

# *Inhoud*

<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
<b>Voorwoord</b> .....	<b>13</b>
<b>1. Het Gezondheidsbeginsel</b> .....	<b>17</b>
<b>2. Het fundament van geloof</b> .....	<b>23</b>
<b>3. Het lichaam en zijn organismen</b> .....	<b>31</b>
<b>4. Wat te denken</b> .....	<b>37</b>
<b>5. Geloof</b> .....	<b>47</b>
<b>6. Het gebruik van de wil</b> .....	<b>55</b>
<b>7. Gezondheid van de Allerhoogste</b> .....	<b>63</b>
<b>8. Samenvatting van de mentale acties</b> .....	<b>69</b>
<b>9. Wanneer te eten</b> .....	<b>73</b>
<b>10. Wat te eten</b> .....	<b>81</b>
<b>11. Hoe te eten</b> .....	<b>89</b>

<b>12. Honger en trek .....</b>	<b>95</b>
<b>13. In een notendop .....</b>	<b>101</b>
<b>14. Ademen .....</b>	<b>107</b>
<b>15. Slapen .....</b>	<b>113</b>
<b>16. Aanvullende instructies .....</b>	<b>117</b>
<b>17. Samenvatting van de Wetenschap van Gezond Zijn.....</b>	<b>125</b>
<b>Nawoord 1: De bewuste lichaamsfuncties .....</b>	<b>129</b>
<b>Nawoord 2: De onbewuste lichaamsfuncties ...</b>	<b>137</b>

# *Inleiding*

Miljoenen mensen over de gehele wereld werden wakker geschud door het project *The Secret*. Wat een openbaring dat ons leven, en hoe we het ervaren, niet zomaar afhankelijk is van de omstandigheden waarin we verkeren en de omgeving waarin we leven. Het blijkt dat we zelf de scheppers zijn van die omgeving en omstandigheden en alles wat we in ons leven ervaren. Er is een kosmische wet, de Wet van Aantrekking, die ervoor zorgt dat we alles in ons leven aantrekken wat in harmonie is met onze gedachten. Of eigenlijk, onze gevoelens die door die gedachten worden aangestuurd.

Hoewel de film en het boek van *The Secret* zoveel mensen in staat stelden hun leven drastisch te veranderen, was die kennis niet nieuw. De maker van *The Secret*, Rhonda Byrne, baseerde het hele project op een boek van een eeuw geleden, *The Science of Getting Rich*. Daarin onthult de schrijver Wallace Delois Wattles een geheim dat eeuwenlang verborgen werd gehouden. Een eenvoudige handleiding in de *Wet van Aantrekking* die ons leert hoe

we zelf de touwtjes in handen kunnen nemen om het leven te leiden waar we van dromen.

*The Science of Getting Rich* is met recht een klassieker. Niet alleen was het een inspiratiebron voor *The Secret*, maar vooral ook voor iedereen die op zoek is naar een beter leven, of het nu gaat om geld en materie, gezondheid, levensvervulling, relaties of geluk.

Ik ben enorm dankbaar dat ik zoveel mensen kon helpen met een Nederlandse bewerking van het boek. Dagelijks vindt het boek nog zijn weg naar weer iemand die zijn leven een nieuwe wending kan geven.

Hoewel *The Science of Getting Rich* een boek is dat al ruim een eeuw, in vele vertalingen, ontelbare mensen heeft weten te boeien, is het lang niet bij een ieder bekend dat Wallace D. Wattles nog veel meer prachtige werken op zijn naam heeft staan. Eén van de hoogtepunten is het boek *The Science of Being Well*, de opvolger van zijn bekende meesterwerk. En de Nederlandse bewerking ervan is het boek dat nu voor u ligt.

In *The Science of Being Well* (*De Wetenschap van Gezond Zijn*) richt Wattles zich specifiek op het in stand houden en ontwikkelen van een goede gezondheid en welzijn. Net als in zijn vorige boek beschrijft hij hoe we door te denken en te handelen op de "Bepaalde Manier" zelf de regie in handen kunnen nemen. Het blijkt dat hoe we over onszelf en ons welzijn denken bepalend is voor onze gezondheid.

Onze gedachten beïnvloeden onze onbewuste lichaamsfuncties, echter het zijn niet de gedachten alleen waar het om gaat. We ontdekken in *The Science of Being Well (De Wetenschap van Gezond Zijn)* eveneens hoe we dienen te handelen; hoe we de bewuste lichaamsfuncties zodanig kunnen uitvoeren dat het Gezondheidsbeginsel in ons (ook wel lichaamsintelligentie genoemd) onze levenskrachtenergie (chi, prana) kan gebruiken voor een leven vol gezondheid en welzijn.

We dienen wel te denken *én* te handelen op die Bepaalde Manier. Immers, we kunnen niet denken aan gezondheid en tegelijkertijd bewust ons lichaam verwaarlozen. Wellicht gaan velen van ons daar de fout in... Wattles legt het ons haarfijn uit hoe te eten, ademen en slapen.

