



James Jealous

ESTUDIOS PERCEPTUALES



En esta nueva recopilación Jealous nos acerca al significado de la percepción y su relevancia.

En una primera parte nos relata la experiencia perceptual de Sutherland, su odisea, su recorrido. Pasando por la primeras experiencias biomecánicas para llegar a hablar sobre el Aliento de vida, la potencia, la transmutación..

La segunda parte versa sobre el lenguaje, delimitando lo que podemos entender como espíritu, el alma y el cuerpo. El estado neutro cobra vital importancia en este entendimiento, así como ganar el lugar del observador, aprender a manejar la atención dividida.

La tercera parte está ocupada por la Marea Larga, con una sugerencia final para poder contactar con ella.

Este escrito está basado en una recopilación de textos, artículos, entrevistas, grabaciones de audio y de otros sistemas multimedia realizados por James Jealous.

The Drop, febrero 2024

James Jealous - Una Odisea Osteopática

Editado por Jennifer Weiss - 2015

PERCEPCIÓN, 14 de Diciembre

Sabiduría ... Discernimiento Pensamiento Racional"

El reduccionismo es un proceso que es racional y se basa en hechos aprendidos seleccionados para producir una mentalidad homogeneizada. Si un paciente tiene hipertensión, entonces se trata de una manera racional que excluye completamente al paciente. La hipertensión es la enfermedad y no se busca más diagnóstico. Así es como se practica la medicina en la mayoría de los consultorios y tiene poco que ver con que el paciente sea visto como un todo dentro del contexto de toda una vida. Las personas que perciben el mundo de esta manera se consideran en general inteligentes y conscientes de algo más que el paciente. Los padres también utilizan este método con sus hijos y los canalizan en papeles que se ajustan a los ideales de los padres, dejando al niño fuera de la imagen. No hay amor aquí.

El discernimiento es un nivel diferente de percepción, uno que escucha y siente una totalidad oculta detrás de las apariencias superficiales. En la práctica uno ve más allá de la lesión, más allá de la personalidad, más allá de los miedos, hacia un lugar donde la verdadera esencia y la salud son reveladas. Esto puede sonar como una mejor manera de acercarse al paciente y, en un sentido relativo, lo es... pero todavía es la percepción la que tiene su causa o punto de apoyo en el observador. El discernimiento requiere una mente que esté quieta y alerta. Si la mente no es libre, llevará a una conclusión intuitiva. Nos acerca a la totalidad, pero puede convertirse en una lesión si uno comienza a sentir que tiene perspicacia.

La Sabiduría es una forma especial de percepción de la Totalidad, que requiere participación, la cual yace más allá de las polarizaciones posibles en las condiciones anteriores. La sabiduría viene de lo Divino. No puede convertirse en una habilidad. Nunca se siente saber, sólo nos sentimos amorosos y completos. No hay ningún objeto en la mente del vidente. No hay discernimiento.

La Sabiduría es un efecto del Amor Divino transmutando nuestros sentidos, en el momento en que menos sabemos. La sabiduría puede reemplazar el discernimiento si uno tiene fe en lo Divino y la paciencia para ser neutral a todas las impresiones previamente vistas como hábiles.

La comprensión de estos diferentes tipos de conocimiento es vital para el proceso de encontrar el verdadero yo y su papel en la Vida.

PERCEPCIÓN NATURAL, 16 de Junio

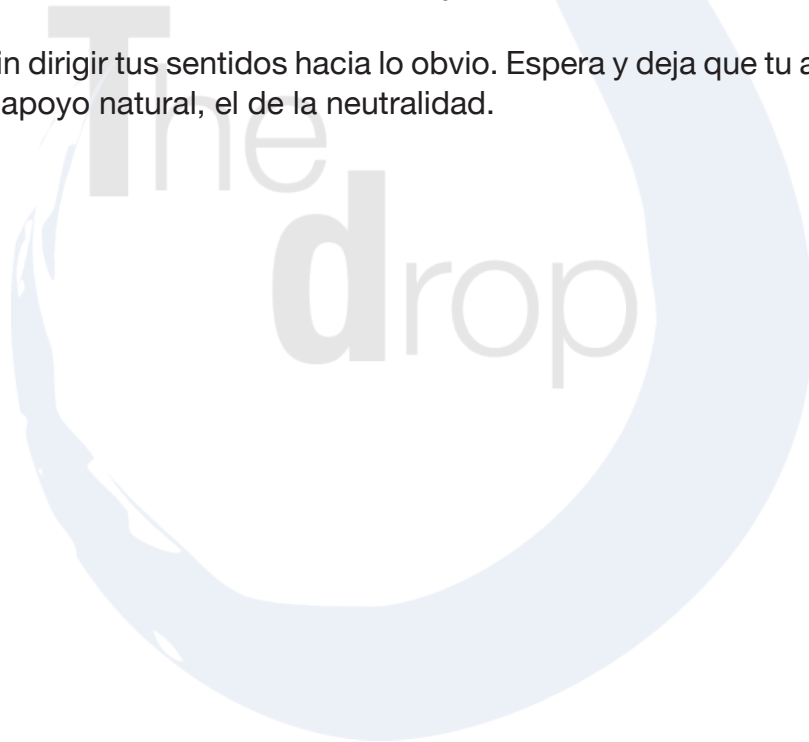
Estamos dotados de sentidos... puertas perceptivas.

Los niños crecen por las impresiones recibidas. Las sinapsis se forman a un ritmo enorme: millones por minuto en los primeros años de vida. Perdemos el 60% de estas conexiones por el desuso. A medida que nos alejamos de nuestro estado natural, nuestros sentidos pierden su amplitud.

Entramos en la escuela y, con el paso de los años, perdemos el instinto natural y la sensación pasiva. Esto se intensifica durante la educación superior y limita nuestra capacidad para interactuar con las leyes naturales y entender la Osteopatía. Necesitamos enseñar a los niños a continuar desarrollando su mente natural a medida que comienzan a hacer esfuerzos académicos.

Enseñar palpación racional no es natural porque los sentidos han sido invertidos y supervisados por conceptos mentales. Nuestra tarea, como profesores de Osteopatía, es renovar la amplitud de la percepción para que los estudiantes interesados puedan empezar a volver a un estado más saludable y natural de involucrar a los pacientes.

