

Schicksal/Bestimmung (für Carlos)

“Vorgegebener Zustand; durch göttlichen oder menschlichen Willen vorbestimmter Zustand; unvermeidliches Los; Verhängnis; wie sich mit seinem Schicksal abfinden.” Websters Wörterbuch

Michael J. Shea, Ph.D., 2025

“Nur ein Koan ist wichtig, Du” – Ikkyu, Zen Master aus dem 15. Jahrhundert

Teil 1

Das Schicksal ist eine Verschmelzung zahlreicher Identitäten, die wir im Laufe unseres Lebens aufbauen, beginnend mit der Empfängnis, aber nicht darauf beschränkt, und endend mit dem Tod, und auch darauf nicht beschränkt. Unser Tod ist vorbestimmt. Jede Identität ist eine Zündung, ein Anfang und ein Ende, eine Addition oder eine Subtraktion, die unser Schicksal prägt, um ein möglichst vollständiger Mensch zu werden. Unsere allererste Identität in physischer Form entsteht, wenn bei der Empfängnis Licht durch Materie in den fünf Elementen eingekapselt wird. Dieses als Zinkfunken bezeichnete Licht ist in unserer biologischen Geschichte als Embryo und Fötus eingebettet. Unsere embryonale Morphologie mit ihren vier Stadien sind sequenziell ablaufende Identitätsprägungen eines physischen Wachstums- und Entwicklungsprozesses. Diese vier Schritte von Kompression, Expansion, Zentrierung und Entfaltung manifestieren jeweils ein breites Spektrum an metabolischen Möglichkeiten eines konstanten Flusses. Alle Zellen derselben Linie, die sich in jeder dieser vier Stoffwechselidentitäten entfalten, sind unterschiedlich. In einigen Zellen trägt der Zellkern Überreste von Krankheiten der Vorfahren, während andere Zellen dies überhaupt nicht tun, insbesondere in der ersten Woche der Kompressionsphase. Unsere embryonalen Stoffwechselidentitäten lassen sich bequem in vier Kategorien einteilen, doch das Spektrum der Ausprägung in der sich entfaltenden Konstruktion eines Menschen ist riesig. Selbst eineiige Zwillinge entwickeln sich nicht im Gleichschritt miteinander und sterben auch nicht an derselben Krankheit. Vor einigen Jahren wurde im Internet propagiert, dass die Chance, ein gesundes Alter zu erreichen, bei 1 zu 400 Billionen lag. Das Erreichen eines hohen Alters ist angesichts der mit dem Alterungsprozess verbundenen Leiden kein besonderes Schicksal. Es ist ein prekäres metabolisches Verhängnis.

Jeder Mensch drückt diese vier biologischen Identitäten unterschiedlich aus, da der Zeitpunkt der Differenzierung für jeden Menschen einzigartig ist. Einzigartige Differenzierungen basieren auch auf dem Milieu jedes Embryos in Hinblick auf seine Beziehung zur Plazenta und zur Mutter sowie zur Mutter und dem Umfeld, in dem sie lebt. Es gibt einige gemeinsame Muster und Geschichten, die es uns ermöglichen, uns im Laufe unseres Lebens

in gleichgesinnten Stämmen zu organisieren. Wir sind eine indigene Spezies, was unser Verhalten angeht, und jeder von uns drückt seine bio-individuelle Identität aus. Die Wahrheit ist, dass wir alle unterschiedlich sind und es im Leben darum geht, dass du deine Identitäten, welche dein Schicksal prägen, selbst gestaltest. Am Ende der Embryonalphase treten wir in eine längere Phase der Entfaltung ein. Menschen entwickeln am Ende der Embryonalphase keine Spezialisierung für das Überleben. Unsere Besonderheit ist die fortlaufende Entfaltung während aller Phasen von Wachstums und Entwicklung. Hebammen und Mütter halten ihre Neugeborenen, damit sie ihr Wachstumspotenzial entfalten können. Wir halten unsere Klienten, die wir in unserer biodynamischen Praxis empfangen, in dem Potenzial für ihre Entfaltung eines Schicksals, das vom göttlichen Willen, dem Licht in uns, geprägt wird. Und dies ist nur ein Potenzial, da zahlreiche andere Identitäten Hindernisse schaffen können, die ein ganz anderes Schicksal prägen.

