben, wie sie unterrichtet ist – oder mit anderen Worten – gemäß der Art, wie sie darüber denkt. So siehst du, daß eine irrtümliche Physiologie sehr verderbliche Ergebnisse hervorbringen kann.

Auf der gegenwärtigen Physiologie kann keine Wissenschaft des Wohlbefindens begründet werden, sie ist in ihren Kenntnissen unzureichend. Mit all ihren Ansprüchen kennt sie verhältnismäßig wenig von der inneren Tätigkeit und den Prozessen des Körpers. Es ist nicht genau bekannt, wie Essen verdaut wird. Es ist nicht genau bekannt, welche Rolle Essen spielt, wenn überhaupt, in der Erzeugung von Energie. Es ist nicht genau bekannt, was die Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse sind oder welche Rolle ihre Sekretionen in der Chemie der Assimilation** spielen. In all diesen und den meisten anderen Punkten theoretisieren wir, aber wir wissen nicht wirklich.

Anmerkungen des Übersetzers:

* Die Lehre von den Lebens-Vorgängen, den Vorgängen im gesunden Lebewesen.

** Die Bildung körpereigener Substanz aus von außen aufgenommenen Elementen.

Wenn ein Mensch Physiologie zu studieren beginnt, tritt er ins Gebiet der Theorie und Diskussionen ein. Er kommt zwischen widersprüchliche Meinungen und wird dazu geführt, falsche Ideen bezüglich sich selbst aufzugreifen. Diese falschen Ideen führen zur Annahme verkehrten Denkens, und das führt zu anomaler Funktion und Krankheit.

Alles, was das vollkommenste Wissen der Physiologie für einen Menschen tun könnte, würde ihm ermöglichen, nur Gedanken vollkommener Gesundheit zu haben und auf eine vollkommen gesunde Weise zu essen, zu trinken, zu atmen und zu schlafen. Und das, wie wir zeigen werden, kann er sowieso ohne Studium der Physiologie tun.

Das trifft größtenteils auf die ganze Hygiene zu. Es gibt bestimmte, grundsätzliche Aussagen, die wir wissen sollten, und diese werden in späteren Kapiteln erklärt, aber abseits von diesen Aussagen, ignoriere Physiologie und Hygiene. Sie neigen dazu, deinen Geist mit Gedanken mangelhafter Bedingungen zu füllen, und diese Gedanken werden mangelhafte Bedingungen in deinem eigenen Körper schaffen. Du kannst keine Wissenschaft studieren, die Krankheit anerkennt, wenn du nichts als Gesundheit denken sollst.

Lasse alle Untersuchungen betreffs deines gegenwärtigen Befindens, seiner Ursachen oder möglichen Ergebnisse fallen und mache dich an die Arbeit, eine Vorstellung von Gesundheit zu erzeugen. Denke an Gesundheit und die Möglichkeiten der Gesundheit bei der Arbeit, die getan werden kann und das Vergnügen, das in einem Befinden vollkommener Gesundheit genossen werden kann. Dann mache diese Vorstellung zu deinem Leitfaden im Denken von dir selbst. Weigere dich, auch nur einen Moment auf einen Gedanken einzugehen, der nicht in Harmonie damit ist.

Wenn irgendeine Idee von Krankheit oder unvollständiger Funktion in deinen Geist eingeht, vertreibe sie sofort, indem du einen Gedanken aufrufst, der in Harmonie mit der Vorstellung der Gesundheit ist.

Denke zu jeder Zeit daran, die Vorstellung zu realisieren, eine starke und vollkommen gesunde Persönlichkeit zu sein und beherberge keinen konträren Gedanken. WISSE, wie du an dich denkst, wird die Ur-Substanz in Einheit mit dieser Vorstellung die Gewebe deines Körpers durchdringen, füllen und Form gemäß der Gedanken annehmen, und wisse, daß diese Intelligente Substanz oder der Geist-Stoff die Funktionen veranlassen wird, auf solche Art und Weise ausgeführt zu werden, daß dein Körper mit vollkommen gesunden Zellen wieder aufgebaut wird.

Die Intelligente Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden, dringt in alle Dinge ein und durchdringt sie, und so ist sie in deinem Körper und geht durch ihn hindurch. Sie verhält sich gemäß ihrer Gedanken, und wenn du nur Gedanken vollkommen gesunder Funktionen hast, wird sie die Abläufe vollkommen gesunder Funktionen in dir verursachen. Halte mit Ausdauer am Denken vollkommener Gesundheit in Bezug auf dich selbst fest. Gestatte dir nicht, auf irgendeine andere Weise zu denken. Nimm diesen Gedanken mit vollkommenem Vertrauen auf, daß er Tatsache, Wahrheit ist. Es ist Wahrheit, soweit dein geistiger Körper betroffen ist.

Du hast einen Mental-Körper und einen physischen Körper. Der Mental-Körper nimmt genau die Form an, wie du von dir denkst, und jeder Gedanke, den du fortgesetzt beibehältst, wird durch die Umwandlung des physischen Körpers in sein Bild sichtbar gemacht. Das Einpflanzen des Gedankens vollkommener Funktion in den Mental-Körper wird zu gegebener Zeit vollkommene Funktion im physischen Körper verursachen.

Die Transformation des physischen Körpers in das Bild des Ideals, das vom Mental-Körper aufgenommen wird, wird nicht sofort vollbracht – wir können unseren physischen Körper nicht nach Wunsch verklären, wie Jesus es tat. In der Erschaffung und Neugestaltung von Formen bewegt sich die Substanz entlang den festen Vorgaben des Wachstums, die sie eingeführt hat, und der Eindruck der Gesundheits-Gedanken auf sie bedingt, daß der gesunde Körper Zelle für die Zelle aufgebaut wird.

Nur das Festhalten von Gedanken perfekter Gesundheit wird letztendlich vollkommene Funktionen verursachen, und vollkommene Funktionen werden zu gegebener Zeit einen vollkommen gesunden Körper erzeugen. Es mag gut sein, dieses Kapitel in einem Auszug zusammenzufassen: Dein physischer Körper wird von einer Intelligenten Substanz durchdrungen und ausgefüllt, die einen Körper aus Geist-Stoff bildet. Dieser Geist-Stoff kontrolliert die Funktionen deines physischen Körpers. Ein Gedanke an Krankheit oder unvollständige Funktion, eingepägt in den Geist-Stoff, verursacht Krankheit oder unvollständige Funktionen im physischen Körper. Wenn du krank bist, ist es, weil falsche Gedanken Eindrücke auf diesem Geist-Stoff hinterlassen haben.

Diese können entweder deine eigenen Gedanken oder die deiner Eltern gewesen sein, denn wir beginnen das Leben mit vielen unterbewußten Eindrücken, sowohl richtig als auch falsch. Aber die natürliche Tendenz allen Geistes geht in Richtung Gesundheit, und wenn keine Gedanken, außer Gesundheit, im Wach-Bewußtsein gehalten werden, werden alle inneren Funktionen auf eine vollkommen gesunde Weise ausgeführt.

Die Macht der Natur in dir genügt, um alle angeborenen Eindrücke zu überwinden, und wenn du lernst, deine Gedanken zu kontrollieren, daß du nur an Gesundheit denkst, und wenn du die absichtlichen Funktionen des Lebens auf vollkommen gesunde Weise durchführst, kann es dir bestimmt wohl ergehen.

5 - Glauben

Das Prinzip der Gesundheit wird durch Glauben angetrieben. Nichts anderes kann es in Aktion rufen, nur Glauben kann dir ermöglichen, dich mit Gesundheit zu verbinden und deine Beziehung zur Krankheit in deinem Denken trennen.

Du wirst weiter an Krankheit denken, wenn du nicht an Gesundheit glaubst. Wenn du keinen Vertrauen hast, wirst du zweifeln. Wenn du zweifelst, wirst du dich fürchten. Und wenn du dich fürchtest, wirst du dich in Beziehung zu allem bringen, was du fürchtest. Wenn du Krankheit fürchtest, wirst du in Verbindung mit Krankheit an dich denken, und das wird in dir selbst die Form und den Ablauf der Krankheit erzeugen.

Genau wie die Ur-Substanz aus sich selbst heraus die Form ihrer Gedanken kreiert, nimmt dein Mental-Körper, der Ur-Substanz ist, die Form und den Verlauf dessen an, worüber du auch immer denkst. Wenn du Krankheit fürchtest, scheue dich vor ihr, wenn du Zweifel über deine Sicherheit vor Krankheit hast oder du sogar über Krankheit nachdenkst, wirst du dich mit ihr verbinden und ihre Formen und Abläufe in dir schaffen.

Laß mich diesen Punkt etwas ausweiten. Die Stärke oder kreative Macht eines Gedankens wird ihm durch Glauben gegeben, das darin ist. Gedanken, die keinen Glauben enthalten, schaffen keine Formen. Die Formlose Substanz, die die ganze Wahrheit kennt und deshalb nur Wahrheit denkt, hat vollkommenes Vertrauen in jeden Gedanken, weil sie nur Wahrheit sieht, und daher erschaffen ihre Gedanken alles. Aber wenn du dir einen Gedanken in der Formlosen Substanz vorstellst, an den du nicht glaubst, wirst du sehen, daß solch ein Gedanke die Substanz nicht veranlassen kann, sich zu bewegen oder Form anzunehmen.

Denke an die Tatsache, daß nur jene Gedanken, die mit Glauben erdacht werden, kreative Energie haben. Nur jene Gedanken, die Glauben in sich tragen, sind imstande, Funktionen zu ändern oder das Prinzip der Gesundheit zur Tätigkeit anzuregen. Wenn du nicht an Gesundheit glaubst, wirst du sicher an Krankheit glauben. Wenn du kein Vertrauen zur Gesundheit hast, wird es dir nichts nützen, an Gesundheit zu denken, weil deine Gedanken keine Kraft haben und keine Besserung in deinen Bedingungen verursachen werden.

Wenn du nicht an Gesundheit glaubst, ich wiederhole mich, wirst du an Krankheit glauben. Und wenn du, unter solchen Bedingungen, zehn Stunden pro Tag an Gesundheit denkst und nur ein paar Minuten an Krankheit, werden die Gedanken der Krankheit deinen Zustand kontrollieren, weil sie die Kraft des Glaubens in sich haben, während die Gedanken an Gesundheit ihn nicht haben. Dein Mental-Körper wird die Form und Abläufe der Krankheit übernehmen und beibehalten, weil dein Gesundheits-Denken nicht genügend dynamische Kraft hat, um die Form oder den Verlauf zu ändern.

Um die Wissenschaft des Wohlbefindens zu praktizieren, mußt du volles Vertrauen in Gesundheit haben. Vertrauen beginnt mit Glauben, und wir kommen jetzt zur Frage: Was mußt du glauben, um Vertrauen zur Gesundheit zu haben? Du mußt glauben, daß es mehr Gesundheits-Kraft als Krankheits-Kraft gibt, sowohl in dir selbst, als auch in deiner Umgebung, und du kannst nicht aufhören das zu glauben, wenn du die Tatsachen betrachtest.

Dies sind die Tatsachen: Es gibt eine Denk-Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden, und die in ihrem Ur-Zustand in die Zwischenräume des Universums eindringt, sie durchdringt und ausfüllt. Der Gedanke an eine Form in dieser Substanz, erzeugt die Form, der Gedanke an einen Ablauf setzt diesen Ablauf in Gang. In Bezug auf den Menschen sind die Gedanken der Ur-Substanz immer vollkommene Gesundheit und vollkommene Funktionen. Diese Substanz, inner- und außerhalb des Menschen, übt immer ihre Macht der Gesundheit aus.

Der Mensch ist ein Denk-Zentrum, fähig zu schöpferischem Denken. Er hat einen Mental-Körper von Ur-Substanz, der seinen physischen Körper durchdringt, und die Funktion seines physischen Körpers wird durch den GLAUBEN des Mental-Körpers bestimmt. Wenn ein Mensch mit Vertrauen an die Arbeitsweise der Gesundheit denkt, wird er seine inneren Funktionen veranlassen, auf eine gesunde Weise ausgeführt zu werden, vorausgesetzt, daß er die äußeren Funktionen auf entsprechende Weise durchführt. Aber wenn ein Mensch an Krankheit glaubt oder an die Macht der Krankheit denkt, wird er seine inneren Funktionen veranlassen, die Rolle der Krankheit zu spielen.

Die Intelligente Ur-Substanz in einem Menschen bewegt sich in Richtung Gesundheit und bedrängt ihn von jeder Seite. Der Mensch lebt, bewegt sich und hat sein Dasein in einem grenzenlosen Ozean der Gesundheits-Kraft, und er verwendet diese Macht gemäß seinem Glauben. Wenn er sich diese Kraft aneignet und auch auf sich selbst anwendet, ist die ganze Kraft sein, und wenn er sich damit durch bedingungslosen Glauben vereinigt, kann er nicht scheitern, Gesundheit zu erreichen, weil die Macht dieser Substanz die ganze Macht ist, die es gibt.

Der Glaube an die obengenannten Angaben ist ein Fundament für das Vertrauen zur Gesundheit. Wenn du sie glaubst, glaubst du, daß Gesundheit der natürliche Zustand der Menschheit ist, ein Mensch inmitten der Universalen Gesundheit lebt und alle Macht der Natur zur Gesundheit führt – diese Gesundheit ist allen möglich und sicher von allen zu erreichen.

Du wirst glauben, daß die Macht der Gesundheit im Universum tatsächlich 10.000mal größer ist als die der Krankheit, daß Krankheit keine Macht hat – egal welche – und nur das Ergebnis pervertierter Gedanken und pervertierten Glaubens ist. Und wenn du glaubst, daß Gesundheit für dich möglich ist, sie von dir sicher erreicht werden kann und du genau weißt, was zu tun ist, um sie zu erreichen, wirst du Vertrauen zur Gesundheit haben. Du wirst dieses Vertrauen und die Kenntnisse haben, wenn du dieses Buch sorgfältig durchliest, dich entscheidest, daran zu glauben und seine Lehren zu praktizieren.

Es ist nicht bloß der Besitz des Glaubens, sondern die persönliche Anwendung, die heilend wirkt. Am Anfang mußt du Anspruch auf Gesundheit erheben und eine Vorstellung von Gesundheit bilden und zwar so weit wie möglich, von dir selbst als vollkommen gesunde Person. Und dann mußt du mit Vertrauen die DURCHFÜHRUNG dieser Vorstellung beanspruchen.

Behaupte nicht im Glauben, daß du dabei bist, es dir gutgehen zu lassen, behaupte im Glauben, daß es dir gut GEHT. Wenn du Glauben an Gesundheit hast und ihn auf dich selbst anwendest, bedeutet es, das Vertrauen zu haben, daß du gesund bist. Und der erste Schritt dabei ist, den Anspruch zu erheben, daß dies wahr ist.

Nimm geistig die Einstellung vom Wohlbefinden an und sage oder tue nicht irgend etwas, was dieser Einstellung widerspricht. Sprich nie ein Wort aus oder nimm eine physische Einstellung an, die nicht mit diesem Anspruch harmoniert: Ich fühle mich vollkommen wohl. Wenn du spazierengehst, gehe mit flottem Schritt, mit herausgestreckter Brust und aufgerichteten Kopf. Achte darauf, daß deine physischen Handlungen und Einstellungen jederzeit die einer gesunden Person sind.

Wenn du merkst, daß du in die Einstellung von Schwäche oder Krankheit zurückgefallen bist, ändere sie sofort: Richte dich auf, denke an Gesundheit und Kraft. Weigere dich, dich anders als eine vollkommen gesunde Person zu betrachten. Eine große Hilfe, vielleicht die größte Hilfe bei der Anwendung deines Vertrauens, wirst du in der Praktizierung der Dankbarkeit finden.

Wann auch immer du an dich oder deinen Zustand der Weiter-Entwicklung denkst, bedanke dich bei der Großen Intelligenten Substanz für die vollkommene Gesundheit, die du genießt. Bedenke, daß es einen dauernden Zustrom des Lebens vom Supreme gibt, das von allen geschaffenen Dingen – gemäß ihrer Formen – und von jeder Person, entsprechend ihres Glaubens, empfangen wird.

Die Gesundheit wird dir von Gott ständig aufgedrängt, und wenn du daran denkst, erhebe deinen Geist ehrfürchtig und bedanke dich, daß du zur Wahrheit und in vollkommene Gesundheit des Geistes und des Körpers geführt worden bist. Sei allzeit in einer dankbaren seelischen Verfassung und erweise dich dankbar in deiner Sprache.

Dankbarkeit wird dir helfen, deinen eigenen Wirkungs-Bereich der Gedanken anzuerkennen und zu kontrollieren. Wann auch immer dir ein Gedanke an Krankheit präsentiert wird, beanspruche sofort Gesundheit und bedanke dich bei Gott für die vollkommene Gesundheit, die du hast. Tue das so, daß es in deinem Geist keinen Raum für einen Gedanken des Übels geben kann. Jeder Gedanke, auf irgendeine Weise verbunden mit schlechter Gesundheit, ist unwillkommen, und du kannst die Tür deines Geistes im Angesicht dessen schließen, daß du behauptest, es gehe dir gut und indem du dich ehrerbietig bei Gott bedankst, daß es so ist. Bald werden die alten Gedanken nicht mehr zurückkehren.