Pasa tiempo sin dirigir tus sentidos hacia lo obvio. Espera y deja que tu atención regrese a su punto de apoyo natural, el de la neutralidad.



James Jealous – ESTUDIOS PERCEPTUALES

La odisea de Sutherland

Lo primero que tenemos que entender es que tenemos un don instintivo dado a nosotros por el creador, y que ese don está intacto en la mayoría de nosotros. Pero está cubierto por muchos hábitos de percepción que han sido engendrados en nosotros por nuestra cultura y por nuestro sistema educativo.

Para apreciar una ciencia biomecánica primaria, uno debe tener la experiencia perceptiva de la verdad esencial de la osteopatía. Y esa verdad esencial es que hay salud dentro de cada uno de nuestros pacientes, que es perfecta, y que es algo contra lo que toda desproporción, ya sea en nuestra psique o en nuestra función bioquímica, debe tener lugar.

Es a través de esa relación que encontramos la curación. Nuestro trabajo entonces, al menos desde un punto de vista biodinámico, es encontrar la salud en el paciente y luego explorar el proceso terapéutico tal y como se nos presenta, y cooperar plenamente con nuestro proceso terapéutico. Y luego re-evaluar la respuesta del paciente a este proceso de curación natural. Una de las suposiciones que se hace en la enseñanza de la osteopatía en general es que todos tenemos una conciencia completamente desarrollada y que nuestra percepción está intacta.

Así que se nos dan instrucciones para palpar o explorar varias verdades fisiológicas y, sin embargo, esto puede no ser fácil de hacer para la mayoría de la gente, porque su sensorio ha sido encerrado en su intelecto y en la lectura, el estudio, y ver videos y ordenadores. Y la mente, cuando se ve obligada a operar en esas condiciones, funciona de manera diferente a lo que hace cuando estamos sentados en la naturaleza, en una mañana tranquila, cuando hay lluvia fresca en las hojas y pájaros extraordinarios cantando en el entorno tranquilo. Y pasa algo que va más allá del mundo natural, algo diferente de nuestra experiencia del mundo natural, algo que pasa a través de ello, algo que podríamos llamar lo divino.

Las leyes

Así que creo que vamos a encontrarnos con que al estudiar la percepción hay leyes de percepción hechas por el hombre que tienden a mantenernos bastante bien “incorporados” a la cultura. Creo que para la mayoría de la gente es un poco frustrante en su nivel de paz interior. Luego, además de estas leyes hechas por el hombre, tenemos las leyes naturales. Y las leyes naturales no son realmente lo que estamos viendo en el laboratorio de bioquímica, hay algo que está realmente limitado por los parámetros de

la belleza y es algo que hemos nacido para apreciar. No tenemos que aprender a apreciar la naturaleza en el cielo y la puesta de sol, sino que está en nuestros corazones el apreciar la belleza.

Y luego nos movemos más allá de las leyes naturales, a las leyes divinas. En la mayoría de la gente hay un lugar donde realmente buscan al creador, tal vez no en un formato estrictamente religiosa, pero buscan este tipo de sentido de unidad con la vida. Y la osteopatía es realmente el lugar perfecto para que todas estas leyes confluyan la relación entre el hombre, la naturaleza y lo divino*.

La Odisea de Sutherland

Creo que mientras exploramos el viaje sensorial y perceptivo del Dr. Sutherland, su odisea, mientras exploramos eso a través de extractos de sus escritos en las “Contribuciones del Pensamiento”, veremos algunos paralelismos, algunas luchas, algunas percepciones que son muy similares al crecimiento y desarrollo que la mayoría de nosotros atraviesa con la percepción.

Creo que la cronología perceptiva del Dr. Sutherland, tal y como la presentamos aquí, como una visión general, es realmente una odisea perceptiva por la que la mayoría de nosotros vamos a pasar. Creo que es útil para los estudiantes saber que no lo haremos el primer día, y que no siempre tenemos que ser perfectos ni tenemos que saberlo todo. Y que en el modelo biodinámico de enseñanza esperamos que la gente diga la verdad sobre lo que saben y lo que no saben, para que podamos avanzar juntos. Has practicado durante cinco años y no sabes dónde está el surco del quiasma óptico en el hueso esfenoideos, y alguien te pregunta. Entonces simplemente dices que no sabes o que no estás interesado. Es realmente a través del intercambio de la verdad que podemos crecer y desarrollarnos y que podemos realmente, como estudiantes y profesores, encontrar el camino que es realmente más fácil para nosotros. Y a través de ese camino eventualmente pasaremos a través de todas estas puertas.

Así que parte de la mala interpretación que creo que se ha hecho de la osteopatía en el campo craneal, ha venido realmente de la gente que no mira el cuadro completo de lo que el Dr. Sutherland dijo entre 1929 y su muerte en la década de 1950. Así que vamos a echar un vistazo a su cronología perceptiva.

La conciencia perceptiva de la normalidad

Creo que puedo decir con toda honestidad que la osteopatía ya no se enseña mucho, lo que se enseña es solo un poco y se engancha al carro del conocimiento alopático, tenemos esta especie de profesión alopática casi modificada. Y la razón por la que digo esto es porque la premisa esencial de la osteopatía es usar las manos para curar la enfermedad, eso es lo esencial.

* Vendrían perfectamente significadas en la Respiración Primaria como la Marea Media (hombre), la Marea Larga (Naturaleza) y la Quietud Dinámica (Lo Divino).

Y es a través de la conciencia perceptiva de lo normal como uno comienza a explorar al paciente en su totalidad. Y muy pocos clínicos tienen una conciencia perceptiva de la normalidad, la interpolan o buscan los signos físicos de diagnóstico, pero no tienen una sensación “sensorial” en sus manos de lo que es realmente la normalidad. Por supuesto, el Dr. Still nos recuerda muchas veces cual es la sensación de la normalidad. Nuestra comprensión de la normalidad es lo que realmente condiciona nuestro nivel de habilidad.

No creo que sea una comprensión de la normalidad sacada de los libros de anatomía como conocemos todos estos nuevos detalles, sino que es algo que se conoce, como lo hizo y dijo Dr. Sutherland. Y lo conocemos con las “manos que piensan, sienten y conocen”, ponemos nuestras manos en el paciente y comenzamos ocasionalmente, durante un período de años, a decir “guau, guau, normalidad”. La sensación de apreciar la normalidad en un paciente es una experiencia profunda y realmente nos lleva a una quietud interior, un asombro, porque realmente nos damos cuenta del misterio y la majestuosidad de la vida misma.

