

## Ehrfurcht – Ein Biodynamischer Kommentar

Michael J. Shea, PhD, September 2020

„Geh soweit wie möglich weg vom physischen Kontakt.“ „Tiefe Berührung (Impulstastung) führt dich zum Hauptgeschehen.“ Etwas „Anderes“ erscheint hier, die instinktiven Sinne erblühen. Es entsteht eine Ehrfurcht vor einem sich selbst korrigierenden System. Mit dem Erscheinen der Stillpunkte wird die Ehrfurcht zu einem Aspekt der Behandlung. Er schiebt die ganze Idee, selbst den ersten Gedanken von 1898, auf Gott.

- Kommentar von Jim Jealous zu Dr. Sutherland's Übergang zur Biodynamik in 1948

„Was ich jetzt sagen werde, ist kein religiöses Gespräch, auch wenn es den Anschein haben mag.“

- Dr. Sutherland's Eröffnung zu seiner Abschlussrede, Seminar zur Cranialen Osteopathie, Des Moines, Iowa. 25. April 1948

### Einführung

Die biodynamische Praxis ist das Studium der Wahrnehmung und unserer fließenden Verbindung mit der natürlichen Welt. Es ist schlicht und einfach von unseren Lehrern und ihren Lehrern in dieser wunderbaren Linie der natürlichen körperlichen Gesundheit weitergegeben. Jetzt, in dieser Neuordnung unserer Welt, die sich innen und außen abspielt, ist es wichtig, einen *dritten* Aspekt der biodynamischen Praxis zu benennen. Und wir sollten ihn zum ersten und wichtigsten Teil unserer Praxis machen: *Ehrfurcht*. Biodynamik ist das Studium und die Praxis der vollständigen Ehrfurcht vor der Stille, dem Neutralen und dem mitfühlenden Handeln.

Mitgefühl ist das Fühlen unseres eigenen Schmerzes und Leidens aufgrund der vorgeschriebenen sozialen Distanzierung zu den tieferen Geisteszuständen, die uns in zwanghaften Verhaltensweisen, Emotionen und unheilsamen Gedanken gefangen halten. Dies beruht auf der natürlichen Angst vor Veränderungsprozessen, die so tief sitzt und die wir nicht kontrollieren können, weil wir die Zukunft nicht kennen. Während dieser Pestzeit (ich verwende diesen Begriff metaphorisch und nicht politisch), in der wir uns bewegen, ist die Vergänglichkeit ständig in unserem Gesicht und in unserem Geist präsent, ob es nun der Tod eines Menschen ist, den wir kennen, oder *unsere eigenen* Reaktionen auf die soziale Isolation und ihre polarisierende Wirkung auf unsere Familie, unsere Freunde und unsere Gemeinschaft. Wenn wir diesen unbeholfenen und schmerzhaften Rückschritt in uns selbst erkennen können, dann können wir fühlen, was jeder andere auf dem Planeten Erde in seinem Körper und Geist fühlt. Dies ist das Herz des Mitgefühls, und es ist zutiefst demütig.

### Der Stillpunkt

Vorrang hat also die Ehrfurcht vor der Pest, vor der Pandemie der Krankheiten in all ihren unzähligen Formen, vor der Angst, vor der Unbeständigkeit. Die Pest ist der Lehrer, und wir als Klienten erhalten eine tiefe biodynamische Behandlung. Ehrfurcht impliziert ferner die Hingabe an eine spirituelle Praxis. Dr. Sutherland sagte gern, dass sein Schädelkonzept als religiös betrachtet werden könne und sicherlich der Begründer der Osteopathie, A. T. Still, ein zutiefst spiritueller Mensch und vielleicht sogar mystisch war. Ehrfurcht ist die spirituelle Praxis, den Stillpunkt in unserem Herzen zu entdecken oder, wenn das nicht möglich ist, den Stillpunkt in der Natur. Wir müssen eine persönliche Beziehung zu unserer natürlichen Umgebung aufbauen, bis sich unsere Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft beruhigt haben. Hingabe ist Selbstmitgefühl für die Hindernisse, die wir alle in unserem Geist und Körper haben, um das Herz der Stille in seiner Weite und seiner Kraft zu erreichen.

Unsere Zeit präsentiert uns jetzt einen perfekten Lehrer, der zurücktreten und sich niederlassen kann, so wie wir es in einer biodynamischen Sitzung für eine andere Person tun. Warum geben wir uns nicht selbst eine biodynamische Sitzung? Wir können uns selbst so behandeln, wie wir unsere Klienten behandeln. Wir öffnen uns für unser Herz des Selbstmitgefühls in dieser Zeit der "sozialen Distanz oder der nicht sozialen Distanz" (das ist die Frage), "eine Maske tragen oder keine Maske tragen" (das ist eine andere Frage, die der ersten nicht unähnlich ist). Wir betrachten die täglichen Todeszahlen ("Sein oder Nichtsein"). Ehrfurcht und Hingabe bedeuten, mit 70 Schlägen pro Minute Zuflucht in unserem

Herzen zu nehmen und die Schläge pro Minute zu verringern, wenn wir in unserem Geist auf eine Straßensperre stoßen. Ebenso können wir in der Natur Zuflucht an der Eiche in unserem Garten suchen, im Regen oder in den Wolken, die uns innehalten und nicht nachdenken lassen, wenn auch nur für einen Augenblick.

