El Plan Inherente del Ser

Michael J. Shea

www.confiaenlamarea.com

confiaenlamarea@gmail.com

El Plan Inherente del Ser

Perteneciente a; Shea, M.J. Biodynamic Craniosacral Therapy. Vol. 1. Cap. 16. North Atlantic Books. 2007

El Aliento de Vida es la chispa de la creación. No se mueve, pero provoca el movimiento. No es temporal, pero siempre está presente al comienzo de la Inhalación Primaria. El Dr. Sutherland lo comparó no sólo con una chispa, sino también con un relámpago difuso, el destello temporal de luz de un faro y la luz en general. No tiene dirección, pero da una dirección al desarrollo de la vida. Es el factor comunicante del impulso creador de la encarnación a partir del potencial de la quietud. Imprime el plan inherente del ser en los fluidos del embrión. A continuación, genera la totalidad de la Respiración Primaria, que enciende la forma del cuerpo y las funciones de nuestros sentidos, sentimientos, emociones y pensamientos en relación con el plan inherente del ser. Incluso en el trauma más grave es posible percibir el plan inherente del ser. El plan inherente del ser es la compasión y la moralidad. Por compasión entiendo el deseo de ver a todos los seres libres de cualquier tipo de sufrimiento. Por moralidad, me refiero al desarrollo moral como línea de desarrollo clave en los seres humanos que culmina en la actitud altruista de cuidar y amar a todos los seres sensibles con el deseo sincero de ver a todos felices y conocer la fuente de la felicidad. Junto con esta compasión, el plan inherente del ser puede identificarse en los clientes por las cualidades de claridad, apertura y calidez (Wegela, 1988), así como por el anhelo, la sencillez y la valentía (Podvoll, 1983).

Claridad

El primer efecto del plan inherente del ser es la claridad. La claridad es relacionarse directamente con la textura o naturaleza esencial de la vida. La experiencia se percibe vívida y plenamente. Hay más luz en el propio ser. Nuestro hábito habitual es etiquetar los sentimientos como positivos o negativos. El sistema límbico del cerebro etiqueta un valor a los estados emocionales. Esta vinculación de valor a la sensación, el pensamiento, la imagen y la emoción suele estar contaminada por el shock y el trauma que se mantienen en el cuerpo. A través de estas aguas turbias, un profesional puede vislumbrar la luz que nunca se apaga en el cliente

más angustiado. Un cliente así tiene momentos de notable percepción de la vida y de su propio dilema. Dicha luz está presente desde el momento de la concepción y está vinculada a la Respiración Primaria.

La claridad es también la forma en que cada persona percibe la actividad de su propia mente. La mente contiene numerosos pensamientos. No importa qué pensamientos estén ocurriendo, sólo son pensamientos. Todos los pensamientos tienen el mismo valor: cero. Tanto si los pensamientos son alegres como tristes, la estructura subyacente es la misma. No vienen de ninguna parte, no habitan en ninguna parte y no van a ninguna parte. La claridad es la forma más sencilla de comprender las cosas tal como son, sin añadir nada a nuestra experiencia, como sentimientos y emociones. La claridad consiste en conocer la cualidad o carácter esencial del momento presente. En este sentido, es muy terrenal y concisa. Es la capacidad momentánea de observar el todo como algo más que la suma de sus partes. El plan inherente del ser no desea el cambio. Es el cambio. Es el acto de creación que se produce en cada momento de nuestras vidas en el proceso de convertirnos en lo que somos como seres humanos plenos.

Si los profesionales escuchan el plan inherente del ser, éste se revelará en la actitud del cliente ante el proceso de curación. Los profesionales escuchan atentamente en busca de la plenitud en el modo en que los clientes relatan su experiencia entre sesiones. Al ver cómo nos proyectamos en los clientes y cómo deseamos que cambien, podemos escuchar sus historias y ser testigos de su luz y su oscuridad. Incluso cuando estoy muy estresado o enfermo, puedo vislumbrar o comprender mi dilema. Estos vislumbres ocurren todo el tiempo, pero se pierden en la naturaleza frenética de la mente, con toda su velocidad e inercia. Lo mismo le ocurre al cliente que busca terapia craneosacral biodinámica. Al percibir los efectos del plan inherente del ser, el cliente abre una ventana desde la que ver con más claridad. La Respiración Primaria es como iluminar con una linterna la oscura sombra de los problemas del cliente, y esto ilumina su plan inherente de ser. Tiene que ser descubierto por el cliente en la plenitud del tiempo y no puede ser señalado por el profesional. Puedes llevar a un cliente al agua, pero no puedes hacerle beber del pozo de la vida.

