

# Verkörpertes Mitgefühl in der Biodynamik

Michael Shea, April, 2020

Die Welt da draußen ist gerade eine andere geworden, und wenn das Coronavirus vorüber ist, wird sie sich noch mehr verändert haben. Wir Biodynamiker und viele andere Heiler haben unsere Arbeit eingestellt. Wenn man die Texte von Andrew Taylor Still, dem Gründer der Osteopathie, liest, sehen wir, dass er den Anteil der Spiritualität in der manuellen Therapie erkannt hat. Er sagt es folgendermaßen: „Ich liebe meinen Mitmenschen, weil ich Gott in seinem Anlitz und seiner Gestalt sehe.“ Sehen wir unsere Klienten auch so? Sehen wir die Kassiererin im Supermarkt auf diese Weise, wenn wir an der Kasse stehen? Fühlen wir das, wenn wir darüber lesen, wie viele Menschen alleine sterben und ohne Angehörige beerdigt werden? Jede Woche sehen wir Bilder mit Leichensäcken, gefüllt mit den Körpern von Patienten, die durch das Virus gestorben sind. Wir meditieren gerade über die weltweiten Leichenschauplätze, entstanden durch Covid-19, abseits in unserem Zuhause. ... und praktizieren damit eine Art „Standardfernheilung“. Wenn wir wieder anfangen zu arbeiten, werden wir auf die neuen Bedürfnisse unserer Klienten eingehen und unsere Fähigkeiten für spirituelle Heilung verstärken müssen. Wir dürfen erkennen, dass die Biodynamische Craniosacral-Therapie eine auf Mitgefühl beruhende Praxis ist.

## Mitgefühl

Ich unterrichte und praktiziere eine Mitgefühlsmeditation, Tonglen, aus dem Tibetischen Buddhismus:

- Sie beginnt mit 20 Minuten Stillemeditation.
- Dann gibt es einen Moment, in dem die Gedanken einfach losgelassen werden und man das klare Licht der Natur erkennt.
- Dann kommt eine Phase, in der man sich ein Ereignis vorstellt, das einen traurig macht. Ich denke immer daran, wie ich in die Leichenhalle ging und den Körper meines verstorbenen Vaters gesehen habe, und dann, Jahre später, meine tote Mutter, bevor sie verbrannt wurden.
- Dann arbeite ich mit dem Empfinden, eine dunkle Farbe einzuatmen und helles Licht auszuatmen.
- Mit der Trauer im Herzen kann ich beginnen, über meine eigenen Ängste und Herausforderungen nachzudenken, und erlaube, dass mein Herz meine dunkle Angst in hellen Mut verwandelt. Ich erschaffe einfach einen Raum, in dem meine Hoffnung und meine Angst gleichzeitig da sein können.
- Dann dehne ich diese Praxis auf meine Familienmitglieder, meine Klienten und meine Liebsten aus. Mit dem Einatmen nehme ich ihre Herausforderungen als dunkle Farbe in mich hinein und atme aus, indem ich eine Art Leichtigkeit und Wohlgefühl zu ihnen sende.
- Zum Schluss nehme ich den ganzen Planeten mit hinein, jeden, der/die emotional oder physisch an Covid 19 leidet. Ich atme das alles ein und erlaube, dass es in meinem Herzen in eine Art Wohlgefühl für den ganzen Planeten verwandelt wird. Ich stelle mir

einfach einen Raum vor, in dem planetarische Hoffnung und Angst koexistieren und sich im Sinne von „Dein Wille geschehe“ transformieren.

Tonglen ist eine alte Form der Fernheilung. Ich bin mir dieser Realität immer gewahr, wenn ich eine/n Klient\*in behandle oder durch meinen Alltag gehe. Ganzheit ist die kleinste Einheit des Lebens. Aber Mitgefühl ist frei von Begehren. Es beruht darauf Zeuge zu sein, darauf, total präsent für jemanden zu sein, sich aber nicht auf ein Ergebnis zu fixieren. Es ist demütig, sich hilflos zu fühlen, das Gefühl von Nichtanhaften in dieser Zeit. Dies ist die Geburt von großem Mitgefühl.

### **Die Fürbitte**

Fernheilung wird auch Fürbitte genannt. Darüber gibt es mittlerweile Studien. Menschen, die wir nicht einmal kennen, können ihren Gesundheitszustand verbessern, wenn ihre Namen an Gebetsgruppen übermittelt werden, die Tausende von Kilometern entfernt praktizieren. Wir können Menschen helfen, dass es ihnen besser geht, ohne sie überhaupt zu kennen! Stellt euch dieses einfache, mühelose Mitgefühl einfach vor. Es ist eine Fernheilung im Sinne einer Fürbitte. Und solch ein Gebet gründet auf Hingabe und Demut, dem Echtheitsstempel von Mitgefühl. Es reicht auch, wenn man dafür betet, dass das Bestmögliche aus dieser Pandemie entsteht. Oder vielleicht ist diese Pandemie zu einem höheren Wohle für uns entstanden? Was erbittet jede\*r von uns für das Wohl des Planeten? Wie drückt sich das Gebet aus, in Worten oder Visualisierungen?

