

The Real Sense of Natural Therapy

Der wirkliche Sinn natürlicher Heilverfahren

English | Deutsch

Hinomoto no Mikoto

Masahilo Nakazono

Deutsch von Pierre Kynast

pkp Verlag





Preface of the Translator

Already the work on the translation of Mikoto Masahilo Nakazono's book: *INOCHI - The Book of Life* provided tremendous growth in my own personal development and great joy. Now the translation of *The Real Sense of Natural Therapy* was again a joyful and deeply meaningful experience for me. In this book, too, I have endeavoured to give preference to precise translation over pleasing expression. Furthermore, I have tried to stick to the German terms and words that I have already used in *INOCHI* (see also my preface there). Nevertheless, in the present book I have allowed myself a little more freedom in transcription where appropriate to the nature of the text at hand.

Unlike the translation of *INOCHI*, I have - since the individual paragraphs in the present book are usually longer than there - allowed page breaks within a paragraph. On the whole, this edition is also largely identical in pages to the print edition of the original English text, © 2005. The English text was again carefully reviewed for the translation and a few errors were corrected.

[...] marks my omissions or insertions in the German translation also in this book. The paragraphs of the German text are numbered, as usual, to facilitate citation.

Vorwort des Übersetzers

Bereits die Übersetzung von Mikoto Masahilo Nakazonos Buch: *INOCHI - Das Buch des Lebens* hat mir außerordentlichen Gewinn in meiner persönlichen Entwicklung und große Freude bereitet. Die Übersetzung von *Der wirkliche Sinn natürlicher Heilverfahren* war nun ebenfalls eine sehr fruchtbare und freudige Tätigkeit für mich. Auch bei diesem Buch bin ich bestrebt gewesen, die präzise Übersetzung dem gefälligen Ausdruck vorzuziehen. Darüber hinaus habe ich mich bemüht, an den deutschen Begriffen und Worten festzuhalten, die ich bereits in *INOCHI* verwendet habe (siehe dazu auch mein Vorwort dort). Dennoch habe ich mir bei dem vorliegenden Buch etwas mehr Freiheit bei der Übertragung erlaubt, wo es der Art des vorliegenden Textes angemessen ist.

Anders als bei der Übersetzung von *INOCHI* habe ich – da die einzelnen Absätze im vorliegenden Buch meist länger sind als dort – Seitenumbrüche innerhalb eines Absatzes zugelassen. Im Großen und Ganzen ist auch diese Ausgabe weitestgehend seitenidentisch mit der Druckausgabe des englischen Originaltextes, © 2005. Der englische Text wurde für die Übersetzung nochmals sorgfältig durchgesehen und einige wenige Fehler wurden korrigiert.

[...] kennzeichnet auch in diesem Buch meine Auslassungen oder Einfügungen in der deutschen Übersetzung. Die Absätze des deutschen Textes sind, wie gehabt, durchnummeriert, um die Zitation zu erleichtern.

My sincere thanks again to Kototama Books for their friendly cooperation and permission to publish this bilingual edition.

The cover picture of the book shows the stairs to the Kototama Institute, the school and Aikido dojo of O Sensei Nakazono in Santa Fe, New Mexico, as I learned from Jeannie Smith, who often climbed these stairs joyfully in her time and who supported me in this translation. I would also like to thank Jana Oversberg-Mann for proofreading the German text.

Pierre Kynast
Merseburg, May 2022

Mein herzlicher Dank gilt wiederum Kototama Books für die freundschaftliche Zusammenarbeit und die Genehmigung dieser zweisprachigen Ausgabe.

Das Titelbild des Buches zeigt die Treppe zum Kototama Institut, der Schule und dem Aikido Dojo von O Sensei Nakazono in Santa Fe, New Mexico, wie ich von Jeannie Smith erfahren habe, die diese Stufen seinerzeit oft freudig erklommen hat und mich bei dieser Übersetzung unterstützend begleitete. Weiterhin danke ich Jana Oversberg-Mann für das Korrektorat des deutschen Textes.

