

INS LEBEN EINTAUCHEN

Faszinierend, neu fasziniert – alles umhüllend, alles umfassend, zwei Zellen treffen sich, die einen Tanz aufführen, der Anfang ... Der süße einladende Duft der Maiglöckchen!!!

Übrigens diesen Tanz, den können wir am Sonntag zum Abschluss unseres Zusammen-Treffens erleben bewegend, lebendig gestaltend in der Stille des Raums und mit Musik –durchgeleitet-individuell∞zusammen als Gruppe, ich freu mich drauf.

DAS LEBEN ... leben ... Wahrnehmung und Ausdruck, Sicherheit und Vertrauen.

Eine universelle Reise im Wundern und Staunen! Leben: Licht und Dunkelheit, Bewegung und Stille!

Das volle, ganze Spektrum eines jeden Moments in unserem Leben und in jeder Craniosacral Behandlung - Hier und Jetzt-

Ich möchte Euch auch alle erstmal begrüßen und willkommen heißen zu diesem unserem speziellen Jubiläums-Jahrestreffen – dem 25-jährigen Bestehen unseres Craniosacral Verbands Deutschland – ein Vierteljahrhundert – beachtlich! Und doch ist das Leben, ist es dieser Moment und so lade ich dich herzlich ein, dich einfach einzustimmen, einfach zuzuhören, im Inneren Dich mitgehen zu lassen und alles neu auf dich wirken lassen. Jeder Augenblick ist neu!

Schön dass du da bist!!!

Wie unser früherer Freund und Kollege Wilhelm Blattner am Anfang seiner Seminare es so ähnlich ausgedrückt hat: „Möge der Geist oder das Bewusstsein der Primären Respiration uns gemeinsam durch die drei Feier-Tage begleiten, auf dass wir alle –ganz individuell- begeistert und bereichert von unseren langjährigen Craniosacral-Erfahrungen und auch unsere hingebungsvoll arbeitenden Kolleginnen und Kollegen vom Verband würdigen – auf dass wir mit Freude all die Überraschungen der geplanten Angebote und Präsentationen des diesjährigen Programms erleben können!!!

Also herzlich willkommen – Schön, dass Du da bist!!!

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Freunde und Freundinnen unserer Craniosacral Reise – *meine Kolleginnen sagen mir, Du musst die Kolleginnen erst nennen, ... o.k., das versuch ich jetzt auch*“ – ja, manche von Euch kenne ich nun schon mehr als dreißig Jahre, manche sogar schon über 40 Jahre, ... was für eine wertgeschätzte und wertschätzende, tiefe Verbundenheit und Freundschaft. Joachim Lichtenberg, schon von der Universitätszeit in Tübingen, Ramraj Löwe, Santosh Weber, Adelheid Küppers und andere, wir haben den ähnlichen Einstig in die Craniosacral-Therapie zusammen erlebt. Wir alle haben gelernt, geforscht und haben unsere direkten Erfahrungen mit uns selber und mit den Menschen, die uns besuchen, gemacht, mit der Craniosacralen-Primär-Respiratorischen Heilarbeit, in den Behandlungen, in den Ausbildungen und Fortbildungen, ... wir haben uns jährlich getroffen, um uns auszutauschen und unsere gute Verbandsarbeit zu unterstützen, haben unsere Verbindung gepflegt - Verband schließt ja das Verbinden mit ein.

Und es ist unsere Verbundenheit, -die möchte ich in diesem eröffnenden Vortrag besonders betonen- die Verbundenheit in uns, mit unserem Verband, mit all unseren Kolleginnen und Kollegen, mit unseren Klientinnen und Klienten, mit ... Seminar-Teilnehmerinnen, Studenten

unserer Ausbildungen ... Und nicht nur diese Art der Verbundenheit möchte ich ansprechen, sondern **auch die Verbundenheit mit unserer NATÜRLICHEN und KOSMISCH-UNIVERSELLEN oder GÖTTLICHEN, PRIMÄREN VERBINDUNG!**

Gerne möchte ich mich als erstes nochmals für die Einladung zu diesem Vortrag bedanken. Es war und ist eine Einladung des Lebens! Es war Anfang des Jahres, als ich mich gerade mit der Vorbereitung beschäftigt hatte - für ein Webinar/Zoom für unsere Studentinnen und Studenten als Angebot der Craniosacral Schule vom Gesundheits- und Ausbildungszentrum, WegderMitte, Berlin, -dessen Leiter ich seit dreizehn Jahren bin-, zusammen mit meinen Kolleginnen Bettina Becher und Nadine Müller – ein Online Seminar über das Gehirn, das Nervensystem, den Vagus Nerv, mit seiner Verbindung vom Cranialen Gehirn bis zu unserem Bauchgehirn und zu unserem Becken,... das Wahrnehmen, das individuelle sich Ausdrücken, über Sicherheit und Vertrauen. Eine willkommene, echte, energetische Synchronisation mit unseren Verbands-Kolleginnen und -freunden.

“ **INS LEBEN EINTAUCHEN**“, sagte Susanne Sussner am anderen Ende der Telefonleitung - sei der Titel für unser diesjährige Jahrestreffen ... „würdest Du einen Vortrag halten ... „Ja, gerne, klar, herzlich willkommen und Dankeschön für die Einladung!“ Mein Titel wäre: wie gesagt: Das Leben leben - Wahrnehmung und Ausdruck, Sicherheit und Vertrauen. Hier stehe ich nun nach fast neun Monaten –quasi eine Schwangerschafts-Periode- ... und wir alle sind hier um einzutauchen, das Leben zu feiern!!! Jene Einladung – war und ist eine Einladung des Lebens! Das war eine willkommene, echte, energetische Synchronisation mit unseren Verbands Freundinnen und -freunden/-“. “ **INS LEBEN EINTAUCHEN**“, sagte Susanne am anderen Ende der Telefonleitung - sei der Titel für das diesjährige Jahrestreffen ... „würdest Du ... „Ja, gerne, klar, herzlich willkommen und Dankeschön für die Einladung!“ und hier stehe ich nun nach fast neun Monaten –quasi eine Schwangerschaft- ... und wir alle sind hier um einzutauchen, **das Leben zu feiern!!!**