Dankbarkeit hat eine doppelte Wirkung: Sie stärkt deinen eigenen Glauben und bringt dich in vertraute und harmonische Beziehung zum Supreme. Wenn du glaubst, daß es eine Intelligente Substanz gibt, von der alles Leben und die ganze Macht kommt, und glaubst, dein eigenes Leben von dieser Substanz zu erhalten, dann identifiziere dich mit ihr, indem du dich andauernd dankbar fühlst. Es ist leicht zu verstehen: Je näher du dich mit der Quelle des Lebens verbindest, desto leichter kannst du Leben von ihr erhalten. Und es ist auch leicht zu erkennen, daß deine Beziehung zu ihr eine Sache der geistigen Einstellung ist.

Wir können nicht in physische Beziehung mit Gott treten, weil Gott Geist-Stoff ist und wir auch Geist-Stoff sind. Unsere Beziehung zu Gott muß deshalb eine geistige Beziehung sein. Dann ist es klar, daß die Person, die tiefe und herzliche Dankbarkeit fühlt, in näherer Berührung mit Gott leben wird, als die Person, die nie dankbar zu Gott aufblickt.

Der unerkennliche oder undankbare Geist verleugnet wirklich, daß er überhaupt etwas erhält, und so schneidet er seine Verbindung zum Supreme ab. Der dankbare Geist schaut

immer zum Supreme, ist immer offen, um von ihm zu empfangen und wird ständig empfangen.

Das Prinzip der Gesundheit in einem Menschen erhält seine Lebenskraft vom Prinzip des Lebens im Universum, und eine Person verbindet sich mit dem Prinzip des Lebens durch Vertrauen in Gesundheit und durch Dankbarkeit für die Gesundheit, die er empfängt. Der Mensch möge beides – sowohl Glauben als auch Dankbarkeit – durch den angemessenen Gebrauch seines Willens kultivieren.

6 - Gebrauch des Willens

Der Wille wird in der Praxis der Wissenschaft des Wohlbefindens nicht verwendet, um dich zu zwingen, etwas zu unternehmen, wenn du nicht wirklich dazu imstande bist oder Sachen zu machen, wenn du physisch nicht kräftig genug dazu bist. Du lenkst deinen Willen nicht auf deinen physischen Körper oder versuchst, die richtige Ausführung der inneren Funktion durch Willenskraft zu erzwingen.

Du richtest den Willen auf den Geist und verwendest ihn, um zu bestimmen, was du glauben, denken und wohin du deine Aufmerksamkeit lenken willst. Der Wille sollte nie von dir auf irgendeine Person oder äußerliche Dinge angewendet und auch nicht auf deinen eigenen Körper gerichtet werden. Der einzige legitime Gebrauch des Willens dient zur Bestimmung, wohin du deine Aufmerksamkeit lenken willst und was du über die Dinge denken willst, auf die deine Aufmerksamkeit gerichtet ist. Der ganze Glaube beginnt im Willen, zu glauben.

Du kannst nicht immer und sofort glauben, was du glauben willst, aber du kannst immer glauben wollen, was du glauben willst. Du möchtest die Wahrheit über Gesundheit glauben, und du kannst es wollen. Die Darstellungen, die du in diesem Buch gelesen hast, sind die Wahrheit über Gesundheit, und du kannst sie glauben wollen. Das muß dein erster Schritt zum Wohlbefinden sein.

Du mußt diese Angaben glauben wollen:

Daß es eine Denk-Substanz gibt, von der alle Dinge geschaffen werden und ein Mensch das Prinzip der Gesundheit, die sein Leben ist, von dieser Substanz erhält.

Daß der Mensch selbst Denk-Substanz ist, der Mental-Körper den physischen Körper durchdringt – und wie des Menschen Gedanken sind, so wird die Funktion seines physischen Körpers sein.

Daß ein Mensch, wenn er nur Gedanken vollkommener Gesundheit haben will, die inneren und unwillkürlichen Funktionen seines Körpers veranlassen muß, gesund zu arbeiten, vorausgesetzt, seine äußerlichen, absichtlichen Funktionen und die Einstellung sind in Übereinstimmung mit seinen Gedanken.

Wenn du beabsichtigst, dies zu glauben, mußt du auch beginnen, danach zu handeln. Du kannst weder einen Glauben lange bewahren, noch ihn vergrößern, bis er Vertrauen wird, ohne danach zu handeln – du kannst bestimmt nicht erwarten, Vorteile in irgendeiner Weise von einem Glauben zu genießen, solange du handelst, als ob das Gegenteil wahr wäre.

Du kannst nicht lange Vertrauen in Gesundheit haben, wenn du weiterhin wie ein Kranker handelst. Wenn du fortfährst, wie ein Kranker zu handeln, kannst du nicht aufhören, dauernd an dich selbst als Kranker zu denken. Und wenn du fortfährst, an dich als Kranker zu denken, wirst du weiterhin ein Kranker sein.

Der erste Schritt, äußerlich wie eine gesunde Person zu handeln, ist zu beginnen, innerlich wie eine gesunde Person zu handeln. Mache dir deine Vorstellung von vollkommener Gesundheit, und du kommst in die Denkweise vollkommener Gesundheit, bis sie anfängt, eine bestimmte Bedeutung für dich zu haben. Male dir aus, wie du selbst die Dinge machst, wie

sie eine starke und gesunde Person tun würde, und habe Vertrauen, daß du die Dinge auf diese Weise tun kannst und tust.

Setze das fort, bis du eine lebhaftere VORSTELLUNG von Gesundheit hast und was sie dir bedeutet. Wenn ich in diesem Buch von einer Vorstellung der Gesundheit spreche, meine ich eine, die die Idee in sich trägt, wie eine gesunde Person aussieht und Dinge macht. Denke an dich in Zusammenhang mit Gesundheit, bis du eine Vorstellung davon gebildet hast, wie du leben, aussehen, handeln und Dinge als vollkommen gesunde Person tun würdest.

Denke an dich im Zusammenhang mit Gesundheit, bis du dich selbst in deinem Vorstellungsvermögen als jemand begreifst, der alles immer auf die Art einer gesunden Person tut, bis der Gedanke an Gesundheit die Idee davon ausdrückt, was dir Gesundheit bedeutet. Wie ich in einem vorherigen Kapitel gesagt habe, magst du nicht imstande sein, ein klares geistiges Bildnis von dir selbst in vollkommener Gesundheit zu schaffen, aber du kannst eine Vorstellung von dir selbst erzeugen, wie eine gesunde Person zu handeln.

Bilde diese Vorstellung, und dann habe nur Gedanken vollkommener Gesundheit in Bezug auf dich selbst und so weit wie möglich, auch in Bezug auf andere. Wenn dir ein Gedanke an Kranksein oder Krankheit präsentiert wird, weise ihn zurück. Lasse ihn nicht in deinen Geist hinein. Unterhalte dich nicht darüber oder beachte ihn überhaupt nicht. Stelle dem gegenüber, daß du an Gesundheit denkst, gesund bist und für die Gesundheit aufrichtig dankbar bist, die du erhältst.

Wann auch immer ein Anzeichen von Krankheit stark und schnell über dich kommt und du in einer schwierigen Lage bist, greife auf die Übung der Dankbarkeit zurück. Verbinde dich mit dem Supreme, sage Gott Dank für die vollkommene Gesundheit, die er dir gibt, und du wirst bald fähig sein, deine Gedanken zu kontrollieren und zu denken, was du willst. In Zeiten von Zweifeln, Prüfung und Versuchung ist die Übung der Dankbarkeit immer ein Rettungs-Anker, der dich davon abhalten wird, hinweggerafft zu werden.

Bedenke die Hauptsache: ALLE GEISTIGEN VERBINDUNGEN ZUR KRANKHEIT ZU TRENNEN UND IN VOLLE GEISTIGE BEZIEHUNG MIT DER GESUNDHEIT ZU TRETEN. Das ist der SCHLÜSSEL zur ganzen geistigen Heilung – das ist alles.

Hier sehen wir das Geheimnis des großen Erfolgs der Christlichen Wissenschaft. Mehr als jede andere in der Praxis abgefaßte Methode besteht sie darauf, daß ihre Bekehrten Beziehungen zur Krankheit abbrechen und sich völlig mit der Gesundheit verbinden. Die Macht der Heilung der Christlichen Wissenschaft besteht weder in ihren theologischen Formeln, noch in ihrer Leugnung der Sache, aber in der Tatsache, daß sie die Kranken veranlaßt, Krankheit als unwirklich zu ignorieren und Gesundheit durch Glauben als Wirklichkeit zu akzeptieren. Ihr Mißerfolg entsteht, weil ihre Praktizierenden, indem sie auf die Bestimmte Weise denken, nicht auf die gleiche Weise essen, trinken, atmen und schlafen.

Obwohl es keine Heilkraft in der Wiederholung einer Reihe von Wörtern gibt, ist es dennoch sehr günstig, die so formulierten Hauptgedanken zu haben, daß du sie leicht wiederholen und als Affirmationen verwenden kannst, wann auch immer du von einem Milieu umgeben wirst, das dir nachteilige Suggestionen eingibt.

Wenn jene um dich herum beginnen von Krankheit und Tod zu sprechen, schließe deine Ohren und beteure geistig etwa Folgendes:

Es gibt Eine Substanz, und ich bin diese Substanz. Diese Substanz ist ewig, und sie ist Leben – ich bin diese Substanz, und ich bin Ewiges Leben. Diese Substanz kennt keine Krankheit: Ich bin diese Substanz, und ich bin Gesundheit.

Trainiere deine Willenskraft mit der Auswahl nur jener Gedanken, die Gesundheit betreffen, und arrangiere deine Umgebung so, daß sie Gedanken der Gesundheit einflößt. Habe keine Bücher, Bilder oder andere Dinge um dich herum, die Tod, Krankheit, Mißbildung, Schwäche oder Alter suggerieren. Habe nur solche um dich, die Ideen von Gesundheit, Stärke, Freude, Lebenskraft und Jugend ausdrücken.

Wenn du mit einem Buch oder irgend etwas anderem konfrontiert wirst, was Krankheit suggeriert, *lenke deine Aufmerksamkeit nicht darauf*. Denke an deine Vorstellung von Gesundheit und deine Dankbarkeit und bejahe sie wie oben. Gebrauche deine Willenskraft, um deine Aufmerksamkeit auf Gedanken der Gesundheit zu fixieren. In einem künftigen Kapitel werde ich diesen Punkt wieder aufgreifen. Was ich hier klarmachen möchte, ist, daß du nur an Gesundheit zu denken, Gesundheit anzuerkennen und deine Aufmerksamkeit nur auf Gesundheit zu lenken brauchst sowie das Denken, die Anerkennung und Aufmerksamkeit durch den Gebrauch deines Willens kontrollieren mußt.

Versuche nicht, deinen Willen zu verwenden, um die gesunde Ausführung der Funktionen in dir zu erzwingen. Das Prinzip der Gesundheit wird sich darum kümmern, wenn du deine Aufmerksamkeit nur auf Gedanken der Gesundheit lenkst. Versuche nicht, deinen Willen auf das Formlose auszuüben, um Es dazu zu zwingen, dir mehr Lebenskraft oder Macht zu geben. Es räumt dir bereits die ganze Macht zu deinen Diensten ein. Du mußt nicht deinen Willen verwenden, um nachteilige Bedingungen zu überwinden oder unfreundliche Kräfte zu unterwerfen. Es gibt keine unfreundlichen Kräfte – es gibt nur Eine Kraft, und diese Kraft ist freundlich zu dir. Es ist eine Kraft, die Gesundheit verursacht.

Alles im Universum will, daß du gesund bist. Du hast absolut nichts zu überwinden, außer deiner eigenen Gewohnheit, auf bestimmte Weise über Krankheit zu denken, und du kannst das nur tun, indem du dir die Gewohnheit aneignest, auf eine andere Bestimmte Weise über Gesundheit zu denken. Ein Mensch kann alle inneren Funktionen seines Körpers veranlassen, auf vollkommen gesunde Weise ausgeführt zu werden, indem er unaufhörlich auf eine Bestimmte Weise denkt und indem er die äußeren Funktionen auf bestimmte Weise durchführt. Er kann auf diese Bestimmte Weise denken, indem er seine Aufmerksamkeit kontrolliert, und er kann seine Aufmerksamkeit durch den Gebrauch seines Willens kontrollieren. Er kann entscheiden, an welche Dinge er denken will.

7 - Gesundheit von Gott

Ich werde hier ein Kapitel geben, um zu erklären, wie ein Mensch Gesundheit vom Supreme erhalten kann: Durch den Supreme, ich meine die Denk-Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden, die in allem ist und alles durchdringt, die totalsten Ausdruck und volleres Leben sucht. Diese Intelligente Substanz durchdringt im vollkommen flüssigen Zustand alle Dinge und dringt in sie ein und steht mit dem Geist aller Menschen in Verbindung. Sie ist die Quelle aller Energie und Macht, stellt den Zustrom für alles Leben dar und belebt alle Dinge. Sie wirkt für ein festgelegtes Ziel und die Erfüllung einer Absicht, und diese Absicht ist der Fortschritt des Lebens zum vollkommenen Ausdruck des Geistes.

Wenn sich ein Mensch mit dieser Intelligenz in Einklang bringt, kann und wird sie ihm Gesundheit und Weisheit geben. Hält ein Mensch an der Absicht fest, voll im Überfluß zu leben, kommt er in Harmonie mit dieser Intelligenz des Supreme. Die Absicht dieser Höchsten Intelligenz ist das Leben im größtmöglichen Überfluß für alle. Für dich ist die Absicht dieser Intelligenz des Supreme, daß du mehr im Wohlstand leben sollst. Und wenn es deine eigene Absicht ist, in Hülle und Fülle zu leben, bist du mit dem Supreme vereinigt – du arbeitest mit ihm, und er muß mit dir arbeiten.

Aber da die Intelligenz des Supreme in allem ist, mußt du dich mit allem harmonisieren, wenn du mit ihr harmonierst: Du mußt reicheres Leben für alle wünschen, genauso wie für dich selbst. Zwei große Wohltaten entstehen dabei für dich, wenn du in Harmonie mit der Intelligenz des Supreme bist.

Zuerst wirst du Weisheit erhalten. Mit Weisheit meine ich nicht Wissen von Tatsachen, so viel wie die Fähigkeit, Tatsachen wahrzunehmen und zu verstehen, sowie in allen Angelegenheiten im Zusammenhang mit dem Leben vernünftig zu urteilen und richtig zu handeln. Weisheit ist die Macht, Wahrheit wahrzunehmen und die Fähigkeit, den besten Gebrauch von der Kenntnis der Wahrheit zu machen. Es ist die Macht, sofort das beste zu erzielende Endresultat und die Mittel wahrzunehmen, die am besten geeignet sind, dieses Endresultat zu erreichen. Mit der Weisheit kommt das Gleichgewicht und die Macht, richtig zu denken, deine Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, sowie die Schwierigkeiten zu vermeiden, die vom falschen Denken kommen. Mit Weisheit wirst du imstande sein, den richtigen Kurs für deine besonderen Bedürfnisse auszuwählen und dich immer so zu lenken, daß du die besten Ergebnisse erreichen kannst.

Du wirst wissen, wie das zu machen ist, was du tun willst. Du kannst leicht sehen, daß Weisheit ein wesentliches Attribut der Intelligenz des Supreme ist, weil das weise sein muß, was die ganze Wahrheit kennt – und du kannst auch sehen, daß du gerade in dem Verhältnis Weisheit haben wirst, wie du deinen Geist mit dieser Intelligenz vereinigst und in Harmonie bringst. Aber ich wiederhole es: Weil diese Intelligenz Alles und in allem ist, kannst du nur in ihre Weisheit eindringen, wenn du mit allem in Harmonie bist. Wenn es irgend etwas in deinem Verlangen oder deinen Absichten gibt, das irgend jemand unterdrücken würde, Ungerechtigkeit bringt oder Mangel im Leben für irgendeinen verursacht, kannst du keine Weisheit vom Supreme erhalten. Darüber hinaus muß deine Absicht für dein eigenes Selbst die Beste sein.

Ein Mensch kann auf drei übliche Weisen leben: für die Befriedigung seines Körpers, seines Intellekts oder seiner Seele.

Die erste wird erfüllt durch Befriedigung der Wünsche nach Essen, Getränk und jenen anderen Dingen, die angenehme körperliche Empfindungen ergeben.

Die zweite wird erfüllt, indem man jene Sachen macht, die angenehme geistige Empfindungen verursachen, wie Befriedigung des Verlangens nach Wissen oder nach feiner Kleidung, Berühmtheit, Macht usw.

Die dritte wird erfüllt, indem man den Instinkten der uneigennütigen Liebe und Selbstlosigkeit nachgibt.

Eine Person lebt am weisesten und vollständig, wenn sie am perfektsten nach all diesen Vorgaben wirkt, ohne Ausschweifung in einer Weise. Die Person, die schweinish und nur für den Körper allein lebt, ist unklug und aus der Harmonie mit Gott. Diese Person, die lediglich für das kalte Vergnügen des Intellekts lebt, obwohl sie denkt, absolut moralisch zu sein, ist unklug und aus der Harmonie mit Gott. Und die Person, die gänzlich für die Praxis der Nächstenliebe lebt, und sich selbst für andere wegwirft, ist ebenso unklug und ebenso weit von der Harmonie mit Gott entfernt wie diejenigen, die ausschweifenden Gebrauch von den anderen beiden Bereichen machen.

Um in volle Harmonie mit dem Supreme zu kommen, mußt du beabsichtigen zu LEBEN, das Äußerste deiner Fähigkeiten in Körper, Geist und Seele zu leben. Das muß die volle Ausübung der Funktionen auf alle verschiedenen Weisen – aber ohne Exzeß – bedeuten, denn Ausschweifung für die eine verursacht Mangel für die anderen. Hinter deinem Verlangen nach Gesundheit steht dein eigenes Verlangen nach Leben im Überfluß, und dahinter steht das Verlangen der Formlosen Intelligenz, völliger in dir zu leben.

