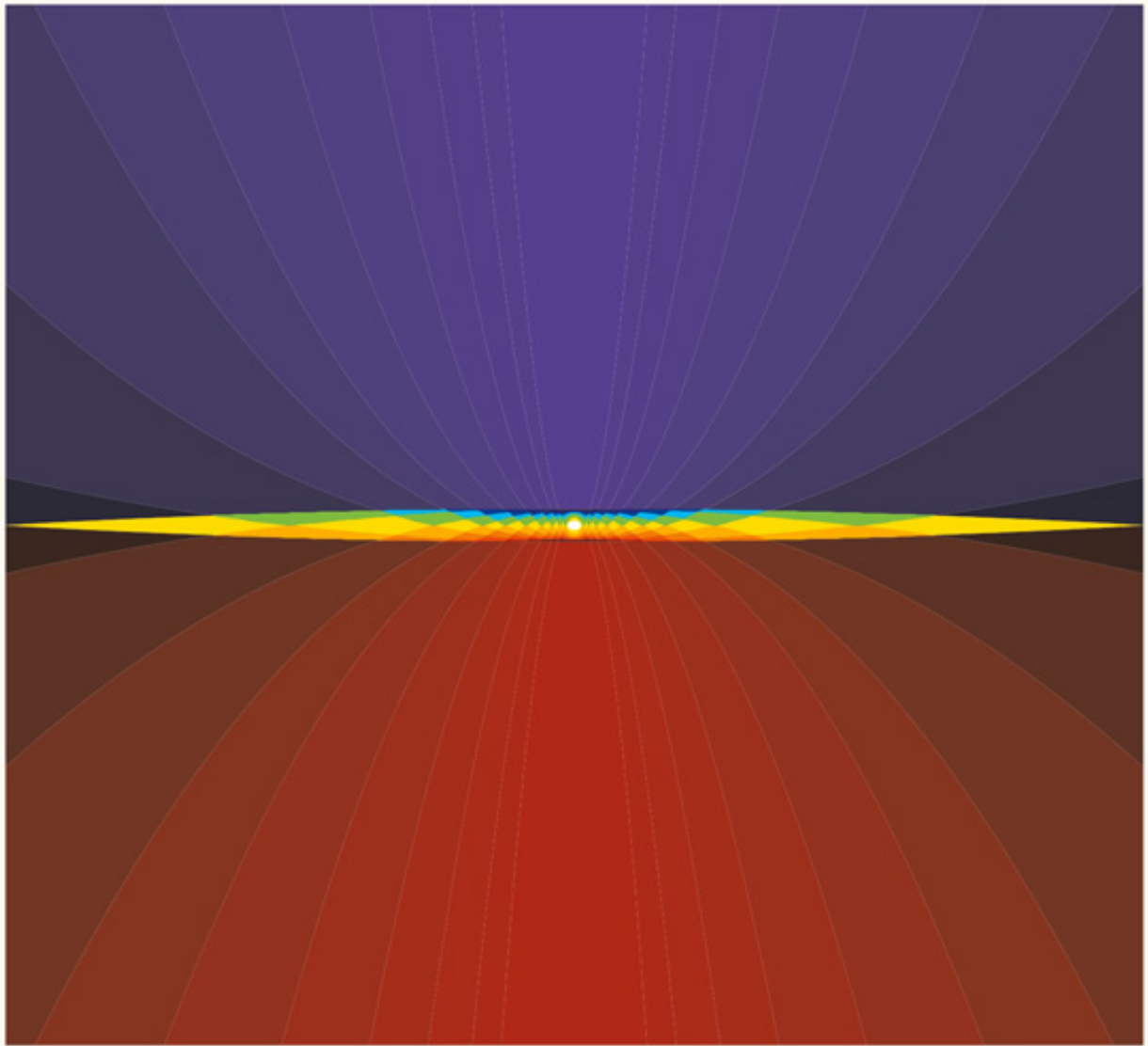


# DENKE UND HANDLE AUTOMATISCH RICHTIG!



William Walker Atkinson

# **INHALTSVERZEICHNIS**

EINLEITUNG DES ÜBERSETZERS UND HERAUSGEBERS

LEKTION I. – DAS INNERE BEWUSSTSEIN

LEKTION II. – DIE BEWUSSTSEINSEBENEN

LEKTION III. – DIE UNTERGESCHOSSE DES MINDS

LEKTION IV. – DER MENTALE SPEICHER

LEKTION V. – SICH SELBST "ÜBERARBEITEN"

