

Charles Ridley

PRÄSENT IN DER STILLE

Wie der Körper Bewusstsein
und Liebe vereint

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur erweiterten deutschen Originalausgabe	11
Geleitworte von Giorgia Milne.....	14
Vorwort zur englischen Erstausgabe – Charles Ridley, 2006.....	17
Eine Anmerkung für den Leser.....	20
Danksagung.....	20
Entwicklung einer craniosacralen Praxis	21
Anmerkungen der Übersetzerin	23
1. STILLE UND DER ATEM DES LEBENS	25
Was sind craniosacrale inerte Muster?.....	26
Die Grenzen der biomechanischen craniosacralen Arbeit	27
Biodynamik: Der Atem des Lebens heilt den Körper.....	29
Embryogenese: Die Kraft der Transmutation	31
Der Sinusknoten: Das Fulkrum für Transmutation	34
Der Atem des Lebens	35
2. NICHTDUALITÄT UND DER ATEM DES LEBENS	38
Der innere Krieg und seine Rolle bei Krankheiten	39
Stille: Das Fulkrum, das vereint.....	43
Eine nichtduale biodynamische craniosacrale Sitzung	46
Die zeitlosen Qualitäten der Nichtdualität	52
3. BIODYNAMISCHE CRANIOSACRALE PRAXIS.....	55
Das biomechanische craniosacrale Modell.....	55
Das funktionelle craniosacrale Modell.....	59
Die Schwelle zur Biodynamik	60
4. EINE BIODYNAMISCHE LANDKARTE	65
Das Neutral	65
Stillpunkt.....	69
Primäre Respiration	70
Der innewohnende Behandlungsplan	71

Das Fulkrum.....	72
Die Mittellinie.....	73
Dynamische Stille.....	74
Grenzen der Praxis.....	74
5. EINFÜHRUNG IN DIE CRANIALEN EBENEN UND DIE CRANIALE WELLE	78
Craniale Ebenen: Entfaltungen des Bewusstseins	78
Craniale Welle und schaulogisches Bewusstsein.....	80
Deine Wahrnehmungsfähigkeiten in der Cranialen Welle entwickeln.....	85
Bewusstseinstiefe in der Cranialen Welle.....	87
6. DIE FLÜSSIGE TIDE UND DAS PSYCHISCHE BEWUSSTSEIN	91
Primäre Respiration: Das biodynamische Portal.....	91
Was du in einer Sitzung der Flüssigen Tide wahrnimmst	94
Notwendige Fähigkeiten für die Navigation in der Flüssigen Tide.....	98
Der Unterschied zwischen der biodynamischen Osteopathie und dem, was ich unterrichte	104
Von der Flüssigen zur Langen Tide	105
7. DIE LANGE TIDE UND DAS FEINSTOFFLICHE BEWUSSTSEIN	107
Natürliche Begegnungen mit der Langen Tide.....	110
Lange Tide im Vergleich zur Flüssigen Tide	111
Die Herausforderungen der Langen Tide.....	115
Eine Sitzung in der Langen Tide	116
8. DYNAMISCHE STILLE UND KAUSALES BEWUSSTSEIN	119
Selbstwahrnehmung löst sich in Dynamischer Stille auf	120
Dynamische Stille ist dein Wahrnehmungszentrum.....	122
9. REINER ATEM DES LEBENS UND DAS NICHTDUALE BEWUSSTSEIN ...	125
Grenzen	128
Der Sinusknoten und der Atem des Lebens.....	129
Bedingungsloses Vertrauen in den Atem des Lebens.....	131
Sei still und wisse Ich bin	132

10. TONALE ÜBEREINSTIMMUNG	133
Tonale Übereinstimmung in der Cranialen Welle	133
Tonale Übereinstimmung in der Flüssigen Tide.....	149
Tonale Übereinstimmung mit der Langen Tide	157
Tonale Übereinstimmung mit der Dynamischen Stille	160
Tonale Übereinstimmung mit dem Reinen Atem des Lebens	161
11. STILLNESS TOUCH ZUR EVOLUTION DES BEWUSSTSEINS	163
Beginn einer biodynamischen Sitzung	163
Deine Praxis als Gebender	167
Was ist der Körper?	168
Spezifische innere Praktiken	171
12. SPIRITUELLE TRADITIONEN UND DIE SELBSTEXISTENTE LEUCHTKRAFT DEINES HERZENS	173
Vedisch.....	173
Hindu.....	174
Kashmirischer Shivaismus	174
Advaita.....	176
Christlich.....	177
Islam	177
Buddhismus	178
Taoismus	179
Moderne Zitate	179
Weisheit des Herzens	182
13. STILLE-PRAKTIKEN: DIE ATMUNG DES INNEREN KÖRPERS.....	184
Schatten wandeln, den inneren Krieg beenden	184
Den Ego-Strategien entgegentreten	186
Meditation: Der Körper als Bewusstsein	187
Zurück zum Sinusknoten des Herzens	194
14. STILLNESS TOUCH – INNERE PRAKTIKEN	196
Bevor du den Körper berührst.....	198
Stillness Touch in den Bereichen des Lymphsystems.....	201
Die Praxis für den Klienten	206
Ein haltender Raum als Rahmen für die Freiheit.....	209