Also, indem du zu vollkommener Gesundheit voranschreitest, halte ununterbrochen an der Absicht fest, vollkommenes Leben, physisch, geistig und spirituell zu erreichen, dich auf alle Arten weiter-zuentwickeln und auf jede Weise mehr zu leben. Wenn du dich an diese Absicht hältst, wird dir Weisheit gegeben. Derjenige, der den Willen des Vaters tun will, wird es WISSEN, sagte Jesus. Weisheit ist das wünschenswerteste Geschenk, das einer Person zukommen kann, weil es sie richtig autonom macht.

Aber Weisheit ist nicht alles, was du von der Intelligenz des Supreme erhalten kannst. Du kannst physische Energie, Vitalität und Lebenskraft bekommen. Die Energie der Formlosen Substanz ist unbegrenzt und durchdringt alles. Du erhältst oder benutzt bereits selbst diese Energie auf automatische und instinktive Weise, aber du kannst es zu einem viel größeren Grad tun, wenn du es intelligent in Angriff nimmst. Das Maß der Kraft einer Person ist nicht, was Gott bereit ist, ihm zu geben, sondern was er an Willen und Intelligenz hat, um sie für sich selbst zu verwenden. Gott gibt dir alles, was es gibt. Deine einzige Frage ist, wieviel du von dem unbegrenzten Vorrat nehmen kannst.

Professor James* hat darauf hingewiesen, daß es anscheinend keine Begrenzung für die Kräfte des Menschen gibt, und das ist einfach so, weil des Menschen Kraft aus dem unerschöpflichen Reservoir des Supreme kommt. Der Läufer, der das Stadium der Erschöpfung erreicht hat, wenn seine physische Kraft völlig vergangen zu sein scheint und auf eine bestimmte Weise läuft, kann seinen zweiten Wind erhalten. Seine Kraft wird in einer schein-

*William James, Doktor der Medizin (1842-1910), genannt „Vater der modernen Psychologie.“

bar wunderbaren Art und Weise erneuert, und er kann unbestimmt weiterlaufen. Und indem er auf die Bestimmte Weise weitermacht, kann er einen dritten, vierten und fünften Wind erhalten. Wir wissen nicht, wo die Grenze ist oder wie weit es möglich sein kann, sie auszuweiten.

Die Bedingungen bestehen darin: Der Läufer muß absolutes Vertrauen haben, daß die Kraft kommen wird und fest an die Kraft denken: Er braucht vollkommene Zuversicht, um das Laufen fortzusetzen. Wenn er Zweifel in seinem Geist zuläßt, gibt er erschöpft auf, und wenn er aufhört zu laufen, um auf Kraft-Zuwachs zu warten, wird er es nie schaffen.

Sein Glaube an die Kraft, sein Vertrauen, daß er weiterlaufen kann, seine standhafte Absicht weiterzulaufen und die Tatsache des Durchhaltens, scheint ihn mit der Energiequelle auf solche Art und Weise zu verbinden, daß es ihm neuen Kraft-Zufluß bringt. Auf sehr ähnliche Weise wird der Kranke, der bedingungsloses Vertrauen in seine Gesundheit hat, dessen Absicht ihn in Harmonie mit der Quelle bringt und der die absichtlichen Funktionen des Lebens auf eine bestimmte Weise durchführt, genügend Lebensenergie für all seine Bedürfnisse und die Heilung all seiner Krankheiten erhalten.

Gott, der danach strebt, völlig in der Menschheit zu leben und sich durch sie auszudrücken, erfreut es, den Menschen alles zu geben, was für das Leben in Hülle und Fülle erforderlich ist. Aktion und Reaktion sind gleich: Sobald du verlangst, mehr zu leben, wenn du in geistiger Harmonie mit dem Supreme bist, beginnen die Kräfte, die das Leben fördern, sich um dich und auf dich zu konzentrieren. Das Eine Leben beginnt, sich zu dir zu bewegen, und deine Umgebung wird überladen damit. Wenn du es dir dann im Vertrauen aneignest, ist es deins.

Ihr könnt erbitten, was ihr wollt, und es wird euch gegeben werden. Dein Vater mißt seinen Geist nicht ab, denn es erfreut ihn, dir gute Geschenke zu machen.

8 - Zusammenfassung der geistigen Aktivitaeten

Laß mich jetzt die geistigen Aktivitäten und inneren Einstellungen zusammenfassen, die für die Praxis der Wissenschaft des Wohlbefindens notwendig sind: Zuerst glaubst du, daß es eine Denk-Substanz gibt, von der alle Dinge geschaffen werden und die im Ur-Zustand in die Zwischenräume des Universums eindringt, sie durchdringt und ausfüllt. Diese Substanz ist das Leben von Allem und ist bemüht, mehr Leben in allem auszudrücken. Es ist das Prinzip des Lebens im Universum und das Prinzip der Gesundheit im Menschen.

Ein Mensch ist eine Form dieser Substanz und bezieht seine Lebenskraft von ihr. Er ist ein Mental-Körper aus Ur-Substanz, der den physischen Körper durchdringt, und die Gedanken des Mental-Körpers kontrollieren die Funktionen seines physischen Körpers. Wenn eine Person keine Gedanken hat, die jene vollkommener Gesundheit aufheben, werden die Funktionen ihres physischen Körpers in der Weise vollkommener Gesundheit ausgeführt.

Um dich bewußt mit der All-Gesundheit in Beziehung zu bringen, muß es deine Absicht sein, völlig auf jeder Ebene deines Seins zu leben. Du mußt alles haben wollen, was es im Leben für Körper, Geist und Seele gibt, es wird dich in Harmonie mit allem Leben bringen, das es gibt. Die Person, die bewußt und intelligent in Harmonie mit Allem ist, wird einen dauernden Zustrom der Lebenskraft vom Leben des Supreme erhalten, und dieser Zustrom wird durch böse, egoistische oder entgegenwirkende geistige Einstellungen verhindert.

Wenn du gegen irgendeinen Teil bist, hast du die Beziehungen zu allen getrennt – du wirst zwar Leben erhalten, aber nur instinktiv und automatisch, nicht intelligent und zweckmäßig. Du siehst also, daß du nicht in Harmonie mit dem Ganzen sein kannst, wenn du geistig irgendeinem Teil feindlich gesinnt bist. Deshalb gab Jesus die Anweisung, sich mit jedem und allem zu versöhnen, bevor man eine Anbetung beabsichtigt. Wünsche jedem alles, was du für dich selbst willst.

Dem Leser wird empfohlen, zu lesen, was wir in einer früheren Arbeit (Die Wissenschaft des Reich-Werdens) bezüglich des Konkurrenz-Denkens und Kreativen Denkens gesagt haben. Es ist sehr zweifelhaft, ob derjenige, der die Gesundheit verloren hat, sie völlig wiedergewinnen kann, solange er im Konkurrenz-Denken bleibt.

Wenn du in Gedanken auf der Kreativen Ebene oder der Ebene des Wohlwollens bist, ist der nächste Schritt, eine Vorstellung von sich selbst in vollkommener Gesundheit zu bilden und keine Gedanken zuzulassen, die nicht in voller Harmonie mit dieser Vorstellung sind. GLAUBE, daß du im physischen Körper die Grundlagen der Gesundheit schaffst, wenn du nur Gedanken an Gesundheit zuläßt, und verwende deinen Willen, um zu bestimmen, nur Gedanken über Gesundheit anzunehmen.

Denke nie an dich, krank oder wahrscheinlich krank zu sein – denke überhaupt nie an Kranksein in Verbindung mit dir selbst. Und schließe, soweit möglich, alle Gedanken an Krankheit im Zusammenhang mit anderen aus deinem Geist aus. Umgib dich soviel wie möglich mit Dingen, die dir Ideen von Kraft und Gesundheit suggerieren.

Habe Vertrauen in Gesundheit und akzeptiere sie als eine reale gegenwärtige Tatsache in deinem Leben. Beanspruche Gesundheit als Segen, der dir vom Leben des Supreme verliehen wird, und sei jederzeit tief dankbar. Erhebe durch Glauben Anspruch auf diesen Segen: Wisse, daß er dein ist, und lasse nie einen gegenteiligen Gedanken in deinem Geist zu.

Verwende deine Willenskraft, um deine Aufmerksamkeit von jedem Anzeichen einer Krankheit für dich selbst und andere zurückzuhalten. Befasse dich nicht mit Krankheit, weder denke daran noch sprich davon. Zu jeder Zeit, wenn sich dir der Gedanke an Krankheit aufdrängt, bewege dich vorwärts in die geistige Position andächtiger Dankbarkeit für deine vollkommene Gesundheit.

Die geistigen Aktivitäten, die notwendig dafür sind, sich wohl zu fühlen, können jetzt in einem einzigen Satz zusammengefaßt werden: Schaffe eine Vorstellung von dir selbst in vollkommener Gesundheit, und lasse nur jene Gedanken zu, die in Harmonie mit dieser Vorstellung sind. Das, zusammen mit Vertrauen, Dankbarkeit und der Absicht, wirklich zu leben, deckt alle Bedürfnisse ab.

Es ist nicht notwendig, geistige Übungen jeglicher Art durchzuführen (außer wie im Kapitel 6 beschrieben) oder ermüdende Tricks zu machen, in der Art von Affirmationen usw. Es ist nicht notwendig, den Geist auf die betroffenen Teile zu konzentrieren. Es ist viel besser, nicht an einen betroffenen Körperteil zu denken. Es ist nicht notwendig, dich selbst mit Autosuggestion zu behandeln oder andere zu haben, um dich – auf welche Art auch immer – zu behandeln. Die Macht, die heilt, ist das Prinzip der Gesundheit in dir, und um dieses Prinzip in konstruktive Tätigkeit zu rufen, ist es nur notwendig, sich selbst mit dem All-Geist in Einklang zu bringen, mit VERTRAUEN die All-Gesundheit zu fordern und diesen Anspruch aufrechtzuerhalten, bis er in allen Funktionen deines Körpers physisch manifestiert wird.

Um diese geistige Einstellung des Glaubens, der Dankbarkeit und Gesundheit jedoch zu erhalten, darf dein äußeres Tun nur der Gesundheit entsprechen. Du kannst die innere Einstellung einer Person mit Wohlbefinden nicht lange aufrechterhalten, wenn du fortfährst, die äußeren Handlungen eines Kranken auszuführen. Es ist nicht nur erforderlich, daß jeder Gedanke ein Gedanke der Gesundheit sein sollte, sondern jede Handlung ein Akt der Gesundheit ist, durchgeführt auf gesunde Weise. Wenn du jeden Gedanken zu einem Gedanken der Gesundheit und jede bewußte Handlung zum Ausdruck der Gesundheit machst, muß unfehlbar daraus folgen, daß jede innere und unbewußte Funktion gesund wird, weil die ganze Macht des Lebens ständig um Gesundheit bemüht ist.

Wir werden als nächstes betrachten, wie du jede Handlung zu einem Akt der Gesundheit machen kannst.

9 - Wann wir essen sollten

Du kannst weder einen vollkommen gesunden Körper allein durch geistige Tätigkeit aufbauen und aufrechterhalten, noch durch die Erfüllung der unbewußten oder unwillkürlichen Funktionen. Es gibt bestimmte Handlungen, mehr oder weniger absichtlich, die eine direkte und unmittelbare Beziehung zur Fortsetzung des Lebens selbst haben. Dies sind Essen, Trinken, Atmen und Schlafen.

Egal, wie das Denken oder die geistige Einstellung einer Person sein mag, sie kann nicht leben, sofern sie nicht ißt, trinkt, atmet und schläft, und außerdem kann es ihr nicht wohl ergehen, wenn sie auf unnatürliche oder verkehrte Weise ißt, trinkt, atmet und schläft. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung, daß du lernen solltest, diese absichtlichen Funktionen auf die richtige Weise durchzuführen – ich werde fortfahren, dir diesen Weg zu zeigen und beginne mit dem Essen, was am wichtigsten ist.

Es hat eine riesige Menge Kontroversen gegeben, wann man essen, was man essen, wie man essen und wieviel man essen sollte, und diese ganzen Diskussionen sind überflüssig, weil der Richtige Weg sehr leicht zu finden ist. Du mußt nur das Gesetz beachten, das alles Erreichen von Gesundheit, Reichtum, Macht oder Glück regelt – und dieses Gesetz sagt, daß du tun mußt, was du jetzt tun kannst, wo du jetzt bist: Erledige jede einzelne Handlung auf die möglichst vollkommenste Weise, und lege die Macht des Glaubens in jede Tat.

Die Prozesse der Verdauung und Assimilation stehen unter Leitung und Kontrolle eines inneren Bereiches der Mentalität eines Menschen – allgemein Unterbewußtsein genannt – und ich werde diesen Begriff hier gebrauchen, um verstanden zu werden. Das Unterbewußtsein ist für alle Funktionen und Prozesse des Lebens verantwortlich, und wenn der Körper mehr Essen braucht, verursacht es die bekannte Empfindung, genannt Hunger.

Wann auch immer Essen erforderlich ist und verwertet werden kann, gibt es Hunger, und wann auch immer es Hunger gibt, ist es Zeit zu essen. Wenn es keinen Hunger gibt, ist es unnatürlich und verkehrt zu essen, egal wie groß der ANSCHEIN sein mag, einen Bedarf an Essen zu haben. Selbst wenn du im Zustand des scheinbaren Verhungerns mit großer Abmagerung bist und es keinen Hunger gibt, mögest du wissen, daß ESSEN NICHT VERWERTET WERDEN KANN, und es ist unnatürlich und falsch für dich, dann zu essen.

Obwohl du seit Tagen oder Wochen nichts gegessen hast, kannst du vollkommen sicher sein, wenn du keinen Hunger hast, daß Essen nicht gebraucht werden kann und vermutlich nicht verwertet wird, wenn du es einnimmst. Wann auch immer Essen erforderlich ist, wenn es Kraft gibt, es zu verdauen und zu assimilieren, daß es normalerweise verwertet werden kann, wird das Unterbewußtsein die Tatsache durch einen deutlichen Hunger ankündigen. Eingenommenes Essen, wenn man keinen Hunger hat, wird manchmal verdaut und assimiliert, weil die Natur eine besondere Anstrengung macht, diese Aufgabe auszuführen, die ihr gegen ihren Willen aufgedrängt wird, aber wenn Essen gewöhnlich ohne Hunger eingenommen wird, wird die Verdauungskraft schließlich zerstört, was zahllose Übel verursacht.

Wenn das Vorhergehende wahr und unbestreitbar ist, ist es eine selbstverständliche Aussage, daß die natürliche (und gesunde) Essenszeit dann ist, wenn man Hunger hat und es nie eine natürliche oder gesunde Handlung sein kann, zu essen, wenn man keinen Hunger hat. Du siehst, daß es dann eine leichte Sache ist, die Frage wissenschaftlich zu klären, wann man essen sollte. Iß IMMER, wenn du Hunger hast und NIE, wenn du nicht hungrig bist.

Das ist Gehorsam der Natur gegenüber und bedeutet, Gott gehorsam zu sein. Wir dürfen jedoch nicht versäumen, die Unterscheidung zwischen Hunger und Appetit klarzustellen.

Hunger ist der Ruf der Unterbewußtseins nach mehr Material, das für die Reparatur und Erneuerung des Körpers und zum Aufrechterhalten der inneren Wärme gebraucht wird. Hunger wird nie ohne Bedürfnis nach mehr Material gefühlt und ohne Kraft es zu verdauen, wenn es in den Magen kommt.

Appetit ist ein Verlangen nach Befriedigung eines Gefühls. Der Trinker hat Appetit auf alkoholisches Getränk, aber er kann keinen Hunger darauf haben. Eine normal ernährte Person kann keinen Hunger auf Bonbons oder Süßigkeiten haben. Das Verlangen nach diesen Dingen ist Appetit. Du kannst nicht hungern nach Tee, Kaffee, gewürzten Speisen oder den verschiedenen Kunstgriffen der Geschmacks-Verführung eines gelernten Kochs. Wenn du diese Dinge verlangst, ist es Appetit und kein Hunger.

Hunger ist der Ruf der Natur nach Material, um neue Zellen bilden zu können, und die Natur verlangt nie irgend etwas, was für diesen Zweck nicht legitim verwendet werden kann.

Appetit ist oft größtenteils eine Sache der Gewohnheit. Wenn man zu einer bestimmten Stunde ißt oder trinkt und besonders, wenn man gesüßte oder gewürzte und stimulierende Speisen zu sich nimmt, kommt das Verlangen regelmäßig zur selben Stunde, aber dieses gewohnheitsmäßige Verlangen nach Essen sollte nie mit Hunger verwechselt werden.

Hunger erscheint nie zu festgelegten Zeiten. Er kommt nur, wenn die Arbeit oder Aufgaben genügend Energie verbraucht haben und die Einnahme neuen Rohstoffs notwendig wird.