Viele Gedanken habe ich mir seit der Einladung gemacht, Ideen gesammelt, in mich gegangen und habe beobachtet, wie ich manchmal ganz aufgeregt und begeistert, manchmal etwas frustriert war, ob des weiten Themas, ... mich zu beschränken oder essentielle Werte in Bezug zu unserer Craniosacralen Heilarbeit oder zur Ganzheits-Wahrnehmungs-Unterstützung herauszukristallisieren, ... und die Verbandsarbeit wertzuschätzen, ... Habe mit Freunden und Kolleginnen und Kollegen gesprochen und mich ausgetauscht mit meiner Frau Anupam Ute Randler, mit der ich zusammen die ganzheitliche Naturheilpraxis in Witzenhausen gestalte,... und interessant und intensiv,... konnte ich selbst-kritisch beobachten, wie mein innerer Richter hochgekommen ist, „kannst ... Du... das so sagen oder ausdrücken?“ ... etc. ... o.k. - habe es bewusst wahrgenommen und dann versucht loszulassen,... bin in den Garten, in die Natur gegangen, habe gepflanzt, mich mit den Pflanzen unterhalten,... mich mit der Erde beschäftigt, was für ein heilsames Grounding! ... **Mittellinie - Himmelwärts Erdverbunden - Craniosacral**, wie Joachim das in einem Haiku so treffend ausgedrückt hat. Habe mich mit diesem flüssigen, durchlässigen Naturkörper verbunden und selbst alte Pflastersteine verlegt -wie wir sie kennen z.B. in der Ahornstr, Berlin-Zehlendorf vor dem WegderMitte-Zentrum. - Stein für Stein ... achtsam den richtigen Platz gefunden und stets auf meine kostbaren Hände

geachtet; denn unsere spürenden, fühlenden, sehenden und zuhörenden Hände – sie sind unsere heiligen, Heilung und Gesundheit unterstützenden „Hand-Werkzeuge“.

Habe mich erinnert: wie der Beppo, der Straßenfeger in Momo: „Atemzug um Atemzug, Besenstrich für Besenstrich“ vorgegangen ist ... konnte auch ganz hingebungsvoll mit dem Gummihammer schwingen – dieses Ventil tat auch gut! ... oder ich habe mich einfach hingesezt, bewusst entspannt und geatmet und mit der Primären Respiration meditiert ... und mich wieder aufs Wesentliche konzentriert,... auf diesen lebendigen Moment!

Alles ist Teil unserer transformativen Begegnung mit den Augenblicken, diesem momentanen Teil des Lebens,... diese Einladung zu einem faszinierenden Abenteuer, zu einer „Transmutation“ so nenn ich das mal: - aufzuwachen, wach und bewusst zu sein und zu ERWACHEN!!! Und ... das ganze innere Potential zu realisieren, ... *eben das multidimensionale, vielfältige Leben zu leben!!!*

Also bevor ich mit meinem Vortrag weitergehe, würde ich Euch gerne alle herzlich einladen zu einer Primären Respirations-Einstimmung -oder ich nenne diese Einladung oft EIN-S-Stimmung! – Eine Einstimmung wie die viele von uns Craniosacral Praktizierenden und – Lehrerinnen und Lehrer unsere Craniosacral-Behandlungen und Seminare oft beginnen. Jede und jeder von uns hat da ihren/seinen eigenen Weg gefunden und entwickelt, diese (einleitende) Einstimmung, dieses meditative Wandern durch die Innenwelt und die äußeren Zonen kreativ zu gestalten und auch jede Session kreativ und achtsam sich entwickeln und entfalten zu lassen – eben entsprechend dem, was sich zeigt, was gerade ist!

Apropos Wahrnehmung??!!

Da fällt mir gerade ein, das möchte ich gerne kurz teilen, ... it was funny ... gestern hatte ich eine Musik CD von Michael Reimann angehört, 70 Minuten, fabelhafte Musik (ohne Synthesizer) wundervolle Klänge von natürlichen Instrumenten, und mit ganz unterschiedlichen Frequenzbereichen und Rhythmen, die z.B. die DNA-Reparatur, die Regeneration von Gehirn und Nervensystem usw. unterstützt, ... Am Ende stand ich auf von meinem Massagesessel, schaute nach draußen in den Garten und sah diesen violett-lila strahlenden Streifen, ganz ruhig, er hat sich nicht bewegt, ... da dachte ich für Momente: „WOW - meine Zirbel-Lichtdrüse ist so offen und zeigt sich mir so klar,... wow, ... ein total begeisterter Augenblick ... bis ich realisiert hatte, es war nur die farbige Lichtreflexion durch die Terrassen-Tür von meinem Massage-Sessel-Seiten-Licht. Ein echt lustiger Moment!!!

Eine Einstimmung:

Lass Dich Deinen komfortablen Platz auf deinem Stuhl wahrnehmen ... und in dich im Innern entspannen. Lass dich auf deinem Stuhl nochmal bewusst ankommen ... Vielleicht bist du mit dem Zug oder dem Auto gekommen, hast eingchecked im Hotel, bist begrüßt worden, hast andere begrüßt, hast vielleicht Gespräche geführt ... Lass dich all die Erfahrungen und Erlebnisse, all das, was zuvor geschehen ist, die Begegnungen, Begrüßungen, Gespräche und die Worte, die Du gerade gehört hast, langsam in den Hintergrund treten ... und nehme wahr,

wie Du jetzt ... in diesem Raum, in diesem energetischen Flüssigkeitsfeld angekommen bist ... und schau mal, wer sind gerade deine Nachbarinnen und Nachbarn, ... wer sitzt neben dir ... in unserer großen Runde? Viele von uns sind recht weite Wege gereist, um heute hier jetzt anzukommen ... um an unserem Jubiläums-Treffen teilzunehmen. in diesem offenen Raum, ... und schau mal, wer sind gerade deine Nachbarinnen und Nachbarn, wer neben dir oder in deiner Nähe, wer sitzt da vorne genau ... wer ist präsent? ...Lass dich für einen Moment die Distanz oder die Nähe wahrnehmen! ... und vielleicht kannst du für einen weiteren Moment ... nach innen spüren, wie sicher und wie wohl du dich fühlst ... und vielleicht findest du ja jetzt schon in unserem geschützten Raum ... so was wie SICHERHEIT ... mmhm, gut! Vielleicht magst du jetzt für einige Momente deine Augen schließen ...