Biologische Identitäten, die im Mutterleib erworben werden, erhalten weitere Identitäten, Zusätze wie Transplantate im Laufe des Lebens, sowie während und nach der Geburt. Soziale Identitäten fahren mit ihrer Entwicklung nach der Geburt fort. Bezugspersonen formen unsere soziale Identität während der Körper eine radikale anatomische und physiologische Verwandlung durchläuft, bei der das Licht noch stärker eingekapselt wird. Diese sozialen Identitäten werden durch Familie, Freunde, Kultur, Umwelt, Bildung, Religion und unsere eigene persönliche Beziehung zu unserem konzeptuellen Verstand während des Heranwachsens geprägt. Wir sammeln viele Identitäten und Geschichten, um jede einzelne Phase des Lebens zu durchlaufen. Wir sammeln auch Gewohnheiten. In jüngerer Zeit gibt es das Phänomen des *Identitätsdiebstahls*. Unsere grundlegenden Identitäten sind in unserer pränatalen Biologie und dann in unserer perinatalen Anatomie und Physiologie nach der Geburt verwurzelt. All diese Identitäten werden durch einen ständigen Fluss dynamischer und kinetischer Informationen konditioniert oder geprägt. Und es gibt auch eine spirituelle Identität, die von Anbeginn an da ist. Es ist das Licht. Die spirituelle Identität existiert zunächst auf einer subtilen Ebene und besteht je nach der eigenen religiösen und philosophischen Überzeugung seit der Empfängnis und sogar schon davor. Der Dalai

Lama sagte, dass es über tausend spirituelle Neigungen gibt, die durch Überzeugungen und Ansichten darüber, wie das Universum funktioniert, entstehen. Unsere einzigartige spirituelle Identität ist eine Begabung dafür, wie viel Licht wir ohne Einflüsse von außen direkt erfahren können. Das bedeutet nicht, dass wir mehr Religionen und spirituelle Praktiken sammeln müssen, sondern letztlich, dass jeder Mensch direkten Zugang zum Heiligen, zur Leuchtkraft des Lebensatems erlangen kann. Das ist angeboren und immer präsent. Der Zugang zum Lebensatem ist zu jeder Zeit unseres Lebens verfügbar. Es sind die konditionierenden Faktoren, die Zusätze in unserer Persönlichkeit und die verschiedenen Identitäten, die in unserer Persönlichkeit verborgen sind, die uns vom offenen Himmelslicht ablenken.

Unsere spirituelle Identität ist zeitlos und nimmt bei der Empfängnis Gestalt an. Das ist eine der Manifestationen des Lichts, der Lebensatems. In der tibetischen Medizin und im tibetischen Buddhismus im Allgemeinen ist das Herzchakra (das spirituelle Zentrum des Körpers) das befruchtete Ei oder die Zygote. Dieser einzellige Mensch, der wir etwa einen Tag lang nach der Befruchtung sind, ist das Herzchakra, die spirituelle Vorlage und das Gerüst, auf dem unser physisches Herz aufgebaut wird. Embryonen, Föten und Neugeborene haben eines gemeinsam: Sie sind alle atemberaubend schön. Sie werden von jedem Betrachter bewundert, selbst als menschliche Embryonen unter dem Mikroskop. Raymond Gasser, Erich Blechschmidts Co-Autor von „Biokinetics and Biodynamics of Human Differentiation“, sagte folgendes, als ich ihn interviewte und es in meinem Band 5 „Biodynamic Craniosacral Therapy“ (S. 17) veröffentlichte: "Zu beobachten, wie aus einer einzigen befruchteten Eizelle in nur acht Wochen fast 95 Prozent der benannten Strukturen des erwachsenen Körpers entstehen, ist wahrscheinlich das faszinierendste Ereignis in meinem Leben. Dieses Wunder mitzuerleben hat mich davon überzeugt, dass nur eine höhere Macht dies bewirken kann. Anstatt die Entwicklung regional oder systemisch isoliert vom Rest des Embryos zu betrachten, wie es bisher üblich war, ist es nun möglich, die sich entwickelnden Strukturen als Teil des gesamten Embryos (d. h. ganzheitlich) zu betrachten."

Embryos sind göttlich, wie es im Psalm 139 beschrieben wird:

Du hast meine Entstehung in dieser Welt geführt,
Du gabst mich ins Wasser meiner Mutter Leibes.
Und ich bin demütig angesichts der wunderbaren
Art und Weise, wie Du mich geformt hast.
Ich zweifle nicht an Deiner Macht!
Und das weiß ich in der Stille meines Herzens,
Wo Deine Gegenwart wohnt.