Pierre Kynast
Merseburg, Mai 2022



Mikoto Masahilo Nakazono

Founder of the Universal Institute (India 1955), the Kan Nagara Institute (Paris, France 1962), the Kototama Institute (Santa Fe, New Mexico 1978), and Inochi Resources, Inc. (Santa Fe, New Mexico 1985).

Gründer des Universal Instituts (Indien, 1955), des Kan Nagara Instituts (Paris, Frankreich, 1962), des Kototama Instituts (Santa Fe, New Mexico, 1978) und der Inochi Resources Inc. (Santa Fe, New Mexico, 1985)

Table of Contents

Preface of the translator

Foreword

Introduction

The Real Sense of Natural Therapy

The Difference Between Natural and Modern Therapy

Self Health

 Sound Exercise

 Breathing Therapy

 Rubbing Therapy

 Shower Therapy

 Self Exercise

Diet and Physical Life

 How To Eat

 Comparison of Fruits and Grains

 Food Categories

 Grains (46), Vegetables (46), Animal Protein (46),

 Fruit (47), Drinks (48), Condiments (48),

 Commercial Food (49), Some Diet Drinks (53),

 Therapeutic Drinks (53)

 Some Simple Remedies

Comparative Chart of YIN/YANG

Appendix

 Practicing Sounds

 Sound card

[Sound cart instructions](#)

[About The Author](#)

[Other Books by Mikoto Masahilo Nakazono, Contact Data](#)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Übersetzers

[1] Vorwort

[2] Einleitung

[3] Der wirkliche Sinn natürlicher Heilverfahren

[4] Der Unterschied zwischen natürlichen und modernen Heilverfahren

[5] Selbstheilung

Klangübungen

Heilverfahren Atmen

Heilverfahren Reiben

Heilverfahren Duschen

Selbstbehandlung

[6] Diät und physisches Leben

Wie man isst

Vergleich von Obst und Getreide

Nahrungskategorien

Getreide (46), Gemüse (46), Tierisches Protein (46), Obst (48), Getränke (49), Gewürze (49), Kommerzielle Nahrung (50), Einige Diätgetränke (54), Heilsame Getränke (55)

Ein paar einfache Heilmittel

[7] Vergleichende Tabelle von YIN/YANG

Anhang

Klänge üben

[Klangkarte](#)

[Anleitungen zur Klangkarte](#)

[Über den Autor](#)

[Andere Bücher von Mikoto Masahilo Nakazono,
Kontakt Daten](#)

Foreword

The original version of “The Real Sense of Natural Therapy” was written as a newsletter when the author first came to Santa Fe and realized how little informed the public was about natural therapy as an alternative to scientific treatment methods. This included only the first part of the book presented here. Later on he added the second part, to inform the New Mexico legislature when they were considering passing a bill to legalize acupuncture. With his leadership, the bill was passed. New Mexico was the first state in the union to introduce such a bill (the author’s first attempt) but it took a few more years to have it accepted. The rest of this book is excerpts taken from the textbook of the Kototama Institute, directed toward the serious lay public who wish to have a broader and deeper understanding about health and healing and ultimately what it means to be a human being.

[1] Vorwort

[1.1] Die ursprüngliche Fassung von "Der wirkliche Sinn natürlicher Heilverfahren" wurde als Informationsheft geschrieben, als der Autor erstmalig nach Santa Fe kam und feststellte, wie wenig die Öffentlichkeit über natürliche Heilverfahren, als Alternative zu wissenschaftlichen Behandlungsmethoden, informiert war. Dies schloss lediglich den ersten Teil des vorliegenden Buches ein. Später fügte er den zweiten Teil hinzu, um die Legislative New Mexicos zu informieren, als sie darüber beriet, ein Gesetz zur Legalisierung der Akupunktur zu verabschieden. Mit seiner Führung wurde das Gesetz verabschiedet. New Mexico war der erste Staat in der Union, der ein solches Gesetz einführte (der erste Versuch des Autors), aber es dauerte noch einige Jahre, bis es angenommen wurde. Die anderen Teile dieses Buches sind Auszüge aus dem Lehrbuch des Kototama Instituts, gerichtet an die ernsthafte Laienöffentlichkeit, die gern ein weiteres und tieferes Verständnis von Gesundheit und Heilung hätte und was es letzten Endes bedeutet, ein menschliches Wesen zu sein.