Im Zen gibt es die Anweisung, *den Geist ins Hara zu bringen*. Wir müssen unseren Atem tief in unseren Bauch des Nicht-Wissens hinunterlassen. Zum Nicht-Wissen gehört das Nicht-Denken, der improvisierte Tanz zwischen unseren Gedanken und ihrem Aufhören. Das Nicht-Wissen ist einfach ein Zustand der Stille, ein Stillpunkt, nachdem wir die Angst beseitigt haben. Dann können wir die heilende Traurigkeit erfahren, die alle Menschen verbindet. Es ist lebenswichtig, traurig zu sein und die Wärme und Zärtlichkeit zu spüren, die diese Traurigkeit in unser Herz-Kreislauf-System und in unseren Körper-Geist im Allgemeinen bringt. Sie macht den Geist weich und schafft Demut aus dem Nicht-Wissen statt aus dem Chaos von Wut, Polarisierung und Stammesdenken. Diese Traurigkeit ist frei von Depression und Angst.

Wenn der Zustand Dynamischer Stille wahrgenommen wird, dann liegt das daran, dass zwischen unseren Gedanken eine Lücke klafft. Diese Lücke ist der Raum des Nicht-Denkens. Sie ist sowohl ein Raum aus elementarer Sicht der fernöstlichen Kosmologie als auch ein Verlust an Erkenntnis und Wissen auf intellektueller Ebene. Deshalb ist die Dynamische Stille so wichtig und so wertvoll für den Heilungsprozess, weil wir tatsächlich ein Aussetzen des gewohnheitsmäßigen Denkens und Wissens erfahren. Sie kann einige Sekunden oder mehrere Minuten dauern, je nachdem, wie gut man mit solchen Zuständen umgehen kann. Stellen dir vor, wie fröhlich das Leben sein könnte, ohne so viel über all die Emotionen nachzudenken.

### **Das Neutrale**

„Der therapeutische Prozess beginnt erst, wenn der Wille des Patienten dem Willen der Primären Respiration nachgibt.“ Rollin Becker DO.

Ich würde diese Aussage als logische Konsequenz zu Dr. Beckers hinzufügen: Der therapeutische Prozess entzündet sich erst, wenn der Therapeut nicht mehr an die Dynamische Stille und die Primäre Respiration gebunden ist.

Durch diese Eigenschaft, Zeugnis abzulegen, ohne mental einen festen Endpunkt oder gar den nächsten Moment der Behandlung zu phantasieren, werden die Dynamische Stille und die Primäre Respiration von unserem mentalen Fokus und unseren helfenden Absichten befreit, ohne dabei die Anerkennung ihrer therapeutischen Potenz zu verlieren. Diese Freiheit entzündet die selbstexistierende und selbstlenkende Gesundheit im Klienten, die mit unserer Nicht-Anhaftung an das Ergebnis synchronisiert ist.

Dennoch ist der Therapeut im Zustand der Stille und des Bezeugens völlig und vollständig präsent und bewusst. Die Kombination von Präsenz, mentaler Disziplin und Synchronisation mit dem gegenwärtigen Moment ist die Grundlage der Praxis. Wenn sie mit der Haltung des Nicht-Anhaftens verbunden wird, entzündet sich das Herz. Dann kann durch eine geschickte Verbindung mit der Welle der Gesundheit, die sich durch Therapeut und Klient bewegt, Struktur und Funktion frei werden.

Der Therapeut wird sich natürlich seiner Selbstneutralität bewusst. Sie wird durch das Nicht-Anhaften an die Primäre Respiration in sich selbst und anderen wahrgenommen. Das Erkennen des Zustands der Dynamischen Stille und ihrer Auswirkungen im therapeutischen Prozess entsteht zusammen mit der Wahrnehmung der Primären Respiration und ihrer therapeutischen Potenz. Die Implikation der Dynamischen Stille ist die Potenz, die sich durch das Aufrechterhalten des Bewusstseins von Stille aufbaut, die dem Zustand des Nicht-Wissens innewohnt. Es ist die Erkenntnis von Wohlwollen (was Sutherland den Atem des Lebens nannte), das sich ungehindert durch alles hindurchbewegt, einschließlich der therapeutischen Dyade. So ist das Neutrale ein Zustand, in dem die selbstlenkende Kraft der Primären Respiration sowohl beim Klienten als auch beim Therapeuten bezeugt wird.