Vertrauen.....	210
Eine Selbsterforschung des Practitioners zur Ethik	211
15. FORTGESCHRITTENE BIODYNAMISCHE	
CRANIOSACRALE PRINZIPIEN	213
Ausdrucksformen des Bewusstseins im Reinen Atem der Liebe.....	213
Die Reise einer BCT-Sitzung zur Bewusstseinsentwicklung.....	216
Efferenz: Wirkung auf die Evolution des vom Reinen Atem der Liebe erfüllten Klienten.....	219
16. FORTGESCHRITTENER STILLNESS TOUCH	
UND DIE ÜBERTRAGUNG VON LIEBE	226
Ganzkörperpuls: Der Bote des Reinen Atems der Liebe	226
Der Übergangspunkt in den Reinen Atem der Liebe	227
Innere Haltung des Practitioners im Reinen Atem der Liebe.....	228
Realisierungen.....	228
Übergang von der klassischen Biodynamik zur Reise in die Liebe	230
17. ZUSAMMENFASSUNG, WIEDERHOLUNG UND DAS JETZT	
Wiederholung der grundlegenden biodynamischen cranialen Praxis zur Bewusstseinsentwicklung	232
Auf- und absteigender Pfad	232
Eros als persönlicher Wille	234
Der Kopf, das Herz, das Becken – drei Herzen werden zu einem.....	236
Fleischwerdung und der Reine Atem der Liebe	237
Die große Auflösung in das Jenseitige	239
Nachwort	241
Anhang 1: Tabellen und Übersichten.....	253
Anhang 2: Einblicke in das Ganze (Glossar)	259
Wichtige Abkürzungen.....	328
Stichwortverzeichnis.....	329
Fußnoten.....	336
Bibliographie.....	342
Über den Autor.....	347

Vorwort zur erweiterten deutschen Originalausgabe

Als ich 2006 die ursprüngliche Fassung von „Stillness – Biodynamic Cranial Practice and the Evolution of Consciousness“ von Charles Ridley las, war ich begeistert. Ich hatte bereits etliche Jahre praktische Erfahrung als Lehrer sowie in meiner Praxis und kannte die meisten Bücher zum biodynamischen Ansatz der Craniosacral-Therapie. Darin wurde versucht, mikro- und makrokosmische Phänomene definitiv zu interpretieren. Meiner Meinung nach dürfen und sollten beim Versuch zu definieren, gewisse Mysterien auch Mysterien bleiben, ohne sie verstandesmäßig zu analysieren.

An der Herangehensweise von Charles Ridley fasziniert mich die nichtinvasive, absolut absichtslose Haltung. Der Praktizierende wendet seine Wahrnehmung komplett nach innen, anstatt sich den äußeren Phänomenen zu widmen und damit zu arbeiten.

Es war für mich und zahlreiche weitere erfahrene Berufskolleg/innen ein Highlight, Charles 2016 persönlich kennenzulernen und seitdem an seinen Kursen in der Schweiz mit „Biodynamic Cranial Touch“ einen erfrischend neuen Ansatz zu erfahren, der Praktizierende und Behandelte mühelos und subtil in tiefe Dimensionen erweiterten Bewusstseins führt, wo Ganzheit erfahrbar und Heilung möglich wird.

Es freut mich, dass zwölf Jahre nach Erscheinen von „Stillness“ eine erweiterte Neuausgabe in deutscher Sprache vorliegt. Es ist eine Ehre, dass ich zusammen mit dem Übersetzerteam als einer der „Geburtshelfer“ dazu beitragen durfte. Diese Neuausgabe ist um sieben neue Kapitel erweitert. Charles Ridley schildert in diesem Werk die aktuellste Evolution seiner Arbeit.

