# La pietá

Michael J. Shea

www.confiaenlamarea.com

confiaenlamarea@gmail.com

# LA PIETÁ. Michael J. Shea

*Basado en una meditación impartida por Katherine Ukleja*

*Esta toma que os voy a invitar a hacer fue introducida por Michael J. Shea en el campo de la biodinámica, …*

*Una mano arriba de la espalda, no hace falta que sea precisamente sobre ninguna de la vertebras como C7 o T1y la otra mano debajo de la rodilla, …*

*La llamó la Pietá, como lo disfrutamos en la escultura de Miguel Angel, la Madonna sosteniendo el cuerpo de Jesucristo, su hijo, …*

*Será una práctica de unos 15 o 20 minutos.*

Sentaros al lado de la camilla, … mientras la habitación se calma y asienta.

Una vez sentados al lado de la camilla, empezar a enraizaros con los pies, los isquiones, la línea media, … parar ahí un momento.

Nada que hacer, … estar sentados.

Y desde ese espacio os movéis a la toma, nada complicado, … una mano arriba de la espalda y otra debajo de la rodilla, si fuera necesario, por ser más cómodo la podemos poner un poquito más arriba …

Terapeutas, os voy a estar hablando a vosotros …

Soltar, dejar que se vaya cualquier malestar de vuestro cuerpo, …

Dejar ir cualquier tensión, …

Dejar ir la intención de sostener, y dejar que vuestras manos descansen, …
Dejar ir el hacer, la toma, …

Deja ir cualquier preocupación que te acompañe, …

Deja ir tus expectativas, …

Deja ir tu curiosidad, … la necesidad de saber.

Deja ir tus expectativas, …

Deja ir cualquier observación que estés haciendo del cuerpo de tu paciente / cliente, …

Deja ir tu percepción de la marea, …

Deja ir … dejar ir… deja ir… suelta …

Y siéntete como un ser humano, …

Si sientes que alguna tensión aparece en la pierna dejala ir, …

Permanece en una conexión de ser a ser …

Y confía en tu sabiduría, habilidad para saber cuando podemos dejarlo, y cambiar, …

Salir de la conexión y tomaros 1 ó 2 m. para hacer el cambio en silencio, …

Una vez cambiados, no entrar en contacto todavía, simplemente sentaros al lado de la camilla, …

No hacer nada, solo sentaros al lado de la camilla, …

Dejaros conectar a vuestros pies, a los isquiones, …

Sal al encuentro de la línea media, ...

Entra en contacto con tu cliente / paciente / compi, …

Si hay mucha tensión en la mano de la rodilla, ve un poco más arriba, …

Asegúrate de estar cómodo.

Deja ir cualquier tensión de vuestro cuerpo, …

Dejar ir cualquier molestia, …

Deja ir la toma, deja que tus manos descansen, …
Deja ir cualquier restricción de tu respiración, …

Deja que tus pulmones respiren, …

Deja ir la necesidad de ayudar, …

Deja ir la necesidad de entender, …

Deja ir cualquier expectativa, …

Deja ir cualquier observación que te llegue, … que estés haciendo, …

Deja ir la información que llega a tus manos, …

Dejar ir, … deja ir, … deja ir, …

Lo que sea que surja déjalo ir, …



confiaenlamarea@gmail.com

Deja de pensar, de intentar averiguar cuando será suficiente, …

Confía en que vas a saberlo, …

Cuando ese punto llegue … separa tus manos y sentaros en silencio. Confía en estos momentos en tu contacto.

Sentados, dejar que el espacio surja …

Una vez que tu compañero se haya despejado un poco quizá os apetezca compartir la práctica o quizá no haya nada que decir.