Wenn eine Person z.B. am vorhergehenden Tag genug gegessen hat, ist es unmöglich, echten Hunger beim Aufstehen nach einem erfrischenden Schlaf zu fühlen. Im Schlaf wird der Körper wieder mit Lebenskraft aufgeladen, und die Assimilation des Essens, das während des Tages aufgenommen wurde, ist vollendet: Das System hat sofort nach dem Schlaf kein Bedürfnis nach Essen, es sei denn, daß sich die Person in einem Zustand des Verhungerns zur Ruhe legte. Mit einem Ernährungs-System, das sogar angemessen natürlich ist, kann keiner in der Frühe echten Hunger auf ein Frühstück haben. Es ist unmöglich, normalen, echten Hunger sofort nach dem Aufstehen – nach einem gesunden Schlaf – zu haben.

Das Frühstück am frühen Morgen wird immer genommen, um den Appetit zu befriedigen und nie den Hunger. Egal, wer du bist oder wie dein Zustand ist, ganz gleich, wie hart du arbeitest oder wieviel du beansprucht wirst, sofern du nicht ausgehungert ins Bett gehst, kannst du nicht hungrig aus dem Bett aufstehen.

Hunger wird nicht durch Schlaf verursacht, aber durch Arbeit. Und es ist nicht von Bedeutung, wer du bist oder wie dein Zustand bzw. wie hart oder leicht deine Arbeit ist, der sogenannte Nicht-Frühstücks-Plan ist richtig für dich. Es ist der richtige Plan für jeden, weil er auf dem universalen Gesetz beruht, daß Hunger nie kommt, bevor er VERDIENT ist.

Ich bin mir bewußt, daß ein Protest von einer großen Anzahl Leute kommen wird, die ihr Frühstück genießen, deren Frühstück ihre beste Mahlzeit ist, die glauben, daß ihre Arbeit so hart ist, den Vormittag nicht mit leerem Magen überstehen zu können usw. Aber alle ihre Argumente brechen angesichts der Tatsachen zusammen.

Sie genießen ihr Frühstück, wie der Zecher seinen Morgenschluck genießt, weil es einen gewohnheitsmäßigen Appetit befriedigt und nicht einem natürlichen Bedürfnis abhilft. Es ist ihre beste Mahlzeit aus demselben Grund, wie der Morgenschluck der beste Trunk für den Zecher ist.

Und sie KÖNNEN ohne es auskommen, weil Millionen von Leuten, in jeder Brache und jedem Beruf, ohne Frühstück auskommen und es erheblich besser ist, das zu tun. Wenn du gemäß der Wissenschaft des Wohlbefindens leben willst, darfst du NIE ESSEN, BIS DU EINEN VERDIENTEN HUNGER HAST.

Aber wenn ich beim Aufstehen am Morgen nicht esse, wann soll ich dann meine erste Mahlzeit einnehmen? In 99 von hundert Fällen ist 12.00 mittags früh genug, und das ist allgemein die allergünstigste Zeit. Wenn du schwere Arbeit hast, wirst du zu Mittag einen genügenden Hunger haben, um eine ausreichend große Mahlzeit zu rechtfertigen. Und wenn deine Arbeit leicht ist, wirst du wahrscheinlich noch genug Hunger für eine gemäßigte Mahlzeit haben. Die beste allgemeine Regel oder das beste Gesetz, das aufgestellt werden kann, besteht darin, daß du deine Erste Mahlzeit des Tages am Mittag einnehmen solltest, wenn du Hunger hast – und wenn du keinen Hunger hast – warte bis er kommt.

Und wann soll ich meine zweite Mahlzeit zu mir nehmen? Überhaupt nicht, es sei denn, daß du hungrig darauf bist und einen echten, Verdienten Hunger hast. Wenn du wirklich Hunger für eine zweite Mahlzeit kriegst, iß in der günstigsten Zeit, aber nicht, bevor du einen wirklich Verdienten Hunger hast.

Der Leser, der sich vollauf informieren möchte, betreffs der Gründe für diese Weise, die Essenszeiten festzulegen, wird die besten Bücher im Vorwort dieses Buches zitiert finden. Vom Vorhergehenden jedoch kannst du leicht erkennen, daß die Wissenschaft des Wohlbefindens sogleich Antworten auf die Fragen hat: „Wann und wie oft soll ich essen?“ Die Antwort: „Iß, wenn du einen Verdienten Hunger hast und nie zu irgendeiner anderen Zeit.“

10 - Was wir essen sollten

Die derzeitigen Wissenschaften der Medizin und Hygiene haben keine Fortschritte gemacht bei der Beantwortung der Frage: „Was soll ich essen?“ Die Auseinandersetzungen zwischen den Vegetariern und Fleisch-Essern, den Verfechtern der gekochten Nahrung und denen der Rohkost und verschiedener anderer theoretischer Richtungen, scheinen endlos zu sein. Und durch die aufgehäuften Berge von Beweisen und Argumenten für und gegen jede spezielle Theorie ist es klar – wenn wir von diesen Wissenschaftlern abhängen –, daß wir nie wissen werden, was die natürliche Nahrung des Menschen ist. Wenn wir uns von den ganzen Kontroversen abwenden, werden wir die Frage der Natur selbst stellen, und wir werden finden, daß sie uns nicht ohne Antwort gelassen hat.

Auf die Frage, was wir essen sollten, ist die Antwort einfach: Iß das, was die Natur zur Verfügung stellt. Die Eine Lebens-Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden, hat einen Überfluß an vollkommenen Nahrungsmitteln für jede Person und an allen Orten zur Verfügung gestellt, wo Menschen leben können und hat jeder Person die physischen und geistigen Fähigkeiten gegeben, um zu wissen, welche Nahrungsmittel sie essen und wie und wann sie diese zu sich nehmen sollte. Wann auch immer Leute versucht haben, die Natur zu verbessern, ging es schief.

Die Menschheit weiß noch nicht genug, daß es nicht schiefgehen kann. Die Natur ist die physische Form der Einen Lebenden Substanz, die entsprechend der Regeln dieser Einen Lebenden Substanz und mit ihrer Energie funktioniert. Die Natur stellt jeder Person genau das zur Verfügung, was für ihre vollkommene Gesundheit erforderlich ist.

Die Große Intelligenz, die in allem ist und durch alles hindurchgeht, hat in Wirklichkeit die Frage praktisch entschieden, betreffs dessen, was wir essen sollen. In der Einrichtung der Angelegenheiten der Natur hat sie entschieden, daß des Menschen Essen gemäß der Zone sein soll, in der er lebt.

Diese Nahrungsmittel sind am besten für die Anforderungen des Klimas geeignet. Dies sind die Lebensmittel, die am frischesten sein werden, wenn eine Person sie isßt, weil sie am meisten mit der Lebenskraft der Einen Lebenden Substanz gefüllt sind. Durch Erwerb dieser Lebensmittel kann eine Person in nächster Verbindung mit dem Prinzip des Lebens sein, das sie schuf. Deshalb muß sich ein Mensch nur selbst fragen, welche Nahrung wächst und lebt, wo er lebt.

Wie soll eine Person wissen, welche dieser Lebensmittel sie essen soll, gemäß ihrem Alter, Geschlecht, Herkunft, Gesundheits-Zustand, wenn sie der Kälte ausgesetzt ist, sowie bei physischen und geistigen Aktivitäten?

Wieder sehen wir, daß die Große Intelligenz, die in der Natur agiert, auf die Frage antwortet. Sie stellt eine Vielfalt von Lebensmitteln in jeder Zone zur Verfügung und versieht den Menschen mit Hunger und Geschmack.

Ein Mensch braucht Essen als Rohstoff für das Prinzip der Gesundheit in seinem eigenen Körper, um die Bereitstellung von Energie, Wärme, Verteidigung, Gewebe-Reparatur und Wachstum zu regeln. Er braucht Protein, Kohlehydrate, Fette, Vitamine und Minerale. Diese werden gefunden im Fleisch, der Milch, dem Blut, den Eiern, den Knochen und den

Organen von Wasser- und Land-Lebewesen sowie in Wurzeln, Stengeln, Blättern, Blüten, Samen, Körnern, Nüssen, Früchten der Land- und Wasserpflanzen. Die Große Intelligenz führt die Masse von Leuten, um Wege zu entdecken und bereitzustellen, diese Nahrungsmittel in Harmonie mit der Natur zuzubereiten. Des Menschen eigenes Prinzip der Gesundheit regelt seinen Hunger und Geschmack auf die speziellen Nahrungsmittel, die seine Bedürfnisse erfüllen werden.

Auf alle verschiedenen Arten ist Nahrung bereitgestellt, aber wie soll ein Mensch die richtige erkennen?

Er sollte beim Beschaffen und Zubereiten seiner Nahrung mit der Natur zusammenarbeiten. Es passiert nur, daß es schiefgeht, wenn die Leute gegen die Natur arbeiten. Um diesen Punkt zu illustrieren, laß uns die Gesundheit von Leuten vergleichen, die in Zusammenarbeit mit der Natur und von denselben Leuten, die gegen die Natur arbeiten.

In jedem Klima gibt es Stämme, die über Tausende von Jahren die Weisheit der Natur und die besten Arten erlernt haben, die Nahrungsmittel des Gebiets in vollkommener Harmonie mit den Jahreszeiten und Zyklen der Natur zu sammeln, zuzubereiten und zu essen.

Die vollkommene Gesundheit dieser Leute stellt ein leuchtendes Beispiel dar, was an physischer Kraft und Ausdauer, vollkommenem Augenlicht und kerngesunden Zähnen, Langlebigkeit, Geschick und Gewandtheit, geistiger Entwicklung, Moral und insgesamt Wohlbehagen möglich ist. Außerdem haben sie die Geheimnisse der gesunden Fortpflanzung und Aufzucht von Kindern gelernt, so daß es nicht nur glückliche, gesunde Kinder gibt, sondern auch die Abwesenheit asozialen Verhaltens.

Welche Geheimnissen des Essens ergeben sich nun von diesen vollkommen gesunden Leuten?

Sie essen nur Nahrungsmittel, die in der Natur vorkommen oder einfach aus diesen hergestellt werden können.

- Sie essen nur die besten Lebensmittel und Teile von Lebensmitteln mit dem größten Nährwert.
- Sie essen sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel.
- Viele Lebensmittel, sowohl von pflanzlichen als auch tierischen Quellen, werden roh gegessen.
- Von wilden Tieren sind Knochen und Organe ebenso wichtig (und häufig mehr bevorzugt) wie Muskelfleisch.
- Von Haustieren wird frische Milch (und in einigen Fällen sogar Blut) genommen. Wenn Milchprodukte verwendet werden, werden sie aus der Milch von ganz gesunden Tieren gemacht, nachdem sie gut mit neu gewachsenen Frühlingsgräsern gefüttert worden sind.
- Käse, Butter und andere Milchprodukte, die für späteren Gebrauch gelagert werden können, werden von dieser Milch gemacht. In den anderen Jahreszeiten werden die Tiere mit Heu höchster Qualität gefüttert.
- Für einige Gruppen sind Insekten, sowohl in erwachsenen als auch in Larvenstadien, wichtige Nahrungs-Quellen, sogar dort, wo andere tierische Nahrungsmittel verfügbar sind.

- In Zonen der Meeres-Nähe sind Lebewesen aus der See die Quelle tierischer Nahrung. Fischeier sind eine reiche Quelle von Nährstoffen. Wo sie nicht ganzjährig verfügbar sind, werden sowohl das Fleisch als auch die Eier des Fisches für den Wintergebrauch auf eine Art getrocknet, die den Nährwert erhält oder vergrößert.
- Pflanzennahrung wird reichlich während der Jahreszeit gegessen, in der sie wächst und reift. Wo sie nicht ganzjährig wächst, wird einiges für den Wintergebrauch auf eine Art aufbewahrt, die ihre Nährstoffe erhält.
- Süße Nahrungsmittel aller Arten werden nur sparsam bei speziellen Anlässen gegessen. Raffinierter Zucker wird gänzlich gemieden, ebenso alle Nahrungsmittel, die mit raffiniertem Zucker hergestellt sind.
- Für Kultivierung von Pflanzen verwendetes Land wird reichlich mit natürlichen Substanzen gedüngt, und es werden Perioden eingehalten, in denen es brachliegt.
- Körner werden ganz gegessen oder sofort vor dem Gebrauch gemahlen. Das komplette Korn wird verwendet.
- Frauen werden etliche Monate mit besonders hohen Nährstoffen vor der Heirat und Schwangerschaft, während der Schwangerschaft und Stillzeit versorgt. Nach der Geburt wird die Mutter drei Jahre sorgfältig in regelmäßigen Abständen abgesondert, um ihr Kind zu stillen und dann ihren Körper in Vorbereitung auf die nächste Schwangerschaft zu regenerieren.
- Junge Männer werden ebenfalls mit besonders hohen Nährstoffen in Vorbereitung auf die Kindes-Zeugung versehen.
- Kinder werden gestillt und dann mit hoch nahrhaften Lebensmitteln für ihr Wachstum versorgt.
- Es gibt Zeiten natürlicher Reduzierung bei der Lebensmittel-Versorgung und Zeremonien, wenn die Leute weniger oder überhaupt nicht essen.
- Die Leute nehmen aktiv am physischen Geschehen von Wachsen, Sammeln, Jagd und Zubereitung ihres Essens teil. Sie haben gemeinschaftliche Zeremonien und Feste der Dankbarkeit.

Dies sind die Methoden der gesündesten Leute der Erde.

Was geschieht, wenn dieselben Leute ihre Weise zu leben und zu essen aufgeben und ihre Lebensmittel durch unnatürliche Nahrungsmittel ersetzen?

Sie entwickeln Krankheit, Mißbildung, Elend und asoziales Verhalten.

Was sind die unnatürlichen Nahrungsmittel, die diese Auswirkungen verursachen?

Es sind raffinierte und konservierte Nahrungsmittel, aus denen das natürliche Leben entfernt wurde oder verlorenging oder Zucker und Aromastoffe hinzugefügt sind, um die Abwesenheit von Nährstoffen zu verbergen. Sie sind so alte Nahrungsmittel, daß keine Lebenskraft in ihnen bleibt. Sie sind Nahrungsmittel von ungesunden Pflanzen und Tieren, deren Lebenskraft den Stempel von Schwäche oder Krankheit trägt.

Was für vollkommene Gesundheit gebraucht wird, ist lebendige Nahrung, übersprudelnd von Lebenskraft, die gemäß den Methoden gesunder Leute gegessen wird.

Wie soll der moderne Stadtbewohner diese lebendige Nahrung erwerben und diese Methoden in sein Leben einbeziehen?

Zuerst ist zu bedenken, daß er die Natur-Nahrung essen soll, die in der Zone angeboten wird, in der er lebt. Er muß sich nach dem Prinzip des Lebens ausrichten und zwar mit Dankbarkeit, daß es Essen im Überfluß für alle gibt und dem Vertrauen, perfekt zu den besten in seinem Gebiet verfügbaren Quellen geführt zu werden.

Vollkommene Gesundheit verlangt eine Beziehung zur Quelle aller Nahrung, mit Glauben, Dankbarkeit und Freude. Nahrung muß mit der Einstellung von mehr Leben für alle und weniger für keinen geerntet werden.

Ein Mensch muß entweder lernen anzubauen und zu sammeln, Tiere zu züchten, zu jagen und zu angeln oder diejenigen finden, die es tun. Wenn er seine eigene Nahrung nicht direkt aus der Natur beschafft, muß er eine freundliche Beziehung zu denen pflegen, die es tun. Er kann dann bewußt wählen, sich mit denen zu befassen, die in Harmonie mit der Natur arbeiten und Dankbarkeit sowie Weisheit praktizieren.

Eine Person, die nicht weiß, wie man einen Bauern oder Jäger ausfindig macht, der nach den Natur-Gesetzen Nahrung produziert und beschafft, kann durch diese einfachen Konzepte geführt werden:

Auswahl deiner Lebensmittel-Lieferanten

1. Der Lebensmittel-Lieferant ist gesund, glücklich und großzügigen Geistes.
2. Er verwendet keine Gifte, jeglicher Art, in der Produktion von Lebensmitteln.
3. Wenn er Tiere züchtet, sind sie gesund und werden mit Güte, Rücksicht und Dankbarkeit behandelt. Sie werden nur mit bestem Futter für ihre Gesundheit gefüttert und nicht für anomales Wachstum oder die Nahrungsmittel-Produktion. Sie werden nicht unter ungesunden Bedingungen eingesperrt, sondern ihnen wird Freiheit gegeben, daß sie umherwandern können und nur für ihren Schutz in den Stall kommen.
4. Wenn er angelt oder jagt, fängt oder tötet er See-, Fluß-, Land- oder See-Lebewesen in ihrer natürlichen Umgebung. Er verwendet Mittel, die das gesunde Überleben aller gefangenen Arten sichern, ob sie gegessen werden oder nicht.
5. Wenn er das Feld bestellt, verwendet er nur gesunden, lebenden durch vorherige Gifte unverseuchten Boden. Er regeneriert das Leben des Bodens, daß seine Ernte an natürlichen Nährstoffen reich ist. Seine Ernte und sein Boden sind so gesund, daß sie keine Schädlinge anziehen, und er baut auf solche Weise an, daß Vögel und andere Kreaturen, die die Insekten auf seiner Farm fressen, unversehrt bleiben. Jedes Wasser, das von seinem Land herunterläuft, enthält keine Chemikalien, die jedem anderen Teil des Lebens schaden würden.

Dies sind die Kennzeichen der Person, die die Naturgesetze in der Produktion und Beschaffung von Nahrung kennt. Du mußt auch wissen, wie man die richtigen Leute bestimmt, mit denen du dich für alle anderen Schritte verbündest, um dein Essen zu beschaffen.