Introduction

This therapy is based on the life principle of Kototama Futomani. By this medical work, we are attempting to demonstrate that this principle is the final truth.

I have been a practitioner of oriental medicine for the past fifty years. Oriental medicine is one name but there are many different methods and groups of specialization within the same broad heading. These groups have their advantages and disadvantages but they have no fundamental general principle of the source of human disease. Western medicine is the same.

When I arrived at this life principle, I began to re-study oriental medicine, comparing it to the life principle. Gradually I began to understand that the medical principles based on the life principle were symbolically hidden in the *Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, the *Nei-Ching*, our religious doctrines, cultural mythologies, etc. The content of the life principle was hinted at and all the ancient documents were based upon these hints. These documents of principles and theories were transmitted generation to generation and are the basis of today's oriental medicine.

[2] Einleitung

[2.1] Dieses Heilverfahren basiert auf dem Lebensprinzip des Kototama Futomani. Durch dieses medizinische Werk versuchen wir zu zeigen, dass dieses Prinzip die letztgültige Wahrheit ist.

[2.2] Ich bin die vergangenen fünfzig Jahre Arzt für Orientalische Medizin gewesen. Orientalische Medizin ist ein einheitlicher Name, aber es gibt viele verschiedene Spezialisierungsrichtungen und Methoden unter demselben Oberbegriff. Diese Richtungen haben ihre Vor- und Nachteile, aber sie haben kein grundlegendes allgemeines Prinzip des Ursprungs menschlicher Krankheit. Mit westlicher Medizin ist es dasselbe.

[2.3] Als ich bei diesem Lebensprinzip ankam, begann ich, Orientalische Medizin erneut zu studieren, indem ich sie mit dem Lebensprinzip verglich. Allmählich begann ich zu verstehen, dass die auf dem Lebensprinzip basierenden medizinischen Prinzipien symbolisch versteckt waren in: *Der gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der chinesischen Medizin*^[1], dem *Nei-Ching*, in unseren religiösen Grundsätzen, kulturellen Mythologien etc. Der Gehalt des Lebensprinzips wurde angedeutet und alle alten Dokumente basierten auf diesen Andeutungen. Diese Dokumente von Prinzipien und Theorien wurden von Generation zu Generation übertragen und sind die Grundlage der heutigen Orientalischen Medizin.

Present human beings must try to understand the true meaning of our ancestors' thoughts and teachings. First we must renounce our present knowledge and return "as a new born baby", our minds a blank piece of paper, and begin to search for the real source of ourselves - our substance.

The original way of civilization was based on the view of the life dimension's world; their medical therapies were the same. However, after the life principle was hidden in symbolic hints, these hints became the foundation of today's "oriental medicine". Today, oriental medicine and oriental civilization have no way to grasp the content of the substance. They have lost it.

For the past twenty years I have searched and practiced so as to grasp the life principle. The present situation of civilization has to be based on this principle. I founded this life therapy with the intention of proving the Way of Truth.

Masahilo M. Nakazono
Santa Fe, N.M. 1985

[2.4] Die gegenwärtigen menschlichen Wesen müssen versuchen, die wahre Bedeutung der Gedanken und Lehren unserer Ahnen zu verstehen. Zuerst müssen wir unser gegenwärtiges Wissen aufgeben und zurückkehren „als ein neugeborenes Baby“ - unsere Denkweise ein unbeschriebenes Blatt Papier - und anfangen, nach der wirklichen Quelle unseres Selbst zu suchen - unserem Wesenskern.