Der Autor beschreibt differenziert drei unterschiedliche Behandlungsansätze der Craniosacral-Therapie: strukturell und somit gewebebezogen, funktionell und in- neliegende Rhythmen unterstützend, biodynamisch und damit in direktem Kontakt mit der Lebensenergie. Er erklärt essenzielle Begriffe der Biodynamischen Craniosacral-Therapie jeweils in kurzer und prägnanter Form, schnörkellos und präzise. Als erster Autor auf diesem Gebiet weist Charles Ridley auf den Sinusknoten hin und erläutert, warum dieser bedeutend ist beim „Stillness Touch“.

Der Autor führt uns in Theorie und Praxis in „Biodynamic Cranial Touch“ ein. Dafür braucht es erstaunlicherweise keine spezifischen Kenntnisse der herkömmlichen Craniosacral-Therapie. Charles Ridleys „Stillness Touch“ kann von allen therapeutisch tätigen Menschen umgesetzt werden, wenn die in diesem Buch beschriebene Grundhaltung eingenommen und vertieft wird. Nach den bewusstseinsweiternden Einstimmungen folgen die Stille-Praktiken und weitere innere Praktiken, die täglich angewendet und verfeinert werden können.

Bemerkenswert ist beispielsweise: Das Vorgehen, sich in sein Herz zu entspannen, ermöglicht unserem Körper, sich als sinnliches Wahrnehmungsorgan zu erweitern, und fördert eine ganzkörperlich gefühlte Sinneswahrnehmung des Praktizierenden. Die wesentliche Bedeutung des Sinusknotens in Bezug zum Atem des Lebens wird hier erstmals dargelegt.

Einzigartig sind die aufgeführten Bezüge spiritueller Traditionen und Aussagen von Rudolf Steiner und Carl Gustav Jung zur selbstexistenten Leuchtkraft des Herzens, auf die danach im Kapitel für Fortgeschrittene Bezug genommen wird.

Diese erweiterte Ausgabe in deutscher Sprache beinhaltet ein umfangreiches Glossar, in welchem Begriffe der biodynamischen Craniosacral-Ansätze vertiefend erläutert werden. Ridley trägt dazu bei, den Wort- und Bedeutungsnebel rund um biodynamische craniosacrale Ansätze etwas aufzulösen und Klärung zu schaffen. Seine Erläuterungen mit vielen Hintergrundinformationen dienen allen Lesern, besonders den Lesern mit Kenntnissen der Osteopathie und Craniosacral-Therapie, als eine hervorragende Orientierung.

„Stillness Touch“ wird von Charles Ridley und Giorgia Milne unterrichtet. Die hier vorgestellte Arbeit zu erfahren hat mich als Lehrer und Praktizierenden beeinflusst. Grundhaltung und Behandlung unterscheiden sich wesentlich von bisher bekannten Therapie- und Heilmethoden. Privat wende ich Stille-Praktiken als Achtsamkeitsschulung und zur spirituellen Vertiefung regelmäßig an.

Ich wünsche diesem Buch viel Erfolg. Als Leser/in erwartet Sie ein transformierendes Abenteuer. Möge mit den hier vermittelten Grundlagen und dem wunderbaren praktischen Bezug für möglichst viele Menschen eine vertiefte Wiederverbindung mit ihrem Herzen, ihrer Essenz und der ganzen Existenz möglich werden.

Daniel Agustoni,
Autor von „Craniosacral-Selbstbehandlung“,
„Craniosacral-Rhythmus“ und „Craniosacral-Therapie für Kinder“
Basel, im November 2018

Geleitworte von Giorgia Milne

In dieser lange erwarteten deutschen Ausgabe von *Präsent in der Stille – Wie der Körper Bewusstsein und Liebe vereint* beschreibt Charles Ridley detailliert, verständlich und auf brillante Weise die Tiefe, die Dimensionen und das Potential dieser lebendigen, sich beständig entwickelnden Praxis. Damit verbunden bietet er eine klare Darstellung und erweist der ursprünglichen Übertragung durch seine Lehrer unverbrüchliche Ehre und offenbart auch, wie *hinter* dieser Arbeit die Essenz anderer Weisheitstraditionen steht.

In den ersten Kapiteln kann sich der Leser daran erfreuen, die historischen Ursprünge dieser Arbeit kennen zu lernen, mit klaren Definitionen und Unterscheidungen der Ansätze, die diese Abstammungslinie ausmachen, und ebenso der Differenzierung der Praxisgrenzen, die mit jedem Ansatz einhergehen. Dies ist ein wesentlicher Beitrag zum Verständnis von Effekt und Wirkung verkörperten Bewusstseins. Es wird gezeigt, wie die anerkannten craniosacralen „Enfoldments“ *Bewusstseinszustände* repräsentieren. Das sorgt für die entsprechenden Wahrnehmungsfähigkeiten, die zu einem Perspektivwechsel oder veränderten „Blickwinkel“ führen.