Und die Grenzen deines Körpers, die Grenzen des Soma wahrnehmen ... Deine Haut... und die Kleider auf deiner Haut ...

und dann weite dein Wahrnehmungsfeld so aus, ... dass du links und rechts von dir, hinter dir und auch vor dir dieses fluide, energetische oder elektromagnetische Feld im Raum nochmal ganz bewusst in deine Aufmerksamkeit bringen kannst

Wie fühlst du dich gerade?

Lass dich jetzt deine Füße am Boden spüren, ... und über deine Fußsohlen verbinde dich in deiner Art mit der Erde, ... vielleicht kannst du dir vorstellen oder wahrnehmen, wie sie wie tiefgehende Wurzeln von der Erde genährt werden. Die linke und die rechte Fußsohle, ... und spüre auch die Fußrücken,... genau ... lass dich beide Beine spüren und beide Beine ganz bewusst entspannen, die Vorderseite und die Rückseite, die Außenseite und die Innenseite ... gut ... hm... lass jetzt deine Aufmerksamkeit bis hinauf zu den Hüftgelenken wandern,... hmmm ... und spüre über die Verbindung mit deinen Hüftgelenken und den beiden Sitzbeinen dein Sacrum,... ... ja, lass dich ins Becken reinhören, ... in welchen Rhythmus bist du gerade eingestimmt: in den Craniosacral Rhythmus im Beckenbereich bis nach oben in den Craniumbereich, ... von deiner gesamten Urogenitalregion, von deinem sacralen Bereich bis zur Schädeldecke? ... oder schwingst du mit der Mid Tide mit dem ganzen Flüssigkeitskörper um dem physischen Körper mit? ... Oder nimmst du dich mit der Long Tide schon weit verbunden ... wahr? ... Hmmm ... o.k – dann lass jetzt einen Teil deiner Aufmerksamkeit- gut verbunden, auf die gesamte Wirbelsäule bis hinauf zur Atals-Occiput-Ebene lenken ... und deine innere Kernverbindung, die Primäre Mittellinie bis nach oben wahrnehmen und betrachten ... - mit Joachim*s Haiku zu sprechen „**Mittellinie - Himmelwärts Erdverbunden - Craniosacral, -wunderbar!**“ ... lass deine Aufmerksamkeit auf all die Knochen ... die Membranen ..., Nerven ... und die zerebrospinale Flüssigkeit bringen, ... wie sie rhythmisch pulsiert. Vielleicht kannst du selbst das g-lymphatische System im Cranium in irgendeiner Weise im Gehirnbereich von innen wahrnehmen, ... das g-lymphatische System, das ganz besonders in der Nacht im Schlaf aktiv ist und hilft dein Gehirn zu entgiften ... und zu regenerieren ... und dann verbinde dich mit der mysteriösen Lichtdrüse, mit der Zirbeldrüse, dem Dritten Auge, am posterioren Ende des Dritten Ventrikels, - sie inspiriert und sie steuert in deinen Schlaf auch deine Träume mit,... sie „gibt“ Dir Deine intuitiven Kräfte ... und ... sie ist auch mit anderen, höheren Dimensionen in Kontakt ... genau!

,... bevor du deinem Gesichtsfeld in ein paar Momenten deine Aufmerksamkeit schenkst, lass dich die rhythmische Bewegung der Primären Respiration wahrnehmen,... den Craniosacralen Rhythmus ... oder ... das rhythmische Geschehen der Mid Tide zusammen mit dem fluiden Feld um deinen Soma,... durchlässig, transparent ... verbunden mit der herbstlichen Natur draußen... oder vielleicht bist Du ja schon ganz entspannt im Hier und Jetzt, mit der Primären Respiration

mit der Long Tide weit und inniglich verbunden ... transparent ... **mit diesem grandiosen Licht in der Flüssigkeit, ... mit dieser Kraft, „dem Atem des Lebens“**.... mit dieser ursprünglichen und lebendig pulsierenden Lebenskraft ... bewusst in Kontakt.

Geh einfach mit dem, was sich Dir im Moment zeigt.

gut ... nun lass einen Teil deiner Aufmerksamkeit auch auf dein Gesichtsfeld zu lenken, ... lass die Haut entspannen und all die Muskeln und Faszien des Gesichts und dein TMG, dein Kiefergelenk, und beobachte vielleicht wie du durch die Nase einatmest ... und ausatmest ... durch welche Seite der Nase atmest Du im Moment ein? und dann schau mal, wie Du dich in diesem Augenblick fühlst, ... lass dich deine emotionale Lage, deine Gefühle erkunden ... egal was Du gerade wahrnimmst, erlaube dir, dich zu akzeptieren, das anzunehmen, was ist - ohne zu beurteilen und ohne zu werten ... Lass dich innerlich Abstand nehmen und genieße diesen Augenblick.

Ja, dein Gesichtsfeld fühlen ... von innen vielleicht sehen und erlaube deinem Viscero-Cranium sich bewusst zu entspannen, ... der Haut, deinen Augen ... den Muskeln... und den Faszien ... und schau mal, wie entspannt du dein Kiefergelenk wahr-nimmst ... und deinen Mundbereich ... ganz bewusst entspannen ... o.k und jetzt ... erlaube dir, die Aufmerksamkeit über deinen Hals-Bereich mit dem Zungenbein ... auf dein Herzfeld, den ganzen Brustbereich zu richten,... dich mit deinem pulsierenden Herzen zu verbinden, ... vielleicht hörst du dein Herz pulsieren – vielleicht spürst du, wie es rhythmisch schwingt, ... und beziehe auch die Rückseite deines Oberkörpers mit ein ... den Bereich zwischen deinen Schulterblättern unseren Flügeln,... und deine flüssige durchlässige Vorderseite und vielleicht... magst du, die herzliche Verbindung über deine Schultergelenke zu deinen entspannten Händen spüren, ... unser so wertvolles Geschenk für unsere heilenden, achtsamen Berührungen und jene heilsame Präsenz Genau, dein Herz, ... das unvorstellbare Arbeit leistet, ununterbrochen den gesamten Blutkreislauf in Balance hält, mit dem ganzen Körper ständig kommuniziert, dieses Herz-Gehirn wie es kommuniziert, - Dein Herz,... das unglaublich weit strahlen kann, ... Liebe ausstrahlt, Verbindungen herstellt, ... lass dich vielleicht jetzt deine **Dankbarkeit** fühlen, ... **und einige Momente ... mit dieser Stille in diesem Raum sein ...**