[2.5] Der ursprüngliche Weg der Zivilisation gründete auf der Sicht der Welt der Dimensionen des Lebens; mit ihrem medizinischen Heilverfahren war es dasselbe. Nachdem jedoch das Lebensprinzip in symbolischen Andeutungen versteckt wurde, wurden diese Andeutungen die Grundlage der heutigen „Orientalischen Medizin“. Heute haben Orientalische Medizin und Orientalische Zivilisation keinen Weg mehr, den Gehalt des Wesenskerns zu erfassen. Sie haben ihn verloren.

[2.6] In den vergangenen zwanzig Jahren habe ich geforscht und geübt, um das Lebensprinzip zu erfassen. Die gegenwärtige Lage der Zivilisation muss auf diesem Prinzip gegründet werden. Ich habe das Lebensheilverfahren in der Absicht begründet, den Weg der Wahrheit zu beweisen.

Masahilo M. Nakazono
Santa Fe, N.M., 1985

[1] Titel der deutschen Übersetzung des *Nei-Ching* (Herausgegeben und kommentiert von Dr. Maoshing Ni)

THE REAL SENSE OF NATURAL THERAPY

Healing can never be perfected as long as the treatment is confined to the maintenance of our physical existence. We need to realize the total relationship of human beings to the plants, earth, water, heat and air, as well as to the earth and heaven. Until that time comes, humanity will continue to fear sickness and death.

When aspirin was first discovered, it was thought that this would be the end of colds. Penicillin, antibiotics, steroids and other powerful new drugs have since helped some lives, yet the number of sick people is on the increase. It seems the more new drugs are discovered, the more new illnesses emerge which cannot be cured by them. We are all well aware of this situation, particularly those in the health care community. Doctors who honestly confront their responsibility must suffer because of it. It is the most painful experience for a doctor to see a patient he or she cannot help. Yet even with this sense of sadness, people all over the world die every day - babies, young people and the aged. Why does this happen when we have so many new and improved therapies today?

[3]

DER WIRKLICHE SINN NATÜRLICHER HEILVERFAHREN

[3.1] Heilung kann niemals perfektioniert werden, solange die Behandlung auf die Erhaltung unserer physischen Existenz beschränkt ist. Wir müssen die vollständige Beziehung der menschlichen Wesen zu Pflanzen, Erde, Wasser, Hitze und Luft ebenso, wie zu Erde und Himmel verwirklichen. Bis diese Zeit kommt, wird die Menschheit weiterhin Krankheit und Tod fürchten.

[3.2] Als Aspirin entdeckt wurde, glaubte man, dass dies das Ende von Erkältungen wäre. Penicillin, Antibiotika, Steroide und andere mächtige neue Medikamente haben seitdem einigen Leben geholfen, dennoch steigt die Zahl kranker Menschen. Es scheint, umso mehr neue Medikamente entdeckt werden, umso mehr neue Krankheiten tauchen auf, die mit ihnen nicht geheilt werden können. Wir alle sind uns dieser Lage wohl bewusst, insbesondere die in der Gesundheitsfürsorge tätigen. Ärzte, die sich aufrichtig ihrer Verantwortung stellen, müssen deswegen leiden. Es ist die schmerzlichste Erfahrung für einen Arzt, einen Patienten zu sehen, dem er oder sie nicht helfen kann. Doch auch mit diesem Gefühl der Trauer sterben überall auf der Welt jeden Tag Menschen - Babys, Jugendliche und die Gealterten. Warum passiert das, wenn wir heute so viele neue und entwickelte Heilverfahren haben?

Scientific research has almost completed its understanding of the body's physical nature, but still sickness cannot be cured. Why? We must wake up and discover the answer to this question. Many people have already touched on this point, but no one has yet found the answer.

As a student of natural therapy, I am particularly interested in studying the world of the life will. The principle of the life will was found and perfected by our ancient forebears but it has entirely been forgotten. This loss saddens me, so that whenever I can, I try to explain it to others through my writing and speaking. I am always attempting to contact other real students of the truth.