LEKTION VI. – "AUTOMATISCHES DENKEN"

LEKTION VII. – HELFER DES INNERERN BEWUSSTSEINS

LEKTION VIII. – "VORAUSSICHT"

LEKTION IX. – DIE LELAND METHODE

LEKTION X. – INTUITION UND DARÜBER HINAUS

BIBLIOGRAFIE

## **EINLEITUNG DES ÜBERSETZERS UND HERAUSGEBERS**

Damit sie, lieber Leser, den übersetzten Text besser verstehen können beachten sie bitte die folgendes:

Es gibt keine direkte Übersetzung des Englischen Wortes "Mind" in die Deutsche Sprache. Das Englische Wort "Mind" bezeichnet praktisch den mentalen Aspekt des Hirns. So kann das Wort "Mind" je nach Kontext mit Gedanken, Geist, Seele, Verstand, Gemüt, Absicht, Kopf, Animus, Psyche übersetzt werden. Jedes dieser Deutschen Worte beschreibt aber jeweils nur einen Bereich des Bedeutungsumfangs des englischen Wortes "Mind", welches alle diese Eigenschaften beinhaltet. Um die Präzision des Textes, in welchem "das Mind" eine wichtige Hauptrolle spielt, beizubehalten, habe ich das Wort "Mind" teilweise kontextbezogen nicht übersetzt, sondern als das Mind im Text beibehalten.

Bitte beachten sie ausserdem, dass dieses Buch 1908 veröffentlicht wurde. Damals herrschten andere Sichtweisen als heute bezüglich Rassen, Geschlechter, Klassen, etc. Obwohl dieses Buch seiner Zeit voraus war, beinhaltet es teilweise diesbezüglich veraltete Begriffe oder Ansichten. Lassen sie sich dadurch bitte nicht vom wesentlichen Inhalt ablenken, welcher selbstverständlich für alle gleichermassen gilt, auch wenn dies nicht immer explizit so ausformuliert wurde.

Anmerkung zur Auswahl des Deutschen Titels: DENKE UND HANDLE AUTOMATISCH RICHTIG! Ich habe diesen Titel gewählt, weil er den umfangreichen Englischen Titel und den Inhalt des Buches am besten zusammenfasst. Das Wort

"richtig" wird im Titel im Sinne von: "In Einklang mit Ihren ganz persönlichen Zielen, Interessen und Werten", verwendet.

Wenn wir nur schon die grundlegendsten Funktionen unseres Körpers wie Herzschlag, Atem, Gehen, Greifen, Schlucken, etc. bewusst mit unserem Verstand steuern müssten, wären wir komplett überfordert.

