

Newsletter vom 9. April 2020

Ein herzliches Hallo an Alle,

wir alle haben im Moment die unglaubliche Möglichkeit und auch die Fähigkeit, unseren inneren Raum emotional und spirituell zu transformieren. Ebenso können wir im Außen als Transformator wirken. Das Außen ist unser Zuhause, unsere Familie, unsere Freunde und unsere Klienten, falls wir noch Kontakt zu ihnen haben. Wir verwandeln mit der Freundlichkeit und Güte der *Lebenskraft der Tide*, die aus unserem Herzen kommt.

Die ganze Bandbreite der spirituellen Heilung aus dem Bereich des Göttlichen und dem Bereich der Natur öffnet sich, wenn wir mit dem Zweiten Händepaar arbeiten. Die Lebenskraft der Tide aus dem Herzen schlägt eine Brücke zwischen diesen Welten und bringt Vollständigkeit, einen Sicherheitsraum (containment) und Integration. Ich habe eine Geschichte für Euch zum Thema „Zweite Hände“. Letzte Woche ist meine Frau Cathy hingefallen und hat sich das Bein gebrochen. Sie hat mittlerweile keine Schmerzen mehr. Für uns ist es eine wunderbare Möglichkeit, die tieferen Dimensionen von Liebe zu entdecken und zu erkennen, was ihr und mir wirklich etwas bedeutet im Leben.

Ich lade Euch alle ein, jetzt genau hinzuschauen, was für Euch wertvoll ist und das für Euch und Euren Partner/in zu klären, besonders wie ihr sterben wollt. Etwa an einem Beatmungsgerät? Um das zu vermeiden, braucht es eine Patientenverfügung mit der Anweisung, auf Wiederbelebungsmaßnahmen zu verzichten. In Florida, wo wir leben, sollte man die immer bei sich tragen. Meine Mutter hing 12 Jahre an so einer Beatmungsmaschine. Wir wollen uns nicht solch einer oder anderen heroischen Maßnahme verschreiben, wenn unsere Zeit vorbei ist. Wenn es vorbei ist, ist es vorbei, pflegte mein Schwiegervater zu sagen, bevor er starb. Das ist ein einfaches Naturgesetz und der Tod wird auf seine eigene Weise kommen.

Als ich Cathy wegen des Schocks durch den Unfall behandelte, erschien ihre verstorbene Mutter Rita in ihrer göttlichen weiblichen Gestalt und legte ihre Hände direkt auf den gebrochenen Knochen. Ich lernte in einigen Augenblicken, dass ihre Mutter Rita mich anwies, wo ich meine Hände als nächstes hinlegen sollte. Manchmal hilft dieses Zweite Händepaar durch ein Extrafulcrum oder ein mächtiges

spirituelles Fulcrum und manchmal leitet das Zweite Händepaar uns an, wo wir hingehen sollen, denn es ist oft jede Menge los in unserm Geist und Körper.

Auch wenn wir am Telefon mit unserer Familie, unseren Freunden und Klienten sprechen, können wir unsere Biodynamische Praxis einsetzen. Nachdem wir unseren Klienten nach seinen Bedürfnissen gefragt haben und ihn dann bitten still zu werden, können wir unseren eigenen Körper scannen und die *Lebenskraft der Tide* aus unserem Herzen in irgendeinen Bereich unseres Körpers bringen. Das wird eine direkte Resonanz mit dem Körper der Klient*in bewirken. Wir können auch den Körper der Klient*in visualisieren, während wir sie bitten still zu werden. Nun laden wir die Lebenskraft der Tide in unserem Herzen ein und entzünden sie im Herzen der Klient*in. Das nennen wir die Praxis der Zwei Herzen in Mitgefühl.

In dieser Zeit des „social distancings“ auf dem gesamten Planeten, sind wir natürlich sehr empfänglich für unsere eigenen Ängste ... und wie der Dalai Lama sagt: „Wir sollen Furchtlosigkeit praktizieren.“ Konsequenterweise ist jetzt die Zeit, in der wir all unsere spirituellen Fähigkeiten einsetzen, um unsere eigenen Ängste und die von anderen zu verringern. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Tonglen ist eine wichtige und fortgeschrittene Meditation des Tibetischen Buddhismus zu Mitgefühl. Ich wurde von Pema Chödrön in Tonglen eingeweiht, als ich 1981 mein Bodhisattva Gelübde bei Chogyam Trungpa Rinpoche gab. In der Kagyü Tradition des Tibetischen Buddhismus musste man in Tonglen von einem anerkannten Meister eingeweiht werden und zu der Zeit war das in Boulder, Colorado eben Pema Chödrön. In Tonglen wurde ich im Karma Dzong Meditationszentrum nachmittags in einer Zeremonie von ihr eingeweiht, bevor dann am Abend das Bodhisattva Gelübde abgenommen wurde.

