

Lieber Herr Dräger

Vor nun mehr als 8 Monaten versprach ich Ihnen meine Erfahrung zum Watuschlief zuzusenden. Heute löse ich dies ein. Meine Frau und ich sind nach wie vor begeisterte Naturzeit-schläfer. Es klappt nicht jeden Tag (nach Stöckmann) aber wir haben unseren eigenen Weg gefunden. Auch gibt es Tage wo so nichts fließen will dennoch sind wir nicht bereit aufzugeben. Denn was wir in dieser Zeit erlebt haben, wollen wir gern behalten - bewahren und weitergeben. Das ganze Thema ist aus meiner Sicht enorm komplex und ein tieferes erforschen wäre hier notwendig. Mir war schnell klar, daß dieser Schlafrhythmus eine enorme psychische Komponente hat. Der Stand der Sonne spielt da auch eine wichtige Rolle. Denn der Schlagschatten könnte zwischen Tag und Nacht so eine Art: Nullfeldenergie erzeugen. Viele andere Aspekte werde ich künftig weiter beobachten und an Sie weiterleiten. Da das alles für mich nach dieser kurzen

Zeit noch Neuland ist, brauch ich halt eben
so meine Zeit.

Ich finde es auch eigenartig das, das ganze
sich nicht weiter ausdehnt! Warum könnte
sich diese Idee nicht dauerhaft erhalten
und wachsen? Ist dieses Prinzip zu radikal?

Wenn ich ausgewählten Menschen von meinem
Neuen Leben erzähle dann denke ich ja! für
die meisten ein enormer Schritt. Obwohl ich
es gelegentlich versuche, hat es noch keiner
ernsthaft versucht. Welche (Verlust)Ängste da
arbeiten merke ich wenn ich mir dann die
Argumente anhöre.

Von aus Sicht des Mystikers heißt es für mich
Selbstversuch und dann Gedanken dazu, nicht
umgekehrt. Die eigene Erfahrung muss Grund-
lage für die Erkenntnis sein.

Auch wäre es denkbar, daß Herr Stöckmann
Zugang zu altem Wissen (Mysterien Schulen) oder
Blicke aus kommenden Zeiten erhascht hat.

Derzeit geht die Party der Ablenkung ja eifrig
weiter - Richtung Abgrund. Wozu sich da diszipliniert
an Rhythmen halten. :-)

Meine Frau und ich haben schon viel von



Naturschlaf profitiert und die "besondere Zeit" für z.B. Beziehung-Pflege genutzt. Auch erkennen und durchschauen wir die Spielarten der Dualität klarer und können so noch besser aussortieren.

Im jedem Fall Danke für das geschenkte Cosmoton B! Ich trage es mit Freude & Stolz. Mein Cosmoton A habe ich meiner Frau geschenkt und maja wer weiß vielleicht gibt es ja eines Tages noch das Cosmoton C "Royal" in meinem Leben.

Sie werden kommand auf jeden Fall weiteres Material von mir erhalten. Ich bemühe mich hier um ernsthafte Arbeit und Erkenntnisse und hoffe auf Ihr Verständnis wenn es etwas dauert. Mein Leben ist so viel Reicher geworden. Danke an Alle die daran beteiligt - waren - sind und sein werden.

Mit sonnigen Grüßen
Heiko Jüntner

Abwärtstrend profitiert und die "besondere Fort" für
 s.d. Bestimmung-Typen optimiert. Auch extremen und
 durch extremen wie eine Spezialisten der Qualität
 folgen und können so noch besser unterstützt.

im folgenden Fall; Danke für das Feedback
 (Assistenten P.!) Der Frage es mit Thema 2. Stufe
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die