Du hast gesehen, wie mein Körper geformt wurde
Aus den Elementen tief in der Erde,
Ein prächtiges Gewebe webend.
Bevor ich geboren wurde, wusstest Du bereits
alles, was aus mir werden würde.

In der Tiefenpsychologie wird das Neugeborene immer als Christuskind betrachtet. Jeder Mensch hat das Potenzial, den Geist Jesu in seinem eigenen Herzen zu manifestieren. Das wird deutlich, wenn man ein Neugeborenes betrachtet: diese tief empfundene Ebene von Möglichkeiten und Potenzial. Es gibt viele anatomische und physiologische Faktoren, die richtig zusammenwirken müssen, damit sich ein solches Schicksal voll entfalten kann. So fügen wir im Laufe unseres Lebens weitere Identitäten hinzu, die kultureller, familiärer, wirtschaftlicher Natur, usw. sind, die unsere spirituelle Identität filtern oder verdecken. Und obwohl unser Schicksal in seiner Entstehung vielleicht nicht göttlich erscheint, z.B. wenn wir eine Scheidung durchmachen, steht die Manifestation, wie auch immer sie sich zeigt, unter der Führung einer höheren oder tieferen Kraft, wie Raymond Gasser vorschlägt. Der Embryo ist Bewegung und Fluss, sich ständig an seine Umgebung anpassend. Es gibt keine bessere Antwort, als sich seinem eigenen Leben hinzugeben und sich von innen und außen vollständig auf sein Schicksal einzulassen. Der Zen-Meister Kodo Sawaki sagt in seinem Buch „To You“ (2021): „Alles hat seine eigene Identität, die im gesamten Universum unübertrefflich ist.“

Mit dem Tod verlieren wir alle unsere Identitäten außer derjenigen, mit der wir begonnen haben, dem Herzchakra, unserer spirituellen Identität. Das Herzchakra ist im Moment des Todes bewusst verfügbar, indem wir uns auf das klare Licht des Lebensatems konzentrieren, das sich im physischen Herzen und Hirn befindet. Der Tod findet jedoch in einem sozialen Kontext statt, es gibt Traueridentitäten mit Beobachtern und denen, die an deinem Sterbeprozess beteiligt sind. Der Trauerprozess ist eine starke Identität und eine einsame. Er ist Ausdruck differenzierter Identitäten, die sich im Laufe der Zeit bei einem Beobachter manifestieren können, darunter Traurigkeit, Kummer und Depressionen. Mitgefühlsmüdigkeit ist eine solche häufige Identität. Und dann gibt es noch die Identität derjenigen, die dem Verstorbenen am nächsten stehen. Es gibt eine Identität, die als unerträglicher Kummer bezeichnet wird. Unerträglicher Kummer ist einer der sieben Schmerzen Marias in der katholischen Tradition. Jeder, der Michelangelos Pietà gesehen und studiert hat, kann nur einen Bruchteil davon erfassen, wie unerträgliche Trauer sein muss.

Dies sind tiefgreifende psychospirituelle und psychophysiologische Zustände. Die Forschung zum Gebrochenen-Herz-Syndrom hat eindeutig gezeigt, dass die linke Herzkammer der Teil des Herzens ist, der im Kontext der westlichen Medizin am stärksten vom Trauerprozess betroffen wird. In den mystischen Traditionen der östlichen Religionen werden den Herzkammern spirituelle Namen gegeben. Auch einzelne Strukturen des Herzens, des Gefäßsystems und des Blutes erhalten spirituelle Namen und spirituelle Identitäten, die Attribute Gottes, Buddhas oder des Tao sind. Die muslimische Tradition kennt 99 Namen für Gott, die alle mit dem Herzen zu tun haben. Diese Traditionen betrachten das menschliche Herz buchstäblich als den Bereich, den Palast und die Residenz Gottes, Jesu, der Buddha-Natur und Shen. Das ist absolut erstaunlich! Es ist möglich, unser Herz auf unserer Lebensreise zu erkennen, daran teilzuhaben und es zu verehren. Der Himmel auf Erden könnte glücklich sein, und dieses Schicksal wird in vielen Traditionen des Ostens durch die Verehrung des Göttlichen und die Pflege des Herzens mit seiner heiligen Essenz versprochen.