Das Buch ist eine Orientierungshilfe von unschätzbarem Wert für jene, die mit der Vielzahl der Lehrer und den verschiedenen Versionen der Ansätze zu tun haben, die es jetzt in diesem Feld gibt. Und es ist eine Einführung in eine wunderschöne lebenslange Praxis.

Hinweis für den Leser: Es reicht nicht aus, nur das begrifflich Dargestellte als Konzept zu erfassen. Bis man diese Zustände nicht wirklich *realisiert* hat und ihnen

* Anm. der Übersetzerin: „Enfoldment“: Erklärung und ausführliche Beschreibung findet sich im Glossar unter gleichnamigem Artikel.

erlaubt hat, einen vollständig zu *durchdringen*, so dass sie unmittelbar *als* körperlich gefühltes sinnliches Bewusstsein (body-felt sense awareness) *verfügbar sind*, kann es schwierig sein, wertzuschätzen, um was für ein klares Leitsystem es sich hier handelt, in welchem wir wahrlich „der Tide vertrauen“ und im „Sei still und wisse Ich bin“ verweilen.

Charles und ich haben uns offiziell 1999 getroffen, während ich in einem Kurs meines damaligen Partners und späteren Ehemannes Hugh Milne assistierte. Ich war vollständig in alle Aspekte des persönlichen und beruflichen Lebens von Hugh involviert und unterrichtete im Milne-Institut bis zu unserer Trennung 2009. Zur gleichen Zeit habe ich die Verbindung zu Charles aufrechterhalten und seine Entwicklung beobachtet im Hinblick auf Artikulation und Niederschrift der biodynamischen Perspektive, in der ich mich wirklich zu Hause fühlte.

Während dieser Zeit genossen Charles und ich eine Art Seelenverwandtschaft bezüglich dieser Arbeit. Von unserer ersten Begegnung an spürten wir sofort ein Erkennen, ein Wissen darüber, dass wir von der gleichen „Sichtweise“ gerufen wurden und in ihr zu Hause waren. Es schien der gleiche heilige Impuls zu sein, der uns zum gleichen Ort zur gleichen Zeit gebracht hatte und doch jeden von uns auf seine eigene einzigartige Weise ... und jetzt kann ich rückblickend sagen, zum gleichen Zweck.

Für mich war Charles in meinen frühen Studien der verschiedenen Ansätze der Craniosacral-Arbeit eine *unschätzbare* Oase der Unterstützung und Rückversicherung bezüglich dessen, was ich erlebte. Er hatte die Worte für das, was meinen Erfahrungen zugrunde lag, und wies mich in die Richtung der anerkannten Nachfolger in diesem Bereich für weiteres Studium und Verständnis. Er war die einzige Person, die ich zu der Zeit kannte, die so genau die Grenze des Übergangs zur Biodynamik verstand und vieles darüber hinaus. Er war und ist ein lieber Freund, Lehrer, Mentor, Kollege ... es gibt wirklich keine Worte, um die Liebe ganz auszudrücken.

Während ich am Milne-Institut war, habe ich mich sehr darum bemüht, dass Charles' Arbeit einen Platz und Raum zur Präsentation bekam. Mein aufrichtiges Gefühl war, dass es „gut für das Ganze“ ist, diese Tür für die frühen Stadien des Schreibens und die Kursentwicklung aufzuhalten. Seit 2008 habe ich Biodynamic-Cranial-Touch- Kurse weltweit unterrichtet – anfänglich als Teil des Lehrplans

des Milne-Instituts, dann seit 2009 unabhängig, bis jetzt, da ich die Dynamic-Stillness-School und die Ausbildungsprogramme leite. Ich fühle mich geehrt, ein Instrument und weibliche Stimme für diese wunderbare Übertragung zu sein.

In der Zeit zwischen der ursprünglichen Veröffentlichung und jetzt haben zahlreiche Studenten an den Kursen teilgenommen, die Ausdruck der sich stets weiterentwickelnden und lebendigen Praxis sind, die sich selbst enthüllt, wie in den späteren Kapiteln verdeutlicht wird.

Mit tiefer Dankbarkeit und Wertschätzung begrüße ich, mit vielen anderen, diese lange ersehnte deutliche Darstellung der Weiterentwicklung dieser Praxis, während sie sich weiterhin in den Menschen verkörpert, die empfänglich sind und diesem tiefen Ruf folgen.