Así que ponemos nuestras manos en los pacientes y empezamos, con un sentido de belleza, salud y normalidad. Y eso no es una percepción emocional, es una percepción instintiva de la que hablaremos posteriormente. Así que tenemos esta premisa esencial de que usamos nuestras manos para curar, y apreciamos la normalidad. Y empezamos a desarrollar esta habilidad de percepción que nos permite ver la interacción entre el movimiento y la restricción.

Pero quizás lo más importante es que empezamos a ver las interrelaciones de la dinámica espacial en movimiento, empezamos a ver la relación entre la proporción y la desproporción más que la relación entre el movimiento y la restricción. Así que lo vemos como un cambio funcional en el sistema, no como un cambio biomecánico en el sistema. Esta habilidad de percepción es realmente rara hoy en día.

Recuerdo que cuando estaba en Kirksville tuve una maravillosa educación y maravillosos profesores, y se me dio una maravillosa oportunidad por la que estoy muy agradecido. Pero fuimos entrenados o alentados a sentir la enfermedad de la tiroides en un paciente con nuestras manos, o la diabetes, o la anemia. Así que pusimos nuestras manos en el paciente y sentimos lo normal, pero entonces pudimos sentir un cierto estado de globalidad, y ese estado de estar en la globalidad podría alertarnos al hecho de que el paciente tuviera una enfermedad de la tiroides.

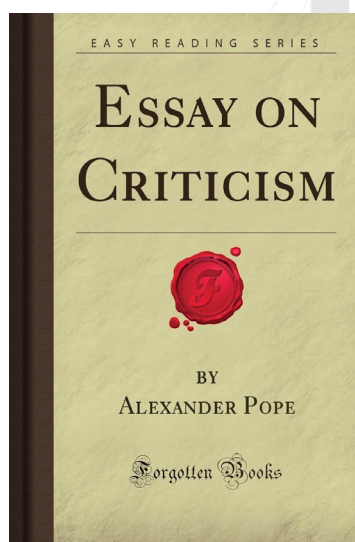
Y eso puede ser sólo una sensación de edema intracelular, que los fluidos no están bien. No estamos hablando de un paciente que tiene un claro mixedema o tiene insuficiencia de la tiroides, sino un paciente que tiene una enfermedad temprana de la tiroides. Comenzamos a sentir estos cambios, fuimos capaces de sentir la presencia de anemia en los pacientes, y no me refiero a las personas que habían tenido hematocritos y hemoglobinas muy alteradas, sino a las personas que tenían una anemia moderada o leve.

Este cambio se reflejó en el sistema, se manifestó, por lo que fuimos capaces de sentir y apreciar la actividad metabólica en el cuerpo, no sólo la estructura biomédica, o el

sistema neuromuscular esquelético, en lo que se ha convertido hoy en día, sino que podíamos sentir los procesos metabólicos. Y muchas veces tratábamos al paciente para ver cómo le iba con los tratamientos osteopáticos, tal vez uno o dos tratamientos, dependiendo de la condición. Y luego comprobábamos en el laboratorio si el paciente mejoraba o no. Pero nuestra primera respuesta al paciente no era obtener estudios de laboratorio, sino poner nuestras manos en él y realmente echar un vistazo. Así que estas son algunas de las cosas que tengo en mi pasado y ciertamente en mis estudios con la Dra. Day y muchos otros osteópatas, que me han ayudado en este viaje.

“Bebe profundamente o no bebas del manantial de Perion”

Otra de las cosas que tengo muy clara es que Sutherland escribió la primera edición de la “Osteopatía en el Campo Craneal” y luego el Dr. Magoun hizo el esfuerzo de iluminar la profesión y reescribió la “Osteopatía en el Campo Craneal”. Así que si realmente quieres obtener la visión de su modelo y su lucha para percibir un modelo de Respiración Primaria, necesitas leer la primera edición de “La Osteopatía en el Campo Craneal”, que está disponible a través de la Fundación Craneal Sutherland, y tienes que obtener también las “Contribuciones al Pensamiento”, que son los propios escritos del Dr. Sutherland. Creo que te ayudarán estos dos textos. Pero una de las cosas interesantes que encontré en la primera edición del Dr. Sutherland es que abre su libro con una advertencia.



En la parte delantera del texto está esta cita del ensayo de Alexander Pope sobre la crítica. Es un punto realmente largo, pero el Dr. Sutherland saca una cita de la segunda parte en ese punto y simplemente dice *“bebe profundamente o no pruebes el manantial de Perion”*. Y sólo por un capricho del destino tuve la oportunidad de averiguar realmente de qué poema era, porque en el libro el Dr. Sutherland no nos lo dice. Así que permítidme leeros unas pocas líneas más en este momento para daros la misma advertencia que el Dr. Sutherland está tratando de darnos en la primera edición. El punto de esta parte del poema dice algo así: *“Un poco de aprendizaje es una cosa peligrosa. Beber profundo o no probar el manantial de Perion. Allí las sequías superficiales intoxican el cerebro y beber en gran medida nos vuelve sobrios”*.

De nuevo es muy interesante, el manantial de Perion. Tuve que buscar en el diccionario. Pero se refiere al río de la vida o la fuente de la vida, las aguas de la vida, las aguas divinas de la vida. Y creo que el Dr. Sutherland tiene toda la razón: un poco de aprendizaje es muy, muy peligroso. Y si no perseguimos realmente la Respiración Primaria como si fuera parte del mundo natural presente en todo, si tomamos estos sorbos superficiales y nos volvemos demasiado intelectuales sobre este proceso, entonces nos intoxicamos con nuestro propio ego. Hay mucha gente que cree que entiende la Respiración Primaria y yo, sinceramente, no me siento así. Y sé que la he estudiado quizás tanto como cualquiera de mi edad, y la estudio a diario. Y puedo decir sinceramente que no

entiendo la Respiración Primaria, pero sé que ella me entiende a mí.

Creo que por eso el Dr. Sutherland nos señaló en esta dirección, porque quiere que bebamos profundamente y, como dice en el punto que nos vuelve sobrios, que nos trae a nosotros mismos, que nos fundamenta, nos integra. Mucha gente piensa que están bebiendo profundamente, pero en realidad no es así.