### **Biodynamischer Schamanismus**

Die Idee von Fernheilung findet man auch im Schamanismus. Schamanismus bedeutet paranormale sensorische Erfahrung und Wahrnehmung und ist die ursprüngliche Heilungsmethode traditioneller Kulturen auf unserem Planeten. Schamanische Fähigkeiten entwickelten sich aus der vollständigen Integration der Natur. Ist das nicht das Element, auf das Jim Jealous DO, der Großvater der Biodynamischen Osteopathie, schon solange besteht, nämlich die Integration der Natur in die Biodynamische Praxis? Schamanismus erfordert eine Phase der Trennung von der gewöhnlichen Welt. Ist Social Distancing nicht so etwas? Jeder kann fühlen, wie durch die Trennung von einander, sich nun die tieferen Energien regen. Bei diesen tieferen Energien geht es um Tod und Sterben auf vielen Ebenen. Das ist der zweite Schritt im Biodynamischen Schamanismus, dass wir die Tiefe unserer jetzigen Erfahrung anerkennen. Die Leichenhallen sind multidimensional und ständig präsent.

Joan Halifax sagt folgendes über Schamanismus:

“Die Ablehnung des Totenreichs, der Heimat der Krankheitsgeister, spricht die grundlegende Hilflosigkeit der Menschheit an. In der Tiefe begegnet man gefräßigen Geistern, die belehren, während sie zerstören. Die Empfänglichkeit des Schamanen für die Welt der Geschöpfe öffnet sich, nachdem er oder sie sich dem Tod ergeben hat. Der Schamane nimmt am rohen Nektar der Welt der Geschöpfe teil. Der rohe Tod und ein nicht-dualistisches, amoralisches Universum werden offenbart. Es gibt keine Moral im Starren des Falken; es gibt auch keine Moral im Tod“. Joan Halifax, “Shaman - The Wounded Healer”, 1982

Biodynamischer Schamanismus heißt, dass wir mit dem Tod vertraut sind, indem wir eine Nahtoderfahrung erlebt haben und dadurch initiiert worden sind. Um unsere spirituelle Fähigkeit zu trainieren, könnten wir auch auf der Palliativstation mit dem Tod arbeiten. Wir entspannen uns im Angesicht des Todes. Alle unsere Klienten werden sterben und wir auch. Unsere jetzige Situation fordert uns auf, dem Tod furchtlos ins Auge zu schauen. Wir strecken unser Gesicht dem Wind entgegen. So wird die Zündung, als integraler Teil der Biodynamischen Praxis, zu einer Initiation. Durch den Atem des Lebens steigt sie auf, aus dem Herz und der Stille, aus dem Zentrum unseres Herzens. Das ist dann die finale Bühne in unserem biodynamischen Schamanismus.

### **Das Geschenk**

Jede\*r Praktizierende der Biodynamik hat seinen/ihren eigenen Ausdruck des Lebensatems, eine eigene Gabe damit zu arbeiten. Wir müssen alle Fertigkeiten, die wir durch unsere Lehrer bekommen haben, integrieren, ebenso alles, was durch eine hingebungsvolle spirituelle Praxis in uns auftaucht. Jede\*r von uns soll ermutigt sein, seine/ihre eigene Methode entstehen zu lassen, um uns selbst und jeden anderen zu heilen, alles unter der biodynamischen Führung des Lebensatems und der Stille. Unsere einzigartigen, individuellen therapeutischen Gaben gründen sich darauf, unsere spirituellen Fähigkeiten zu erweitern, so wie es jetzt gerade von uns gefordert wird. Die biodynamische Praxis, so wie ich sie unterrichte, hat die klare Absicht einer spirituellen Entwicklung und möchte nicht in der Form steckenbleiben. Die Primäre Respiration ist der Atem des Lebens. Der Atem des Lebens bedeutet, dass wir in unserer Arbeit und in unserem Leben hier auf dem Planeten durch ihn auf der spirituellen Ebene geführt werden. Wir erhalten ständig eine Behandlung vom Lebensatem und von der Stille.

Sutherland sagte es 1943 auf die gleiche Weise, nämlich dass man im Cranialen Konzept eine Sichtweise haben könnte, in der man sich „religiös auf die Natur bezieht“. Das würde also per definitionem gültige Formen der Fernheilung, der Mitgefühlsmeditation und der Fürbitte einschließen. Diese Formen lernt man nicht über Nacht, sondern man geht durch einen langen Prozess, um ethisch und moralisch sicher zu stellen, dass man andere nicht verletzt oder Angst erzeugt. Wir brauchen ein klares Herz. Die spirituelle Dimension der Biodynamischen Praxis ist etwas, das selten diskutiert wird, jetzt ist es aber unvermeidbar. Das Tor, unsere spirituellen Kapazitäten zu erweitern, ist weit offen. Wir müssen nur eintreten, aber so, dass die Leute nicht unnötig Angst bekommen, sondern indem wir das Geschenk des Mitgefühls ausdehnen und Heilmethoden lernen, die andere brauchen. Können wir uns selbst **geloben**, dass wir unsere spirituellen Kapazitäten, auf welchem möglichen Weg auch immer, erweitern und stärken?

Die wirkliche Frage lautet: *Wenn nicht jetzt, wann dann?*