Giorgia Milne
Sydney, Australien, im April 2018

Vorwort zur englischen Erstausgabe – Charles Ridley, 2006

Nach fünfzig Jahren craniosacraler Pionierarbeit übersiedelte Dr. William Garner Sutherland im Februar 1951 vom Mittelwesten nach Pacific Grove, Kalifornien: „Wir leben in der Nähe des Leuchtturms am Meer und sehen Tag für Tag das Wasser des Pazifiks; und auch wenn wir es nicht sehen ..., fühlen wir die Gegenwart der Flüssigen Tide.“¹ Es war in seinem Haus am Meer, wo sich ein neues Bewusstsein in Dr. Sutherland entzündete und seine Theorie der Biodynamik geboren wurde. Von seinem Erwachen hinterließ er nur Andeutungen, aber doch genug, um auf seine Entdeckung hinzuweisen.

„Lesen Sie bitte den Raum zwischen den Zeilen und der verschmierten Druckerschwärze. Lesen Sie bitte auch den Raum zwischen den physiologischen Zentren im Boden des vierten Ventrikels. Wenn Sie zwischen den Zeilen lesen, empfehle ich Ihnen, erst mit Ihrem inneren Blick durch das kleine Ende des Mikroskops zu sehen und dann einen Blick durch das große Ende eines Fernrohres zu werfen, um die Materie im unendlichen Raum verschwinden zu sehen.“²

In seinen Schriften unterstrich Dr. Sutherland jene Schlüsselwörter, die „zwischen den Zeilen“ versteckte Informationen vermitteln.³ Aber gelegentlich stellte er auch kühne Behauptungen auf: „Die Potency der Tide ... besitzt mehr Intelligenz und Wirksamkeit als jede blinde Kraft, die gefahrlos von außen angewandt werden kann.“⁴ Dr. Sutherland starb, bevor er seine Entdeckung sorgfältig dokumentieren konnte. Doch er hinterließ seine letzten Worte eingemeißelt in seinen Grabstein, der einen Block von seinem Haus am Meer entfernt dem Leuchtturm gegenübersteht: „Sei still und wisse.“

Glücklicherweise hielt sein kleiner innerer Kreis den biodynamischen Funken von Dr. Sutherland lebendig. Allerdings ist das ein umstrittener Punkt, weil der größere

öffentliche Kreis der Studierenden über Dr. Sutherlands spirituelle Einsichten nicht informiert war, und manche leugnen bis heute, dass sie jemals stattgefunden haben. Trotz der Kontroversen trug sein Schützling Dr. Rollin Becker die biodynamische Flamme öffentlich weiter.⁵ Dr. Becker beschrieb viele biodynamische Prinzipien und etablierte die Wahrnehmungsfertigkeiten, die den Practitioner in direkten Kontakt mit den langsameren, globaleren Rhythmen der Primären Respiration jenseits der Cranialen Welle bringen. Und nun schwelgen wir im Licht eleganter Verfeinerungen, präziser Definitionen und Klarstellungen von Dr. Beckers Schüler, Dr. James Jealous, der Dr. Sutherlands ursprüngliche Überlieferungen sorgfältig weiterentwickelte und die Biodynamik auf soliden Grund stellte. Aus Ehrfurcht vor Dr. Jealous' Engagement halte ich in diesem Buch an seinen Definitionen fest.

Ogleich ich auf den Schultern dieser drei Craniosacral-Pioniere ruhe, unterscheidet sich meine Lehre der Biodynamik trotzdem in vielen Bereichen. Mein Ansatz lautet, dass die fünf bekannten craniosacralen Enfoldments Aspekte des menschlichen Bewusstseins sind; deshalb ist die biodynamische craniosacrale Praxis ein Weg zu deiner inneren Weiterentwicklung. Ich behaupte das, weil biodynamische Prinzipien in immerwährende Weisheit eingebettet sind – so wie das alle heilenden Künste waren, bevor die Schulmedizin das Leben aus ihnen herausgepresst hat. Ebenso haben die neuesten Entdeckungen der neuen Wissenschaft, der Biologie, des integralen Bewusstseins, Geist-Körper und der Energiemedizin geholfen, die Gültigkeit der Wissenschaften des Heilens wiederherzustellen. Diese neue Wissenschaft befreit die biodynamischen Prinzipien von ihrer mechanischen Tradition.

