



Vortrag – Schlaf – Noguchi-Seitai (> vom 12.1.2019 “Paracelsus-Verlag” Salzburg)

s.3u: Wir haben nicht das Recht, uns anderen Meinungen gegenüber zu stellen,
jeder ist frei, zu glauben, was er will.

Aber wenn es jemand ist, der trotz zahlreicher Beschäftigungen weiterhin an die Legende von 8h Schlaf glaubt, ist es am besten, ihn zu lehren, dass fünf Stunden Schlaf 8 h vorzuziehen sind.

Doch, leben die Menschen vielleicht ruhiger mit ihrem alltags-Glauben?

In einigen Fällen wird es besser sein einzugreifen. z.B. wenn jemand besorgt lebt, weil er glaubt, dass er unter Schlaflosigkeit leidet oder er nicht genug Schlaf bekommt, obwohl er genug schläft, oder wenn er glaubt, nicht schlafen zu können, weil er nicht mehr als acht Stunden schläft. So wird es notwendig, ihn von dieser Art von Aberglauben zu befreien.

Aber solange jemand in Übereinstimmung mit seinem Glauben besser lebt,
ist es vorzuziehen, nicht einzugreifen.

Diejenigen, die wirklich wenig schlafen sind nicht viele.

Während diejenigen, die glauben, nicht schlafen zu können, ja einige sind.

Das Bewusstsein der letzteren zu erhöhen, durch eine Änderung ihres aktuellen Schlafes, dass sie tatsächlich genug Schlaf bekommen. Wenn wir sie schlafen lassen, wie sie es gewohnt sind, bleiben sie in ihrem **Gefühl von Mangel an Schlaf**. Um diese Art ‚der **Schlaflosigkeit**‘ zu behandeln wird es notwendig, einen leichten Schlaf zu erhalten, denn wer **oberflächlich schläft, träumt** (schnarcht) **enorm viel**.

**** Ende ****

S.4u: Aber das **theoretische Wissen** führt nirgendwohin, wenn wir nicht durch die praktische Erfahrung gehen, das heutige Thema hat wenig gedient, wenn wir nicht wenigstens unseren Schlaf, um **eine Stunde kürzen**, oder wenn wir nicht versuchen, tiefen Schlaf zu erlangen, selbst um den Preis, **eine Stunde länger** zu schlafen.

Wenn Sie, nachdem sie diesem Vortrag zugehört haben, früher aufstehen können, können Sie annehmen, es wirklich ganz aufgenommen zu haben. Aber wenn Sie **weiterhin die Stunden zählen**, wenn Sie aufwachen, so haben Sie es (thema Schlaf) nicht wirklich aufgenommen.

Wenn Sie dort hin kommen früher aufzustehen, und zugleich sich beim Aufstehen lebendiger und frischer als sonst fühlen, wird es so sein, dass Sie mich wirklich verstanden haben.

Aber im Gegenteil, wenn Sie Schwere fühlen, noch schläfrig sind und nach wie vor die Notwendigkeit verspüren, noch mehr zu schlafen, wird es so sein, dass Sie vom Wesentlichen nichts aufgenommen haben.

Aus diesem Grund bitte ich Sie, das Gefühl ab Morgen früh zu beobachten, wenn Sie Erwachen. Wenn Sie nicht auf natürliche Weise das erreichen können, was gerade gesprochen wurde, bedeutet dies, dass das Wissen nicht in Ihren Körper eindringen ist.

Denn, **wirkliches Verständnis liegt nicht im Kopf, sondern im Körper.** → “katsugen-undo”

Seitai-Seminar 29./30.11.2025: Schlaf - die Basis der Gesundheit (“katsugen-undo”)
Anmeldung: 1 Tag € 95 – 2 Tage € 175 → **heute € 150** für beide Tage (So.30.11.”Schlaf”)

Michael Shimananda – mobil: 0176 66 55 7903 – e-mail: love@lovebirth.de