Me gustaría llevarte a este mundo donde tenemos sed de más, donde desarrollamos una relación con la normalidad y quizás una relación con la belleza, lo que nos lleva a nuestra relación, no con las leyes creadas por los seres humanos, no con el mundo tecnológico en el que vivimos, sino con el mundo natural que ha estado aquí durante miles de millones de años y nos ha sostenido tanto interna como externamente. Y quizás incluso desarrollar una relación con las aguas de la vida, que es la dulzura de la presencia divina, de esa quietud que se mueve tan simplemente y tan bellamente a través de todo lo que uno sabe, donde reside esa cosa llamada amor.

El viaje craneal

Así que echemos un vistazo al viaje del Dr. El Dr. Sutherland. Como todo el mundo sabe, nació en 1870, en realidad en 1873, y cuando tenía 25 años se dio cuenta, mientras estudiaba en Kirksville, de que había unas articulaciones entre los huesos del cráneo y que parecían branquias en un pez, en el parietal, a lo largo de la porción escamosa del hueso. Si alguna vez has visto las branquias de un pez sabrás de qué estoy hablando, ... y el Dr. Sutherland tuvo esta idea de que tal vez el cráneo podría respirar de alguna manera, incluso metafóricamente.



Y al hablar con el Dr. Alan Becker y otros osteópatas dicen que el cráneo que el Dr. Sutherland observó en esta desarticulación estaba montado en el agua, lo que hace que uno piense bastante en ¿por qué fue montado bajo el agua.? Porque ciertamente el Dr. Sutherland habló mucho sobre la marea de la Respiración Primaria. Aparentemente el Dr. Sutherland habló con el Dr. Still sobre esto. De nuevo esto es de Alan Becker, quien me dijo claramente que Sutherland le dijo que fue al Dr. Still, y le dijo que la cabeza se movía. Y el Dr. Still dijo que tenía que moverse para acomodar los cambios de fluidos. Eso es realmente todo lo que sé sobre este comienzo. Pero ahí es donde comenzó.

Realmente no escuchamos mucho del Dr. Sutherland cuando leemos las “Contribuciones del Pensamiento”. En 1929 el Dr. Sutherland tenía 56 años, así que 31 años des-

pués de que hiciera esta observación inicial empezamos a oír de él sobre la osteopatía en el campo craneal, y realmente era un nuevo concepto. Era un concepto relevante porque ahora podríamos tener tensiones en el cráneo que podrían ser corregidas por la técnica osteopática, y era un gran salto para la profesión, era muy difícil. El Dr. Sutherland recibió una tremenda cantidad de críticas y tal vez por eso puso el ensayo sobre la crítica justo en la parte inicial de su primera edición.

Entonces en 1929 tenemos esta introducción del concepto craneal sobre las lesiones en la cabeza, que son similares a las lesiones en otras partes del cuerpo. Fue un modelo que se basó más o menos en la enseñanza de la época. No había ninguna idea del Aliento de Vida o la fluctuación de fluidos. Era un modelo muy mecánico basado en los patrones de lesión que tenía lugar entre los huesos, no entre un hueso y el conjunto del paciente, sino entre los propios huesos. Y así tuvimos tensiones de flexión, extensión y rotación lateral. Y estas tensiones fueron consideradas como exageraciones de las posiciones normales.

El siguiente punto de inflexión es cuando el Dr. Sutherland tiene 63 años, y ha estado trabajando en esto durante 38 años. El año es 1936 más o menos. En sus escritos alrededor de ese momento observa que el etmoides respiraba, tras 38 años de investigación, a la edad de 63 años. Ha esperado mucho tiempo, no es precisamente un hombre joven, ha estado estudiando este sistema durante horas y horas y horas, simplemente estando quieto y observando, y ve la respiración del etmoides.

Y él nos informa de que existe esta cosa llamada movimiento intraóseo, que los huesos tal vez tienen una vida metabólica interna, y una forma de cambio en esa dinámica espacial metabólica. Y que estos huesos están respirando. Muy interesante. También describió durante ese mismo período de tiempo el movimiento del sistema nervioso central, que más tarde escribe con bastante detalle en el *tour del pececillo*. Apreció el movimiento del SNC.

Y eso también requiere una tremenda habilidad sensorial. Mucha gente critica el campo craneal de la osteopatía porque no pueden sentirlo, pero nunca fueron entrenados para ello. El entrenamiento puede llevar un período de tiempo largo y creo que el único peligro de nuestro entrenamiento es que construyamos una jerarquía. Y entonces tenemos a los pocos elegidos y luego tenemos a la gente que está aprendiendo. Todos estamos aprendiendo, y creo que cuanto más tiempo observes a la Respiración Primaria, creo que más te das cuenta de lo pequeño que es el ser humano.

El Dr. Sutherland había visto que los huesos que respiran en el sistema nervioso central se mueven. Su modelo era todavía muy muy ligamentoso, muy basado en la tensión ligamentosa equilibrada. Él miró la membrana de tensión recíproca como el ligamento de dentro del cráneo y por supuesto esto era la dura meníngea. También pensó que la base craneal, particularmente la articulación entre el esfenoides y el basi-occipucio, se movería y que todo se movería secundario a eso. Así que los huesos parietales, frontales y temporales no tendrían una respuesta primaria a la Respiración Primaria, sino que se moverían de forma secundaria.

