

## Newsletter vom 20. April 2020

Hallo liebe Leute

Die Wochen ziehen dahin und das Leben wird immer reichhaltiger. Meine Sitzungen, die ich Familienmitgliedern gebe, gehen immer tiefer, sind erstaunlich und heilend mit weiteren Variationen der „Zweiten Hände“.

Mary Bolingbroke, eine britische Osteopathin, hat mir ein Essay geschickt, den sie vergangene Woche schrieb, und ich habe das Gefühl, es ist ein gutes Rezept genau für unsere Zeit. In schöner und ausgefeilter Sprache beschreibt sie die Biodynamische Behandlung, die wir alle gerade mitten in der Pandemie bekommen. Man muss ihre Botschaft, auch über die Vollkommenheit der Natur sorgfältig lesen. (Klicke „The Year of Perfect Vision in Deutsch“)

Ich habe gerade die zweite Serie der fünf Videos „Wie man meditiert - Mitgefühlspraxis während der Pandemie“ fertiggestellt. Jedes Video dauert 12 Minuten und gibt eine Anleitung für die Phasen, die ich „fortlaufende stimmige Aufmerksamkeit“ in Körper, Geist und Atem nenne.

Die beschriebene Technik ist die Shamata-Vipassana Technik. Ich mache diese Praxis täglich. Die Anleitung kann integriert werden, in das, was ihr selber schon praktisch ausübt oder ihr könnt sie als einzelne Praxis durchführen, wenn euch danach ist. Diese Videoreihe soll Körper und Geist auf die Mitgefühlsmeditation vorbereiten. Die wird dann in ein paar Wochen folgen. [Link](#)

Nächste Woche mache ich eine Online Session mit dem Upaya Institut in Santa Fe, New Mexico. Ich werde übernächste Woche wieder Kontakt mit Euch aufnehmen, nachdem ich all das praktiziert habe, was ich Euch in den fünf Videos predige!

Alles Liebe, 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)