Unser potenzielles Schicksal besteht darin, wie diese angesammelten Identitäten unseren Lebensweg geprägt haben, um eine direkte Erfahrung des Göttlichen zu erlangen. Zu wissen, dass das Göttliche bereits im menschlichen Herzen wohnt und diese Göttlichkeit durch das Blut an jede Zelle im menschlichen Körper verteilt wird, bedeutet, dass es immer in unserer Nähe ist. Und alle anderen fühlenden Wesen, die zu Billionen in unserem Körper leben und unseren Zellen, Geweben, Organen und Systemen helfen, gehören auch dazu. Es ist eine heroische Reise, um ein solches Schicksal zu erlangen, in dem Wissen, dass dieses Schicksal jederzeit vereitelt werden kann und unser Schicksal zu einer langwierigen Krankheit oder einem plötzlichen Tod werden kann. Kodo Sawaki sagt: "Hey! Was guckst Du so? Siehst Du nicht, dass es um Dich geht?"

Teil 2

Für solch eine spirituelle Identität gibt es viele Protokolle und Gegenmittel, die dabei helfen, dauerhaftes Glück zu erlangen. Sie alle erfordern eine Hinwendung nach innen mit einem kontemplativen Lebensstil. Jeder Mensch drückt dies auf unterschiedliche Weise aus, auf der Basis seiner eigenen Entwicklungsidentitäten, Jahrzehnt für Jahrzehnt. Wir alle kennen die Höhen und Tiefen emotionaler Ausdrucksformen und Persönlichkeitsstile, die mit starken Emotionen wie Wut verbunden sind. Seit einer der ersten buddhistischen Lehren, die ich vor ca. 25 Jahren erhalten habe, bin ich der Meinung, dass

Vergebung eine entscheidende Tugend ist, um einige Hindernisse auf dem Weg zum klaren Licht des Lebensatems im Herzen zu beseitigen. Seitdem ich das gelernt habe, arbeite ich sehr hart daran, diejenigen um Vergebung zu bitten, die ich beleidigt oder betrogen habe. Ich habe eine 100-prozentige dienstbedingte PTBS-Behinderung bei der Veteran Administration (VA). Ich arbeite hart daran, dieses PTBS zu heilen, und weiß, dass Vergebung mit der Heilung des eigenen Traumas einhergehen muss. Selbst wenn ich zurückgewiesen werde, bemühe ich mich, um den Prozess der Selbstvergebung zu durchlaufen. Die Vergebung muss nach innen auf sich selbst gerichtet sein. Dazu gehört auch jegliches Bedauern, welches wir aufgrund unseres Verhaltens und unserer Muster im Laufe der Zeit angesammelt haben. Die Heilung von Traumata und das Ausdrücken von Vergebung sind lebenslange Aufgaben.

Vergebung bedarf der Fähigkeit loszulassen. Und wir lassen los, indem wir ausatmen. Das stimmt den Vagusnerv im Herzen ab und verbessert dessen Herzfrequenzvariabilität (HRV). Dies verbessert insbesondere die Fähigkeit des Herzens, tiefe Freude und extremes Vergnügen zu empfinden. Wir lassen mit dem Ausatem los, so wie wir es im Moment des Todes tun, die ultimativen Hingabe. Zwischen Ausatmen und Einatmen gibt es eine Lücke, in der das klare Licht gesehen und gespürt werden kann.

Loslassen bedeutet, Irritationen und unangenehme Emotionen loszulassen, die in diesem Moment, insbesondere im Tod, belanglos oder unnötig sind. Es gibt viel mehr dieser täglichen kleinen Irritationen als solche, die ein Gespräch mit jemandem erfordern. Der Prozess des Loslassens ist also auch mental und hat mit Denkmustern zu tun, die Emotionen erzeugen. Aus den Gedanken entstehen Emotionen und dann Konzepte; das Herausfinden: „wer hat John erschossen“ und warum derjenige es getan hat. Es lassen sich leicht weitere Geschichten und Identitäten spontan erfinden. Das ist völlig unnötig, es sei denn, du bist st ein hochbezahlter Anwalt, der im Rechtssystem arbeitet. Loslassen erfordert die Fähigkeit, innehalten zu können. Innezuhalten und Gedanken, Gefühle, Emotionen und Konzepte aufzulösen, ist ein göttliches Ritual. Wir brauchen Unterstützung, um unser volles, optimales menschliches Schicksal zum Ausdruck zu bringen, welches bereits in uns steckt. Und es bedarf verfeinerten Aufmerksamkeitsfähigkeiten, die es uns ermöglichen, innezuhalten und loszulassen, um uns auf den Tod vorzubereiten.

