

## Newsletter vom 26. März 2020

Viele Grüße aus Florida und aus der Welt der Quarantäne. Quarantäne kommt von dem italienischen Wort „quaranta“. Wenn in früheren Zeiten ein Schiff in Venedig anlegen wollte und die Crew an Bord krank war, verboten die Verantwortlichen der Stadt 40 Tage lang – quaranta - jedem an Bord, das Schiff zu verlassen.

Die Welt fängt an biodynamisch zu werden. Als Lehrer und Praktizierende der Biodynamik erforschen wir die Verkörperung von Langsamkeit und Stille. Ich beobachte, wie die Welt langsamer wird und regelmäßig in einen Stillpunkt kommt. Ein Gegenmittel finden wir immer innerhalb des Leidens, des Problems selbst.

Dann gibt es noch das Angstthema. Es ist ganz wichtig, reale Angst von unnötiger Angst zu unterscheiden. Reale Angst, bei der wir uns Sorgen machen bezüglich unserer Arbeit, Ernährung und Gesundheit, ist wichtig. Unnötige Angst dreht sich um die Lebensbereiche, über die wir keine Kontrolle haben. Kannst Du den Unterschied erkennen? Meine Frau und ich haben keine Anzeichen des Virus, haben uns aber 15 Tage in Selbstquarantäne begeben. Wir lieben die Entschleunigung, räumen die Schränke und den Dachboden auf.

Wir genießen den Stillpunkt, den wir im Straßenverkehr bemerken und am Himmel über unseren Köpfen und hören stattdessen das ständige Frühlingsgezwitscher der Vögel, welches die Luft erfüllt. So sieht Biodynamische Praxis aus.

Ich habe das Gefühl, zum jetzigen Zeitpunkt wäre es falsch in der Biodynamik unseren Fokus auf bestimmte Geschwindigkeiten oder Rhythmen zu legen, wie die Zeitabläufe des CRI, der Mid Tide oder der Long Tide. Es gibt nur die Verkörperung von Langsamkeit und Stille und dabei richten wir unseren Fokus auf unseren Herzschlag und fühlen den Ort, wo sich Herz und Lunge treffen. Indem wir uns in Selbstquarantäne begeben, verkörpern wir Langsamkeit und Stille.

Speziell für dieses Thema habe ich sechs Videos für die neue Himmelsmeditation gemacht ([Link](#)).

Während des nächsten Monats plane ich, 15 kurze Videos zu filmen, in denen es um das Wie und Warum wir für den Planeten meditieren, um ein tiefes Mitgefühl aufzubauen. Alle Videos zusammen sind für 50\$ erhältlich ([Link](#)).

Die ersten fünf Videos erhaltet ihr sofort, die anderen folgen dann in den nächsten Wochen. In den ersten fünf Videos geht es um Kontemplation über die Natur des

Geistes, als vergleichendes Bild in Beziehung gesetzt zu den Meereswellen, die sich am Strand brechen.

Das ist der Inhalt der ersten fünf Videos:

- 1) Warum meditieren wir? Wie sich das Selbst formt 2,25 Min.
- 2) Warum meditieren wir? Die drei Aspekte des Geistes 2,13 Min.
- 3) Warum meditieren wir? Nicht-Denken, Nicht-Selbst 2,19 Min.
- 4) Warum meditieren wir? Zwanghaftes Denken 3,26 Min.
- 5) Warum meditieren wir? Reine Präsenz 2,43 Min.

Dann innerhalb der nächsten 10 Tage kommen die nächsten Videos. Darin werden Fähigkeiten der Buddhistischen Meditation vermittelt. Und zu Ostern gibt es fünf weitere Videos zur Meditation über Mitgefühl. Das ist dann ein kompletter Kurs über Meditation und Mitgefühl für unsere aktuelle Zeit. Diese Videos sind nicht für Anfänger gedacht, sondern setzen ein bestimmtes Wissen über die feinstofflichen Körper und die Natur des Geistes aus buddhistischer Sicht voraus.

Wir alle müssen jetzt unsere spirituellen Kapazitäten erweitern, das fordert die Komplexität dieser Pandemie von uns. Ganz wesentlich ist, dass wir jetzt und zum Zeitpunkt unseres Todes die Angst reduzieren.

Meiner Frau Cathy und mir geht es ziemlich gut und wir freuen uns darauf, wenn wir wieder unseren Lehrplan aufnehmen.

## Segen für Euch, Michael

Michael J. Shea, Ph.D.  
Shea Educational Group, Inc.  
13878 Oleander Avenue  
Juno Beach, FL 33408

Phone Number: 561-775-9912  
Website: [www.sheaheart.com](http://www.sheaheart.com)