Biodynamik ist ein sich immer weiter entwickelnder lebendiger Organismus, und ich vermute, dass viele craniosacral Praktizierende ihren Ruf hören und tief im Innern mit ihren Prinzipien übereinstimmen, aber nicht wissen, wie sie damit weiterkommen. So habe ich innere Übungen zusammengestellt, die dich dabei unterstützen, einen sanften Übergang von der Praxis der Intervention zur Praxis des *Nichttuns* zu finden, was wesentlich für die biodynamische Arbeit ist. Diese Übungen der „tonalen Übereinstimmung“ werden dich an die Tür zum Neutral bringen und in direkten Kontakt mit der Primären Respiration (so benannt, da sie der Lungenatmung vorausgeht), wo innewohnende Heilung beginnt. Damit schließt dieses Buch die Lücke im craniosacralen Feld, indem es eine Vorbereitung für nicht-duales Praktizieren anbietet.

Weiter bestätigt dieses Buch craniosacrale Practitioner in ihrer Erfahrung von tieferen und langsameren Rhythmen, die nicht auf der Landkarte der Cranialen Welle vorkommen, und möchte sie darin unterstützen, ihre Wahrnehmungen auszudrücken. Als ich das erste Mal mit tieferen Enfoldments in Berührung kam,

hatte ich keine Worte oder Landkarte für diese Erfahrungen, sodass ich befürchtete, verrückt zu werden. Das motivierte mich, meine Wahrnehmungen zu artikulieren, und vielleicht decken sie sich auch mit deinen Erfahrungen.

Letztlich werden biodynamisch Praktizierende, die bereits im Ozean des Atems des Lebens treiben, neue Möglichkeiten zur Verfeinerung ihrer Wahrnehmungsfertigkeiten entdecken, die das Tor sogar noch weiter öffnen für das, worauf sich Dr. Sutherland als den endlosen Raum bezieht. Darüber hinaus wirst du lernen, wie du unerschütterlich präsent sein kannst, egal wie außergewöhnlich deine Erfahrungen mit dem Atem des Lebens sind.

Auch als Heilpraktiker, der nicht im craniosacralen Feld arbeitet, kannst du von diesem Buch profitieren. Wenn du an den biodynamischen Prinzipien festhältst, die ich hier umreiße, kannst du neben der Erforschung der Praktiken der tonalen Übereinstimmung – so sie bei deiner Arbeitsweise anwendbar sind – meine Darstellung der craniosacralen Arbeit so anpassen, dass sie sich in deine Heilpraxis einfügt, sei es Akupunktur, Homöopathie, Körperarbeit, Bewegung, Somatic Experiencing® und so weiter. Schließlich schuf der Atem des Lebens den Körper und heilt ihn auch, egal auf welche Art und Weise.

Im Vergleich zu anderen biodynamischen Ansätzen werde ich dich lehren, den Atem des Lebens für die Heilung freizugeben. Das ist nichtmedizinische Biodynamik – craniosacrale Berührung mit dem Atem des Lebens (Breath of Life Cranial Touch) – und ich werde wiederholt zeigen, warum es wichtig ist, *keine* Techniken oder Absichten zu benutzen, sondern stattdessen in deinem Herzen zu verweilen, unerschütterliche Präsenz aufrechtzuerhalten und das Heilen dem Atem des Lebens zu überlassen.

Deshalb wirst du keine Praktiken lernen, die als craniosacrale Biodynamik bekannt sind – wo biomechanische craniosacrale Techniken in Absichten abgewandelt werden, die innerhalb der Primären Respiration Anwendung finden – das steht im Widerspruch zu meiner Lehre. Ich lehre auch nicht die Praxis der osteopathischen Biodynamik, wo Ärzte die gegenwärtige Bewegung* am Höhepunkt der Inspiration in der Flüssigen Tide verstärken und die Tide in embryonale Anteile oder in Zündungszentren führen, in genauer Synchronität mit der Langen Tide. (Diese Practitioner lenken auch die Tide aus der Dynamischen Stille heraus, entlang der Mittellinie der Röhrenknochen.)⁶ Dieser klinische Gebrauch der heilenden Potency des Atems des Lebens gehört zur osteopathischen Medizin. Das ist nicht mein Weg.

* Anm. der Übersetzerin: Der aus osteopathischer und craniosacraler Literatur bekannte Terminus „motion present“ wurde durchgängig mit „gegenwärtige Bewegung“ übersetzt.

Wenn das Praktizieren meiner Techniken dir deinen Weg zeigt (den du für dich selbst entdecken wirst), dann war ich erfolgreich. Meine Lehre ist nicht *der* Weg, sondern nur einer aus einer unbegrenzten Anzahl von möglichen Wegen, durch den du dich auf den Atem des Lebens beziehen kannst. Noch einmal, – ich betone das Nichteingreifen – überlass dem Atem des Lebens die völlige Kontrolle. Dieses Buch gibt einen flüchtigen Blick auf diesen unbeschreiblichen Prozess.