Es ist normal, dass wir Menschen enorme Mengen von Trauer und Kummer in uns tragen, die wir im

Laufe unseres Lebens angesammelt haben. Es erfordert enorme Anstrengungen, diesen Vorrat so rasch als wie möglich abzubauen. Wie Zen-Meister Norman Fischer in seinem Buch „Sailing Home“ (S. 40) schreibt: „Unabhängig von unseren Lebensumständen ist das Leben unweigerlich eine Abfolge von plötzlichen oder allmählichen Verlusten, unterbrochen von Phasen der Ruhe, die eigentlich nur Vorbereitungsphasen für die noch bevorstehenden Verluste sind.“ Unser Verstand interpretiert Veränderungen immer als konzeptuell, wie gut und schlecht, richtig und falsch, usw. Loslassen bedeutet, die Dualität loszulassen, wo es keinen Bezugspunkt mehr gibt für gut oder schlecht. Es gibt nur ein offenes Bewusstsein für den ständigen Fluss in uns und gleichzeitig den ständigen Fluss der Veränderung außerhalb von uns in allem, was unseren Sinnen erscheint. Das nennt man heute **Ehrfurcht**. Unsere Sinne können jederzeit Ehrfurcht empfinden. Und mit dieser Ehrfurcht kommt Dankbarkeit. Die Wissenschaft sagt über die Dankbarkeit, dass sie uns helfen wird, länger und mit einer besseren Lebensqualität zu leben. Interessiert dich das? Ist weniger Leiden gut? Du entscheidest darüber, niemand sonst.

Das Leben beinhaltet biologisch gesehen ein Ausdünnen des Lebens. Das erste Gebot im Zen ist die Kontemplation: *Die Erhaltung allen Lebens beinhaltet das Nehmen von Leben*. Der menschliche Embryo produziert in den ersten 8 bis 10 Wochen eine enorme Menge an Zellen, die als Baumaterial für den Körper dienen, wobei ein Großteil dieser Zellen nicht verwendet wird. Sie werden einfach ausgedünnt oder in das Stoffwechselabfallbeseitigungssystem oder das Nährstoffversorgungssystem abgegeben. Wenn sie abgebaut werden, enthalten sie auch wichtige Nährstoffe, die im vorvaskulären System der Kanalisationszonen zirkulieren. Alles im menschlichen Körper kann recycelt werden. **Autophagie** beinhaltet die Wiederverwertung von Abfallprodukten oder deren Entfernung aus dem Körper aufgrund ihrer Toxizität. Auf molekularer Ebene ist die Abfallbeseitigung ein viel längerer Prozess als die Nährstoffzufuhr in jede Körperzelle. Es ist schwierig und zeitaufwändig, die Abfallprodukte auszuscheiden. Autophagie erfordert eine längere Pause vom Essen. Zwischen Abendessen und Frühstück sollten mindestens 12 Stunden liegen. Durch Fasten von bis zu vier oder fünf Tagen wird das Abfallbeseitigungssystem in unserem menschlichen Körper optimiert. Dies sind die zuvor erwähnten Nuancen der biologischen Identität. Verstopfung ist eine schwierige biologische Identität. Deshalb wurde in östlichen Medizinsystemen schon immer die spirituelle Identität durch die intensive Pflege unterstützt.

Das bedeutet, dass wir wissen, wie wir Stoffwechselerkrankungen und Traumata in unserem Körper selbst heilen können. Durch die absolute Erschöpfung und Verschlechterung der Böden und der menschlichen Ernährung in den letzten fünf Jahrzehnten bedarf es viel Unterstützung, um Reparaturen und notwendige Anpassungen zu bewirken, um eine Änderung des Lebensstils im Laufe der Zeit zu erreichen. Eine Verhinderung des Todes ist unmöglich. Es besteht jedoch die Möglichkeit, qualvolle und invasive medizinische Verfahren zu vermeiden oder zu reduzieren, die in der westlichen Medizin am Lebensende eingesetzt werden, um den Tod zu verhindern. Das ist ein nobles Ziel, aber in so vielen Fällen auch unglaublich barbarisch und oft selbst eine der Haupttodesursachen. Wir könnten eine andere Identität, eine Geschichte, eine andere Erzählung über einen entgiftenden Lebensstil aufbauen. Uns wurde immer wieder gesagt, dass unser Körper ein heiliger Tempel ist. Dann sollten wir ihn auch so natürlich und so freundlich wie möglich behandeln. Baue Respekt für die Ironie auf, die das Leben mit sich bringt.

