

## Zensei

Zensei – das integrale Leben - Haruchika Noguchi (1930)

Ich bin. Ich bin das Zentrum des Universums. In mir wohnt das Leben. Das Leben hat weder Anfang noch Ende. Durch mich dehnt sich das Leben bis zur Unendlichkeit aus. Durch mich berührt es die Ewigkeit. Da das Leben absolut und unendlich ist, bin auch ich absolut und unendlich. Wenn ich mich bewege, bewegt sich das Universum. Wenn sich das Universum bewegt, bewege ich mich.

“Ich“ und das Universum sind „Ein“ untrennbar, ein Körper und ein Denken. Ich bin frei und ohne Schranken. Ich bin losgelöst vom Leben und vom Tod. Genauso ist es, selbstverständlich mit dem Alter und der Krankheit.

Jetzt lebe ich das Leben und wohne im unendlichen und ewigen Frieden. Mein Verhalten im täglichen Leben bleibt unerschütterlich und unwandelbar.

Diese Überzeugung ist unvergänglich und bis in die Ewigkeit unangreifbar.

**Oum!** Alles ist gut.

Bücher von Haruchika Noguchi – translated into english: [http://www.zensei.co.jp/books/about\\_eorder](http://www.zensei.co.jp/books/about_eorder)

## ORDER, SPONTANEITY AND THE BODY

Human beings live by means of the extremely subtle, autonomous activities of life. Nevertheless, many people these days cannot bring themselves to realize this, and they suppose that they cannot maintain their health unless they rely on medicines and specialist techniques.

It is no exaggeration to say that, just as the regular use of synthetic hormones inhibits the body's own production of hormones, the tendency of modern people to rely excessively on medicines weakens those autonomous capacities that man naturally possesses.

The author believes that it is necessary to revitalize the autonomous capacities of the human body, and he recommends a method of training the extrapyramidal system which is known as **“katsugen undo”**, as well as doing **“yuki”**. In this book, the ways to practise these methods are explained in detail, and the book provides a useful introduction to living in a **“seital”** way.

## COLDS AND THEIR BENEFITS

The common cold is regarded as the root of all illness, or it is dismissed as being of no account.

From the point of view of what is generally accepted, the title of this book may seem rather odd, but the author's position is that a cold is not something to be cured, but something to be **“passed through”**. When the biased fatigue in a person's body and mind reaches the limit, that person will, by means of the autonomic workings of the body, catch a cold in order to regulate this fatigue.

The author does not regard a cold as a pathological condition, but as a natural means whereby health is maintained. He argues persuasively that if you do not disturb the natural process that is a cold, the body becomes renewed after a cold, rather like a snake that has sloughed its skin.

The author's very original concept of **“passing through”** an illness, which derives from his own understanding of natural processes, has the power to change our modern way of thinking concerning illness, which is that it should be fought against.

## SCOLDING & PRAISING

Giving a scolding and giving praise are both difficult arts. A parent's way of scolding is sometimes so unskillful that children mistake a scolding for an outburst of anger.

And praise that doesn't hit the mark exactly is regarded by children as condescending gush.

With a scolding, though, if it is not a little off the mark, the child will resist: when a wound is touched directly, it is painful. But it is from such a wound that new energy arises, and so the parent has to judge precisely how deep the wound is in giving a scolding and avoid touching it directly; for if the mark is hit too exactly, an opening up of the child's sensibility is unlikely to occur. For both praising and scolding, discretion is needed. This book explains the psychological and physiological make-up of the child. In addition to dealing with children's upbringing, it explains that parents should have the capacity to look at themselves.



## ORDNUNG, SPONTANHEIT UND DER KÖRPER

Der Mensch lebt durch die äußerst subtilen, autonomen Aktivitäten des Lebens. Dennoch können sich viele Menschen heutzutage nicht dazu durchringen, dies zu erkennen, und sie nehmen an, dass sie ihre Gesundheit nur erhalten können, wenn sie sich auf Medikamente und spezielle Techniken verlassen.