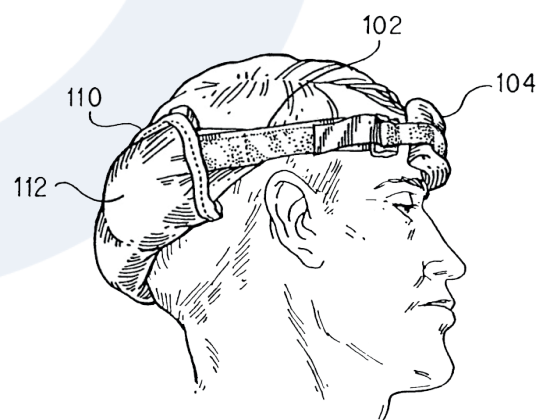
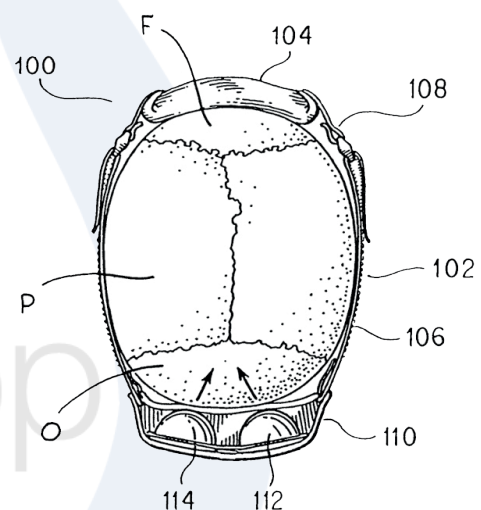
Así que tenemos esta articulación en la base del cráneo y cuando se mueve, todo lo demás se mueve y, por supuesto, esto es todavía el conocimiento popular en muchos lugares, que hay un movimiento mecánico en la base del cráneo, que se extiende a través del cráneo y a través de la unión en el sacro. Y, por supuesto, vamos a ver los cambios como el Dr. Sutherland los vio.

Una de las otras cosas que necesitamos saber en este momento particular es que el Dr. Sutherland notó que el movimiento del hueso temporal era ondulado. Él no habló de la rotación interna y externa. Nuestra percepción normal del hueso temporal es que se mueve, y tiene este tipo de movimiento suave y consistente desde el comienzo de la fase de inhalación hasta su final, y una imagen en espejo de ello durante la fase de exhalación. Quizás ese movimiento ondulado nos da una clave de lo que el Dr. Sutherland veía. No veía el hueso temporal de esta manera tan simplista en 1942, el Dr. Sutherland tenía 69 años y había estado observando esto durante cinco años más.

Las lesiones del fluido

Y comienza a mencionar las lesiones de fluidos ahora, en este momento. El Dr. Sutherland estaba haciendo su investigación principalmente poniendo bandas alrededor de la cabeza con vendas gruesas. Él sentía estas fluctuaciones de fluido y cogía estas bandas y resistía las fluctuaciones de fluido. Usaba una cantidad tremenda de fuerza para calmar estas fluctuaciones. Y entonces notaba lo que pasaba en el sistema. Él notó que si bloqueaba las fluctuaciones de fluido bloqueaba los huesos.

Pero aquí introduce esta idea a la profesión, y continúa insistiendo durante los siguientes años de su vida en esta idea de que los fluidos pueden lesionarse. Y si las fluctuaciones de los fluidos se lesionan, esto causará que los huesos pierdan su respuesta a la Respiración Primaria, en mayor o menor grado. Ahora bien, esta es una importante contribución a la medicina osteopática. Que haya sido apreciada o no la idea, estoy seguro de que la gente realmente se lo plantea.



La función y la estructura

Pero lo que está diciendo aquí es que la función está controlando el movimiento de la estructura y esto no es sólo la membrana de tensión recíproca por sí misma. Toda esta idea se desvanece por un tiempo. En realidad, en la primera edición el Dr. Sutherland habla de esto, pero cuando el Dr. Magoun reescribió el texto, la idea de que el fluido tiene un papel muy importante en la Respiración Primaria pasó a un segundo plano y la mecánica pasó a un primer plano. También quiero señalar que el Dr. Sutherland no menciona los ritmos, no habla de los impulsos rítmicos craneales. Él está hablando de esta fluctuación durante este período de tiempo.

La chispa

También menciona la chispa. Sus habilidades perceptivas comienzan a notar que hay este tipo de chispa, que tiene lugar algún tipo de ignición eléctrica, que tiene que ver con la fluctuación de fluidos y el movimiento de la Respiración Primaria. Y no lo ha conectado en sus escritos todavía, pero está ahí. Y se puede ver que a medida que madura está empezando a sentir nuevas cosas dentro del sistema. Y pasamos por esto nosotros mismos en nuestro propio descubrimiento, comenzamos a sentir nuevas cosas en el sistema.

Y el Dr. Sutherland sintió cosas nuevas en el sistema. Muchas de las cosas que sientes como estudiante, que parecen un poco extrañas o incluso raras para ti, son realmente procesos fisiológicos. Pero lo que estás haciendo es que estás sintiendo un poco de eso por un momento, y luego como que desaparece. Y ¡uh!, es como un pájaro volando por la ventana de tu habitación muy rápidamente. Y realmente no estás exactamente seguro de qué color era o cuán grande era, o qué forma era. Sabes que tienes que trabajar con estas cosas y el Dr. Sutherland también pasó por este proceso de maduración.

Y es en este momento, alrededor de 1942, cuando se escriben muchos de los manuales de técnica. Por lo que una gran cantidad de este "*material fluido*" no se puso en los libros de texto de la época, con lo que el Dr. Sutherland siguió adelante. Cuando llegó a los 70 años de edad, 1943, alrededor de la época de la guerra, llevaba investigado unos 45 años. Sabes que mucha gente recibe cuatro o cinco cursos, o practican durante cinco o diez años, y realmente piensan que son expertos. Lo que me sorprende es cuando miras el tiempo, y lo duro que el Dr. Sutherland tuvo que trabajar. Y miras los recursos potenciales ilimitados de la Respiración Primaria y los lugares que podemos explorar y aprender.

La Respiración Primaria. El Aliento de Vida

Y supongo que la lección más importante que la Respiración Primaria puede enseñarnos es la humildad, que la vida es preciosa, que todo el mundo es una expresión de esa vida, que tenemos que tratarnos unos a otros con el mayor respeto posible, y tratarnos a nosotros mismos con una tranquila toma de conciencia de que ciertamente siempre somos principiantes. Creo que el Dr. Sutherland tenía esta capacidad de cambiar de marcha y no quedarse atascado en lo que sabía y lo que se le dijo.

Y continuó explorando alrededor de los límites e investigando. Y sabes que es una cualidad rara que la gente tiene miedo de hacer. Pero con 70 años de edad en 1943, comienza a hablar del Aliento de Vida, que es esta extraña palabra que no hemos encontrado en ningún otro lugar, excepto tal vez en la cultura judeo-cristiana. Y luego miramos hacia el este y lo vemos en la tradición Taoísta, lo vemos en el Confucionismo. Vemos esta palabra en todas las religiones del mundo y en todas las no religiones del mundo. Incluso en las prácticas espirituales paganas, existe este viento que es muy especial. Vamos a hablar de eso un poco más.