In den östlichen spirituellen Traditionen gibt es einen Verweis auf den Herrn des Todes. Dies ist eine ureigene Identität, die den Prozess des Sterbens und des Todes von Milliarden von Zellen beobachtet, der unaufhaltsam in unserem Körper stattfindet. Diese Identität bereitet uns auf die Unausweichlichkeit unseres eigenen physischen Todes vor. Wir alle kennen den Gedanken, wenn wir von einer Krankheit befallen sind, dass diese Krankheit vielleicht der Vorbote des Todes ist. Vielleicht ist diese Krankheit diejenige, von der wir nicht zurückkommen. Diese Identität des Herrn des Todes ist unser Management für die Angst. Wir überwinden die Angst vor dem Tod, indem wir zuerst unseren Atem, dann unsere Gedanken und dann unseren Körper loslassen. Der Herr des Todes steht in direktem Zusammenhang mit dem Instinkt zur Selbsttranszendenz. Diese Bewusstheit ist bereits präsent und es besteht keine Notwendigkeit, darauf zu warten, eine Beziehung zu einer so mächtigen instinktiven Figur in uns aufzubauen.

Die meisten Identitäten, die wir im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben, sind mit Zweifeln behaftet und scheinen unvollständig zu sein. Um die verschiedenen Phasen unseres Lebens zu meistern, scheint es oft notwendig, eine Identität aufzubauen, die wir eigentlich nicht haben wollen, da sie ein gewisses Maß an Täuschung beinhaltet, das uns im Leben von einem Ort zum anderen gebracht hat. Wir tragen in uns viele Geschichten, darunter wahre, aber auch zweifelhafte und sogar falsche. Und wie Norman Fisher sagt (S. 47): „Wir müssen die wahrhaftigste Geschichte erzählen, die

wir für das Leben finden können, das wir jetzt leben ... Solange wir leben, ist unsere Geschichte immer zweifelhaft, weil sie noch nicht zu Ende ist.“ Und der Herr des Todes ist eine wahre Identität, die mit dem Schicksal der Manifestation in unserem innewohnenden Wesen verbunden ist.

Eines der wichtigsten Nebenprodukte der Erweckung des Selbstheilungsinstinkts ist eine Zunahme von sinnlichem Vergnügen. Dies ist eine wichtige Identität, mit der wir alle zu kämpfen haben. Vergnügen hat in einigen spirituellen Traditionen einen schlechten Ruf, ist aber letztlich mit einer erhabenen spirituellen Erfahrung wie Tantra im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus verbunden. Genuss ist mächtig. Er ist ein starker Motivator für menschliches Verhalten. Als Kehrseite scheint er eine moralische Wüste zu sein. Der Punkt ist hier, dass unsere biologischen Stoffwechselidentitäten, unsere Anatomie und Physiologie und eine spirituelle Essenz im Herzen von Anfang an vorhanden sind. Für mich macht es einfach Sinn, kontemplative Disziplinen zu praktizieren und alle Lebensaktivitäten kontemplativ auszuführen. Es heißt: „Jesus kommt, und du solltest besser beschäftigt aussehen.“

Die vier edlen Wahrheiten, die erste Lehre Buddhas, stellen den spirituellen Weg für buddhistische Praktizierende dar. Es handelt sich dabei um eine medizinische Metapher. Die erste Wahrheit ist eine Diagnose: Es gibt Leiden. Viele Menschen interpretieren dies so, dass Buddha gesagt habe, dass alles Leben Leiden sei. Das ist nicht korrekt. Schau dich um: es gibt Leiden und es gibt auch Freude und Vergnügen. Es herrscht ein Gleichgewicht, und bestimmte kontemplative Praktiken helfen dabei, dieses scheinbare Paradoxon als nicht-dual zu betrachten. Gott ist alles, und folglich ist alles gleich. Und um diese Geschichte der vier edlen Wahrheiten zu vervollständigen: Die zweite Wahrheit ist die Prognose. Spirituelle Praxis bietet einen Weg aus dem Leiden hinaus zu dauerhaftem Glück. Die dritte Wahrheit ist die Medizin, nämlich kontemplative Praxis, insbesondere Meditation. Und die vierte Wahrheit ist die Frucht der Heilung und des dauerhaften Glücks aufbauend auf einer Nicht-Konzeptualität. Das ist Glückseligkeit ... der Himmel auf Erden. Kodo Sawaki sagt: „Ursprünglich ist alles leer und klar.“