und ... sowie du deinen Brustraum auch mit den Lungen spüren kannst, die deinen ganzen Körper nicht nur mit Sauerstoff, sondern dich auch mit Lebens-Energie versorgen ... wirst du auf dein Atmen aufmerksam, dir wird dein dein Atem-Rhythmus bewusst ... über die Bewegung deines Zwerchfells, das Ausdehnen zu allen Seiten und das Zusammenziehen wenn du könntest du experimentieren und nach dem Einatmen warten ... bis die Richtung sich ändert ... bis das Ausatmen von alleine passiert ... und nach dem Ausatmen dich wieder warten lässt bis das Einatmen von alleine geschieht. ...

Gut - lass dich jetzt deinen Verdauungstrakt bis hinunter in deinen Bauch wahrnehmen mit deinem Microbiom, ... in dem wir mit Abermillionen von Lebewesen zusammenleben, die auch unser Immune-System so bravurös unterstützen. Dieses abdominale Gehirn, das mehr Informationen zum kranialen Gehirn sendet als umgekehrt. ... lass dich dein eintunen in dein instinktiv-gefühlvolles Bauch-Gehirn, mit seinem unabhängigen, selbstständigen DATEN-Verarbeitungs-Potential. Und vielleicht magst du für einige Momente dein ursprüngliches, instinktives Wahrnehmen wertschätzen, ... es sagt dir auch, wenn etwas nicht stimmt für dich oder eine Situation sich ganz einfach richtig gut anfühlt!!!

*Und lass dich im Hara ankommen, im unteren Dantien, wie es die Chinesen ausdrücken oder wie es Graf Dürkheim nannte, „komm in Kontakt mit deinem Erdenzentrum“. Und so wie die Erde in der Schumannfrequenz pulsiert – die sich auch stark verändert hat und oft stark ausgeschlagen hat in den letzten Monaten, so schwingen wir mit der gleichbleibenden Primären Respiration,... **mit dem Atem des Lebens**. Lass dich jetzt mit der Primären Respiration ... **in der Stille** ... mit deinem weiten Wahrnehmungsfeld das grundlegende Rhythmus-Geschehen spüren,... mit der Long Tide, die dich mit dem Ganzen **ganz** natürlich, stets und ständig, ganz universell verbindet. Über diesen physischen Raum hinaus, mit der natürlichen Welt,... da draußen im Moment mit der herbstlichen Stimmung und in uns selber, ... dieser weite Ozean,... weit und sanft wiegen diese Wellen im Ozean, ... **der Ozean, der Tropfen und der Ozean im Tropfen in uns ... bewegt sich rhythmisch** ... bis zum Horizont und darüber hinaus.*

Vielleicht kannst Du diese rhythmische Bewegung von ca. 100 Sekunden Primärer Inspiration und Primärer Expiration von deiner Mittellinie ... bis zum Horizont und zurück ... in deiner Art und Weise ganz subtil wahrnehmen ... und dich voller Vertrauen sicher und geborgen fühlen und dich diesem Moment hingeben.

Erlaub Dir IN STILLE zu SEIN, DICH in der STILLE, ... wohl und gesund zu fühlen.

In diesem stillen Raum in dir, ewig und inniglich verbunden ... mit dem universellen Raum ... da bist du gesund, ... ganz ... und nie getrennt,... immer verbunden,...

Von Anfang an, von der Konzeption und dem zeitlosen raumlosen Raum vor der Konzeption, durch die pränatale Zeit hindurch im Bauch deiner Mutter, vom Geburts-Geschehen bis zum heutigen Tag IN VERBINDUNG ... mit der Essenz verbunden ... und wir alle sind auch durch all die individuellen und persönlichen und kollektiven Erfahrungen geprägt worden ... und so drücken wir uns kreativ in unserem Leben aus - entsprechend dem inneren Potential, mit dem, was wir sind, wer wir geworden sind und wer wir tief in unserem Inneren sind!!!

Göttliche Wesen!!! Lass dich auf diese tiefe Seins -Ebene hineinsinken!!!

DYNAMISCHE STILLE *****

Und dann würde ich dich zum Abschluss gerne einladen, wieder im Beckenraum ankommen mit der erdigen Verbindung zu deinen Füßen... langsam zurückkommend in diesen Moment,... in diesen Raum ... und lass achtsam deine Hände ... und deine Füße ... wieder sanft bewegen, ... und so wie du ganz entspannt mit jedem Ein-und Ausatmen wieder ankommst und deine Augen öffnen lässt, ... lass dich bei Dir ... in der Ruhe bleiben ... in deiner Energie in diesem geschützten Raum ...

lass vielleicht noch ein paar Bilder oder Vorstellungen für dich selber kommen: und frage dich: „Was möchte ich oder würde ich gerne erleben, erfahren ... in und mit unserer Runde oder vielleicht auch beitragen zum guten Gelingen von unserem gemeinsamen Jubiläum des Craniosacral Verbands, während dessen wir viele schöne kleine und große Überraschungen und Bereicherungen in Stille und in Bewegung erleben dürfen.

Wir wünschen Dir eine echt freudvolle Zeit beim Zuhören, beim Mitmachen oder einfach mit Deiner Präsenz in der Stille, einfach da zu sein, wie Du bist.

PAUSE ... ein paar Momente weiter, da schau ich lieber mal auf die Uhr, was die Zeit anzeigt und lass uns den Flüssigkeitskörper nähren und einen Schluck Lebenselixier-Wasser nehmen - zur Erfrischung unserer Zellen!!!