Resistiendo el sistema

Pero él comienza a descubrir este Aliento de Vida, que es algo bastante notable. Él conecta este Aliento de Vida con esta chispa, el movimiento del sistema nervioso central, y el movimiento del líquido cefalorraquídeo. Pero todavía está tratando de obtener información sobre la Respiración Primaria, mediante la resistencia al movimiento. En realidad, está poniendo estas bandas, está resistiendo el sistema, así que está llegando a entender algo. Pero esencialmente lo que ha hecho es poner la Respiración Primaria bajo estrés y estudiarla bajo estrés, realmente no ha mirado la Respiración Primaria cuando está libre y cuando no está estresada.

Y una de las cosas que todos hacemos si tratamos de palpar la Respiración Primaria, es que empujamos un poco más fuerte o ponemos algo de energía en ella para tratar de sentirla. Y eso está bien, es el comienzo. Pero realmente no estamos palpando la Respiración Primaria como una forma viva de movimiento, en realidad la estamos irritando y luego observándola. Y eso es lo que el Dr. Sutherland estaba haciendo.

Realmente está mirando como si estudiase un animal salvaje dentro de una jaula, por lo que en este punto realmente no tiene una conexión completa entre las leyes naturales y la Respiración Primaria. Pero estamos empezando a ver cómo responde al estrés. Es alrededor de este momento, 1943-1944, cuando el Dr. Sutherland comienza a eliminar los vendajes de compresión y comienza a utilizar menos fuerza. Comienza a explorar

la Respiración Primaria más en su estado natural. Y es realmente una transición interesante.

El estado natural. La escucha

Y creo que es algo a lo que realmente quieres prestar atención, porque hay un punto en el que dejamos de jugar con el sistema y empezamos a escucharlo. Es un gran paso. Creo que a todos nos gustaría hacerlo desde el primer día, pero francamente creo que es mucho para un ser humano estar quieto, esperar y percibir. Encuentro que la mayoría de los clínicos luchan consigo mismo en términos de “simplemente” estar presente, y hacer la observación de lo que está naturalmente presente en el sistema, sin influenciarlo, ya sea por el tempo o la sincronización, o por el tiempo o por la intención. Hay un montón de maneras en las que puedes influenciar la Respiración Primaria. Si quieres explorar este pequeño punto que estamos tratando de hacer aquí, todo lo que tienes que hacer es salir al bosque y sentarte y esperar. Solo siéntate bajo un árbol y espera.

Y yo me sentaría allí durante al menos una hora y media. No te muevas demasiado, sólo siéntate allí y observa el número de pájaros e insectos, y cómo cambia el tiempo en las nubes. Mira todas las cosas que suceden, pero sobre todo observa a los animales. Y no me refiero al “Central Park” en Nueva York, me refiero a la naturaleza, los animales, los pájaros y cómo todo comenzará lentamente a volver a su patrón normal de movimiento. Pero al principio son muy tímidos y tu presencia es molesta. Si continúas caminando y haciendo mucho ruido, y siendo una molestia general, la vida salvaje no va a volver a su patrón natural. Lo que tenemos que hacer es estar quietos y esperar, creo que cuanto más tiempo estemos quietos, llegamos a un punto en el que empezamos a darnos cuenta de que esta quietud de fondo se está moviendo hacia el primer plano.

Y cuando eso ocurre, cuando nuestro ser cambia, el mundo natural empieza a reconocerlo. Es casi como si el Dr. Sutherland se diera cuenta, cómo nosotros nos damos cuenta en la naturaleza, de que estamos siendo notados. La Respiración Primaria creo que para el Dr. Sutherland en este punto de su vida, pasó de ser sólo un evento biológico bajo sus manos, como el bombeo de la sangre del corazón, a ser una expresión de la naturaleza, que era tan dinámica que uno realmente no podía atraparla en un modelo que tuviera una base biomecánica.

El sistema ventricular

En 1944, a los 71 años, Sutherland comienza a mirar el tubo neural en el movimiento del sistema ventricular, y comienza a describirlo como “el pájaro” que podemos encontrar muy bien descrito en el último capítulo de las “Contribuciones al Pensamiento”. Necesitan ser leídos los detalles de su habilidad perceptiva. Son inspiradores. Como él tenía que retirarse del sistema, y dejar ir, y dejar de empujar y tirar y presionar, tuvo que estar quieto en la palpación.

Y cuando lo hizo comenzó a ver que el movimiento del sistema ventricular era como un pájaro, realmente esta increíble forma y movimiento. Quiero decir que no tenemos que mirar a través de la ventana para ver la belleza de la naturaleza. Lo que se podía ver es absolutamente exquisito. Es también alrededor de esta fecha cuando aparece la membrana de tensión recíproca, el hecho que se nos comenta de que la dura meníngea está moviendo los huesos. Por lo que hay una contradicción.

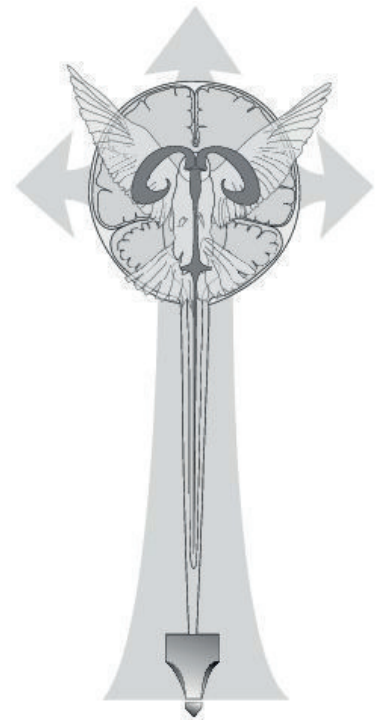
Aquí es donde está atrapado dentro de este lenguaje mecánico. Y sin embargo, al mismo tiempo, está experimentando cosas que están expresando la función, que tiene una gama tan tremenda de diversidad, que realmente no puede ser colocado dentro de un contenedor de las técnicas que se estaban enseñando en ese momento, que seguían siendo técnicas de tensión ligamentosa equilibrada. Pero en mis conversaciones con Alan Becker, Ruby Day y Ann Wales, había en aquellos momentos algunos estudiantes con los que el Dr. Sutherland seguía trabajando con los fluidos y trabajando con la potencia.