Eine Anmerkung für den Leser

Ich gehe davon aus, dass du Craniosacral-Practitioner bist – und über Wissen der craniosacralen Prinzipien, neuen Wissenschaften*, Embryogenese, Anatomie und Physiologie verfügst – aber möglicherweise führst du vielleicht keine craniosacrale Praxis. Wenn das so ist, kannst du trotzdem von diesem Buch profitieren. Wenn du dieses Buch mit einem offenen Herzen liest, wird es dir direkten Zugang gewähren zu dem, was zwischen den Zeilen steht.

Um möglichst viel aus den Lehren in diesem Buch herauszuholen, entspanne dich und lenke deine Aufmerksamkeit in das ruhige Zentrum hinten in deinem Kopf. Dann löse den Griff, der dein Bewusstsein im Kopf wurzeln lässt, und lasse deine Aufmerksamkeit in dein Herz sinken, während du mit deinem ganzen Körper von der Rückseite deines Herzens aus atmest (mehr über das dreidimensionale Atmen siehe Kapitel 10).⁷ Liest du mit dieser Haltung, kannst du jedem technischen Fachjargon ausweichen, der dich vom Fühlen ablenkt, das durch die Worte übertragen wird. Die vorhandenen Verweise und Quellenangaben können dir helfen, dein Verständnis für diesen Ansatz zu vertiefen.

Danksagung

Präsent in der Stille – Wie der Körper Bewusstsein und Liebe vereint begann vor Jahren als eine Arbeit aus Liebe, als Michaela Brodl fragte, ob sie meine Schriften ins Deutsche übersetzen könnte. Dann hat Sabine Tobi Müller das übernommen und mit Unterstützung von Dorothee Knief jedes Wort geklärt und verfeinert, um sicherzustellen, dass die Essenz dieser Arbeit auf Deutsch vermittelt wird, und was

* Der Autor bezieht sich mit „neuen Wissenschaften“ auf Astrophysik, Quantenphysik, Neurowissenschaften, Bewusstseinsforschung, Energie-Medizin.

für eine großartige Arbeit! Daniel Agustoni war die treibende Kraft hinter der Veröffentlichung von *Präsent in der Stille* mit dem Verlag Via Nova. Besonders erwähnt werden müssen auch Giorgia Milne und Roman Lukas, und viele andere, die geholfen haben, dieses Buch zu verwirklichen. Danke euch allen, Giorgia Milne nochmals im Speziellen, da deren Kurse und Mentoring die Basis für die Übertragung bildeten, von dem die ÜbersetzerInnen und unzählige andere Menschen profitiert haben.

Entwicklung einer craniosacralen Praxis

Meine erste craniosacrale Sitzung brachte mir eine innere Stille zurück, die ich zuletzt in der frühen Kindheit empfunden hatte. Eine einzige Behandlung entzündete meine fortwährende Liebe für craniosacrale Arbeit, die nach dreißig Jahren stärker brennt denn je. Dieser eine Kuss des Atems des Lebens war der Wendepunkt in meinem Leben, und sogar heute entwickelt er mein Bewusstsein immer noch weiter. Ich bin den Weg gegangen, den Dr. Sutherland vorgelebt hat, der geliebte Begründer der craniosacralen Arbeit.

Ich begann als biomechanisch arbeitender Craniosacral-Practitioner und näherte mich allmählich funktionellen Zugängen; heute praktiziere und lehre ich eine nichtmedizinische, integrale Biodynamik, die ein Entwicklungsweg ist, auch craniosacrale Berührung mit dem Atem des Leben – Breath of Life Cranial Touch (Biodynamic Cranial Touch – BCT) – genannt. In meiner Anfangszeit hielt ich mich für einen Craniosacral-Experten, ungeachtet der vielen Fehler, die ich durch mein Tun und Lassen in der Praxis machte. Doch heute bin ich von der unbeschreiblichen Qualität der Biodynamik berührt und erkenne, dass viel von meiner Expertise auf dem Wissen beruht, etwas *nicht* zu tun.