Vor der Tonglenpraxis wird immer die Shamata-Vispassana-Meditation durchgeführt. Auf einem Retreat wurde Tonglen erst am Nachmittag praktiziert, erst nachdem wir mehrere Stunden mit Shamata auf unserem Sitzkissen verbracht hatten. Manchmal machten wir nach Tonglen noch etwas mit Shamata weiter.

Traditionell erfordert Tonglen zuerst eine Traurigkeit im Felt Sense zu erzeugen, das bedeutet eine tiefe Reinigung im Herzen, im Cardiovasculären System und erlaubt dem Selbst sich aufzulösen, was Teil der Praxis ist. Der Praktizierende erinnert sich,

wenn er mit Tonglen beginnt, vor seinem inneren Auge an eine bestimmte Situation, die ihn (fast) jedes Mal traurig stimmt. Vielleicht sind wir auch schon genügend mit Trauer über die Pandemie erfüllt. Diese Trauer ist der Beginn der Praxis.

Vor zehn oder fünfzehn Jahre bat der Dalai Lama jeden, der die Tonglen Praxis kannte, sie bitte so vielen Menschen wie möglich beizubringen, ohne ein Bodhisattwa Gelübde abgelegt haben zu müssen. Kürzlich meinte Pema Chödrön, wir sollen einfach bleiben, wenn wir den gebenden Aspekt der Meditation zu Mitgefühl praktizieren. Meiner Meinung nach ist die traditionelle Form, wie sie in der Kagyü Linie gelehrt wird, genauso intensiv und kraftvoll wie die Chöd Praxis (Abschneiden der Geistesgifte Anm. d. Ü.) Ich unterrichte gewöhnlich weniger intensive Variationen, da viele meiner Studenten keine Buddhisten sind. Auf die eine oder andere Weise kann jede*r lernen vom Herzen etwas zu geben.

Als Praktizierende der Biodynamik geben wir die *Lebenskraft der Tide* aus unserem Herzen heraus, sie stellt eine prä-existierende sehr tiefe Ebene der Heilung dar und ist frei von Angst. Wir können unsere Absicht ausrichten, visualisieren oder nur daran denken, wie wir den anderen Leuten einfache Angebote machen, um die Angst zu reduzieren. Mein Bruder liebt Kaffee, und wenn er Angst bekommt oder es ihm sonst nicht gut geht, visualisiere ich, wie ich ihm eine wunderbare Tasse Kaffee anbiete! Macht es einfach, so wie Starbucks. Manchmal reicht es, wenn wir jemandem unser Lächeln schenken. Das ist alles und es ist das Beste im Moment.

Wenn wir in unserer täglichen Praxis über Mitgefühl die *Lebenskraft der Tide* spüren, oder gerade demütig in einer Form der sozialen Isolation leben, fühlen wir, wie sich die *Lebenskraft der Tide* vom hinteren Bereich unseres Herzens in die ganze Welt hinausbewegt oder ganz spezifisch zu bestimmten Menschen hin. Auf diese Weise bieten wir jedem ein **Zweites Herz** an. Ich nehme diese *Zwei-Heerden Praxis* als Metapher für Mitgefühl und sehe es als eine Praxis für die aktuelle Zeit.

Seid alle gesegnet in dieser heiligen Woche im April 2020, in der der Tod einer Person die ganze Welt verändert hat. Nun kann der Tod von vielen Tausenden diese Woche die Welt verändern. Was für ein Geschenk, dem Tod so nahe zu sein, durch die Nachrichten App auf dem Smartphone, so oft man will. Wie viele Tote heute? Wie nah ist er mir schon? **Unsere Aufgabe ist es jetzt über den Tod zu kontemplieren.** Bitte nehmt dieses Geschenk, das Euch die Bilder der mit toten Körpern

überquellenden Leichenhallen der Krankenhäuser vermitteln, und die täglichen Ermahnungen an all die, die noch sterben werden. Das ist wirkliche Seelennahrung!

Mögen alle weiteren Wochen in unserer persönlich verbleibenden Lebenszeit heilig sein! Macht das zur dringlichen Priorität für die Transformation! Buddha sagte, es gibt Leiden und Freude. Erinnern wir uns alle daran, in diesen Zeiten im Gleichgewicht zu bleiben. Diese Zeiten werden vorübergehen und enden und auch unser Leben wird eines Tages enden. Aber jetzt gibt es den gegenwärtigen Moment, der transformiert. Erlaubt Euch, transformiert zu werden.

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