

Newsletter vom 28. April 2020

Hallo liebe Leute,

Wie wir wissen, geht es in der Biodynamischen Praxis um das Studium von Wahrnehmung und verkörperter Ganzheit. So vermitteln es schlicht und einfach unsere Lehrer. In dieser Neuordnung, die gerade in unserer Welt geschieht, ist es wichtig, noch einen dritten Aspekt der Biodynamik hervorzuheben. Und den sollten wir als den wichtigsten Teil unserer Praxis betrachten und ihn zuerst anwenden. Biodynamik ist das Studium und die Anwendung von Mitgefühl. Im Mitgefühl spüren wir unseren eigenen Schmerz und unser Leiden am Social Distancing, bis hin zu den tieferen Zuständen des Geistes, die uns in zwanghaftem Verhalten gefangen halten. Dazu gehört auch die natürliche Angst vor Veränderung, die sehr tief sitzt und die wir nicht kontrollieren können, weil sie uns gar nicht bewusst ist. Wenn wir diesen unangenehmen Moment in uns erkennen, können wir fühlen, was jeder von uns gerade hier auf dem Planeten in Körper und Geist fühlt. So zeigt sich das Herz von Mitgefühl.

Das ist also unsere Priorität ... unser Herz in Mitgefühl zu öffnen, in diesen Zeiten von Social Distancing und täglichen Todeszahlen. Wir müssen in unserem Herzen Zuflucht nehmen, in seinen 70 Schlägen pro Minute und diese Schläge verringern. Wir müssen unseren Atem tief in den Bauch sinken lassen, in den Raum des Nicht-Wissens. Es ist von großer Bedeutung, sich traurig zu fühlen und dabei zu spüren, welche Wärme und Zärtlichkeit diese Traurigkeit in unser Cardiovasculäres System und das Körper-Geist-System allgemein bringt. Der Geist wird sanfter und demütiger, wenn er sich auf das Nicht-Wissen einlässt, anstatt ins Chaos zu gehen.

Vor zwei Jahren hielt ich einen Vortrag in Spanien, auf einer Konferenz zu Biodynamischer Craniosacral-Therapie. Man fragte mich, was ich für den wichtigsten Teil der Biodynamischen Praxis hielte. Ich antwortete, dass wir als Praktizierende immer wieder unseren Kopf neigen sollten, während wir unsere Hände am Klienten haben, denn das ist eine Geste der Demut. Eine Geste, mit der wir unsere eigene innere Gesundheit, Weisheit und Großzügigkeit gegenüber dem Sein anerkennen. Durch die Geste des Kopfsenkens erkennen wir denselben Zustand in unserem Klienten an. Wie könnten wir unseren Klienten besser sich sicher fühlen lassen? Wir verneigen uns als Anerkennung, dass sie Gesundheit in sich tragen und ein Wohlempfinden, welches die ganze Zeit schon für sie arbeitet. Wir benutzen dafür die Metaphern von Primärer Respiration und Stille. Diese Verneigung ist also ein kurzes

Gebet, indem wir unsere Hilflosigkeit und den Zustand des Nichtwissens als eine Handlung aus Mitgefühl heraus offenbaren. Diese Wahrheit macht uns frei.

Wenn wir Zeuge sind für unser eigenes Leiden und den Schmerz, können wir unser Nicht-Wissen besser annehmen. Dadurch können wir Unmengen an Zeit, Energie und Techniken sparen, um uns selbst oder andere „zu reparieren“. Wir laden die spirituellen Aspekte von Primärer Respiration und Stille ein und kreieren so eine Freiheit, dass das, was sich verändern will im Geist-Körper-System einer Person, von selbst geschieht.

Da Viele von uns gerade nicht behandeln dürfen, und wenn wir aktuellen schlechten Nachrichten anschauen, dann können wir einfach unseren Kopf verneigen und uns in den Raum des Nicht-Wissens begeben. Diese Bewegung regt die Potenz der Gesundheit an, innerhalb von Primärer Respiration und Dynamischer Stille. Wir müssen verstehen, dass die Dynamische Stille als Metapher für das Nicht-Wissen gesehen werden kann. Dr. Sutherland sagte: „Vertraut der Tide“. Jetzt müssen wir der Dynamischen Stille auf der tieferen Ebene der Transformation vertrauen, dem einfachen Nicht-Wissen.

Vertraut dem Nicht-Wissen. Es befreit uns von dem zwanghaften Denken, mehr erreichen zu müssen. Es aktiviert das tiefste Mitgefühl und mitfühlendes Handeln, um weniger erreichen zu wollen, weniger konzepthaft und insgesamt weniger zu denken und dadurch ungesunde Emotionen zu erzeugen. Um das zu verkörpern, fühlen wir unseren Herzschlag und unsere Bauchatmung. Haltet es einfach. Bleibt buchstäblich in eurem Herzen. Es ist das Zentrum. Geht erst dann in Aktion, wenn die Gesundheit des Klienten es erfordert.

Die Meister, die alle hinter uns stehen, haben uns ein großes Geschenk gemacht. Ich hege tiefe Dankbarkeit und Respekt für all die Lehrer, Osteopathen, die Heiler, Schamanen und alle, die versuchen anderen zu helfen, einschließlich der Kassierer*in im Supermarkt.

Buddha sagte: „Sei dir selbst ein Licht“. Dieses Licht befindet sich in deinem Herzen und wird deine Fertigkeiten vergrößern und vermehren, wenn du dich und deine Klienten biodynamisch behandelst. Verneige dich, um das Licht anzuzünden. Es ist das hellstrahlende Licht der Primären Respiration, der bloße Moment von Mitgefühl.

Letzte Woche wurde ich zu einem Podcast gebeten und hier sind die Links dazu. Es sind 45 Minuten:

[Buzzsprout](#)

[Spotify](#)

[Apple Podcast](#)

Zusätzlich habe die ersten zehn Videos meiner Mitgefühlsreihe fertiggestellt. In Kürze werden noch fünf zusätzliche Videos zur Verfügung stehen, in denen es darum geht, wie wir Mitgefühl erzeugen. [Hier](#) könnt ihr sie für 50\$ erwerben.

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