Es war und ist ein wertvoller innerer Prozess, einen Beitrag wie diesen Vortrag lebendig zu gestalten, - ich nehme an, es ist etwas Einfaches dabei rausgekommen - ohne Musik und schöne Bilder auf der Leinwand ... du kannst einfach mit dir selber im Inneren mitgehen und ich nehme an, das ist für alle von uns, die wir einen Beitrag, eine Session oder ein Seminar vorbereiten, stets eine schöne Einladung vom Leben. Was die Kreativität betrifft, es hat mir Spaß gemacht und viel Freude bereitet – und manchmal auch Frustration... Und ... Mein Herz ist dankbar!!! Vieles, was ich mir so notiert hatte für diesen Vortrag, erwähne ich nicht, aus welchen Gründen auch immer, ... mein innerer Loslass-Prozess war auch sehr wertvoll und kostbar!!!

Was ich hier vortrage ist eine kleine Sammlung von Gedanken, Einsichten, Erkenntnissen aus den Erforschungen und Erfahrungen, - aus der Vergangenheit in die Zukunft. ... Die Vergangenheit, unsere Gegenwart und die Zukunft ...“ ist das nicht auch nur ein Konstrukt vom Verstand?

***** In jedem von uns,... ganz individuell und lebendig pulsiert das Leben*****

Das Leben leben – wie wir es wahrnehmen und ausdrücken, in Sicherheit und Vertrauen.

INS LEBEN EINTAUCHEN!!!

... ist eine erneute Einladung zu einer Reise im Staunen und Wundern – und ein Wandern durch alle Ebenen und Dimensionen, Höhen und Tiefen, - leben und sterben, sterben und loslassen und ankommen. Wie Rilke es mal ausgedrückt hat: „Was die Raupe das Ende nennt, nennt der Rest der Welt „Schmetterling“.

Gerade als ich das geschrieben hatte, habe ich erfahren, dass ein geliebter Freund- auch ein CST Praktizierender und CST-Lehrer, einen Unfall hatte, Fahrrad gefahren und auf dem Eis gestürzt, ... in der Uni-Klinik, konnte das starke Gehirn- und Stammhirnbluten nicht mehr gestoppt werden, die Ärzte haben alles Mögliche getan, aber es gab keine Hoffnung auf ein Überleben mehr. Er lag im künstlichen Koma für 2 ½ Tage und wir haben uns verabschiedet.

Michael Roads hatte mal gesagt: **“ Wenn Du das SELBST ehrst, ehrst Du das Leben und wenn Du das Leben ehrst, ehrt dich das Leben!!!“** Und ich würde gerne hinzufügen, **„wenn ich mein Leben ehre, kann ich auch das Sterben ehren“**. Jeder Atemzug ist wie ein Sterben, ein Loslassen!

Leben ist ein Geben und ein Empfangen. „Indem wir geben, empfangen wir“ sagte nicht nur Franz von Assisi, ... das erfahren wir in jeder Session und in jeder Begegnung. **Jede Berührung, die wir geben, ist nicht einseitig, wir empfangen auch!!! Das Leben ist ein Geben und ein Empfangen**, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erleben wir das bewusst – und es ist ein Ankommen!!! Sicher ist, wir brauchen Sicherheit und Vertrauen im Leben. Sicherheit im Leben und das ist einer der essentiellen Grundlagen einer jeden heilsamen Gesundheit, bei jeder

Heilung. Sicherheit kreierte Vertrauen und Vertrauen unterstützt optimal jeden Heilungsprozess,... **„wirkliche Sicherheit“**- können wir wahrnehmen

Sie ist in meinen Augen für mich, wenn ich den Weg finde zu meiner natürlichen, göttlichen, kosmischen „Anbindung“ oder Verbindung In Latein gibt es ein schönes Wort „re-ligio“, das bedeutet **„wieder erinnern“!** oder das beeindruckende Wort **„Re-Source“**- **mit der Quelle wieder verbunden!**

Wir suchen doch alle dieses innere ZUHAUSE ... die LIEBE ... oder?! diese „Präsenz im Moment“- die können wir nur in uns selber finden; denn im Außen wissen wir nie, was das Leben als nächstes so bereithält, was der nächste Moment bringt!

Und mir kommt es so vor, dass wir an einem Wendepunkt angekommen sind, in dieser Welt das Alte loszulassen und uns für eine neue „Lebensqualität zu öffnen, ... in der all die geschätzten Werte und Qualitäten unserer Craniosacralen Arbeit, für viele leichter zugänglich wird, um nur einige zu nennen: Achtsamkeit, Empathie, Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Intuition, Offenheit, Liebe, Verstehen, Freude, - die Dualität hinter uns zu lassen - die sich ergänzende Polarität als eine Einheit direkt zu erleben. Manche sagen wir sind schon im Prozess, uns in die „Fünfte Dimension“ - zu bewegen. ... mal sehn... wie auch immer: Aus dem Chaos entsteht Ordnung – eine höhere Ordnung!!

Jedenfalls sind wir für eine Expansion bereit, unser Leben eventuell anders, neu zu leben und zu beleben. Wir sind vorbereitet!!!

Natürlich beschäftigen wir uns oft in der Craniosacralen Arbeit mit der Frage:

Was heißt eigentlich heilen? Was heißt das „HEILSAME PRÄSENZ? ...

Da erinnere ich mich an **Andrew Taylor Still**, er sagte – als er frustriert war von der orthodox-praktizierten Medizin und er auf der intensiven Suche war nach einer ganzheitlichen Medizin – ohne Medikamente, Du erinnerst dich bestimmt:

„ DER NATUR BIS ANS ENDE VERTRAUEN!!!

das ist auch der Titel jenes kleinen Buches über Dr. Still*s Werdegang oder die Suche und das Finden und Kooperieren mit der inhärenten Gesundheit ... und der in uns pulsierenden Weisheit,... ihr voll zu vertrauen.

Frage: „Was war oder ist unser eigener Heilungsprozess in unserem Leben,...?“

Wie siehst und empfindest Du deinen Heilungsprozess oder deine Weise: die innere Gesundheit zu leben?