Das Bezeugen ist durch ein wahlfreies Bewusstsein gekennzeichnet. Selbst wenn Gedanken auftauchen, gibt es eine Distanz zwischen dem Wahrnehmenden und dem Gedanken, die die Gedanken nicht verfestigt und zu einer Handlung aufsteigen lässt, sondern sie einfach zerfließen lässt, wie sie es

ohnehin von Natur aus tun. Es besteht also keine Notwendigkeit, zwischen dem einen oder anderen Gedanken, einem guten oder schlechten Gedanken, einem therapeutischen Gedanken oder einem egoistischen Gedanken zu wählen. Ein solches Bewusstsein ist insofern panoramisch, als es eine Empfindung dafür gibt, dass alle Phänomene miteinander verbunden sind und gleichmäßig bis zum Horizont hinausschweben, ohne dass etwas wichtiger ist als etwas anderes. In einem solchen panoramischen, wahlfreien Bewusstsein ist das Subjekt, der Wahrnehmende, bereits mit dem wahrgenommenen Objekt verschmolzen. Diese Art von Neutralität, die mit Zeugenschaft (Wahrnehmen) verbunden ist, kann durch einfaches Warten und Entspannen kultiviert werden, anstatt auf Gedanken, Impulse und Bewegungen zu reagieren. Unser Denken, unser Sehen, unsere Hände und unser Verstand im Kontakt mit dem Klienten sind ebenfalls Zeugen. Dr. Jealous ermahnt uns zum "Warten, Beobachten und Staunen".

Vor zwei Jahren sprach ich auf einer Konferenz über biodynamische craniosacrale Therapie in Spanien. Ich wurde gefragt, was ich für den wichtigsten Teil der biodynamischen Praxis halte. Ich antwortete, dass der Praktizierende von Zeit zu Zeit einfach den Kopf beugen sollte, wenn er seine Hände am Klienten hat. Das ist eine Geste von Ehrfurcht und Demut. Es ist eine Geste der Anerkennung unserer gegenseitigen Vernunft, Weisheit und Großzügigkeit, die jedem Menschen innewohnt. In dieser Geste der Verbeugung liegt eine Anerkennung dieser Gleichheit mit dem Klienten. Welchen besseren Weg gibt es, einem Klienten das Gefühl der Sicherheit zu geben, als sich in Ehrfurcht vor seiner eigenen Gesundheit und seinem Wohlbefinden zu verbeugen, die in ihm bereits unter den Metaphern der Primären Respiration und der Dynamischen Stille wirken. Diese ehrfürchtige Verbeugung ist ein Gebet, in dem wir unsere eigene Hilflosigkeit und unseren Zustand des Nicht-Wissens als Geschenk der Großzügigkeit anbieten. Eine solch großzügige Wahrheit befreit uns emotional und wahrnehmungsmäßig. Das nennt man bezeugen. Es ist die biodynamische Neutralität, in der die Kräfte der Unordnung an einen Gleichgewichtspunkt kommen und frei sind, sich durch die Gesundheit der Primären Respiration bewegen zu lassen. Es ist ein Zustand der Offenheit ohne Bindung an ein bestimmtes Ergebnis.

Wenn wir unseren eigenen Schmerz und unser eigenes Leiden mit Ehrfurcht und Hingabe bezeugen, entsteht ein mächtiges Neutral, aus dem die ganze Welt in unseren Handflächen gehalten werden kann. Der Wahrnehmende, das Wahrnehmen und das Wahrgenommene werden zu einem einzigen Zustand des offenen Gewahrseins. Es kann die Menge an Zeit, Energie und Technik, die verschwendet wird, um zu versuchen, uns selbst und andere zu reparieren, erheblich verringern. Es ist eine Einladung zur Ganzheit. Sie verleiht den spirituellen Aspekten der Primären Respiration und der Dynamischen Stille, wie dem felt sense von Liebe und Gnade, mehr Potenz. Es entsteht völlige Freiheit, das, was in Körper und Geist transformiert werden muss, zu transformieren, ohne eine feste Diagnose und Prognose zu stellen, sondern sich eher mit der immer gegenwärtigen Kraft zu synchronisieren, etwas Neues zu werden, als etwas Altes zurückzuholen. Dies ist die Geste von Ehrfurcht und Demut, die die Aura einer mitfühlenden Neutralität ausstrahlt. Bei der Neutralität geht es um Nicht-Anhaften an die Kräfte der Gesundheit und ihre einzigartige Selbstausrichtung, mit deren Beachtung wir als biodynamisch Praktizierende gesegnet sind. Bezeugen ist ein tiefer Akt von Selbstmitgefühl, ohne den es kein Mitgefühl für andere geben kann. Es ist einfach eine neutrale Verbeugung des Kopfes, die gehalten wird, bis die Gesundheit uns aufrichtet.