Unser bewusster Verstand kann kein Multitasking. Alles, was also gleichzeitig ablaufen soll, muss automatisiert werden. Dies geschieht bei Kleinkindern ganz automatisch. Diesem Automatismus sind aber keine Grenzen gesetzt, ein Spitzensportler automatisiert alle Bewegungen seines Sports durch Repetition und übergibt dann dem Autopiloten. Tut er das nicht, oder mischt er sich während des Wettkampfs mit dem Verstand ein, kann er keine Spitzenleistung erbringen, dies ist jedem bekannt. Ein Musiker kann kein einziges Stück, auch nicht das einfachste, mit seinem Bewusstsein spielen, sein Verstand sucht lediglich die mentale Schallplatte und legt ein, dann übernimmt der Autopilot. Unser Mind kann aber noch wesentlich mehr, wir können unser Unter- und Überbewusstsein so durch unseren Verstand mit Aufgaben beauftragen, dass diese, für unseren Verstand zu umfangreichen Aufgaben, praktisch automatisch und im Schlaf erledigt werden. Interessanterweise wurde ich durch einen Hinweis meines inneren Bewusstseins auf dieses Buch hingewiesen, nachdem ich, ohne es zu wissen, die in diesem Buch beschriebenen Methoden anwandte. Ich hatte mir vor dem Einschlafen Gedanken darüber gemacht, was unser Mind während ich schlafe alles tut. Ich habe meine Vermutungen und alle meine Fragen dazu kurz vor dem ins Bett gehen aufgeschrieben, und anderntags bin ich unverhofft auf dieses Buch gestossen. Wenn Sie dieses Buch durchgelesen haben, werden Sie die diesem "Zu-Fall"

zugrundeliegenden Prinzipien und Methoden verstanden haben und sie selbst anwenden können.

Und nun wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser nicht ganz einfach zu verarbeitenden Lektüre. Geben sie nicht auf, und lesen sie komplexe Abschnitte mehrmals, bis sie sie verstanden haben. Es handelt sich hierbei um ein Buch, welches man studieren und in die Praxis umsetzen muss um Stück für Stück das vollständige Verständnis des Inhalts zu erlangen. Eines kann ich ihnen aus eigener Erfahrung versichern, der Aufwand lohnt sich!

Tobias Rauber, März 2018

## **LEKTION I. - DAS INNERE BEWUSSTSEIN**

Es wurde vormals in den Schulen gelehrt, dass das gesamte Mind eines Individuums innerhalb der Grenzen des normalen Bewusstseins lägen, aber seit vielen Jahren wurde diese alte Vorstellung nach und nach durch fortgeschrittene Anschauungen ersetzt. Leibnitz war einer der ersten, diese neuere Idee weiterzuentwickeln und die Doktrin publik zu machen, dass es mentale Energien und Aktivitäten gibt, welche sich ausserhalb des Bereichs des gewöhnlichen Bewusstseins bekunden. Ab diesem Zeitpunkt, haben Psychologen immer nachdrücklicher gelehrt, dass ein grosser Anteil unserer mentalen Arbeit ausserhalb des gewöhnlichen Bereichs des Bewusstseins erledigt wird. Und heutzutage ist das Konzept des "Unterbewusstseins" unter den Psychologen generell akzeptiert.

Lewes sagt: "Die Lehre der meisten modernen Psychologen ist die, dass das Bewusstsein nur einen kleinen Anteil in dem Total der psychischen Prozesse gestalten. Unbewusste Wahrnehmungen, Ideen und Urteilsvermögen spielen in ihren Erklärungen eine grosse Rolle. Es ist sicher, dass der grössere Anteil in jeder bewussten Willensäusserung - jeder Handlung die so charakterisiert wird - ziemlich unbewusst geschieht. Es ist genauso sicher, dass in jeder Wahrnehmung unbewusste Prozesse der Reproduktion und Schlussfolgerung stattfinden - es gibt in mittlerer Distanz das Unterbewusstsein, vor einem Hintergrund des Unbewusstseins." Und Sir William Hamilton bekundet: "Ich zögere nicht zu bestätigen, dass das, wessen wir uns bewusst sind, aus dem aufgebaut ist, dessen wir uns nicht bewusst sind - dass unser gesamtes Wissen aus dem Unbekannten und Unerkennlichen besteht. Das Feld