Identität ist eine Anpassung. Zwischen unserer Biologie, Physiologie und unserem Herzen veranlassen uns Lebenserfahrungen dazu, uns anzupassen. Der Mensch ist die anpassungsfähigste Spezies was seine Biologie, Physiologie und Spiritualität angeht. Leider kann Anpassung manchmal lähmend wirken, wenn sie zu Gewohnheitsmustern führt, die eine Art

Sarkophag wie einen festen Kokon bilden, der das Licht begräbt. Unser Stoffwechsel befindet sich in einem ständigen Fluss, einer ständigen Bewegung unter Anleitung des menschlichen Herzens, in dem alle drei Ebenen der Identität zusammenkommen und ein offenes Schicksal bilden. Der Mensch ist auch die Spezies, die am meisten unter Traumata leidet. Wir sind darauf spezialisiert. Und Anpassung ist häufig eine heilende Reaktion. Wir können einer Trauma-Identität entwachsen. Wir können sie zu einem guten Freund machen und sie respektieren. Das aufstrebende Fachgebiet der Traumaverarbeitung verfügt über viele experimentelle Gegenmittel. Viele Gegenmittel sind lediglich Transplantate, die entweder funktionieren oder erneut scheitern. Heilung ist ein Prozess des Ausprobierens. Das Auflegen der Hände ist mein Dienst, und darauf konzentriere ich mich mit einem Licht, dem Beginn der Entfaltung des eigenen Schicksals.

Unsere biologische Identität und unsere spirituelle Essenz, die von Anfang an vorhanden sind, bilden den Kern dessen, wer wir sind und wie wir unser Schicksal verkörpern. Soziale Identitäten aus Kultur, Familie, usw. werden auf unseren biologischen und spirituellen Kern aufgepfropft. Sie können ein Schicksal der vollständigen Menschwerdung entweder behindern oder fördern. Um ein vollständiges menschliches Wesen zu werden braucht es meistens eine starke pränatale Biologie. Ich habe in meinem Garten viele gepfropfte Mangobäume. Auch diese Pflanzfreier müssen auf einen starken Wurzelstock gesetzt werden. Und manchmal ist unsere Biologie von Anfang an schwach, während gleichzeitig die spirituelle Essenz stark ist. Menschen mit einem schwachen Wurzelstock vor der Geburt stehen häufig mit einem Fuß in beiden Welten, der Welt, aus der sie gekommen sind, und dieser irdischen Welt. Sie sind wahre Heiler, Avatare und äußerst mitfühlende Wesen, die für kurze Zeit hier sind, um uns zu lehren. Das habe ich in meinen 45 Jahren pädiatrischer Craniosacral-Therapie immer wieder gelernt. Das Schicksal eines Menschen kann sich schon kurz nach der Geburt erfüllen.

Es bedarf einer kontemplativen Disziplin, um unserer Identitäten zu integrieren, wenn dies auch immer unvollständig bleibt bis zum Tod und sogar darüber hinaus. Unser wahrhaftigstes menschliches Schicksal hat das Potenzial, tiefe innere Weisheit und tiefes äußeres Mitgefühl für unseren Planeten auszudrücken, welches ewig gegenwärtig ist. Wenn wir älter werden, müssen wir nach und nach unnötige Identitäten loslassen, damit unser inneres Strahlen zum Vorschein kommt. Es ist eher so, als kämen wir nach Hause zu etwas, das von Anfang an vorhanden war. Der Tod ist ein Heimkommen. Ausatmen. Loslassen.

Entspanne dich im Licht. Kodo Sawaki sagt:
„Manche meinen: ‚Zen bedeutet, einen leeren
Geist zu haben, richtig?‘ Du wirst keinen leeren
Geist haben, bevor du tot bist.“