Es war für uns alle eine besondere Herausforderung wie gesagt ganz speziell in den letzte 18 Monaten, in denen Du dich wahrscheinlich auch oft gefragt hast, „was nehme ich wahr“, was höre und sehe ich in der Außenwelt oder in den Medien ... und was fühle, spüre, denke ich, was tue ich, was lebe ich und was drücke ich wie aus? ... Ganz besonders unser Limbisches System war gefordert, mit den Emotionen und der Angst umzugehen. Die Wahrnehmung von Verunsicherung, Unsicherheit und Angst war so deutlich zu spüren,... oder auch diese innere

Fragen: wem oder welchen Informationen kann ich vertrauen, --- was stimmt, was stimmt nicht – für mich?!

Ist es nicht immer wieder die Herausforderung, meine eigene innere Qualität von Vertrauen und Sicherheit zu überprüfen, ... meiner eigenen subtilen Wahrnehmung zu vertrauen! Was ist wahr, was ist wahr für mich? Unsere Ausbildung, unsere CST Sessions unterstützen diese Qualität, diese Lern-, Erfahrungs- und Gesundheits-Prozesse auf allen Ebenen.

Diese Themen haben auch in vielen Phasen, ja in jedem Moment unserer Craniosacral-Behandlungen besondere Bedeutung, vom Moment, wenn wir unsere Klientinnen und Klienten begrüßen, sie einladen sich zu spüren, sie um Erlaubnis bitten, sie sanft berühren zu dürfen und Transformationen, Heilungsprozesse begleiten zu dürfen ... bis sie sich wieder verabschieden – Vertrauen und für „wahr“ nehmen, was wir wahrnehmen!!! Dabei ist es egal mit welchem Verstehen oder mit welchem Konzept wir in unserer Craniosacralen Welt unterwegs sind. Ist es nicht einfach so ...? **Ein Mensch begegnet einem anderen Menschen mit ACHTSAMKEIT** - in unseren Sessions verbinden wir uns mit dem ganzen Menschen ... und mit seiner „Umgebung“.

EINLADUNG zur EINS-STIMMUNG!!!

o.k.

... hmmh!!!

Es ist nicht nur eine besondere Herausforderung, zu erklären, was das Leben ist, ja fast unmöglich es zu beschreiben – wenn wir sagen als Menschen „wir leben unser Leben“, „ich lebe mein Leben“ oder sogar „ich liebe mein Leben“,...

- Du würdest vielleicht sagen, das Leben ist von Anfang bis zum Ende ein Lernprozess, ein lebendiger Prozess der Erfahrung,... manche mögen sagen, wir sind hier einfach hier, um unsere vielfältigen Erfahrungen zu machen in diesem physischen Körper, in dieser materiellen und spirituellen Welt.
- oder vielleicht würdest du das Leben als eine Reise beschreiben von der Geburt bis zum physischen Tod ... mit all den persönlichen Erlebnissen und Geschichten, die geschehen sind;
- doch es ist in Wirklichkeit, real ist es keine Reise, -ja klar, wir erfahren und nehmen uns persönlich wahr in den unterschiedlichsten Situationen, ... und in der Erinnerung erzählen wir unsere sogenannten „Reise-Erfahrungen“ – sehr bunt und selektiv gefärbt - entsprechend unserer persönlich geprägten Wahrnehmung, was wir, wie wir und wo wir und mit wem wir was erlebt haben. Wir erzählen quasi unsere Geschichte!!! Eine Geschichte, deine Geschichte.
- Vielleicht sagst du, es geht darum, Freude zu erleben, Leichtigkeit zu erfahren, nicht alles so ernst zu nehmen eher spielerisch zu sein, ...
- Oder andere mögen sagen, wir müssen durch Schmerzen hindurchgehen, um wirkliche Tiefe zu erfahren und im Bewusstsein zu reifen?!

Es ist mühsam in Worten zu erklären, was das Leben wirklich ist, das kann ich nicht, ... das können wir nicht ... oder?!

Ist Es vielleicht Nicht Einfach Ein Einlassen, Ein Zulassen Und Ein Loslassen?

Ein Einlassen in den Moment, ein Zulassen von dem, was gerade geschieht und ein Loslassen (von Altem, alten Vorstellungen, Einstellungen, Schmerzen und Verwundungen,...), um einfach bewusst offen zu sein für das Gewahrsein, für die Gegenwärtigkeit, für das, was das Leben dir im Moment anbietet. Dazu möchten wir dich, Euch alle herzlich einladen.

Was ich als eine schöne Beschreibung des Lebens empfinde:

„Das Leben ist kein Problem, das wir lösen müssen, sondern ein Mysterium, das gelebt werden will“.

Eine interessante oder wesentliche Beschreibung, die mir in den Sinn kam ,... oder es war ein inspirierender Moment meines „Bewusstseins“ oder inspiriert, von der Lichtdrüse eingeflüstert – jene Epiphyse am hinteren Teil vom Dritten Ventrikel, eines unserer vielgepriesenen, essentiellen Fulkren in unserer Craniosacralen therapeutisch wirkenden, meditativen selbstregulierenden Heil-Arbeit.

„ Das Leben ist die lebendige, sich ständig ändernde Gegenwärtigkeit des Ganzen oder die sich stets wandelnde Gegenwärtigkeit der Ganzheit.“ Die Hingabe zur Liebe, die Hingabe im Leben, die Hingabe zum Leben!!!

Kannst Du mir da zustimmen?

Diese Präsenz ist ständig, immer und in jedem Augenblick am Pulsieren, am Schwingen – es ist unser essentielles Frequenzfeld!!!

(Tesla Zitat einfügen)

Wir sind ganz natürlich verbunden – ohne unser Zutun, einfach so, ganz wesentlich, so ganz von alleine, mit dem All-Eins-Sein. Immer da – nie getrennt!

Ähnlich ist es mit der LIEBE – mit der allumfassenden, bedingungslosen Liebe?!

Was ist LIEBE? Wie ist das mit der Liebe? Mit dem Fließen der Liebe ... dem Vertrauen, ... der Hingabe...?

Was fällt Dir dazu ein...?

Auch darüber haben viele Philosophen, Dichter, Schriftsteller etc. ausführlichste Abhandlungen geschrieben oder sie haben sich“ den Kopf zerbrochen“, wie man so schön sagt! Nur mit dem Kopf können wir auch die Liebe nicht verstehen! Mystiker oder erleuchtete Meister haben uns eingeladen, Liebe zu erfahren, Liebe zu leben, Ja zum Leben nicht nur zu sagen, sondern JA zu sein und das schließt auch das authentische NEIN in bestimmten Momenten und Situationen mit ein !