Apertura

El segundo efecto del plan inherente del ser es la apertura. Es la capacidad de dar cabida a todas las experiencias cotidianas de la vida, momento a momento, y de tener emociones sin identificarse con ellas. La identificación excesiva con pensamientos, sentimientos y emociones disminuye la espaciosidad y causa claustrofobia. Esto provoca una mente acelerada y confusa. La apertura es el antídoto y crea espaciosidad. Esto significa que cualquier cosa que surja en mi mente puede verse y experimentarse

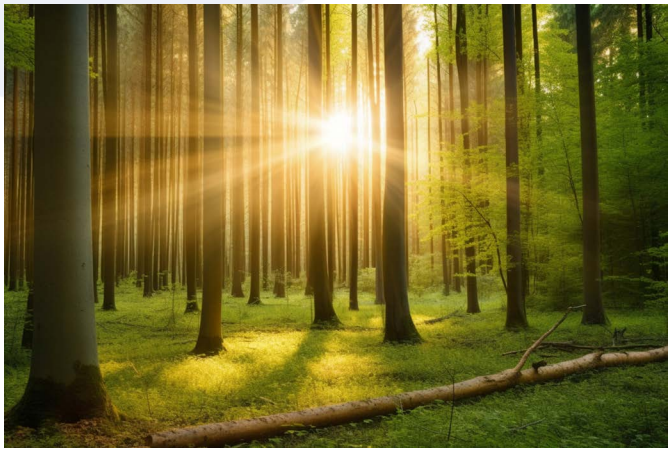
confiaenlamarea@gmail.com

por lo que es. Es la capacidad de relacionarse con la crudeza de la vida. No hay que apartar nada. Es el acto de permitir en lugar de negar. La apertura nos permite ser testigos de la experiencia en lugar de enredarnos en ella. El testigo justo se desarrolla internamente como un observador abstracto o sabio. Este sabio mantiene una perspectiva pasiva, una distancia correcta respecto al movimiento de la mente y el cuerpo. La reacción al dolor es la misma que la reacción a la alegría: espaciosa, como un perro viejo tumbado en un porche en el calor del verano viendo pasar el mundo. Es un adulto maduro el que puede observar el vaivén de la mente y ver a través de sus obsesiones. Si puedo abordar mis crisis con la misma actitud con la que percibo mis avances, entonces podré mantener el equilibrio y el desapego.

Hay una expresión budista sobre una mente acelerada: “No dejes que el cerdo entre en casa”. Una vez que lo haces, es difícil sacar al cerdo. El cerdo representa un pensamiento. Sabiendo qué pensamientos son angustiosos, hay más posibilidades de saber cuándo cerrar la puerta al cerdo. Tanto la claridad como la apertura están disponibles incluso en el cliente que mantiene un trauma. El practicante tiene la oportunidad de resonar con estas cualidades y potenciarlas. Lo hace mediante el simple contacto con la quietud y el silencio en su propio cuerpo y mente. El contacto simple surge de la quietud y el silencio. El practicante modela la quietud y el silencio con su propio estado mental y corporal. El mero hecho de que el cliente haya concertado una cita para una sesión demuestra que está abierto y responde al plan inheren≤e del ser.

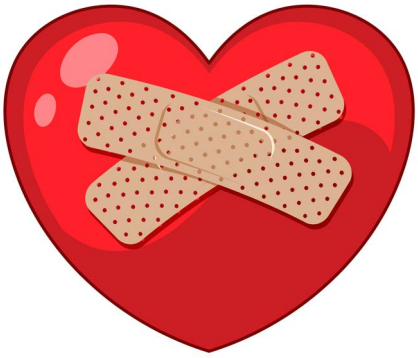
Calidez

El tercer efecto del plan inherente del ser es la calidez. La calidez es un elemento de la compasión. La calidez es autodirigida. Para desarrollar la compasión, los practicantes empiezan a generar calidez hacia sus propias insuficiencias, así como hacia las de los demás. La tarea consiste en ser cordial con cualquier cosa que surja en la vida interior del practicante. Es fundamental desarrollar simpatía hacia la propia experiencia personal. Esto debe distinguirse de quejarse y lamentarse. Poco a poco, al hacernos amigos de nuestra vida interior, aportamos calidez a nuestra



depresión, ansiedad, ira, rabia, odio y a los cimientos de nuestra alma. Cuando empezamos a experimentar nuestro propio calor interior, esto nos ayuda a relacionarnos con el tremendo dolor y confusión que une a todos los humanos. Nuestro propio sufrimiento tiene la oportunidad de descongelarse mediante la autoaceptación.