Había algunos cursos básicos, pero había estudiantes que habían experimentado alrededor del “asentamiento” durante mucho tiempo que aceptaron el misterio de la Respiración Primaria. Muchos de sus estudiantes no aceptaron el misterio, como el Dr. Becker me dijo: “había gente que sólo seguía el modelo mecánico y necesitaba reducir las lesiones en su práctica. Y otras personas querían explorar el estado más natural del sistema”.



Así que hay historias paralelas aquí, y eventos paralelos, y hay personas que van en una dirección y personas que van en la otra dirección y, por supuesto, hay personas que exploraron la Respiración Primaria ya en 1966 cuando tomé mi primer curso. Luego a través de todos los años de estudio te encuentras con personas que tienen una tremenda variedad de puntos de vista sobre la Respiración Primaria, y todos ellos contienen un cierto aspecto de la verdad. En este momento estaba empezando a surgir toda la idea de la tensión membranosa equilibrada. Ir en la dirección de la facilidad y el punto neutro, estaba empezando a surgir alrededor de la década de 1940. Por lo que ahora, en lugar de utilizar la acción directa y vendas, y tirar del sistema para llegar a un equilibrio, se está empezando a ver un enfoque más funcional. Sutherland tiene 71 años y está empezando a hablar de ir en la dirección de la facilidad y seguir el movimiento presente. Es realmente un cambio encantador.

En 1948 el Dr. Sutherland tiene 75 años. Hasta ese momento había estado haciendo CV4. Lo había estado haciendo usando mucha presión y usando mucho vendaje. En este punto comienza a refinar sus técnicas de CV4 sin usar cinchas, y comienza a usar menos fuerza. Está explorando más en su estado natural, no está aprisionando el sis-



tema con su percepción o su sentido del tacto. Y es interesante porque comienza a descubrir la función de la línea media, empieza a ver que el sistema está en reposo y empieza a aislar la potencia como una sensación distinta. Así que, en algún momento, en los años 40, a través de sus escritos sobre la luz, alrededor de 1948, reflexiona sobre este fluido dentro del fluido o esta potencia. Y reflexiona sobre esta potencia a través de un campo bioeléctrico. Para aclarar la confusión sobre este término, hay muchos tipos diferentes de potencia.

Cuando el Dr. Sutherland se encuentra por primera vez con el Aliento de Vida siente algo que respira a través de los fluidos, siente esta potencia. Pero más tarde siente el Aliento de Vida fuera del cuerpo y su esposa termina pintando esta imagen de la Respiración Primaria, que es una casa bajo el mar, en la marea, está todo alrededor y se mueve. Tenemos que apreciar el hecho de que, aunque el Dr. Sutherland introduce el lenguaje en un punto, ese lenguaje luego se refina para significar algo más a medida que madura. Esa es una de las dificultades en la comprensión del osteópata en el campo craneal: es el lenguaje. Estamos en este modelo biodinámico donde realmente vamos a trabajar en este lenguaje.

Y esperamos permanecer dentro de la tradición tanto como sea posible, pero ampliando algunas de estas definiciones para incluir más leyes naturales que sólo esta idea de un fluido dentro del fluido. Pero en este punto él lleva la osteopatía a otro paso, porque comienza, como sabes, a mediados de los años 20 con los huesos y luego se mueve lentamente a través del proceso de lesión. Y luego, como hablamos un poco más atrás, encontró las lesiones de fluido. Y comienza a ver el fluido.

El fluido dentro del fluido

Ahora va a este fluido dentro del fluido, esta potencia y esta chispa. Y todo este proceso de percepción está cambiando porque él ha sacado su ego del sistema, y ha sacado sus manos de la presión. Tiene en sus manos el sistema fluido, esta potencia y esta chispa. Y está esperando y observando el mundo natural hasta que se vuelve en algún sentido uno con el momento. Y puede simplemente ver. Y la transparencia del mundo natural es una función de nuestra capacidad de sincronizar con él. Y nos sincronizamos con él a través de la quietud que está presente sólo en el momento.

la transparencia del mundo natural es una función de nuestra capacidad de sincronizar con él

El Dr. Sutherland en este punto, alrededor de 1948 con 75 años, comienza a hablar sobre el poder transmutativo, que esta potencia puede corregir la lesión, puede cambiar la forma de una lesión no la posición de la lesión. Pero puede tomar la distorsión y puede cambiarla. O bien el Dr. Sutherland está completamente loco, o bien ha descubierto algo profundo y por supuesto algunos de sus estudiantes fueron en esa dirección y algunos fueron en la dirección contraria

Pero él descubrió algo profundo. Sabemos de nuestros cursos básicos que puedes dirigir el tempo. Y cuando diriges el tempo, esta potencia cambiará el estado de la lesión, pero no cambia la posición. Lo que hace es crear un movimiento normal y cambia la lesión cambiando su función, no su posición. Entonces la posición sigue a la función y decimos: “sí, está en posición”. Pero no está en posición, está expresando su rango normal de movimiento, pero también está respirando internamente.

Escucha la marea

Si fuera a celebrar la vida del Dr. Sutherland, probablemente diría que el 12 de abril sería un gran día para recordar, porque este día de 1948 el Dr. Sutherland aprendió a diagnosticar y tratar usando la marea, y empezó a hablar de esto alrededor de 1948. Hay un artículo en las “Contribuciones al Pensamiento”, escrito el 12 de abril de 1948, en el que habla de muchas cosas, pero deja de hacer pruebas de movimiento. Es un acontecimiento osteopático importante el no tener que relacionarse con una barrera y no hacer pruebas de movimiento, sino simplemente poner las manos en el paciente y mirar el movimiento que ya está presente, y no influir en ese movimiento.

Y como dijo: *“usar la marea para diagnosticar y tratar sin usar ninguna cincha, sin usar ninguna fuerza”*. El Dr. Sutherland habla de la suavidad. Se convierte en la clave, se está empezando a rendir a la textura y el tono del mundo natural dentro de la salud del paciente. Y comienza a hablar de la suavidad en el fluido, a lo que llamó su técnica de base. Y ahora comienza a ver el poder de la Respiración Primaria como muy diferente de las lesiones, comienza a ver que existe la Respiración Primaria y luego están los efectos de la Respiración Primaria. Y luego está la lesión y la textura de toda esta experiencia sensorial, que realmente cambia. Y él comienza a dirigir la potencia.