unseres Bewusstseins ist nurmehr ein kleiner Kreis im Zentrum eines wesentlichen grösseren Felds der Handlung und Leidenschaft, derer wir uns nur aufgrund ihrer Effekte bewusst sind." Und Taine hat in Zusammenhang mit demselben Gedanken gesagt: "Mentale, für das Bewusstsein nicht wahrnehmbare, Ereignisse, sind weit vielzähliger als die anderen. Und von der Welt, die unser Sein darstellt, erkennen wir lediglich die höchsten Punkte – die beleuchteten Gipfel eines Kontinents, dessen tiefere Ebenen im Schatten liegen. Unter der gewöhnlichen Wahrnehmung sind ihre Komponenten, das heisst, die elementaren Sinneseindrücke, welche in Gruppen zusammengefasst werden müssen, um in unser Bewusstsein zu gelangen. Ausserhalb des kleinen, beleuchteten Kreises, liegt ein riesiger Ring von Zwielft und darüber hinaus ist unbegrenzte Nacht; aber die Ereignisse dieses Zwielfts und dieser Nacht, sind genauso real wie diejenigen, innerhalb des beleuchteten Kreises." Diesem fügt Maudsley folgendes hinzu: "Untersuchen Sie die gewöhnlichen mentalen Abläufe des Lebens genau und ohne Voreingenommenheit, und Sie werden mit Sicherheit entdecken, dass das Bewusstsein nicht einen Zehntel Anteil an der darin enthaltenen Funktion hat, als dies allgemein angenommen wird. In jedem bewussten Zustand sind bewusste, unterbewusste und infrabewusste Energien zu Gange, wobei letztere genauso unabkÖmmlich sind wie erstere."

Es ist bekannt, dass die "Inner-Bewussten" Ideen, Eindrücke und Gedanken in der Gedankenwelt eines jeden Individuums eine wesentliche Rolle spielen. Hinter jeder ausserbewussten Handlung, kann ein gewaltiger inner-bewusster Hintergrund gefunden werden. Es wird angenommen, dass weniger als zehn Prozent unserer gesamten mentalen Prozesse im Bereich des Bewusstseins ablaufen. Wie ein bekannter Schriftsteller es so schön ausgedrückt hat: "Unser

Selbst ist grossartiger als wir denken: es hat Gipfel über und Niederungen unter dem Plateau unserer bewussten Erfahrung." Wenn Sie Ihre mentalen Abläufe analysieren, werden sie feststellen, dass bewusstes Denken nie einen kontinuierlichen Ablauf des Bewusstseins darstellt, sondern eine Serie von bewusstem Datenmaterial, mit grossen Intervallen von unterbewusstem. Wir setzen uns hin, versuchen ein Problem zu lösen und scheitern. Wir laufen herum, versuchen es erneut und scheitern wieder. Plötzlich taucht eine Idee auf, die zu einer Lösung des Problems führt. Die unterbewussten Prozesse sind an der Arbeit. Wir erzeugen unser eigenes Denken nicht willensmässig. Es geschieht in uns. Wir sind mehr oder weniger passive Empfänger. Wir können die Natur eines Gedankens oder einer Wahrheit nicht ändern, aber wir können das Schiff gewissermassen mit einer Bewegung des Steuerruders lenken."

Aber die vielleicht schönste Ausdrucksweise dieser zugrundeliegenden Wahrheit ist diejenige von Sir Oliver Lodge, welcher in seiner Betrachtung des Themas sagt: "Stellen Sie sich einen Eisberg in seiner spröden Solidität und seinen glitzernden Zinnen vor, welcher die seinem untergetauchten Selbst, oder seinem tragenden Teil, oder der salzigen Flüssigkeit aus welcher er entstieg und zu welcher er zu gegebener Zeit zurückkehren wird, gezielte Aufmerksamkeit übelnimmt. Oder, die Metapher umkehrend, könnten wir unseren derzeitigen Zustand mit dem Schiffsrumpf vergleichen, welcher in einem trüben Ozean unter seltsamen Monstern untergetaucht ist, auf unsichtbare Art und Weise vorangetrieben durch den Raum gleitet; vielleicht stolz darauf, die vielen Seepocken zur Dekoration angehäuft zu haben; unsere Destination nur deswegen wahrnehmend, weil wir gegen die Wand des Hafenbeckens stossen; und mit keiner Kenntnis des Decks und der Kabinen oder der Spiere und Segel über uns - mit