Verkehre nicht mit jemandem bei der Nahrungs-Beschaffung, der von Krankheit, Angst oder Mangel irgendeiner Art spricht. Pflege nur Umgang mit denen, die dankbar und freudig die lebensspendenden Qualitäten der Nahrung schätzen, die glücklich sind, sie anzubauen, zu ernten, zuzubereiten, zu versorgen, zu essen und zu wissen, daß es einen Überfluß der besten Nahrung für alle gibt. Das ist wichtig, wenn du mit jemandem umgehst, der dir Land für Ackerbau verkauft oder einem Bauern, Metzger, Fernfahrer, Lager-Angestellten, Koch oder Kellner in einem Restaurant.

Du darfst keine Lebensmittel essen, die nachlässig erzeugt, transportiert oder auf irgendeine andere Art behandelt wurden, wie wertvolle, lebensspendende Substanzen. Es ist leicht durchzuführen, wenn du derjenige bist, der die Nahrung von seiner natürlichen Quelle beschafft oder wenn du in direkter und harmonischer Beziehung mit denen bist, die das tun.

Der Stadtbewohner, der denkt, es sei zu schwierig oder zu teuer, um Essen auf diese Weise zu beschaffen, braucht nur nochmal „Die Wissenschaft des Reich-Werdens“ zu überdenken. Alle seine Zweifel werden dort beantwortet. Er wird auf die richtige Weise geführt, das ganze Geld zu erwerben, das er will und alle anderen Mittel für sich selbst anziehen, die er begehrt. Sobald ein Mensch mit einer Vielfalt lebendiger Nahrung beliefert wird, von der er auswählen kann, wie soll er wissen, was zu einer gegebenen Mahlzeit zu essen ist? Hier ist die einzige erforderliche Richtlinie:

iß, was dein Körper will. Dein Körper will, was das Prinzip der Gesundheit verlangt, um vollkommene Gesundheit zu schaffen. Was dein Körper will, wird sehr einfach bestimmt. Der Gedanke ans Essen, wenn du aufrichtig Hunger hast, ist ein Appell. Der Geschmack des Essens, wenn du es kaust, ist angenehm. Nach dem Essen fühlt sich dein Körper gekräftigt und zufrieden. Es gibt keine Schläfrigkeit, Reizbarkeit, Verstopfung, keinen Schmerz oder kein Unbehagen irgendeiner Art – vom dem Moment an, wenn du erst am nächsten Tag zu essen beginnst. Dein Gefühl des Wohlbefindens wirst du über eine Periode von Tagen, Wochen und Monaten beibehalten.

Das ist so, wie du weißt, weil du die richtigen Lebensmittel isst. Dann wirst du nicht den kleinsten Gedanken brauchen, was du essen oder nicht essen sollst. Du wirst die richtigen Lebensmittel wollen. Das Prinzip der Gesundheit in deinem eigenen Körper wird dich führen, genau zu wissen, was du essen, ebenso sicher, wann du essen sollst. Wenn du nicht isst, bevor du einen VERDIENTEN Hunger hast, wirst du keinen Geschmack an unnatürlichen oder ungesunden Nahrungsmitteln finden. Wenn du deine Nahrungs-Quelle mit Freude und Dankbarkeit assoziiert, wird sich dein Verlangen weiter vergrößern, nur das zu essen, was natürlich und gesund ist.

Wenn eine Person faul wird und sich erlaubt, durch Geschmack und Bequemlichkeit verleitet zu werden, anstatt der Großen Intelligenz zu folgen, mit der er beschenkt ist, wird er den Preis verminderter Gesundheit bezahlen. Wenn du lernst, mit der Natur zusammenarbeiten, wirst du wollen, was gut für dich ist, und du wirst essen, was du brauchst. Du wirst das mit vollkommenen Ergebnissen tun können, wenn du auf die richtige Weise isst – und wie man das tut, wird im nächsten Kapitel erklärt.

11 - Wie wir essen sollten

Es ist eine feste Tatsache, daß ein Mensch natürlich sein Essen kaut. Die wenigen Sonderlinge, die behaupten, daß wir unsere Nahrung nach der Weise des Hundes und anderer niederer Tiere hinunterwürgen sollten, kann kein Gehör mehr finden. Wir wissen, daß wir unser Essen kauen sollten. Und wenn es natürlich ist, daß wir unser Essen kauen, wird der Vorgang um so vollkommener und natürlicher sein, je gründlicher wir kauen. Wenn du jeden Mundvoll kaust, bis er verflüssigt ist, brauchst du dich nicht im geringsten damit zu beschäftigen, ob du genug Nährstoffe bekommst, weil du bereits die besten Nahrungsmittel gemäß dem Natur-Gesetz auserkoren hast.

Ob dieses Kauen eine lästige und mühsame Aufgabe oder ein sehr angenehmer Vorgang sein wird, hängt von der geistigen Einstellung ab, mit der du zu Tisch kommst. Wenn deine Gedanken und innere Einstellung mit anderen Dingen beschäftigt sind oder wenn du ums Geschäft besorgt bzw. über häusliche Angelegenheiten beunruhigt bist, wirst du es fast unmöglich finden zu essen, ohne mehr oder weniger das Essen hinunterzuschlingen. Du mußt lernen, so wissenschaftlich zu leben, daß du keine geschäftlichen oder häuslichen Sorgen haben wirst, um dich darüber zu ärgern. Das kannst du tun.

Du mußt dein Leben auch so einrichten, daß du nicht in Gegenwart anderer bist, die dich vom Vergnügen deiner Mahlzeit ablenken. Auf diese Weise kannst du lernen, deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf den Akt des Essens zu lenken, während du zu Tisch bist.

Die Angelegenheit, nur in einer friedlichen Gemütsverfassung zu essen, muß hervorgehoben werden. Du mußt dich auf Dankbarkeit konzentrieren, bevor du das Essen am Tisch zu dir nimmst und auf den vollen Genuß jedes Bissens, während du ißt. Nach dem Essen mußt du dich wieder mit Dankbarkeit auf die Lebenskraft des Essens konzentrieren, die dir durch die Eine Lebende Substanz geliefert wurde. Diese geistigen Aktivitäten werden dir beim physischen Herausziehen der Lebenskraft aus deiner Nahrung behilflich sein, sowie dabei, das Prinzip der Gesundheit in dir zur vollen Konstruktiven Tätigkeit zu bringen.

Du mußt deshalb unentwegt mit Blick auf die Absicht essen, in den vollen Genuß dieser Mahlzeit zu kommen. Gib alles andere in deinem Denken auf und laß deine Aufmerksamkeit nicht durch irgend etwas vom Essen und seinem Geschmack ablenken, bis deine Mahlzeit beendet ist. Sei fröhlich überzeugt vom WISSEN, wenn du diesen Richtlinien folgst, daß die Nahrung, die du ißt, genau die richtige ist und sie mit dir in „Übereinstimmung“ für deine Vollkommenheit sein wird.

Setze dich mit überzeugter Fröhlichkeit zu Tisch und nimm eine mäßige Portion des Essens. Nimm, was auch immer dir am begehrenswertesten erscheint. Wähle nicht etwa Nahrung aus, weil du denkst, daß sie gut für dich sein wird, sondern wähle sie, weil sie dir gut schmeckt. Wenn es dir gutgehen soll und du wohlauf bleiben willst, mußt du die Idee fallen lassen, Dinge zu tun, weil sie für deine Gesundheit gut sind, sondern mache etwas, weil du es tun willst. Wähle das Essen aus, das du am liebsten magst, zeige dich Gott gegenüber dankbar, weil du erfahren hast, wie man auf solche Art und Weise ißt, daß die Verdauung vollkommen sein wird, und nimm einen gemäßigten Mundvoll davon.

Richte deine Aufmerksamkeit nicht auf den Akt des Kauens, lenke sie auf den GESCHMACK des Essens. Schmecke und genieße es, bis es verflüssigt ist und deiner Kehle zum unwillkürlichen Schlucken übergeben wird. Egal wie lange es dauert, denke nicht an die Zeit. Denke an den Geschmack. Erlaube deinen Augen nicht, über den Tisch zu wandern, um zu spekulieren, was du als nächstes essen könntest. Quäle dich nicht mit der Angst, daß es nicht genug gibt und du deinen Anteil nicht von allem bekommen wirst. Freue dich nicht vorweg auf den Geschmack des nächsten Ganges. Konzentriere deinen Geist auf den Geschmack dessen, was du im Mund hast. Und das ist alles.

Das wissenschaftliche und gesunde Speisen ist ein wunderbarer Prozeß, nachdem du erfahren hast, wie man es macht und die schlechte, alte Gewohnheit überwunden hast, dein ungekautes Essen hinunterzuschlingen. Es ist am besten, nicht zuviel zu sprechen, während du ißt. Sei fröhlich, aber nicht gesprächig. Unterhalte dich danach. In den meisten Fällen ist etwas Gebrauch des Willens erforderlich, um die Gewohnheit des richtigen Speisens auszubilden.

Die Gewohnheit des Verschlingens ist unnatürlich und zweifellos meistens das Ergebnis von Angst. Angst, des Essens beraubt zu werden, Angst, nicht unseren Anteil guter Dinge zu bekommen, Angst, wertvolle Zeit zu verlieren, sind die Ursachen der Hast. Dann gibt es die Vorfreude auf Leckerbissen, die als Nachtisch serviert werden und folgerichtig das Verlangen, möglichst schnell an sie heranzukommen. Und dann gibt es Geistes-Abwesenheit oder das Denken an andere Dinge, während man ißt. All das muß überwunden werden.

Wenn du merkst, daß dein Denken abwandert, mache Halt. Denke einen Moment ans Essen und daran, wie gut es schmeckt, an die perfekte Verdauung und Assimilation, die der Mahlzeit folgen und beginne wieder. Fange immer wieder an, obwohl du es 20mal im Laufe einer einzelnen Mahlzeit tun muß. Und immer wieder, obgleich du das bei jeder Mahlzeit für Wochen und Monate tun muß.

Es ist vollkommen sicher, daß du dir die Fletcher-Gewohnheit* aneignen KANNST, und wenn du durchhältst und sie dein Eigen ist, wirst du ein gesundes Vergnügen erfahren, das du nie gekannt hast. Das ist ein wesentlicher Punkt, und ich darf ihn nicht verlassen, bis ich ihn deinem Geist durch und durch eingepägt habe.

In Anbetracht der richtigen Materialien, vollkommen vorbereitet, wird dir das Prinzip der Gesundheit förmlich einen vollkommen gesunden Körper bilden, und du kannst nicht die Materialien vollkommen auf irgendeine andere Weise vorbereiten als diejenige, die ich beschreibe. Wenn du vollkommene Gesundheit haben willst, MUSST du gerade in dieser Weise essen.

Du kannst es; das Erreichen ist nur eine Sache von ein klein wenig Ausdauer. Welchen Sinn hat es für dich, von Gedanken-Kontrolle zu reden, wenn du dich nicht in einer so einfachen Sache kontrollieren kannst, wie mit dem Verschlingen deines Essens aufzuhören? Welchen Sinn macht es, von Konzentration zu reden, wenn du deinen Geist nicht für einen so kurzen Zeitraum von 15 oder 20 Minuten auf den Akt des Essens halten kannst, besonders mit allen Freuden des Geschmacks, die dir dabei helfen? Mach weiter und besiege dich!

*Horace Fletcher: „Das ABC unserer eigenen Ernährung“

In ein paar Wochen oder Monaten, je nachdem, wirst du die Gewohnheit des wissenschaftlichen Essens gefestigt haben, und wirst bald in so herrlicher Verfassung sein – geistig und physisch –, daß dich nichts veranlassen würde, zur schlechten, alten Art und Weise zurückzukehren.

Wir haben gesehen, wenn ein Mensch nur an vollkommene Gesundheit denkt, daß seine inneren Funktionen auf gesunde Weise ausgeführt werden, und er außerdem, um an Gesundheit denken zu können, die absichtlichen Funktionen auf gesunde Weise ausführen muß. Die wichtigste der absichtlichen Funktionen ist das Essen, und wir sehen bis jetzt keine spezielle Schwierigkeit, auf eine vollkommen gesunde Weise zu essen.

Ich werde hier die Instruktionen zusammenfassen, wann wir essen, was wir essen und wie wir essen sollten, mit den Gründen warum:

Iß NIE, bevor du einen VERDIENTEN Hunger hast, egal wie lange du nichts gegessen hast. Das beruht auf der Tatsache, daß es eine Kraft gibt – wann auch immer Essen im System gebraucht wird –, es zu verdauen und das Unterbewußtsein dieses Bedürfnis durch die Empfindung des Hungers bekanntgibt.

Lerne zu unterscheiden zwischen wirklichem Hunger und dem Nagen, der Begierde und von Empfindungen, die durch unnatürlichen Appetit verursacht werden. Hunger ist nie ein unangenehmes Gefühl, begleitet von Schwäche, Mattigkeit oder nagenden Gefühlen im Magen. Es ist ein angenehmes, erwartendes Verlangen nach Essen. Es kommt nie zu bestimmten Stunden oder in festgelegten Abständen. Es kommt nur, wenn der Körper bereit ist, Essen aufzunehmen, zu verdauen und zu assimilieren.

Iß – was auch immer du willst – und triff deine Auswahl aus der vollen Vielfalt der besten in der Zone gefundenen Nahrungsmittel, in der du lebst. Die Intelligenz des Supreme hat die Menschheit zur Auswahl dieser Nahrungsmittel geführt und sie sind die richtigen. Ich beziehe mich natürlich auf die Nahrungsmittel, die genommen werden, um Hunger zu befriedigen und nicht auf diejenigen, die bloß erfunden wurden, um Appetit oder pervertierten Geschmack zu erfreuen. Der Instinkt, der die Leute geführt hat, von den großen Grund-Nahrungsmitteln Gebrauch zu machen, um ihren Hunger zu befriedigen, ist göttlich. Gott hat keinen Fehler gemacht und wenn du diese Nahrungsmittel ißt, wird nichts schiefgehen.

Iß dein Essen mit fröhlicher Zuversicht in einer angenehmen Atmosphäre und hole dir den ganzen Genuß, den du haben kannst, vom Geschmack jedes Bissens. Kaue jeden Happen, bis er flüssig ist, indem du die Aufmerksamkeit auf das Vergnügen dieses Vorgangs richtest. Das ist die einzige Art, auf perfekte und erfolgreiche Weise zu essen – und wenn irgend etwas auf völlig erfolgreiche Weise getan wird, kann das übliche Ergebnis kein Mißerfolg sein.

Beim Erreichen der Gesundheit gilt dasselbe Gesetz wie beim Erreichen von Reichtümern: Wenn du jede Handlung zu einem Erfolg in sich selbst machst, muß die Summe aller Taten ein Erfolg sein. Wenn du mit der geistigen Einstellung und auf diese Art ißt, die ich beschrieben habe, kann nichts dem Prozeß hinzugefügt werden, er wird auf vollkommene Art und erfolgreich getan. Und wenn das Essen, die Verdauung und Assimilation erfolgreich gemacht wird, wurde die Erbauung eines gesunden Körpers erfolgreich begonnen. Als nächstes nehmen wir die Frage der Menge des erforderlichen Essens auf.

12 - Hunger und Appetit

Es ist sehr leicht, die richtige Antwort auf die Frage zu finden: „Wieviel soll ich essen?“

Du sollst nie essen, bevor du einen Verdienten Hunger hast, und in dem Moment aufhören, wenn du BEGINNST zu fühlen, daß dein Hunger nachläßt. Friß dich nie voll. Iß nie bis zur Sättigung. Wenn du beginnst zu fühlen, daß dein Hunger befriedigt ist, wisse, daß du genug hast. Bis du genug hast, wirst du das Empfinden von Hunger haben.

Wenn du ißt, wie im letzten Kapitel angegeben, ist es wahrscheinlich, daß du beginnen wirst, dich zufrieden zu fühlen, bevor du die Hälfte deiner üblichen Menge genommen hast, aber höre trotzdem auf. Egal wie entzückend attraktiv der Nachtisch oder wie verführerisch der Kuchen oder Pudding sein mag, iß keinen Bissen davon, wenn du merkst, daß sich dein Hunger im geringsten Grad durch die anderen Nahrungsmittel beruhigt hat, die du zu dir genommen hast.

Was auch immer du ißt, nachdem dein Hunger beginnt nachzulassen, wird genommen, um Geschmack und Appetit zu befriedigen, nicht den Hunger und wird überhaupt nicht von der Natur verlangt. Es ist deshalb ein Exzeß, reine Prasserei, und wird nicht versäumen, Unheil anzurichten.

Das ist ein Punkt, den du mit gutem Unterscheidungs-Vermögen beobachten muß, weil die Gewohnheit, rein für sinnliche Befriedigung zu essen, bei den meisten von uns sehr tief eingewurzelt ist. Der übliche Nachtisch mit süßen und verführerischen Nahrungsmitteln ist einzig und allein mit der Absicht zubereitet, die Leute zu veranlassen, ihn nach Befriedigung des Hungers zu essen, und alle Einflüsse sind von Übel. Die Auswirkung nach dem Essen dieser ungesunden Nahrungsmittel ist häufig eine Zunahme des Appetits.

Dasselbe trifft auf vor dem Essen genommenen Alkohol zu. Beide werden dich hereinlegen, weit mehr zu essen, als du es sonst tust und machen es schwierig für deine Aufmerksamkeit, sich auf die Befriedigung deines wahren Hungers zu konzentrieren. Du wirst finden, wenn du ißt, wie in den vorhergehenden Kapiteln angegeben, daß dir das einfachste Essen bald wie eine königliche Speise vorkommen wird: Dein Geschmacks-Sinn – genau wie alle anderen Sinne – werden mit der allgemeinen Verbesserung deines Befindens so scharf, daß du neue Freuden an gewöhnlichen Dingen finden wirst.

