

## Newsletter vom 15. April 2021

Hallo zusammen,

es ist schon eine Weile her, dass ich einen Newsletter verschickt habe. In meinem Leben ist im Moment eine Menge los. Viele von Euch wissen aus meinen früheren Newsletter, dass ich letzten Monat ein buddhistisches Seelsorgeprogramm am Upaya Institut begonnen habe. Glücklicherweise läuft das alles über Zoom, so dass ich meinen Mangos beim Wachsen zusehen und an den Strand gehen kann. Während des ersten Teils des Trainings habe ich fünf Tage lang vier Zoom-Sitzungen pro Tag angeschaut!

Im Kern des Programms geht es darum zu lernen, jemandem zu begleiten, der leidet. Ich lerne, wie ich wirklich präsent sein und dienen kann, und der Ausgangspunkt ist das Nichtwissen. Unsere Gruppe wurde ermutigt, das Mantra "Ich weiß es nicht" zu verwenden. Das ist sehr kraftvoll und ein großartiger Weg, um die Angst zu überwinden, die wir davor haben, mit anderen zusammen zu sein, die Schmerz und tiefes Leid emotional und spirituell erfahren. Wie können wir wirklich für jemanden präsent sein, wenn wir eine Agenda mit Gedanken und Einstellungen über die Person haben, mit der wir zusammen sind? Wenn wir jemanden reparieren wollen, sehen wir, dass diese Person kaputt ist.

Wir wissen biodynamisch, dass die Gesundheit immer präsent ist. Es ist also sehr wichtig, unsere Bauchatmung zu nähren und zu beginnen, eine Herz-zu-Herz-Verbindung mit der Primären Respiration zu spüren. Das zündet die Empathie und wir sitzen einfach da und fühlen den Schmerz und das Leid eines anderen Menschen. Dies wird "bezeugen" genannt. Allmählich kann sich dies zu mitfühlendem Handeln entwickeln. Und manchmal bedeutet mitfühlendes Handeln, zu schweigen und im "Ich weiß es nicht" zu bleiben.

Ich habe in diesem Kurs endlich die Erlaubnis bekommen, zu einem Klienten zu sagen: "Ich weiß nicht, wie ich dir jetzt helfen kann, aber ich kann hier sitzen und bei dir sein." Das hat meiner biodynamischen Praxis wirklich geholfen.

Wie viele von Euch wissen, starb Jim Jealous DO, der Begründer der biodynamischen Osteopathie, im Februar diesen Jahres. Er hat mich 1995 ein Jahr lang als Mentor begleitet. Während dieses Jahres half er mir, meine Wahrnehmung, mein Erkennen und meine spirituelle Beziehung zur Primären Respiration zu entwickeln. In Dankbarkeit für seine Großzügigkeit biete ich nächsten Monat am 5. und 26. Mai eine zweiteilige Webinarreihe an. Im ersten Webinar werde ich ein sehr kraftvolles Protokoll von ihm besprechen, die sogenannten Power Points. Im zweiten Webinar werde ich einige seiner Arbeiten behandeln, die sich speziell auf den Schädel beziehen. Die Absicht des zweiten Webinars ist es, mit leichten traumatische Hirnverletzungen zu arbeiten. Klicke [hier](#), um Dich anzumelden. Diese Webinarreihe wird in Englisch mit deutscher Übersetzung angeboten.

Schließlich werde ich als Teil meines Upaya-Seelsorgeprogramms zweimal wöchentlich Kurse in Zazen-Meditation im Native-Yoga-Studio hier in Juno Beach Florida anbieten, das auf der anderen Straßenseite liegt, wo ich wohne. Eine Stunde Gelassenheit mit Zazen-Meditation - Selbst-Genuss-Praxis eines Buddha.

Segenswünsche, Michael

13878 Oleander Avenue  
Juno Beach, FL 33408

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