En lugar de arreglar el dolor de los clientes, o nuestro propio dolor en realidad, los practicantes aprenden a tocar los bordes de la experiencia. Los bordes se encuentran en la respiración, los pensamientos, la constricción corporal, los comportamientos, etc. Dar espacio al miedo es, en realidad, no tener miedo. Esta intrepidez no es la ausencia de miedo, sino una actitud no agresiva. Dejamos de luchar contra nosotros mismos. Esto requiere que se sacrifique una parte de la herida personal y de la inflación (ego) del practicante. El sacrificio es la voluntad de ver a través de nuestros miedos y enfados, en lugar de intentar eliminarlos. Sin ese sacrificio, uno de mis maestros dijo que el intento de ayudar a los demás se consideraría compasión idiota. Cada vez que el cliente vuelve para la siguiente sesión, el practicante debe escuchar las expresiones de autolesión del cliente. El trabajo de la biodinámica no consiste en aliviar los síntomas del cliente, que es un bonito efecto secundario del tratamiento, sino en escuchar cuándo el cliente informa de una percepción diferente de su dilema, una perspectiva diferente. Este cambio de perspectiva comienza con un sentimiento de autocalentamiento en lugar de resignación.



Anhelo

El cuarto efecto es el anhelo. A veces se siente como una repulsión o un distanciamiento de nuestra forma habitual de ser en la vida. Estamos cansados de soñar despiertos constantemente y de los interminables ciclos de repetición de pensamientos y comportamientos. La interminable rutina de compulsiones y fijaciones carcome la psique. La fuerte resaca de la esperanza y el miedo es implacable. El anhelo crea una sensación de repulsión hacia esta resaca y un fuerte deseo de trascender este ciclo autoinducido de adicción: atracón, arrepentimiento, rebelión. Este anhelo de trascender nuestro sentido del yo es una conciencia que está constantemente en el trasfondo. Es una atracción per-

confiaenlamarea@gmail.com

manente del plan inherente del ser. Anhelamos superar nuestros ataques periódicos de autoagresión.

El anhelo en sí mismo es una experiencia numinosa. Es la presencia del plan inherente del ser manifestándose en el cuerpo, la palabra y la mente. Existe una "maravillosa fuerza espiritual en el corazón del anhelo". Sugiere que la verdadera vitalidad se oculta en el anhelo" (O'Donahue, 1997). Como expresión del plan inherente del ser, el anhelo responde a una profunda llamada impresa en los fluidos del embrión. Lo que nos llama es el plan inherente del ser. Esta llamada procede de nuestros fluidos como el plano de la compasión, una huella que está en nosotros desde la concepción.

Simplicidad

El quinto efecto del plan inherente del ser es la simplicidad. Un paso en el proceso de trascender el yo es la renuncia. La renuncia adopta muchas formas, y a menudo la gente piensa que tiene que renunciar a sus posesiones, al dinero o a su casa. Pero en realidad se trata de simplificar nuestra mente. Krishnamurti dijo una vez que todo lo que teníamos que hacer (para iniciar el proceso de simplificación) era prestarnos atención a nosotros mismos y empezar a darnos cuenta de cómo vivimos en realidad (Rosenberg, 1998).

La simplicidad implica disciplina. Significa poner orden y limpieza en el entorno de nuestro cuerpo, nuestra mente y el mundo exterior. Puede significar simplemente limpiar un armario o recoger la colada del suelo. Disciplina es ralentizar nuestra vida y trabajar con trozos más pequeños de tiempo psicológico en un espacio despejado. Cambiamos el tempo de nuestra mente y traemos el silencio al primer plano. Con sencillez y disciplina, la dignidad surge de forma natural. Cuando podemos relacionarnos con nuestra mente y nuestro cuerpo lentamente, es posible una gran precisión: la precisión de sincronizarnos con la textura y el tempo de la Respiración Primaria en lugar de disociarnos. La precisión es el acto de la atención situada en el tiempo presente. La sencillez y la disciplina permiten estar más presente. El plan inherente del ser es muy preciso. No comete errores. Crea un entorno de precisión en nuestro cuerpo y mente como una condición preexistente que puede cultivarse en cualquier momento. El terreno ya está ahí para ser plantado y cultivado. Siempre que oigo a un cliente hablar de limpiar la parte más pequeña de su vida, sé que el plan inherente del ser está actuando.