Kein Vielfraß genoß jemals eine Mahlzeit so, wie die Person, die nur aus Hunger ißt, die das Meiste aus jedem Bissen herausholt und sofort aufhört, wenn sie fühlt, daß die Heftigkeit des Hungers vergangen ist. Die erste Andeutung des nachlassenden Hungers ist das Signal vom Unterbewußtsein, daß es Zeit ist, um aufzuhören.

Der Durchschnittsmensch, der diesen Lebens-Plan übernimmt, wird außerordentlich überrascht sein zu lernen, wie wenig Essen wirklich erforderlich ist, den Körper in perfektem Zustand zu erhalten. Die Menge hängt von der Arbeit, der Muskel-Betätigung und vom Ausmaß der Kälte ab, der eine Person ausgesetzt wird. Der Holzfäller, der im Winter den ganzen Tag seine Axt im Wald schwingt, kann zwei volle Mahlzeiten essen, aber der Kopfarbeiter, der den ganzen Tag im warmen Zimmer auf dem Stuhl sitzt, braucht weniger als ein Drittel und häufig nicht einmal ein Zehntel.

Die meisten Holzfäller essen zwei- oder dreimal soviel und die meisten Kopfarbeiter drei- bis zehnmal* soviel wie die Natur fordert, und die Ausscheidung dieser riesigen Abfall-Menge vom Überschuß in ihrem System, ist eine Belastung der Lebenskraft, die prompt ihre Energie erschöpft und sie eine leichte Beute sogenannter Krankheit werden läßt.

Nimm allen möglichen Genuß aus dem Geschmack deines Essens, aber iß nie irgend etwas, bloß weil es gut schmeckt. Und in dem Moment, in dem du merkst, daß dein Hunger abflaut, höre sofort auf zu essen.

Wenn du einen Moment überlegst, wirst du sehen, daß es förmlich keinen anderen Weg für dich gibt, diese verschiedenen Ernährungs-Fragen zu klären, als den Plan anzunehmen, der hier für dich niedergelegt ist. Was die richtige Essens-Zeit betrifft, gibt es keine andere Weise zu bestimmen, als zu sagen, daß du essen solltest, wann auch immer du einen VERDIENTEN HUNGER hast. Es ist eine selbstverständliche Aussage, daß das die richtige Essens-Zeit ist und jede andere Zeit falsch ist.

Im Punkt, was du essen solltest, hat die Ewige Weisheit entschieden, daß die Leute die besten Produkte der Zonen essen sollen, in denen sie leben. Die Grund-Nahrungsmittel deiner jeweiligen Zone sind die richtigen für dich, und die Ewige Weisheit, die in und durch den Geist der Leute wirkt, hat sie gelehrt, wie man sie am besten vorbereitet, kocht und anderweitig zubereitet.

Und betreffs, wie wir essen sollten, weißt du, daß du dein Essen in friedlicher Gemüts-Verfassung kauen mußt, und wenn das Essen gekaut werden muß, dann sagt uns die Vernunft, je gründlicher und perfekter, desto besser der Vorgang. Ich wiederhole: Dieser Erfolg in irgend etwas wird erreicht, wenn jeder einzelne Akt ein Erfolg in sich selbst ist. Wenn du jede Handlung, wie klein und unwichtig auch immer, durch und durch erfolgreich machst, kann deine Tagesarbeit als Ganzes kein Mißerfolg werden. Wenn du die Handlungen jedes Tages erfolgreich machst, kann dein Leben als Summe kein Mißerfolg sein.

Ein großer Erfolg ist das Ergebnis, eine große Anzahl von kleinen Dingen auf vollkommen erfolgreiche Weise zu tun. Wenn sich jeder Gedanke mit Gesundheit befaßt und jede Handlung deines Lebens auf gesunde Weise durchgeführt wird, mußt du bald zu vollkommener Gesundheit gelangen. Es ist unmöglich, sich einen Weg auszudenken, auf dem du den Akt des Essens erfolgreicher und gewissermaßen mehr nach den Gesetzen des Lebens durchführen kannst, als jeden Bissen zu kauen, bis er flüssig ist, den Geschmack völlig zu genießen und währenddessen eine heitere Zuversicht zu behalten. Nichts kann dem hinzugefügt werden, um den Prozeß erfolgreicher zu machen, und wenn irgend etwas vernachlässigt wird, kann es nicht völlig gesund sein.

Hinsichtlich dessen, wieviel wir essen sollten, wirst du auch sehen, daß es keinen anderen Führer geben könnte, so natürlich, sicher und zuverlässig, wie derjenige, den ich vorgeschrieben habe, sofort mit dem Essen aufzuhören, wenn du merkst, daß dein Hunger nachzulassen beginnt. Auf das Unterbewußtsein ist vorbehaltlos Verlaß, daß es uns informiert, wenn Essen benötigt wird und genauso, wenn das Bedürfnis erfüllt ist. Wenn ALLES Essen aus Hunger gegessen wird, und KEINES, bloß um den Geschmack zu befriedigen, wirst du nie zuviel essen, und wenn du nur bei wirklich VERDIENTEM Hunger ißt, wirst du stets genug essen.

*Anmerkung des Übersetzers:

Die Alt-Ägypter sagen: 1/3 von dem, was du ißt, ist für deinen Körper, 2/3 sind für deine Ärzte.

Wenn du die Zusammenfassung im folgenden Kapitel sorgfältig liest, wirst du sehen, daß es wirklich äußerst wenige und einfache Bedingungen sind, um auf eine vollkommen gesunde Weise zu essen.

Die Angelegenheit des Trinkens auf natürliche Art, kann hier mit ganz wenigen Worten abgetan werden. Wenn du perfekt und strikt wissenschaftlich sein willst, trinke nichts außer Wasser und trinke nur, wenn du durstig bist: Trinke, wann auch immer du Durst hast und höre auf, sobald du merkst, daß dein Durst nachzulassen beginnt.

Aber wenn du richtig hinsichtlich des Essens lebst, wird es nicht nötig sein, Askese oder große Selbst-Verleugnung hinsichtlich des Trinkens auszuüben. Du kannst gelegentlich ohne Schaden eine Tasse schwachen Kaffee nehmen. Du kannst in angemessenem Umfang den Bräuchen derjenigen folgen, die um dich herum sind.

Mache dir nicht die Soda-Brunnen-Gewohnheit zu Eigen. Trinke nicht, um bloß deinen Gaumen mit süßen Flüssigkeiten zu kitzeln.

Es ist selbstverständlich, daß du einen Trunk Wasser nimmst, wann auch immer du Durst fühlst. Sei nie zu faul, zu gleichgültig oder zu beschäftigt, einen Trunk Wasser zu nehmen, wenn du den kleinsten Durst fühlst. Wenn du diese Regel befolgst, wirst du wenig Neigung haben, fremde und unnatürliche Getränke zu nehmen. Trinke nur, um den Durst zu befriedigen – trinke, wann auch immer du Durst fühlst und höre auf zu trinken, sobald du merkst, daß der Durst nachläßt. Das ist der vollkommen gesunde Weg, den Körper mit dem notwendigen flüssigen Material für seine inneren Prozesse zu versorgen.

13 - In einer Nuss-Schale

Es gibt ein Kosmisches Leben, das in die Zwischenräume des Universums eindringt, sie durchdringt und ausfüllt, in allem ist und durch alle Dinge hindurchgeht. Dieses Leben ist nicht bloß eine Schwingung oder Form der Energie, es ist eine Lebende Substanz. Alle Dinge werden von ihr geschaffen. Sie ist Alles und in allem.

Diese Substanz denkt und nimmt die Form davon an, woran sie denkt. Der Gedanke an eine Form in dieser Substanz erschafft die Form, und der Gedanke an einen Ablauf setzt ihn in Gang. Das sichtbare Universum existiert – mit allen seinen Formen und Abläufen – weil es in den Gedanken der Ur-Substanz besteht.

Ein Mensch ist eine Form der Ur-Substanz und kann schöpferisch denken, und die Gedanken einer Person haben in sich selbst beeinflussende oder gestaltende Macht. Der Gedanke an einen Zustand erzeugt diesen Zustand, der Gedanke an einen Verlauf bringt ihn in Existenz. Solange eine Person an den Zustand und den Verlauf einer Krankheit denkt, solange werden Zustand und Verlauf der Krankheit in ihr bestehenbleiben. Denkt eine Person nur an vollkommene Gesundheit, wird das Prinzip der Gesundheit innerhalb von ihr die normalen Bedingungen aufrechterhalten.

Ein Mensch muß sich eine Vorstellung vollkommener Gesundheit machen, um Wohlbefinden zu haben und die Gedanken harmonisch auf diese Vorstellung richten, bezüglich sich selbst und aller Dinge. Er darf nur an gesunde Zustände und Funktionen denken. Er darf sich keinen Gedanken an ungesunde bzw. anomale Zustände oder Funktionen erlauben, die jederzeit in seinem Geist hängen bleiben können.

Um nur an gesunde Zustände und Funktionen denken zu können, muß eine Person die absichtlichen Handlungen des Lebens auf vollkommen gesunde Weise durchführen. Sie kann nicht an vollkommene Gesundheit denken, solange sie weiß, daß sie auf falsche oder ungesunde Weise lebt oder solange sie zweifelt, ob sie auf eine gesunde Weise lebt oder nicht.

Eine Person kann nicht an vollkommene Gesundheit denken, während ihre absichtlichen Funktionen auf die Art eines Kranken durchgeführt werden. Die absichtlichen Funktionen des Lebens sind Essen, Trinken, Atmen und Schlafen. Wenn eine Person nur an gesunde Zustände und Funktionen denkt und dieses Äußerliche auf vollkommen gesunde Weise durchführt, muß sie vollkommen gesund sein.

Beim Essen muß der Mensch lernen, durch seinen Hunger geführt zu werden. Er muß zwischen Hunger und Appetit unterscheiden und zwischen Hunger und den Begierden der Gewohnheit. Er darf NIE essen, bevor er einen VERDIENTEN HUNGER fühlt. Er muß lernen, daß es keinen echten Hunger nach natürlichem Schlaf gibt und das Begehren nach einem frühen Morgenmahl eine reine Sache der Gewohnheit und des Appetits ist – und er darf nicht seinen Tag beginnen, indem er in Übertretung des natürlichen Gesetzes ißt. Er muß warten, bis er einen Verdienten Hunger hat, der in den meisten Fällen dazu führt, seine erste Mahlzeit ungefähr um die Mittagsstunde einzunehmen.

Egal wie sein Befinden, der Beruf oder die Verhältnisse sind, er muß es sich zur Regel machen, nicht zu essen, bis er einen VERDIENTEN HUNGER hat: Er möge sich erinnern, daß es viel besser ist, mehrere Stunden zu fasten, nachdem er hungrig wurde, als zu essen, bevor er Hunger zu fühlen beginnt.

Es wird dir nicht schaden, ein paar Stunden zu hungern, obwohl du hart arbeitest, aber es wird dir schaden, deinen Magen zu füllen, wenn du keinen Hunger hast – ob du arbeitest oder nicht. Wenn du nie isst, bis du einen Verdienten Hunger hast, kannst du sicher sein, daß du auf vollkommen gesunde Weise vorgehst, soweit es die Zeit des Essens betrifft. Das ist eine selbstverständliche Aussage.

Betreffs, was er essen soll, muß sich der Mensch durch die Intelligenz führen lassen, die es eingerichtet hat, daß die Leute auf jedem gegebenen Teil der Erdoberfläche von den Grund-Nahrungsmitteln der Zone leben müssen, die sie bewohnen. Sei zuversichtlich und vertraue Gottes Fähigkeit, deinen Geschmack zu dem zu führen, was dein Körper verlangt. Mache dir keine Sorgen über die Kontroversen bezüglich des Wertes von gekochten und rohen Nahrungsmitteln, Gemüse und Fleisch oder deines Bedarf an Kohlehydraten und Proteinen.

Isß nur, wenn du einen Verdienten Hunger hast und dann nimm die besten Nahrungsmittel der gesunden Leute aus der Zone, in der du lebst: Sei vollkommen zuversichtlich, daß die Ergebnisse gut sein werden. Sie werden es sein.

Suche nicht nach Luxus oder importierten Dingen, die dafür eingerichtet sind, den Geschmack zu verlocken. Bleibe bei den einfachen Nahrungsmitteln, und wenn diese nicht gut schmecken, faste, bis sie es tun. Dann wirst du auf vollkommen gesunde Weise funktionieren, soweit es das betrifft, was zu essen ist. Ich wiederhole: Wenn du keinen Hunger hast oder keinen Geschmack an einfachen Nahrungsmitteln, isß überhaupt nichts. Warte, bis der Hunger kommt.

Bleibe ohne Essen, bis dir die einfachste Nahrung gut schmeckt, und dann beginne deine Mahlzeit damit, was du am liebsten magst. In der Entscheidung, wie man isst, muß der Mensch durch die Vernunft geführt werden. Wir können sehen, daß die anomalen Zustände von Hast und Sorge durch falsches Denken erzeugt werden – übers Geschäft oder ähnliche Dinge –, die uns dazu gebracht haben, die Gewohnheit auszubilden, zu schnell zu essen und zu wenig zu kauen.

Wir wissen, daß eine zornige oder ablenkende Atmosphäre den Verdauungs-Prozeß stört. Die Vernunft sagt uns, daß Essen gekaut werden sollte und je gründlicher es gekaut wird, desto besser ist es für die Chemie der Verdauung vorbereitet.

Außerdem können wir sehen, daß die Person, die langsam isst, ihr Essen bis zu Verflüssigung kaut, ihr Denken auf diesen Prozeß gerichtet hält und ihm ihre ungeteilte Aufmerksamkeit gibt, mehr vom Vergnügen des Geschmacks genießen wird als der, der sein Essen herunterschlingt und mit seinen Gedanken bei etwas anderem ist.

Um auf vollkommen gesunde Weise zu essen, muß der Mensch seine Aufmerksamkeit auf diesen Akt mit heiterem Vergnügen und Zuversicht konzentrieren. Er muß sein Essen schmecken und jeden Bissen bis zur Flüssigkeit vor dem Schlucken reduzieren.

Wenn du den vorhergehenden Instruktionen folgst, gestaltest du den Ablauf des Essens ganz perfekt. Nichts kann dem Was, Wann und Wie hinzugefügt werden. Hinsichtlich dessen, wieviel zu essen ist, muß der Mensch durch dieselbe innerliche Intelligenz oder das Prinzip der Gesundheit geführt werden, die ihm erzählt, wann Essen gewollt ist.

Er muß in dem Moment aufhören zu essen, wenn er fühlt, daß der Hunger abflaut: Er darf nicht über diesen Punkt hinaus essen, um den Geschmack zu befriedigen. Hört er sofort auf zu essen, wenn der innere Bedarf nach Nahrung gedeckt ist, wird er sich nie überessen, und die Funktion, den Körper mit Essen zu versorgen, wird auf vollkommen gesunde Weise ausgeführt.

Die Angelegenheit des natürlichen Essens ist sehr einfach: Es gibt nichts in allem Vorhergehenden, was nicht leicht von jedem ausgeübt werden kann. Diese Methode, in die Praxis umgesetzt, wird unfehlbar auf vollkommene Verdauung und Assimilation hinauslaufen, und alle ängstlichen und besorgten Gedanken bezüglich dieser Sache, können sofort vom Geist fallen gelassen werden. Wann auch immer du einen Verdienten Hunger hast, iß mit Dankbarkeit über die Vielfalt der natürlichen Lebensmittel vor dir, kaue jeden Bissen bis zur Verflüssigung und höre auf, wenn die Heftigkeit des Hungers vergangen ist.

Die Wichtigkeit der geistigen Einstellung ist ausreichend, um ein zusätzliches Wort zu rechtfertigen.

Während du ißt, genau wie zu allen anderen Zeiten, denke nur an gesunde Bedingungen und normale Funktionen. Genieße, was du ißt. Wenn du ein Gespräch bei Tisch aufnimmst, sprich über die Güte des Essens und das Vergnügen, das es dir bringt. Erwähne nie, daß du dies oder das nicht magst. Sprich nur von jenen Dingen, die du magst. Diskutiere nie über die Gesundheit oder Ungesundheit von Lebensmitteln.

Erwähne oder denke überhaupt nie an Ungesundheit. Wenn es irgend etwas auf dem Tisch gibt, was dich nicht interessiert, übersieh es im Schweigen oder mit einem Wort des Lobes. Kritisiere nie oder protestiere gegen irgend etwas. Iß dein Essen mit Fröhlichkeit und Redlichkeit des Herzens, lobe Gott und bedanke dich. Laß deine Parole Ausdauer sein. Wann auch immer du in die alte Weise des hastigen Essens, falschen Denkens und Sprechens zurückfällst, erziehe dich selbst und fange wieder neu an.

Es ist von äußerst entscheidender Wichtigkeit für dich, daß du eine dich selbst-kontrollierende und selbst-lenkende Person sein solltest: Du kannst nie hoffen, eine zu werden, wenn du dich nicht selbst in einer so einfachen und grundsätzlichen Angelegenheit meistern kannst, wie die Weise und Methode deines Essens.