Meine derzeitige Praxis erinnert mich an meinen alten Freund und Mentor Robert Johnson. Er liebte es, auf der Couch zu liegen. Eines Morgens ging ich in sein Wohnzimmer und Robert lag natürlich ausgestreckt wie eine Katze auf der Couch. Gerade dreiunddreißig fragte ich: „Robert, wie kannst du da nur so herumliegen? Warum stehst du nicht auf und tust etwas?“ Robert antwortete: „Charles, ich habe jedes Kabel verschlissen, alle Sicherungen durchgebrannt und alle Schalter kaputt gemacht. Das ist alles, was übrig ist. Es gibt nichts zu tun.“ Damals konnte ich Robert nicht verstehen, jetzt kann ich es. Ich glaube, Dr. Sutherland fühlte das Gleiche wie Robert, was seine letzten Worte „Sei still und wisse“ widerspiegeln – und welchen seine Frau auf ihrem Grabstein hinzufügte „Ich bin.“

„Sei still und wisse Ich bin“ artikuliert kurz und bündig, wie ich Biodynamik

praktiziere. Wenn du einmal innerlich ruhig bist, flüstert der Atem des Lebens deinem Herzen zu und erfüllt es mit Stille, wodurch du das lebendige Feld der biodynamischen craniosacralen Arbeit kennenlernst. Verglichen mit biomechanischen und funktionellen craniosacralen Zugängen gibt es in der Biodynamik buchstäblich nichts zu tun. Es ist Zeit, zu entspannen, zu warten und zu genießen, während der Atem des Lebens innig Stille atmet, die dich mit bedingungsloser Liebe erfüllt und dein Herz erweckt.

Charles Ridley, 2006/2018

Anmerkungen der Übersetzerin

Diese Übersetzung ist während permanenter Reflektion beim Übersetzen der Begrifflichkeiten und Phänomene in laufenden Biodynamic Cranial Touch (BCT) – Einführungs-, Mentor- und Postgraduiertenkursen entstanden, die vom Autor oder der Leiterin der Dynamic Stillness School Giorgia Milne unterrichtet wurden.

Bei der Übersetzung habe ich mich weitestgehend sehr eng an den englischen Originaltext gehalten, manchmal vielleicht auch auf Kosten eines bequemerem Leseflusses, dadurch aber deutlich die besondere Ausdrucksweise und den Stil des Autors repräsentierend und wertschätzend. So wurde gewährleistet, dass die wesentlichen Bestandteile und Aussagen Charles Ridleys möglichst originalgetreu wiedergegeben werden konnten. Ridley nutzte im Englischen sowohl die männliche als auch die weibliche Form für Klienten, Practitioner und den Atem des Lebens. Zur besseren Lesbarkeit ist in der deutschen Übersetzung nur die männliche Form gewählt worden, aber immer weiblich und männlich impliziert. Ridley wollte auf diese Weise besonders das Weibliche würdigen und in Bezug auf den Atem des Lebens darstellen, dass er ihn als weibliche Kraft versteht. Der Leser möge sich dessen gewahr sein.

Eine Herausforderung bei der Übersetzung war, dass sich für einige in der Osteopathie und craniosacralen Arbeit verwendete englische Begriffe keine präzise stimmige Übersetzung ins Deutsche finden ließ. Eine Übersetzung hätte in diesen Fällen die Aussagen limitiert und damit Interpretations- und Verständnismöglichkeiten verändert. Das gilt vor allem für die folgenden Worte: „Potency“, „Fluid Drive“, „Inertia (inertes Fulkrum)“. Diese wurden so übernommen, und man kann Informationen dazu im ausführlichen Glossar in Anhang 2 finden.

Worte wie „Whole-body Felt Sense“ und „Felt Sense“ sind auch aus anderen Bereichen der Körperarbeit bekannt und wurden oft sinngemäß übersetzt oder manchmal belassen und sind auch im Glossar zusätzlich erklärt. „Enfoldment“ als

ein Wort, welches in diesem Zusammenhang als metaphysischer Begriff genutzt wird, sich auf Bewusstseins Ebenen und –dimensionen beziehend, wurde ebenfalls im Englischen belassen und die damit implizierten Bedeutungskomponenten der holographischen Mehrdimensionalität ausführlich in einem eigenen Eintrag im Glossar vom Autor beschrieben.

Auch für das im Wesentlichen in der Physik verwendete Wort „Entrainment“ ist die Übersetzung nicht so eindeutig. Entrainment bedeutet Schwingungskopplung oder Schwingungsresonanz, z.B. wie Saiten von Instrumenten in Schwingung geraten, die in einem Raum sind, wenn auch nur eines der Instrumente gespielt wird. Bezogen auf die Hände habe ich es mit „Einstimmung“ übersetzt und den englischen Begriff in Klammern dahintergesetzt.

Schließlich habe ich noch das Wort „Bodymind“ im Englischen stehen gelassen, auch dazu gibt es eine entsprechende Beschreibung im Glossar.

Wenn man mit den genannten oder einzelnen Begriffen gar nicht vertraut ist, lohnt es sich, zuerst im Glossar etwas darüber zu erfahren, um dann den Lesefluss in der ganzen Reichhaltigkeit genießen zu können.