Valor

El sexto efecto del plan inherente de ser es el valor. Hace falta valor para ser, para levantarse por la mañana, para enfrentarse a la vida con todas sus tensiones y traumas. El valor está relacionado con la experiencia del miedo, la vulnerabilidad y la ternura. Cuando el plan inherente de ser impregna el cuerpo, el valor también lo hace. El miedo es un instinto del cuerpo que está en proporción con el valor. El antídoto ya está mezclado con el problema. Estamos en recuperación desde el momento en que somos concebidos: está incorporado en el Sistema Respiratorio Primario. El plan inherente del ser es un compañero constante. La curación se produce de forma natural, mediante un contacto suave con el valor profundo de la mente y el corazón del cliente. El coraje tiene que ver con el corazón. La valentía de ponerse en movimiento, comer, trabajar y relacionarse con los demás, incluso cuando se está sometido a un gran estrés, es la actividad del plan inherente del ser.

El valor incluye una profunda sensación de asombro ante el misterio de la curación. Incluye la experiencia del éxtasis, que es muy diferente de la felicidad. La experiencia de éxtasis significa simplemente estar fuera de nuestra forma normal de conocer. Existe una medicina esencial que es evocada continuamente por el plan inherente del ser en su relación con los fluidos del cuerpo, especialmente la sangre. La sangre es el alma que hace circular el valor por todo el cuerpo. El valor es la capacidad de enfrentarse continuamente a lo desconocido. Ver este valor en los demás profundiza e intensifica el misterio de la vida como experiencia sagrada. Provoca una profunda sensación de amor al cruzar el umbral hacia el territorio desconocido de la misteriosa sabiduría del universo que nos ha traído el plan inherente del ser. Se centra en el corazón de la quietud. La próxima vez que venga tu cliente, pregúntate cuánto valor tiene. Averigua lo grande que es realmente el corazón del cliente. La Respiración Primaria te mostrará las dimensiones del corazón y que se extiende más allá del espacio del cuerpo.

La enfermedad es un proceso iniciático. Si no llevas la consciencia al cuerpo y a la mente, el plan inherente del ser sólo puede expresarse en síntomas. El dolor y el sufrimiento inician al herido en el misterio de la curación y en los recovecos más oscuros de los fluidos. El sentido surge lentamente de las profundidades de nuestro mundo interior. Éste es el mundo del océano interior. La psique y el inconsciente se disuelven en la materia del cuerpo. El cuerpo humano representa el inconsciente. La unión del espíritu y los fluidos, el corazón y la mente se filtra en la plenitud del cuerpo hasta que se revela el misterio de la curación. Esta revelación es anunciada por los seis efectos del plan inherente del ser

confiaenlamarea@gmail.com

Michael J. Shea es uno de los preeminentes educadores y autores en los campos de la psicología somática, la liberación miofascial y la terapia craneosacral. Dirige seminarios por todo EE.UU., Canadá y Europa.

El Dr. Shea obtuvo un máster en Psicología Budista en la Universidad Naropa, y un doctorado en Psicología Somática en The Union Institute. En 1986, obtuvo la certificación como uno de los primeros Instructores Completos de Terapia Craneosacral por el Instituto Upledger.

El Dr. Shea es Terapeuta de Masaje con licencia en Florida desde 1976, y fue rolfer avanzado durante 20 años. Es miembro fundador de la International Affiliation of Biodynamic Trainings y del grupo de trabajo Massage Therapy Body of Knowledge (MTBOK).

El Dr. Shea aporta una perspectiva transcultural única a la enseñanza de la salud y la curación, con un estilo de enseñanza basado en una práctica espiritual de desarrollo de la compasión con el uso de la terapia manual.

Es alumno formal de Su Santidad el Dalai Lama y antiguo aprendiz de un curandero de la reserva navajo de Arizona.

Debido a la influencia del Dalai Lama, el enfoque clínico del Dr. Shea se centra en el tratamiento de bebés y niños con problemas neurológicos y retrasos en el desarrollo. También incluye la enseñanza de habilidades clínicas para adultos que arrastran traumas pre y perinatales.