Wenn du dich darin nicht beherrschen kannst, kannst du dich auch nicht in irgend etwas anderem beherrschen, was erstrebenswert sein wird. Andererseits, wenn du die vorhergehenden Anweisungen befolgst, kannst du dich mit der Gewißheit ausruhen – in puncto richtigen Denkens und Essens –, daß du auf vollkommen wissenschaftliche Weise lebst, und du kannst auch überzeugt sein, wenn du das übst, was in den folgenden Kapiteln vorgeschrieben wird, deinen Körper schnell in einen Zustand vollkommener Gesundheit zu bringen.

14 - Atmen

Die Funktion des Atmens ist lebenswichtig und betrifft sofort die Fortsetzung des Lebens. Wir können viele Stunden ohne Schlaf, viele Tage ohne Essen oder Trinken leben, aber nur ein paar Minuten ohne Atmung. Der Akt des Atmens ist unwillkürlich, aber seine Art und Festlegung der richtigen Bedingungen für die gesunde Ausführung fällt in den Bereich des Willens.

Der Mensch wird weiterhin unwillkürlich atmen, aber er kann absichtlich bestimmen, was er atmen, wie tief und gründlich er atmen wird. Durch sein eigenes Wollen kann er den physischen Mechanismus für die perfekte Ausführung dieser Funktion instand halten.

Es ist notwendig, wenn du auf vollkommen gesunde Art atmen möchtest, daß die verwendete physische Maschinerie in der Tat in gutem Zustand gehalten werden sollte. Du mußt dein Rückgrat einigermaßen gerade halten, und die Muskeln deines Brustkorbs müssen flexibel und frei beweglich sein. Du kannst nicht auf richtige Weise atmen, wenn deine Schultern weit vorgebeugt sind und dein Brustkorb eingezogen und starr ist. Sitzen oder Stehen bei der Arbeit in leicht gebeugter Haltung neigt dazu, einen Rund-Rücken zu erzeugen. Das Gleiche gilt für das Heben schwerer oder leichter Gewichte.

Die Tendenz bei fast jeder Art von Arbeit ist, die Schultern vorzubeugen, die Wirbelsäule zu krümmen und die Brust platt zu drücken: Wenn der Brustkorb sehr gestaucht wird, wird volles und tiefes Atmen unmöglich, und die vollkommene Gesundheit kommt nicht mehr in Betracht.

Verschiedene gymnastische Übungen sind erdacht worden, um dem Einfluß des Bückens bei der Arbeit entgegenzuwirken: z.B. mit den Händen an einem schwingenden Trapez oder einem Barren zu hängen oder das Sitzen auf einem Stuhl mit den Füßen unter einem schweren Möbelstück und sich rückwärts zu neigen, bis der Kopf den Fußboden berührt usw. Sie alle sind auf ihre Art sicher gut, aber sehr wenige Menschen werden ihnen regelmäßig und lange genug folgen, um irgendeinen realen Nutzen für die Körperhaltung zu erreichen. Das Durchführen von Gesundheits-Übungen jeder Art ist beschwerlich und unnötig.

Es gibt einen natürlicheren, einfacheren und viel besseren Weg. Dieser bessere Weg ist, dich gerade zu halten und tief zu atmen. Schaffe die geistige Vorstellung von dir als vollkommen gerade Person, und wann dir auch immer die Sache in den Sinn kommt, sei sicher, daß du sofort deinen Brustkorb dehnt, die Schultern zurückwirfst und dich aufrichtest.

Wann auch immer du das tust, ziehe langsam den Atem ein, bis du deine Lungen bis zur äußersten Kapazität gefüllt hast. Atme soviel Luft wie möglich ein: Während du sie einen Moment in den Lungen hältst, wirf deine Schultern noch weiter zurück und strecke deine Brust. Versuche zur gleichen Zeit, dein Rückgrat vorwärts zwischen die Schultern zu ziehen. Dann laß die Luft leicht entweichen.

Das ist eine große Übung, um den Brustkorb weit, elastisch und in gutem Zustand zu halten. Richte dich auf, fülle deine Lungen VOLL, dehne deine Brust, mache das Rückgrat gerade und atme leicht aus. Und diese Übung mußt du wiederholen, sommers wie winters, zu jeder Zeit und an allen Orten, bis es eine Gewohnheit geworden ist. Das kannst du leicht tun.

Wann auch immer du nach draußen an die frische, reine Luft gehst, ATME. Wenn du bei der Arbeit bist und an dich und deine Position denkst, ATME. Wenn du in einer Gesellschaft bist und an die Sache erinnert wirst, ATME. Wenn du in der Nacht wach wirst, ATME. Egal, wo du bist oder was du tust, wann auch immer die Idee in den Sinn kommt, richte dich auf und ATME. Wenn du zur Arbeit gehst und zurückkommst, mache diese Übung den ganzen Weg. Es wird bald eine Wonne für dich werden, und du wirst es durchhalten, nicht der Gesundheit wegen, sondern um des Vergnügens willen. Betrachte das nicht als Gesundheitsübung.

Mache nie Gesundheits-Übungen oder Gymnastik für dein Wohlbefinden. Das zu tun, ist Krankheit als gegenwärtige Tatsache oder als Möglichkeit anzuerkennen, was gerade das ist, was du nicht tun sollst. Die Leute, die immer Übungen für ihre Gesundheit machen, denken stets ans Kranksein. Es sollte eine Sache des Stolzes für dich sein, dein Rückgrat gerade und stabil zu halten – ebenso sehr, wie du dein Gesicht säuberst.

Halte die Wirbelsäule gerade und deine Brust weit und elastisch, aus demselben Grund, wie du deine Hände wäscht und deine Nägel pflegst – weil es schlampig ist, es nicht zu tun. Mache es ohne Gedanken an Krankheit, weder an eine bestehende oder noch an eine mögliche. Du wirst entweder gekrümmt und unansehnlich werden oder du mußt gerade sein, und wenn du gerade bist, wird dein Atmen auf sich selbst aufpassen. Die Sache mit den Gesundheits-Übungen wird in einem zukünftigen Kapitel wieder aufgegriffen.

Es ist jedoch notwendig, daß du LUFT atmen sollst. Es scheint die Absicht der Natur zu sein, daß die Lungen Luft bekommen sollten, die ihren normalen Prozentsatz an Sauerstoff enthält und nicht zu sehr durch andere Gase oder Schmutz irgendwelcher Art verunreinigt ist. Gestatte dir nicht zu denken, daß du dazu verpflichtet bist, dort zu leben oder zu arbeiten, wo die Luft nicht zum Atmen geeignet ist. Wenn dein Haus nicht richtig belüftet werden kann, ziehe um. Und wenn die Luft schlecht ist, wo du angestellt bist, nimm dir einen anderen Job, den du bekommen kannst, wenn du die Methoden im vorhergehenden Band dieser Reihe, „*Die Wissenschaft des Reich-Werdens*“, praktizierst.

Wenn sich keiner bereit erklären würde, in schlechter Luft zu arbeiten, würden die Arbeitgeber schnell dafür sorgen, daß alle Arbeitsräume richtig belüftet werden. Die schlechteste Luft ist die, die mit giftigen chemischen Gasen* verseucht ist. Das Nächste ist Luft, die schwer mit Schimmel, Asbest oder Fabrikstaub-Partikeln angereichert ist. Danach kommt Luft, bei der der Sauerstoff durch Atmen verbraucht ist, wie in Flugzeugen, Kirchen und Theatern, wo sich Menschen-Mengen versammeln und der Durchlaß und die Versorgung mit Luft mangelhaft sind.

Dann gibt es Luft, die andere natürliche Gase enthält als Sauerstoff und Wasserstoff, wie Gase von Abwässern und Ausdünstungen von verwesenden Dingen. Luft, die Haushaltsstaub oder Pollen enthält, kann besser vertragen werden, als irgend etwas von diesen. Kleine Partikel von organischen Stoffen, die nicht von der Nahrung stammen, können die Lungen leichter als Auswurf abgeben, als Gase, die ins Blut eintreten.

*Dies schließt Tabakrauch und den größten Teil anderen Rauchs ein, sowie Ausströmungen von Farbe, Plastik, Benzin und anderen Erdölprodukten, Lösungsmitteln, Leimen, Teppichen und Möbeln, die mit künstlichen Substanzen hergestellt werden und sogar Haushaltsreiniger.

Ich spreche mit Bedacht, wenn ich weiteres zur Ernährung sage: Luft ist größtenteils eine Nahrung. Es ist die allerlebendigste Sache, die wir in den Körper aufnehmen. Jeder Atem trägt Leben. Die Gerüche von Erde, Gras, Bäumen, Blumen, Pflanzen und dem Kochen von Lebensmitteln, ist Nahrung in sich selbst. Es sind winzige Partikel der Substanzen, von denen sie kommen und häufig so verdünnt, daß sie direkt von den Lungen ins Blut gehen und ohne Verdauung assimiliert werden. Und die Atmosphäre wird von der Einen Ur-Substanz durchdrungen, die das Leben selbst ist.

Würdige dies bewußt: Wann auch immer du an deinen Atem denkst, denke daran, daß du Leben einatmest. Du tust es wirklich, und bewußte Anerkennung unterstützt den Prozeß! Sorge dafür, daß du keine Luft atmest, die giftige Gase enthält – und die Luft nicht wieder einatmest, die von dir selbst oder anderen benutzt wurde.

Das ist alles, was zur Sache des Atmens zu sagen ist. Halte dein Rückgrat gerade, deinen Brustkorb beweglich und atme reine Luft, indem du dankbar die Tatsache anerkennst, daß du das Ewige Leben einatmest. Das ist nicht schwierig, und jenseits dieser Dinge, denke wenig an deinen Atmen, außer dich bei Gott zu bedanken, daß du gelernt hast, wie man es perfekt macht.

15 - Schlaf

Die Lebenskraft wird im Schlaf erneuert. Jedes lebende Ding schläft. Menschen, Tiere, Reptilien, Fische und Insekten schlafen, und sogar Pflanzen haben regelmäßige Perioden des Schlummers. Und das ist so, weil wir im Schlaf in solchen Kontakt mit dem Prinzip des Lebens in der Natur kommen, daß unser eigenes Leben erneuert werden kann. Es geschieht im Schlaf, daß unser Gehirn wieder mit Lebensenergie aufgeladen und dem Prinzip der Gesundheit in uns neue Kraft gegeben wird. Es ist darum von äußerster Wichtigkeit, daß wir auf eine natürliche, normale und vollkommen gesunde Weise schlafen sollten.

Wenn wir uns mit dem Schlaf befassen, bemerken wir, daß der Atem viel tiefer, kräftiger und rhythmischer ist als im Wach-Zustand. Im Schlaf wird viel mehr Luft eingeatmet als im Wachsein, und das sagt uns, daß das Prinzip der Gesundheit große Mengen einiger Elemente der Atmosphäre für den Prozeß der Erneuerung braucht.

Wenn du unter natürlichen Bedingungen schlafen würdest, dann wäre der erste Schritt, sicherzustellen, daß du zum Atmen unbegrenzte Zufuhr frischer und reiner Luft hast. Ärzte haben herausgefunden, daß das Schlafen im Freien, in reiner Luft, bei der Behandlung von Lungen-Beschwerden sehr wirksam ist – und zusammen mit der Denk- und Lebens-Weise, wie sie in diesem Buch vorgeschrieben wird, wirst du finden, daß es ebenso wirksam beim Kurieren jeder anderen Art von Beschwerde ist.

Ergreife keine Halbwegs-Maßnahmen in Sachen reiner Luft beim Schlafen. Belüfte dein Schlafzimmer gründlich, und zwar so gründlich, daß es praktisch dasselbe ist, wie im Freien zu schlafen. Habe eine Tür oder ein Fenster weit offen – und wenn möglich – auf jeder Seite des Zimmers. Wenn du keinen guten Durchzug im Zimmer haben kannst, stelle dein Bett mit dem Kopf-Ende in die Nähe des offenen Fensters, so daß die Luft von draußen voll in dein Gesicht kommen kann.

Egal, wie kalt oder unangenehm das Wetter ist, habe ein Fenster offen – weit offen – und versuche, eine Zirkulation reiner Luft im Zimmer zu bekommen. Lege dir notfalls ein zweites Oberbett* drauf, um dich warm zu halten, aber lasse unbegrenzte Zufuhr frischer Luft von draußen zu. Das ist die erste große Voraussetzung für gesunden Schlaf.

Das Gehirn und das Nervenzentrum können nicht gründlich belebt werden, wenn du in „toter“ oder stehender Luft schläfst. Du mußt lebende Atmosphäre haben – unerlässlich – mit dem Lebens-Prinzip der Natur. Ich wiederhole: Mache keine Kompromisse in dieser Sache. Belüfte dein Schlafzimmer komplett, und sieh zu, daß es einen Umlauf der Außenluft gibt, während du schläfst. Du schläfst nicht auf vollkommen gesunde Weise, wenn du Türen und Fenster deines Schlafzimmers schließt, egal ob im Winter oder im Sommer.

Achte auf frische Luft. Wenn du irgendwo bist, wo es keine frische Luft gibt, gehe weg. Wenn dein Schlafzimmer nicht belüftet werden kann, ziehe in ein anderes Haus. Das nächst Wichtigste ist die geistige Einstellung, mit der du schlafen gehst. Es ist gut, vernünftig und zweckmäßig zu schlafen und zu wissen, wofür du es tust. Lege dich mit dem Gedanken hin, daß der Schlaf dich zuverlässig vitalisiert – und wenn du mit überzeugten Glauben schlafen gehst, daß deine Kraft erneuert wird, wirst du voller Lebenskraft und Gesundheit erwachen.

*Anmerkung des Übersetzers: Oder eine warme Wolldecke

Lege Absicht in deinen Schlaf, wie du es mit dem Essen machst. Gib dieser Sache ein paar Minuten deine Aufmerksamkeit, während du zur Ruhe gehst.

Suche nicht deine Liegestatt mit entmutigtem oder deprimierten Gefühl auf, sondern gehe freudig dorthin, um wiederhergestellt zu werden. Vergiß nicht die Übung der Dankbarkeit, wenn du schlafen gehst. Bevor du die Augen schließt, danke Gott, daß er dir den Weg zu vollkommener Gesundheit gezeigt hat, und schlafe mit diesem angenehmen Gedanken ein, der in deinem Geist vorherrschen sollte.

Ein Nacht-Gebet mit Danksagung ist ein mächtig gutes Ding. Es bringt das Prinzip der Gesundheit in dir in Kommunikation mit seiner Quelle, woher es kommt, um neue Kraft zu erhalten, während du in der Stille des Unterbewußtseins weilst. Du kannst sehen, daß die Bedingungen für vollkommen gesunden Schlaf nicht schwierig sind.

Siehe erstens, daß du reine Luft von draußen atmest, während du schläfst, und zweitens bringe das Innere in Berührung mit der Lebenden Substanz, indem du ein paar Minuten in dankbarer Andacht verbringst, wenn du ins Bett gehst. Beachte diese Voraussetzungen, gehe in dankbarer und überzeugter seelischer Verfassung schlafen, und alles wird gut werden. Wenn du Schlafstörungen hast, lasse dich nicht beunruhigen. Während du wach liegst, arbeite an deiner Vorstellung der Gesundheit.

Meditiere mit Dankbarkeit über das Leben im Überfluß, das dein ist. Atme und fühle dich vollkommen zuversichtlich, daß du rechtzeitig einschlafen wirst und du wirst es. Schlaflosigkeit, wie alle anderen Beschwerden, muß vor dem Prinzip der Gesundheit weichen, das zur vollen Konstruktiven Tätigkeit durch die Richtung der Gedanken und den hierin beschriebenen Vorgang wachgerufen wird.

Der Leser wird jetzt begreifen, daß es überhaupt nicht beschwerlich oder unangenehm ist, die absichtlichen Funktionen des Lebens auf eine vollkommen gesunde Weise durchzuführen. Die vollkommen gesunde Art ist am leichtesten, einfachsten, natürlichsten und angenehmsten. Die Kultivierung der Gesundheit ist kein Kunststück, keine Schwierigkeit oder anstrengende Arbeit. Du mußt nur jede Art künstliche Regel beiseitelegen und auf natürlichste, wunderbarste Weise atmen, essen, trinken und schlafen: Und wenn du das tust und dabei an Gesundheit denkst – und nur an Gesundheit –, wird es dir bestimmt wohl ergehen.

16 - Ergänzende Instruktionen

Wenn du dir eine Vorstellung von Gesundheit machst, ist es notwendig, an die Art und Weise zu denken, wie du leben und arbeiten würdest, wenn du vollkommen wohlauf und sehr stark wärest: Du mußt dir vorzustellen, Dinge auf die Art einer vollkommen gesunden und ganz starken Person zu machen, bis du eine ziemlich gute Vorstellung davon hast, wie es dir ginge, wenn du wohlauf wärest.

Dann nimm eine geistige und physische Einstellung in Harmonie mit dieser Vorstellung an, und weiche nicht von dieser Einstellung ab. Du mußt in Gedanken eins mit dem Ding sein, das du verlangst: Und mit welchem Zustand oder welcher Bedingung du auch immer in Gedanken eins bist, sie werden bald mit deinem Körper eins werden. Der wissenschaftliche Weg ist, die Beziehungen zu allem abzubrechen, was du nicht willst und sie zu allem herzustellen, was du wirklich willst. Bilde dir ein Konzept vollkommener Gesundheit und verbinde dich mit dieser Vorstellung in Wort, Tat und im Verhalten.