Wenn wir einen kurzen Moment zu dem gehen, wie unsere Craniosacral Sessions sich gestalten und entfalten z.B. wenn die Einstimmung, die weit ausgedehnte Ausrichtung oder eine „absichtslose Intention“ ... tief mitschwingt? ... wenn dann diese besonderen Momente auftauchen ... einfach geschehen ... eine Expansion unseres Bewusstseins ...

In jenen besonderen Momenten, in jener Stille kann sich die Liebe offenbaren, als ein verkörpertes Wahrnehmen, im ganzen Körper, der Verstand so ruhig, verschwindend ganz im Hintergrund, nicht nur das Herz pulsiert so voll empathisch entspannt – jene Primäre Mittellinie spiralisierend, zentrierend, der Soma über den Flüssigkeitskörper hinaus verbunden mit und umarmt von der Primären Respiration, mit dem harmonischen, ganzheitlichen

Rhythmus (versorgt) , mit der Long Tide ... so langsam, soo weit und doch so nah und intim, ... verbunden, sich ausdehnend bis zum Horizont und darüber hinaus ... **wir sind eins.**

Michael Shea hat viel Wissenswertes über die Mittellinien in unserer Biodynamischen Craniosacral-Therapie gesprochen und geschrieben und er kommt zu der erleuchtenden oder klaren Erkenntnis, dass letzten Endes **die LIEBE DIE MITTELLINIE** ist/bedeutet, - **vielleicht können wir sie als die göttliche Liebe beschreiben.**

Vielleicht können viele unserer Klienten/Patienten, ein Gefühl, eine Ahnung, eine weite Wahrnehmung von Klarheit, angenommen sein, akzeptiert zu sein, JA **LIEBE erfahren**, ...

DENN ES IST DIE LIEBE, DIE HEILT!!!

Wenn wir als Craniosacral Praktizierende empathisch zuhören, hinhören, erst durch unsere Art der Einstimmung, mit ihren Einstimmungszyklen durch die gesamte Session hindurch - in der Stille , aus der Stille durch die sanfte, liebevolle oder absichtslose Berührung der Hände eingeladen, mit dem Herzen bewusst verbunden, ... kann sich eine **heilvolle, lichtvolle Synchronizität** entfalten – die natürliche Verbundenheit mit dem Ganzen ... wahr-nehmend.

Uns geht es ja nicht darum, Symptome zu behandeln, Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern oder Stress zu reduzieren, das geschieht oft als Konsequenz im und durch den heilenden Raum , sondern wir arbeiten in einfühlsamer Kooperation mit unseren Klientinnen und Klienten und mit der inhärenten Gesundheit, mit jener immensen Intelligenz, ... und wie wir*s vielleicht seltsam ausdrücken, **wenn wir im Nichtstun angekommen sind.**

Möglicherweise geht es immer mehr darum, die ganzheitliche oder können wir nicht auch sagen **die universelle oder göttliche Verbundenheit wahr-zu-nehmen.** Und auch **die individuelle Art zu unterstützen**, sich kreativ aus dem Moment heraus auszudrücken, **in sich selber die Sicherheit zu finden und einfach dem Leben zu vertrauen.**

Wir werden begleitet, wir werden geleitet, wir sind verbunden, nie getrennt. In unserer heilsamen Arbeit sind wir keine Experten, die wissen worum es geht, wir sind keine Heiler, wir heilen nicht, wir **sind einladende Begleiter, Assistenten/Assistentinnen der selbstheilenden Kräfte.**

SELBST-HEILUNG-REGULIERUNG passiert, ... das gestresste Autonome Nervensystem kommt zur Ruhe, Vertrauen wird gestärkt, Angst reduziert und essentielle Ressourcen zum gesunden Leben werden freier zur Verfügung stehen. Das habe ich, das haben wir in den letzten Monaten wirklich dankbar erlebt, wie Craniosacrale Heilarbeit auf vielen Ebenen unsere Klienten und Klientinnen und uns selber total unterstützt hat. Unsere Arbeit stärkt in besonderem Maße das gesamte Nervensystem, - das zentrale-, das periphere und das Enterische NS, -dieses vieldimensionale abdominale Gehirn. Sowie das Runterfahren des angespannten Nervensystems die Angst reduziert – in einer sehr respektvollen und liebevollen Art begleitet, so stärkt sich das Vertrauen ganz subtil aber essentiell und verankert sich. Die Wurzeln und die Äste werden genährt, dieser ganze Lebensbaum kann wachsen und sich entfalten!!!

Nun ein kleiner Ausflug zum Herbst und zum Wind in unserer Natur, ...

den Wind, den können wir auch nicht direkt sehen, wir können ihn wahrnehmen, fühlen - jetzt, dieser Tage, draußen ... der Herbstwind, manchmal so wundervoll sanft, manchmal so stark und kraftvoll wirkend – können wir ihn hören durch das leise Rascheln der Blätter oder durch das laute Knarren der Äste oder wir sehen, wie sich die Blätter jetzt im Herbst, so bunt transformieren und sich verabschieden und segelnd zurück zum Boden spiralisieren – So

können wir das Wahrnehmen von Transformation ganz sichtbar mit dem Verfärben der Blätter sehen, das Loslassen beobachten und die Existenz des Windes staunend erleben.

Jenen „Großen Wind“ der Primären Respiration aus der **DYNAMISCHEN STILLE** können wir auch nicht direkt sehen, aber wir wissen mit dem essentiellen Rhythmus, er schwingt durch uns hindurch, er hält alles lebendig pulsierend in Bewegung!!! **Die „Ressource“ = mit der Quelle wieder verbunden.**

Wie oben schon angesprochen: Wir haben gerade **in den letzten 1 ½ Jahren besonders erlebt** und erfahren, wie manchmal schockierend **die Dualität** in dieser nie so dagewesenen Krise sich so stark und deutlich ausgedrückt hat; wie sich Spaltung und Trennung mit Angst an der Oberfläche so spannungsgeladen gezeigt hat in dieser sogenannten **Pandemie**, ... andere bezeichnen diesen Zustand eher als **Plandemie**. Und dieser öffentliche Prozess, die Angst zu schüren mit der Unterstützung den weltweit gleichgeschalteten Medien ist noch immer auf der gesellschaftlichen und politischen Seite präsent. Es gäbe viel darüber zu berichten oder zu teilen, ja schockierendes und aber auch wunderbares, was in den sogenannten „freien“ oder besser „unzensurierten“ Medien offen dargestellt wird.