Dit boek is een Nederlandstalige bewerking, aangepast aan de moderne tijd van vandaag de dag. Hoewel het taalgebruik en begrippenkader werd geadapteerd aan deze tijd, is het oorspronkelijke tijds kader in stand gebleven. En uiteraard zijn Wattles' principes en ideeën onaangetoerd weergegeven. Immers, al zijn zij 100 jaar oud, zij doorstaan de tand des tijds.

Dit boek verschijnt in 2020. Het jaar waarin we met de covid-19 pandemie de grootste gezondheids crisis beleven van onze generatie. Misschien is dit boek daarom belangrijker dan ooit. Op het moment van dit schrijven is er nog geen vaccin, en is er volgens de officiële medische wereld nog geen geneesmiddel. Hoe belangrijk is het daarom wel niet om ons bewust te worden van hoe we zelf kun-

nen bijdragen aan een betere gezondheid en een groter welzijn.

Een gezond mens heeft duizend wensen, een ziek mens maar één: gezond zijn. We willen allemaal gezond en vitaal oud worden. Moge dit boek daarom een bron van inspiratie zijn voor een lang en gezond leven.

Op uw gezondheid!

*Bart van den Hoogen*

# *Voorwoord*

Dit boek is het tweede van een reeks, het eerste was *The Science Of Getting Rich (De Wetenschap van Aantrekking van rijkdom)*. Terwijl dat boek vooral is bedoeld voor hen die meer geld en materie in hun leven zouden willen aantrekken, is dit boek vooral voor diegenen die een goede gezondheid wensen. Voor hen die een praktische gids en handboek willen, geen filosofische verhandeling.

Het is een instructie in het gebruik van het Universele Levensbeginsel en het is mijn bedoeling die weg zo eenvoudig en duidelijk mogelijk uit te leggen, zodat de lezer, hoewel hij misschien geen eerdere studie heeft gedaan in New Thought of metafysica, het toch gemakkelijk kan volgen om een perfecte gezondheid te bewerkstelligen. Met behoud van alle belangrijke informatie heb ik alle niet-essentiële zaken zorgvuldig verwijderd. Ik heb geen technische of ingewikkelde taal gebruikt en ben steeds consequent uitgegaan van hetzelfde gezichtspunt.

Zoals de titel al verraadt gaat het boek over wetenschap, niet over speculatie. De monistische theorie van het universum – het idee dat materie, geest, bewustzijn en leven allemaal manifestaties zijn van één bron – wordt reeds door veel denkers geaccepteerd. En wanneer u deze theo-

rie aanvaardt, dan kunt u de logische conclusies daaruit simpelweg niet ontkennen. Het mooie is dat de methodes van denken en handelen die in dit boek zijn beschreven door mijzelf en door honderden anderen gedurende twaalf jaar in de praktijk zijn getest. Voortdurend met succes en altijd zonder falen. Ik kan daarom stellen dat *de Wetenschap van Gezond Zijn (The Science of Being Well)* werkt! En dat daar waar de wetten worden nageleefd, de werking net zo min kan falen als de wetenschap van de geometrie. Als de weefsels van uw lichaam niet zodanig zijn vernietigd dat het onmogelijk is uw leven voort te zetten, dan kunt u beter worden. En als u op een *Bepaalde Manier* denkt en handelt, dan zúlt u beter worden.

Als u als lezer de monistische theorie van de kosmos volledig wilt begrijpen, dan wordt u aangeraden het werk van Hegel en Emerson te lezen. En ook *The Eternal News*, een pamflet van J.J. Brown uit Schotland.

Enige verduidelijking is ook te vinden in een reeks artikelen van mijn hand die in 1909 werden gepubliceerd door *The Nautilus*, Holyoke, Massachusetts (V.S.), onder de titel: *What is Truth? (Wat is Waarheid?)*.

Lees deze, als u dat wilt, om uw geloof te verstevigen. Maar laat ik u waarschuwen om niet de fout te maken vele tegenstrijdige theorieën te bestuderen en op hetzelfde moment onderdelen van verschillende "systemen" te beoefenen. Want als u gezond wilt worden, dan moet u uw volledige geest afstemmen op de juiste manier van denken en leven. Bedenk dat dit boek, *The Science of Being Well (De Wetenschap van Gezond Zijn)*, de pretentie heeft



een complete en volledig toereikende gids te zijn voor iedereen. Concentreer op de manier van denken en handelen die het u voorschrijft, volg het tot in de kleinste details, en u zult zich beter voelen. Of als u zich al goed voelt, dan zal dat ook zo blijven. Met vertrouwen dat u door zult gaan totdat de onschatbare zegen van een perfecte gezondheid ook u ten deel valt, verblijf ik,

Met de meeste hoogachting,

*Wallace D. Wattles*