Überwache deine Sprache. Bringe jedes Wort in Einklang mit der Vorstellung vollkommener Gesundheit. Beklage dich nie. Sage niemals Dinge wie diese: „Ich habe letzte Nacht nicht gut geschlafen“, „Ich habe einen Schmerz in der Seite“, „Ich fühle mich überhaupt nicht gut heute“ usw. Sage: „Ich freue mich auf einen guten Schlaf heute Nacht“, „Ich kann sehen, daß ich schnell vorankomme“ und Dinge von ähnlicher Bedeutung. Deine Art und Weise sei, alles zu vergessen, was mit Krankheit zusammenhängt: Und mache dich in Gedanken und in deiner Art zu sprechen eins mit allem, was mit Gesundheit zusammenhängt.

Das ist das ganze Ding in einer Nuß-Schale: Mache dich eins mit der Gesundheit in Gedanken, Worten und Taten und verbinde dich nicht mit Krankheit, weder in Gedanken, Worten noch Taten.

Lies keine Bücher von Ärzten, medizinische Literatur oder Literatur von denjenigen, deren Theorien mit jenen kollidieren, die hier dargelegt sind. Tust du das, wird es sicher dein Vertrauen unterminieren, auf die Weise zu leben, auf die du dich eingelassen hast und dich veranlassen, wieder in geistige Beziehung zur Krankheit zu treten. Dieses Buch gibt dir wirklich alles, was erforderlich ist: Nichts Wesentliches ist weggelassen und praktisch alles Überflüssige beseitigt.

Die Wissenschaft des Wohlbefindens ist eine genaue Wissenschaft, wie Arithmetik. Nichts kann den grundsätzlichen Prinzipien hinzugefügt werden, und wenn irgend etwas davon hinweggenommen wird, wird es ein Mißerfolg. Wenn du ausschließlich der Lebensweise folgst, wie sie in diesem Buch vorgeschrieben ist, wird es dir gut gehen. Und du KANNST bestimmt diesem Weg folgen, sowohl im Denken, als auch im Handeln.

Beziehe dich in deinen Gedanken mit vollkommener Gesundheit nicht nur auf dich selbst, sondern soweit möglich, auch auf alle anderen. Sympathisiere nicht mit Leuten, wenn sie sich beklagen, selbst nicht wenn sie krank sind und leiden. Wende ihre Gedanken in konstruktive Richtung, wenn du kannst. Tue alles zu ihrer Unterstützung, aber mit dem Gedanken an Gesundheit in deinem Geist.

Lasse Leute nicht ihre Leiden und katalogisierten Symptome erzählen. Lenke das Gespräch auf ein anderes Thema oder entschuldige dich und gehe. Lieber als gefühllose Person betrachtet werden, als die Gedanken der Krankheit aufgezwungen zu bekommen.

Wenn du in Gesellschaft von Leuten bist, deren Gesprächs-Inhalt Krankheit und verwandte Sachen sind, ignoriere, was sie sagen und greife zurück auf die Darbringung eines geistigen Dank-Gebets für deine vollkommene Gesundheit. Und wenn du das nicht möglich machen kannst, schließe ihre Gedanken aus, sage „Auf Wiedersehen“ und verlasse sie. Egal, was sie denken oder sagen, die Höflichkeit verlangt nicht, daß du erlaubst, durch kranke oder pervertierte Gedanken vergiftet zu werden.

Wenn wir noch einige Hunderttausende von erleuchteten Denkern haben, die nicht bleiben, wo sich Leute beklagen und über Krankheit reden, wird sich die Welt schnell zur Gesundheit weiter-entwickeln. Wenn du Leute über Krankheit zu dir sprechen läßt, hilfst du ihnen, die Krankheit zu vergrößern und zu multiplizieren.

Was soll ich tun, wenn ich Schmerzen habe? Kann man tatsächlich physisch leiden und nur noch Gedanken an Gesundheit haben?

Ja. Wehre dich nicht gegen Schmerz, erkenne, daß er eine gute Sache ist. Schmerz wird durch das Bestreben des Prinzips der Gesundheit verursacht, um einen unnatürlichen Zustand zu überwinden. Das mußt du wissen und spüren.

Wenn du einen Schmerz hast, denke, daß ein Heilungs-Prozeß im betroffenen Teil vorangeht, unterstütze ihn geistig und arbeite mit ihm zusammen. Bringe dich in volle geistige Harmonie mit der Macht, die den Schmerz verursacht, unterstütze ihn und hilf ihm voran. Zögere nicht, wenn notwendig, heiße Umschläge und ähnliche Mittel zu verwenden, um die gute Arbeit zu unterstützen, die voranschreitet. Wenn der Schmerz heftig ist, lege dich hin und lasse deinen Geist ruhig und leicht mit der Kraft zusammenwirken, die für dein Wohl arbeitet.

Dies ist die Zeit, um Dankbarkeit und Vertrauen zu üben. Sei dankbar für die Macht der Gesundheit, die den Schmerz verursacht, und sei sicher, daß der Schmerz aufhören wird, sobald die gute Arbeit getan ist. Hefte deine Gedanken mit Zuversicht auf das Prinzip der Gesundheit, das solche Bedingungen in dir schafft, daß der Schmerz bald unnötig sein wird. Du wirst überrascht sein herauszufinden, wie leicht du Schmerz überwinden kannst, und nachdem du einige Zeit auf diese Wissenschaftliche Weise gelebt hast, werden starke Schmerzen unbekannte Dinge für dich sein.

Was soll ich tun, wenn ich zu schwach für meine Arbeit bin? Soll ich mich über meine Kraft hinaus antreiben, mit Zuversicht, daß Gott mir hilft? Soll ich wie der Läufer weitermachen und einen zweiten Wind erwarten?

Nein, lieber nicht. Wenn du anfängst, auf diese Weise zu leben, wirst du wahrscheinlich keine normale Kraft haben, und du wirst allmählich von einer niedrigen körperlichen Verfassung zu einer höheren kommen. Wenn du geistig eine persönliche Beziehung zu Gesundheit und Kraft hast und die absichtlichen Funktionen des Lebens auf vollkommen gesunde Weise durchführst, wird deine Kraft von Tag zu Tag zunehmen, aber eine Zeitlang kannst du Tage haben, daß deine Kraft für die Arbeit nicht ausreicht, die du gern tun möchtest.

In solchen Zeiten ruhe dich aus und übe Dankbarkeit. Beachte die Tatsache, daß deine Kraft schnell wächst und fühle eine tiefe Dankbarkeit dem Lebenden Einen gegenüber, aus dem sie kommt. Verbringe eine Stunde der Schwäche mit Danksagung, Ruhe und dem vollen

Vertrauen, daß große Kraft vorhanden ist – dann stehe auf und mache wieder weiter. Während du dich ausruhst, denke nicht an deine gegenwärtige Schwäche, sondern an die kommende Kraft.

Erlaube dir niemals, irgendwann zu denken, daß du der Schwäche nachgibst. Wenn du dich ausruhst, ebenso wenn du schlafen gehst, hefte dein Denken auf das Prinzip der Gesundheit, das in dir die ganze Kraft aufbaut.

Was soll ich mit diesem großen Schreck-Gespensst „Verstopfung“ tun, das jedes Jahr Millionen von Leuten zu Tode erschreckt?

Mach dir keine Sorgen. Lies Horace Fletcher „Das ABC unserer eigenen Ernährung“ und verstehe die volle Kraft seiner Erklärung über die Tatsache, daß viel weniger Substanzen ausgeschieden werden müssen, wenn du auf diese wissenschaftliche Weise lebst. Das Material der Pflanzennahrung, zu dem du naturgemäß geführt wirst, um es zu essen, wird auf diese Angelegenheit aufpassen. Die krassen Esser, die drei bis zehnmal soviel Fett, Fleisch und Stärke essen, wie in ihrem System verwertet werden kann, haben eine große Menge Abfall zu beseitigen und kein Pflanzen-Material zur Unterstützung – aber wenn du auf diese Art lebst, wie wir es beschrieben haben, wird es bei dir anders sein.

Wenn du nur bei VERDIENTEM HUNGER ißt, jeden Bissen bis zur Flüssigkeit kaust, sofort aufhörst zu essen, sobald du dir der Abnahme des Hungers BEGINNST, bewußt zu werden, wirst du dein Essen so perfekt auf die Verdauung und Assimilation vorbereiten, daß praktisch alles bei der Absorption aufgenommen wird und wenig in den Därmen zurückbleibt, um ausgeschieden zu werden. Wenn du imstande bist, alles was du in „Arzt-Büchern“ und Anzeigen mit Patent-Rezepten – bezüglich Verstopfung – gelesen hast, völlig aus deinem Gedächtnis zu verbannen, brauchst du an diese Sache überhaupt nicht weiter zu denken. Das Prinzip der Gesundheit wird das erledigen.

Aber wenn dein Geist mit Angst-Gedanken in Bezug auf Verstopfung gefüllt ist, kann es am Anfang gut für dich sein, gelegentlich den Dickdarm mit warmem Wasser zu spülen. Es gibt nicht das kleinste Bedürfnis das zu tun, außer den Prozeß deiner geistigen Befreiung von der Angst ein wenig zu erleichtern: Das kann einige Zeit von Wert sein. Und sobald du siehst, daß du gute Fortschritte machst, die Menge des Essens gekürzt hast und wirklich auf Wissenschaftliche Weise ißt, verabschiede dich für immer von der Verstopfung in deinem Geist: Du hast nichts mehr damit zu tun. Schenke dem Prinzip in dir das Vertrauen, das die Macht hat, dir vollkommene Gesundheit zu geben. Beziehe dich durch ehrfürchtige Dankbarkeit auf das Prinzip des Lebens, das Alle Macht hat – und gehe in Freude weiter deinen Weg.

Und wie steht's mit Übungen?

Für jeden ist es besser, täglich ein wenig Gebrauch von allen Muskeln zu machen, und die beste Weise, das zu tun, ist es, sich mit einigen Formen des Spieles oder Vergnügens zu beschäftigen. Mache deine Übung auf natürliche Weise als Erholung, nicht als erzwungenes Kunststück, allein um der Gesundheit willen. Reite oder fahre Rad, spiele Tennis, Bowling oder mit dem Ball. Lege dir ein Hobby zu, wie Gartenarbeit, bei der du jeden Tag eine Stunde mit Vergnügens und Gewinn verbringen kannst. Es gibt Tausende Arten, auf die du genug Übungen machen kannst, um deinen Körper geschmeidig und den Kreislauf in Schwung zu halten, ohne in den alten Trott des Gesundheits-Trainings zu fallen.

Übungen zum Spaß oder Nutzen? Übungen, weil du zu gesund bist, um stillzusitzen und nicht, weil du gesund werden oder bleiben möchtest.

Ist langes, kontinuierliches Fasten notwendig?

Selten, wenn überhaupt. Das Prinzip der Gesundheit verlangt nicht häufig, das für 20, 30 oder 40 Tage zu tun. Unter normalen Bedingungen wird Hunger in viel geringerem Maße kommen. Beim meisten längerem Fasten kommt begründeter Hunger nicht früher, weil er vom Patienten selbst gehemmt worden ist. Er beginnt das Fasten mit ANGST, wenn nicht sogar mit der Hoffnung, daß es viele Tage dauern wird, bevor Hunger kommt. Die Literatur, die er zu diesem Thema gelesen hat, hat ihn vorbereitet, ein langes Fasten zu erwarten, und er ist eisern entschlossen, es zum Abschluß zu bringen, laß die Zeit so lang sein, wie sie will. Und das Unterbewußtsein hebt den Hunger unter Einfluß von starken und positiven Suggestionen auf.

Wenn die Natur aus irgendeinem Grund deinen Hunger wegnimmt, mache fröhlich weiter mit deiner üblichen Arbeit und iß nicht, bevor sie ihn dir zurückgibt. Ganz gleich, ob es zwei, drei, zehn Tage oder länger ist, du kannst völlig sicher sein, daß du hungrig wirst, wenn es Zeit für dich ist, zu essen. Und wenn du frohgemut überzeugt bist und dein Vertrauen zur Gesundheit behältst, wirst du unter keiner Schwäche oder Beschwerde bei deiner Enthaltbarkeit leiden.

Wenn du nicht hungrig bist, wirst du dich stärker, glücklicher, und bequemer fühlen, wenn du nicht ißt, als wenn du ißt, egal wie lange das Fasten dauert. Und wenn du auf die in diesem Buch beschriebene wissenschaftliche Weise lebst, wirst du nie lange fasten müssen, wirst selten eine Mahlzeit vermissen und wirst deine Mahlzeiten mehr genießen, als jemals zuvor in deinem Leben. Bevor du ißt, habe einen Verdienten Hunger, und wann auch immer du einen Verdienten Hunger bekommst, iß.

17 - Eine Zusammenfassung der Wissenschaft des Wohlbefindens

Gesundheit ist eine vollkommen natürliche Funktion, das normale Leben. Es gibt ein Prinzip des Lebens im Universum: Das ist die Lebende Substanz, von der alle Dinge geschaffen werden. Diese Lebende Substanz dringt in die Zwischenräume des Universums ein, durchdringt sie und füllt sie aus. In ihrem unsichtbaren Zustand ist sie in allen Formen und geht durch sie hindurch, und dennoch werden alle Formen daraus erschaffen.

Zur Illustration: Nimm an, daß ein sehr feiner und hoch diffusionsfähiger, wäßriger Dampf in einen Eisblock eindringen und ihn durchdringen soll. Das Eis wird von lebendem Wasser gebildet und ist lebendes Wasser in Form, während der Dampf auch lebendes Wasser ist – aber ungeformt –, der eine von sich selbst geschaffene Form durchdringt. Diese Illustration erklärt, wie die Lebende Substanz alle von ihr geschaffenen Formen durchdringt. Alles Leben kommt von ihr. Das ist alles Leben, was es gibt.

Diese Universale Substanz ist eine Denkende Substanz und nimmt die Form ihrer Gedanken an. Der festgehaltene Gedanke an eine Form schafft die Form, und der Gedanke an einen Verlauf verursacht diesen Verlauf. Sie kann nicht aufhören zu Denken und ist ständig am Erschaffen. Und sie muß zu volleren und vollkommenerem Ausdruck von sich selbst weitergehen. Das heißt in Richtung vollkommenerem Leben und perfekterer Funktion, was wiederum vollständige Gesundheit bedeutet.

Die Macht der Lebenden Substanz muß immer in Richtung vollkommene Gesundheit angewendet werden. Es ist eine Kraft in allen Dingen, die für vollkommene Funktion sorgt. Alle Dinge werden von dieser Macht durchdrungen, die Gesundheit verursacht.

Ein Mensch kann sich auf diese Macht beziehen und sich selbst mit ihr verbünden. Er kann sich aber auch in seinen Gedanken von ihr abtrennen.

Ein Mensch ist eine Form dieser Lebenden Substanz und trägt ein Prinzip der Gesundheit in sich. Dieses Prinzip der Gesundheit, wenn es in voller, konstruktiver Tätigkeit ist, veranlaßt alle unwillkürlichen Funktionen des menschlichen Körpers, vollkommen ausgeführt zu werden.

Ein Mensch ist eine Denk-Substanz, die einen sichtbaren Körper durchdringt und die Prozesse ihres Körpers durch ihre Gedanken kontrolliert.

Wenn ein Mensch nur Gedanken vollkommener Gesundheit hat, werden die inneren Prozesse seines Körpers jene vollkommener Gesundheit sein. Der erste Schritt des Menschen in Richtung vollkommener Gesundheit muß sein, sich eine Vorstellung von sich selbst als vollkommen gesund zu machen und als jemand, der alle Dinge auf Art und Weise eines vollkommen Gesunden macht. Nachdem er diese Vorstellung gebildet hat, muß er sich in all seinen Gedanken darauf beziehen und alle gedanklichen Beziehungen zu Krankheit und Schwäche abbrechen.

Wenn er das tut und seine Gedanken an Gesundheit mit positivem GLAUBEN versieht, wird er das Prinzip der Gesundheit in sich veranlassen, konstruktiv aktiv zu werden und alle Krankheiten zu heilen. Er kann durch Vertrauen zusätzliche Kraft vom universalen Prinzip des Lebens erhalten – und kann sich Glauben aneignen, indem er auf dieses Prinzip des Lebens achtet und zwar mit ehrfürchtiger Dankbarkeit für die Gesundheit, die es ihm gibt.

Wenn eine Person die Gesundheit bewußt akzeptiert, die ihr ständig durch die Lebende Substanz gegeben wird und gebührend dankbar dafür ist, wird sie Glauben entwickeln.

Ein Mensch kann nicht nur Gedanken vollkommener Gesundheit haben, sofern er nicht die absichtlichen Funktionen des Lebens auf vollkommen gesunde Weise durchführt. Diese absichtlichen Funktionen sind Essen, Trinken, Atmen und Schlafen. Wenn ein Mensch nur Gedanken an Gesundheit hat, der Gesundheit vertraut, auf vollkommen gesunde Weise ißt, trinkt, atmet und schläft, muß er perfekte Gesundheit haben.

Gesundheit ist das Ergebnis des Denkens und Handelns auf Bestimmte Weise, und wenn ein Kranker beginnt, auf diese Weise zu denken und zu handeln, wird das Prinzip der Gesundheit in ihm in Konstruktive Tätigkeit treten und all seine Krankheiten heilen. Dieses Prinzip der Gesundheit ist dasselbe in allen und ist mit dem Lebensprinzip des Universums verbunden. Es ist imstande, jede Krankheit zu heilen und wird in Tätigkeit kommen, wann auch immer ein Mensch in Übereinstimmung mit der Wissenschaft des Wohlbefindens denkt und handelt. Deshalb kann jeder Mensch vollkommene Gesundheit erreichen.

*** Ende ***