Die werden kommen auf jeder Fall weiter
 Material von mit erhalten. Die können nicht
 hier von einsteigere Arbeit und (Assistenten P.!)
 und helfen auf die (Assistenten P.!)
 damit. (Assistenten P.!) Die ist immer für die
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die

mit anderen Gruppen
 (Assistenten P.!) Die ist immer für die

Der Watuschlaf - meine Erfahrung und Gedanken! Heiko Hüner

Angeregt durch Theodor Stöckmann's Buch, und liebevoll angeleitet durch meine Frau, begannen wir Mitte Dezember 2016 unsere eigenen Experimente. Mein eigenes Schlafverhalten bis dahin war z.T. ein Desaster: gegen 22⁰⁰ Uhr zu Bett gehen darauf 2-3h unruhiges hin und her dann bis mind. 8⁰⁰ Uhr unangenehmer Schlaf. Zur Mittagszeit oft 1-2h komatöser Schlaf beim erwachen kaum erholt. Kurz und gut die besten Voraussetzungen um Stöckmann's "Versprechen" von erholsamen Schlaf-Gesundheit & Lebensfreude einzuholen.

Die ersten Tage & Nächte fügten sich sehr harmonisch und es kam wirklich Freude am Tun auf. Nach dem 3. Tag konnte ich abends nach ca. 15 min. einschlafen. Da mir das seit Jahren fehlte war schon ~~aber~~ ebend dieses Gefühl von besonderem Wert.

Nun zogen sich einige Veränderungen durch unser neues Leben, ein neuer Rhythmus bahnte sich seinen Weg. Das selbstständige erwachen verlief bei mir im Wechsels mal 23.30 Uhr dann 1⁰⁰ Uhr und auch alle Zeiten dazwischen. Nachdem ich eines morgens vom Wecker (für meine neue Schlafgrenze) um 3:40 Uhr geweckt wurde fühlte ich mich gleich an meine "alte" Schlafgewohnheit erinnert. Nun stand mein Entschluss ganz klar vor mir: solange es mir möglich ist werde ich den Watuschlaf praktizieren.

② Die Qualität hat oberste Priorität - Quantität allein kann da nichts erreichen.

Um wenig beeinflusst zu werden habe ich erst nach ca. 10 Tagen Theodor Stockmanns Buch zu Ende gelesen. Vieles von dem was berichtet wurde kann ich nun aus eigener Erfahrung bestätigen.

Da sich auch die Essen'szeiten änderten holte meine Frau nach ca. 3 Tagen ein Buch hervor: Die Organuhr.

Schnell bemerkten wir, dass der Naturschlaf und seine Auswirkung, sehr gut mit den Zeiten der Körperfunktionen und ebend auch der inneren Ruhezeiten vereinbar ist.

Bsp.: Frühstück ca. 6³⁰ Uhr - Mittagsmahl ca. 11³⁰ Uhr
"Abendmahl" spätestens 15³⁰ Uhr (für mich!)

Da mich seit Jahren der Buddhismus inspiriert, weiß ich, daß in vielen Sanghas bis heute nur 2 Mahlzeiten empfangen werden und die letzte bis 12⁰⁰ Mittags.

Buddha selbst empfahl wohl die letzte Mahlzeit zum Sonnenhöchststand (12⁰⁰ Uhr) bereits hinter sich zu haben. Auch wird in vielen Klöstern (Buddh.) sehr früh aufgestanden - gewiss mit guten Gründen.

Heute - am 15. Tag - bin ich 22⁰⁰ Uhr voll erholt und wach aufgestanden. Nach nur knapp 4h im Bett den "Tag" so zu beginnen ist schon sehr speziell. Schon nach der 1. Nacht war mir klar: wer so dauerhaft lebt, der will auch etwas bestimmtes vom Leben. So ganz lust- und Planlos und mit allem zufrieden, wird kaum jemand sein Leben derart ändern wollen. Womit ich zu einem Thema komme, welches ich intensiver beobachtet und untersucht habe.

③ Die Qualität der Zeit.

Da ich schon immer gern in der Natur zu Fuß unterwegs war, nutze ich meine zusätzliche "neue" Zeit auch für Spaziergänge. Bisher war ich fast täglich ca. 1h im Wald unterwegs um etwas Abstand zu bekommen und frische Energie zu tanken.