Es ist keine Übertreibung zu sagen, dass die Tendenz des modernen Menschen, sich übermäßig auf Medikamente zu verlassen, die autonomen Fähigkeiten, die der Mensch von Natur aus besitzt, schwächt, so wie die regelmäßige Einnahme von synthetischen Hormonen die körpereigene Hormonproduktion hemmt.

Der Autor glaubt, dass es notwendig ist, die autonomen Fähigkeiten des menschlichen Körpers wiederzubeleben, und er empfiehlt eine Methode zum Training des extrapyramidalen Systems, die als "**katsugen undo**" bekannt ist, sowie die Durchführung von "**yuki**". In diesem Buch werden die Wege, diese Methoden zu praktizieren (a.d.Ü. Prozesse zu aktivieren), ausführlich erklärt; das Buch bietet eine nützliche Einführung in ein Leben nach "Seitai". (Übersetzung erhältlich: [shimananda@yandex.com](mailto:shimananda@yandex.com))

## ERKÄLTUNGEN UND IHR NUTZEN

Die Erkältung wird als die Wurzel aller Krankheiten angesehen, oder sie wird als bedeutungslos abgetan. Aus der Sicht dessen, was allgemein akzeptiert wird, mag der Titel dieses Buches etwas seltsam erscheinen, aber die Position des Autors ist, dass eine Erkältung nicht etwas ist, das geheilt werden muss, sondern etwas, das "durchgestanden" werden muss. Wenn die einseitige Ermüdung in Körper und Geist eines Menschen die Grenze erreicht, wird dieser Mensch durch die autonomen Abläufe des Körpers eine Erkältung bekommen, um diese Ermüdung zu regulieren.

Der Autor betrachtet eine Erkältung nicht als einen pathologischen Zustand, sondern als ein natürliches Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Er argumentiert überzeugend, dass, wenn man den natürlichen Prozess, der eine Erkältung ist, nicht stört, sich der Körper nach einer Erkältung erneuert, eher wie eine Schlange, die sich gehäutet hat.

Das sehr originelle Konzept des Autors vom "Durchlaufen" einer Krankheit, das sich aus seinem eigenen Verständnis als natürlicher Prozesse ableitet, hat die Kraft, unsere moderne Denkweise über Krankheit zu verändern, die besagt, dass sie bekämpft werden sollte.

(Teil-Übersetzung erhältlich: [shimananda@yandex.com](mailto:shimananda@yandex.com))

## TADELN & LOBEN

Tadeln und Loben sind beides schwierige Künste. Die ART, wie Eltern schimpfen, ist manchmal so ungeschickt, dass Kinder eine Schelte mit einem Wutausbruch verwechseln. Und ein Lob, das nicht genau ins Schwarze trifft, wird von Kindern als herablassende Lobhudelei empfunden.

Bei einer Schelte aber, wenn sie nicht genau ins Schwarze trifft, wird sich das Kind wehren: Wenn eine Wunde direkt berührt wird, ist sie schmerzhaft. Aber aus einer solchen Wunde entsteht neue Energie, und so muss das Elternteil beim Tadeln genau einschätzen, wie tief die Wunde ist, und vermeiden, sie direkt zu berühren; denn wenn die Stelle zu genau getroffen wird, ist eine Öffnung der Sensibilität des Kindes unwahrscheinlich. Sowohl beim Loben als auch beim Tadeln ist Diskretion gefragt.

Dieses Buch erklärt die psychologische und physiologische Beschaffenheit des Kindes. Es geht nicht nur auf die Erziehung des Kindes ein, sondern erklärt auch, dass Eltern die Fähigkeit haben sollten, sich selbst zu betrachten. (Teil-Übersetzung erhältlich: [shimananda@yandex.com](mailto:shimananda@yandex.com))

## La Crianza – Erziehung

Skripte erhältlich bei Seitai-Ausbildung: "Natural-Holistic-Guide"  
<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-lovebirth>

Bücher von Haruchika Noguchi in englisch  
Copyright – Übersetzung Shimananda „Lovebirth.de“