Was immer auch geschehen ist, viele von uns haben auch sehr bereichernde Erlebnisse gehabt und wertvolle Erfahrungen „gemacht“ - individuell, persönlich, und im kollektiven, sozialen Umfeld.

Die Beschreibung von **Krise** in der Chinesischen Sprache hat quasi zwei Seiten oder Silben: eine besagt **Abgrund** und die andere bedeutet „**Chance**“. Keine Frage, ... für uns alle in unterschiedlicher Art auf verschiedenen Ebenen war und ist diese **Aus-ein-ander-setzung** mit der **sog. Krise** noch immer eine große Herausforderung, sie im Innen und Außen zu meistern. **Auf jeden Fall gab es viele Arten von STILLPUNKTEN**, ein Anhalten, ein Verlangsamen, ein „In sich Gehen“, ein dir selber ehrlich Begegnen und zu sehen, wo Du wirklich stehst. Die Begegnung mit dem Alleinsein. Und es gab – wie immer- viel aus den Erfahrungen heraus zu verstehen, vielleicht auch neu zu verstehen!!!

Was gibt es oder gab es für dich positiv zu erfahren oder zu lernen? ... wie konntest du mit jenen außergewöhnlichen Situation kreativ umgehen? Was hast Du aus dieser Lebensphase für Dich realisiert und neu verstanden? Wahrscheinlich hast Du dich auch öfters gefragt: wie habe ich eigentlich meine Lebensqualität gestaltet oder wie habe ich durch diese Zeitspanne gelebt?

Vielleicht magst du dich einige Momente besinnen?!

Nun gegen Ende des Vortrags möchte ich noch an jenes besondere, beachtenswerte und turbulente Jahres-Treffen im Jahre 2015 erinnern. Eine lebendige, heftige Debatte ging im Vorfeld voraus. Als es um die Diskussion für die Wahl und die Entscheidung ging die „Craniosacrale Therapie“ als eigenständige Therapie zu verstehen und diesen Namen auch in der Öffentlichkeit zu verwenden. Es war ein hitziges Aus-ein-ander-setzen, die Kollegin von damals, die Christiane Ortman ist als Vorstand zurückgetreten und wir suchten jemanden, der/die sich für den Vorstand wählen lassen möchte. Es war eine Stille, ja, schon eine dynamische aber festgefahrene, angespannte Stille, warten. ... Stille aushalten ... bis sich schließlich die zündende Lösungsphase eröffnete und Michael Kern die Idee äußerte, einen Interims-Vorstand zu wählen ... Markus Schaub war bis März 2016 bereit und ist gewählt worden, da kam wie aus dem vollen Nichts auch die Gudrun Berk und war bereit, den zweiten Vorstandsposten zu übernehmen, wow!!! Eine Erlösung für uns alle. Und wenn wir diese

intensiven Lebensprozesse anschauen, dann war das eine echte Geburt mit heftigen Geburtswehen und ein Kampf durch den Kanal – eben wie eine kompliziert sich gestaltende Geburt –mit Komplikationen!!! Und wenn wir heute hier unsere Runde anschauen, wie sich unser Verband entwickelt und entfaltet hat, - alle Achtung, herzliche Gratulation, so gewachsen, so wertvoll.

Ich möchte jetzt zum Abschluss kommen – was mich betrifft, nach all den weltweiten Reisen und dem Leben in anderen Ländern und Kulturen, in denen ich meine bescheidenen Rebalancing-Faszien-Craniosacralen Therapie- und Meditations-Erfahrungen geteilt habe und auch als Referent die heilenden Impulse mit farbigen Lichtfrequenzen der ganzheitlichen „Esogetischen Medizin (Farbpunktur und Kirlian-Diagnose nach Peter Mandel) in Asien unterwegs war, bin ich zufrieden, in Frieden mit mir **ZUHAUSE** angekommen. Und erinnere mich dankbar an meinen anderen Namen eben entweder „Hans im Glück“ aus dem Schwarzwald mit dem Licht verbunden oder Makarand: was wörtlich „Süße oder Honig bedeutet: doch zu viel Süße ist auch nicht gesund ... deshalb auch die tiefere Bedeutung, die der damals 26-jährige junge Student in Poona, Indien bekommen hatte - als er ausging, sein Leben verändern zu wollen, bemerkenswert:

„Du musst eine ganz neue Sprache lernen, höre ich den Meister sagen: **„JA zu sagen - Ja zu sein**, zu akzeptieren, anzunehmen, was immer dir das Leben gibt, dann wirst du die Süße in deinem eigenen Körper schmecken können!“ Das war der Anfang, die Zündung einer Entwicklung, einer Ent-faltung ... meiner Bewusstseins-Reise mit Körpertherapien. Der neue Beginn, mich mit meinem Leben, den Körperwelten neu auszurichten, Körper- Psycho- und Energie-Therapien in Verbindung mit Meditation zu erfahren, zu erlernen und zu praktizieren. Eine wundersame Reise mit der Primären Respiration, mit der Craniosacralen Welt ... Und manchmal kommt es mir so vor nach all den Aus-Fort- und Weiterbildungen, nach all dem Studieren, Erforschen und Erfahren, erst am Anfang zu sein.

In diesem Sinne würde ich dich, uns alle gerne dazu einladen – unser Fest gemeinsam zu feiern und die Verbundenheit und Freundschaft zu genießen – diese kreativen Lebens-Momente wirken zu lassen. „Be a LIGHT onto Yourself“ haben wir alle auf den Weg mitbekommen!

Herzlichen DANK für deine Aufmerksamkeit - für dein Zuhören, für dein hier Sein. Schön dass du da bist!!!

LOVE LIGHT LIFE

and smiling

Makarand Hans Rendler