Da viele von uns derzeit vielleicht nicht in der Behandlung von Klienten sind, können wir, wenn wir die letzte schlechte Nachricht über die Pest lesen, einfach den Kopf neigen, in dem Raum des Nichtwissens (Stille) und des Zeugnisgebens (Neutralität). Dieser Akt greift die Kraft der Gesundheit, die der primären Atmung und der dynamischen Stille innewohnt, tief ein. Wir müssen verstehen, dass die dynamische Stille eine Metapher für das Nichtwissen und das Zeugenaussagen eine Metapher für das Neutralein ist. Dr. Sutherland sagte: "Vertraue den Gezeiten". Jetzt müssen wir die Ehrfurcht vor der dynamischen Stille in ihrem tieferen transformatorischen Zustand kultivieren, die Einfachheit des Nichtwissens, während wir völlig präsent sind für uns selbst und andere, ohne Bindung, während wir Zeugnis geben.

### **Herzzündung**

"Die zugrunde liegende Absicht ist, dass die Handlung, die entsteht, eine fürsorgliche Handlung ist, die allen und allem dient, auch Dich selbst, in der gesamten Situation". -Wendy Egoyoku Nakao Roshi

Die Hingabe zum Stillpunkt und zum Neutral entzündet das Herz des Mitgefühls. Sie gibt uns Freiheit von dem zwanghaften Denken, mehr oder besseres erreichen zu wollen. Sie entzünden das Herz, von dem aus wir den therapeutischen Prozess in uns selbst und in anderen zuerst mit Selbstmitgefühl in Gang setzen können. Das ist die Herzzündung. Wir haben Ehrfurcht vor unseren Kämpfen, weniger zu erreichen, weniger zwanghaft zu denken, weniger konzeptualisierende und weniger polarisierende Emotionen zu haben, die ungesund sind. Diesen Zustand zu verehren, ohne sein Gegenteil abzulehnen, bedeutet, unseren Herzschlag zu spüren und unseren Atem tief in unserem Bauch zu spüren.

Halte es einfach, indem du regelmäßig den Kopf verneigst in Ehrfurcht vor der Ganzheit des Lebens, wie es innerhalb und außerhalb unseres Körpers existiert. Schau staunend in den Himmel. Bezeuge buchstäblich mit deinem Herzen. Das ist das Zentrum. Die Bewegung, die wir im Herzen spüren, ist die Vorderseite des Herzens, die Stille ist die Rückseite des Herzens. Der Verstand im Hara ist das Kissen, auf dem das Herz normalerweise ruht. Das ist der richtige Platz für unserer Aufmerksamkeit. Bewege dich nicht, bis die Gesundheit des Klienten deine Aufmerksamkeit verlangt. Das ist das Wissen um die Kraft der Herzzündung. Es ist mitfühlendes Handeln, bei dem unsere Hände und unser Verstand von einer Kraft bewegt werden, die mächtiger ist als wir, dem "anderen Paar Hände".

Welch ein Geschenk, das uns von den Meistern gemacht wurde, auf deren Schultern wir alle stehen! Ich habe tiefe Ehrfurcht vor all meinen Lehrern, den Osteopathen, den Heilern, meiner Mutter und meinem Vater, den Schamanen, die mich initiiert haben, und allen, die mir helfen wollten, einschließlich der Kassiererin im Lebensmittelgeschäft. Jeder, den ich auf der Straße treffe, ist jetzt mein Lehrer. In diesen heiligen Zeiten kann es nicht anders sein. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, sagte: "Ich liebe meine Mitmenschen, denn ich sehe Gott in ihrem Gesicht und in ihrer Gestalt."

Der Buddha sagte: "Sei ein Licht für dich selbst." Sutherland nannte dieses Licht den "Atem des Lebens". Dieses Licht ist in deinem Herzen, und es wird deine Freundlichkeit anziehen und hervorbringen, wenn du dich mit Selbstmitgefühl behandelst und dies dann geschickt auf deine Klienten ausdehnst. Es ist einfach deine Ausstrahlung. Verneige dich in Ehrfurcht, um dieses Licht anzuschalten. Dann strahlst du in alle Richtungen. Ehrfurcht ist der Schalter der Herzzündung. Sie setzt das helle Licht des Lebensatems frei, den Atem des mitfühlenden Handelns für sich selbst und andere.

"Beim Training mit [diesen drei Grundsätzen] geht es darum, immer wieder einen Schritt zurückzutreten und immer wieder deine inneren Prozesse zu erkennen, während du anerkannt, was um dich herum geschieht." -Wendy Egyoku Nakao Roshi