In any discussion of natural therapy, we must also speak about modern therapy and find the basic premise behind each of these disciplines. We must discover the relationship between the spiritual civilization of ten thousand years ago, and today's material civilization which began about four thousand years ago. Until four thousand years ago, there were no nations - there were no borders. As was written in the Bible, the whole world spoke one language - the one Word - and that was the peaceful and perfect era of the Garden of Eden. We think of this period as something of a myth, a fable which no one takes seriously. Nevertheless, it did exist. The destruction of the Tower of Babel was the destruction of the one language of human beings which marks the beginning of the separation inherent in the material civilization.

[3.3] Die Wissenschaftliche Forschung hat ihr Verständnis der physischen Natur des Körpers beinahe vervollständigt, aber noch immer kann Krankheit nicht geheilt werden. Warum? Wir müssen aufwachen und die Antwort auf diese Frage entdecken. Viele Menschen haben diesen Punkt bereits berührt, aber noch hat keiner die Antwort gefunden.

[3.4] Als Student des natürlichen Heilverfahrens bin ich besonders am Studium der Welt des Lebenswillens interessiert. Das Prinzip des Lebenswillens wurde von unseren alten Vorfahren gefunden und vervollkommen, aber es ist vollständig vergessen worden. Dieser Verlust betrübt mich, sodass ich, wann immer ich kann, versuche, es anderen durch meine Schriften und Reden zu erklären. Ich bemühe mich immer, mit anderen wirklichen Studenten der Wahrheit in Berührung zu kommen.

[3.5] In jeder Diskussion natürlicher Heilverfahren müssen wir auch über moderne Heilverfahren sprechen und die Grundprämisse hinter jeder dieser Disziplinen herausfinden. Wir müssen die Beziehung zwischen der geistigen Zivilisation von vor zehntausend Jahren und der heutigen materialistischen Zivilisation, die vor etwa viertausend Jahren begann, entdecken. Bis vor viertausend Jahren gab es keine Nationen - gab es keine Grenzen. Wie in der Bibel geschrieben steht, sprach die ganze Welt eine Sprache - das eine Wort - und ebendas war die friedliche und vollkommene Ära des Garten Eden. Wir denken an diesen Zeitraum als etwas wie einen Mythos, ein Märchen, das keiner ernst nimmt. Nichtsdestoweniger hat er existiert. Die Zerstörung des Turmes zu Babel war die Zerstörung der einen Sprache menschlicher Wesen und markiert den

Beginn der Spaltung, die der materialistischen Zivilisation innewohnt.

The biblical symbolism conceals the one principle which had been the basis of the spiritual civilization. From the beginning of the material civilization, all that had been a unified whole began to be separated, moving further and further away from this one principle. This current of civilization has continued into our present era. Medicine, in the context of civilization, is obliged to evolve along the same lines, i.e., to separate from the principle of the first civilization. You may think ancient history has no relationship to medical therapies, but, until this fact is understood, we will not find a solution to today's difficulties.

The first civilization was based on the principle of the totality of life. The second civilization is based on the scientific study of each part of the objective limited world - the world of limited phenomena. It studies that which we can see and grasp with the physical senses. In studying the object, we lose the subject and human beings become another object in the phenomenal world. We believe the subject can be found by starting with a scientific study of the object, but it can never be found in that direction. The subject does not come after the object. Until our search can take a different turn, we will always search in vain.

In studying the objective world, we begin by dissecting it more and more minutely, destroying the object's form, sacrificing the integrity of the whole for its parts. Who can say how much life has been sacrificed to develop today's modern medicine? Without sacrificing the form, the scientific civilization could not have been completed. We can clearly see that this way of destruction - the dissection of life - belongs to the same current of separation which

divides all areas of civilization into separate languages, countries and religions. As it intensifies, more and more separate theories will emerge. The great leaders of the first civilization prophesied that this would occur and left us many descriptions of our age in seemingly mythological stories.