# Comentarios de un compañero biodinámico

Respecto de la escultura:

Existen dudas de que sea lo que parece. Miguel Ángel era muy dado a meter simbología oculta que iba contra el oficialismo dogmático católico y lo hacía en las propias narices de los oficialistas dogmáticos católicos que le encargaban las obras. Hay sospechas de que esa cara joven (más que Jesús) y contemplativa (no expresando dolor ni pena), así como otros detalles en ella, sea la de María Magdalena (se cree que la discípula más avanzada de Jesús a quien enseñó cosas que no enseñó a los más conocidos y que siempre tuvo un culto y seguidores ocultos y perseguidos), y la escultura sea una representación suya (claramente es la protagonista de la composición) en estado de oración (también por la posición típica de las manos), y esté meditando-orando-contemplando en Cristo como reflejo perfecto de la divinidad: amor puro incondicional, sin preferencias, universal e impersonal; de hecho el propio término piedad es la virtud que inspira amor y compasión, por lo que la escultura es una representación de la meditación en la compasión utilizando para ello el reflejo material, la personalización, que es Jesús, de la compasión pura, del amor puro, que es Dios. En un estado tan puro, nuestro ser queda libre de obstáculos para recibir la Gracia de Dios (que siempre está ahí pero no la dejamos manifestarse en nosotros por el mal uso que hacemos de nuestro libre albedrío al superponer nuestra voluntad caprichosa a la voluntad de Dios), al Espíritu Santo, y nos ilumine, nos inspire, nos consuele, nos sane, nos nutra. Los cristianos (y los hinduistas) utilizan este recurso psicológico de la personalización para poder meditar en conceptos abstractos utilizando ejemplos de personas que para ellos encarnen esa virtud, o les inspiren a ella. Como son cristianos, suelan usar a Jesús porque es para ellos el ejemplo perfecto de todas las virtudes, pero también se puede usar a cualquier otro santo de cualquier religión, o persona, familiar, conocido, maestro, que encarne la virtud concreta que se quiera trabajar (si se quiere trabajar la impaciencia, se trae a la mente a alguien que haya destacado por su paciencia y se utiliza como reflejo, pensando en las cosas que ha pasado y cómo la ha mantenido a pesar de todo, y se ve uno en comparación que cualquier cosa que te dice alguien saltas como un energúmeno sin medida ni razón… y la próxima vez que alguien te pinche a lo mejor te das cuenta de cómo saltas, y a la siguiente a lo mejor no te afecta tanto, porque al verte reflejado te ves absurdo a ti mismo tomándote así las cosas, y a la siguiente menos,… y así se va trabajando cada cosilla que se quiera mejorar o “tunear” de uno mismo). Por lo tanto, la esculturilla tiene muchos matices escondidos…

La propia posición que se adopta desde el primer momento me pareció muy familiar, y parece ser que no es única del cristianismo o biodinámica:

Es una meditación taoísta que se llama “sujetar el reflejo de la luna bajo el agua”. Cuando el agua está limpia y transparente (sin contaminantes ni cosas flotando) y sin ningún movimiento de corrientes, viento…, puede reflejar exactamente la luna como es, sin distorsiones, y entonces esa luz nos nutre. Cuando la mente está pura (sin contaminación de gustos, disgustos, apegos, emociones…) y simple (sin influencias ni añadidos de cosas que no eres tú; ya sean sociales, ambientales, familiares, programas, hábitos, reacciones automáticas heredadas o creadas por uno mismo) y se mantiene así serena, sin nada que la mueva, puede reflejar con perfección al Infinito, al Tao (que es vacío, luz, generosidad, amor, espontaneidad, imparcialidad, autenticidad,…) para sintonizarnos con Él (estar en sintonía con sus leyes, no ir en contra de su “voluntad”), y así se puede recibir sin obstáculos al Chi del Universo, la energía cósmica, para que entre en nosotros y nos nutramos de Él. El concepto de mente pura y simple es exactamente igual para los cristianos y lo llaman igual. También es curioso que coincide lo de meditar en el reflejo perfecto de lo de arriba, buscándolo en nosotros, en convertirnos (o volver a ser) un reflejo perfecto del amor puro, para desde ahí conectar con el Infinito y fusionarnos para solo ser amor puro.

Así que todo esto estamos haciendo en biodinámica. Cuando conectamos en quietud de ser a ser con la persona con la que estamos, estamos contemplando un reflejo perfecto de la divinidad y nos hace contactar con ella, y disolvernos en ella, quitando todos los obstáculos e impedimentos para que el Aliento de Vida se manifieste, entre en nosotros, nos sane, nos nutra. Y para eso, tenemos que despejar el espacio y buscar la quietud (dinámica, contemplativa).

Se parece todo un poco….