Der Naturschlaf bescherte mir nun bis zu 3 Zeiten mit neuen Erkenntnissen in der Natur. (zwischen 1⁰⁰ u. 3⁰⁰ / ca. 11⁰⁰ Uhr / ca. 17⁰⁰ Uhr.)
MICH zieht es förmlich nach draußen besonders dann wenn ich gegen 0⁰⁰ Uhr aufstehe. Für mich ist die Zeit von 1⁰⁰ - 3⁰⁰ Uhr die mit Abstand intensivste Zeit und ich habe innerhalb des Hauses kaum Ruhe und Muße. Ich habe versucht diese Zeit (1⁰⁰ - 3⁰⁰ Uhr) für mich zu erforschen um auch mehr über mich selbst zu erfahren.

Sie Herr Dräger sagte mir ja, daß das Hintergrund-Rauschen menschlicher Gedanken möglicherweise enorm schwach und somit wenig dominant ist zu dieser Zeit. Ich habe in dieser Zeit eine ~~tiefe~~ Ruhe o. Stille wahrgenommen die sehr intensiv und kraftvolle Energien mitbringt. Eine Stille also die keinesfalls passiv ist sondern so aktiv, daß sie mich klein und Staunend immer mehr zu mir selbst führt. Gedankliche Verstrickungen in die Duale Welt fallen schon fast schwer und wirken z.T. skurril und unsinnig. Haben wir hier etwa eine Zeit-Qualität (die Maga schreiben JEDER Stunde eine bestimmte Qualität zu) die die "Arbeit an sich selbst" (Spirituelles Erwachen...) enorm unterstützt?! Besteht hier die Möglichkeit einer Lebens-men-Gestaltung oder anders Lebens-men-

④ - Programmierung? Mal langsam: wenn es in dieser Zeit einfacher ist, deutlich unbeeinflusster, an sich selbst zu arbeiten, bedeutet das ja...

In dieser Zeit kann der eigene Speicher mit z.B. Gedanken - Gebeten - Reaktionen und mehr gefüllt werden. Falls diese Zeit so oder ähnlich genutzt wird wie wird das nach 3 Monaten oder 1 Jahr spürbar - erlebbar und sichtbar sein.

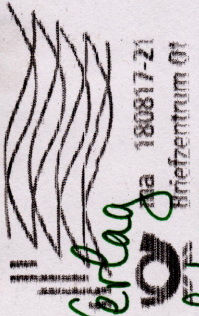
Was bedeutet das für den einzelnen und seinen eigenen Lebensweg - seinen Weg zu sich selbst zurück?

Ich werde ^(an dieser Stelle) hier keine eigenen Erkenntnisse verküpfen, das soll jeder für sich finden. Da wo viele Fragen stellen wird es viele Antworten geben und dies dann sehr individuell mit mehr potenziellen Möglichkeiten.

Wir leben in einem Universum der Möglichkeiten.

Für alle Mystiker - Sucher und Finder sehe ich hier eine weitere Ebene meiner Erfahrung die aus meiner derzeitigen Sicht absolut Lohnenswert ist!!! Die uns gegebene Zeit mal anders zu nutzen als es bisher üblich war oder weil "Man das eben so macht" könnte ein Beginn sein. Ein Beginn hin zum ENDE DER ZEIT wie wir sie bisher kennen. Jeder der den Watuschlaf an sich selbst probiert, wird bemerken das *Zeit ganz anders definiert werden kann und muss,

* bei Selbstbeobachtungen schnell klar wird, was für jeden individuell wichtig und richtig ist.



Reichl Verlag
 Der Leuchter
 56329 St. Goar

D

Deutsche Post

EINSCHREIBEN
 EINWURF

EINSCHREIBEN
 (Recommandé)

W.T. NACHNAHME
 (Remboursement)

EIGENHÄNDIG
 (A remettre en
 main propre)

RÜCKSCHEIN
 (Avis de réception)

R

RH01 332 549 5DE

9126 912 671-000