Así que si lees alrededor de 1948 en las “Contribuciones al Pensamiento”, si miras esos años y ves lo que está pasando con el Dr. Sutherland, verás que deja de hacer pruebas de movimiento, comienza a transmitir esta potencia a través del fluido y ve que esta potencia es autolimitada, que tiene una inteligencia que puede tomar decisiones, que tiene su propia habilidad. De hecho, habla de esto en la página 142 en la primera edición de “Contribuciones al Pensamiento”.

Y entonces empieza a hablar de la inteligencia de este fluido dentro del fluido, esta potencia, todo este sistema respiratorio primario. Él está tan emocionado ... y llama a la inteligencia “Inteligencia” con una I mayúscula. Y dice que ahora la voluntad de Dios puede ser comprometida. Y liberó una lesión usando sólo la potencia de la Respiración Primaria. Realmente lo sorprendió, y eso está en la página 143 en la primera edición. Realmente lo sorprendió, y comienza a decir: *“mira, esto no es un sueño inútil, esto no es un sueño inútil”*.

Él desarrolla una reverencia por el sistema, de repente está observando algo que no es una ley hecha por el hombre, que no es necesariamente una ley natural, pero es tal vez una ley divina, o tal vez todo junto. Él ve que este mecanismo respiratorio primario es más inteligente que él, pero llegar a esa comprensión es diferente a sólo tener el cono-

cimiento de que tenemos millones y millones de años en la evolución dentro del cuerpo. Y el cuerpo tiene su propia sabiduría innata. Sólo se puede decir que intelectualmente lo vio. Sintió que lo sabía. Ahora pasa de tener una relación de fuerza con la Respiración Primaria a tener esta relación tranquila con ella. Y ahora tiene una relación con la Respiración Primaria donde ella es la líder, y tiene la inteligencia para encontrar la lesión y para dirigir su potencia en la lesión. Y todo lo que tiene que hacer es sincronizar con esta cosa. Y le dice a la gente: *“¡mira, no estoy loco, esto no es un sueño inútil!”*. En este momento tiene 75 años.



Finalmente a través de sus escritos, al menos aparentemente, acepta que esto es la verdad. Pero mira la lucha que sufrió él: fue de la mecánica al fluido, a la potencia, a la duda, a trabajar con el modelo. ¿Por qué persistió?, ¿por qué lo hizo?, ¿por qué cualquiera de nosotros persistiría en un viaje perceptivo que es tan difícil?, porque obtenemos resultados terapéuticos más profundos y efectivos, porque podemos tratar pacientes a los que no podemos acceder con la osteopatía mecánica, porque podemos realizar una práctica general y tratar todo, desde pacientes con cáncer hasta pacientes con infecciones agudas de las vías respiratorias superiores, utilizando nuestras manos para ayudar en el proceso de curación, y/o apoyar al paciente a través de un proceso en el que tienen que tomar muchos medicamentos, obtenemos resultados terapéuticos que son mejores que lo que hemos hecho antes.

La única razón para que un clínico se interese en la Respiración Primaria es porque sirve mejor a la humanidad. Y creo que mucha gente se olvida de esto, sólo están haciendo técnicas, coleccionando técnicas. Pero no se trata de coleccionar técnicas, sino de un descubrimiento que tiene el potencial de ser la espina dorsal de la medicina osteopática en los próximos 100 años de su historia.

En este periodo de tiempo, alrededor del 12 de abril de 1948, el Dr. Sutherland expresó que todo el campo sensorial se invirtió. Él no era el observador sino que era el que estaba siendo observado. Y lo que estaba observando era esta inteligencia de la Respiración Primaria. Y habla de la voluntad de Dios, de repente se mueve de la ley mecánica a la ley natural, a la ley divina, que es una cosa bastante grande. Entonces pasa a sentir la marea en un paciente moribundo y tenemos esta situación donde la Respiración Primaria no termina con la muerte. Es trascendental. Y esa Respiración Primaria, por lo tanto, no podría ser movida por el sistema nervioso central, no podría ser un evento mecánico. Si fuera así no continuaría después de la muerte.

Así que ahora estamos atascados con una gran sabiduría y un gran misterio, una gran herramienta clínica y una gran pregunta. Y vivimos allí felizmente dentro del misterio de no saber cómo, pero ser capaz de sincronizar con el proceso terapéutico. Es realmente un tiempo hermoso en su vida, en 1948. Además nos aleja de su toque físico tanto como sea posible. La detección del impulso profundo le llevará al sitio primario de la lesión, es lo que está tratando de decirle a la profesión, para dejar de palpar y empezar

a sentir, y ser más pasivo, como un observador, y esperar hasta que “este algo más” aparezca.

La sabiduría innata

Es en este punto de la vida del Dr. Sutherland donde su sabiduría instintiva innata y su aparato sensorial perceptivo empiezan a funcionar. La cualidad que tienen las personas que han sentido realmente la presencia de la Respiración Primaria, es que tienen una reverencia por la vida y respeto por otras personas. Si realmente has sentido la Respiración Primaria hasta el fondo de su ser, si has sentido esta ley divina en acción, la reverencia se convierte en parte de la respuesta de uno mismo a la percepción, tanto si se es el observador como si somos el que está siendo visto.

Es durante este tiempo, en 1948, cuando el Dr. Sutherland culpa a esta idea que tuvo en 1898, cuando tenía 25 años en Kirksville, culpa a Dios, y dice claramente que cree que Dios puso la idea en su mente y puede ver que fue una odisea, un viaje, y que esta fuerza misteriosa de la voluntad divina jugó un papel en su vida. Hay muchas similitudes entre lo que el Dr. Sutherland pasó y lo que Odiseo (o Ulises) pasó en la Odisea. Hay muchas similitudes entre lo que el Dr. Sutherland pasó y lo que Carl Jung pasó en su propio viaje perceptivo personal.

Y si miras las vidas de las personas que han sido exploradores, que han explorado el mundo natural y la curación, y se han explorado a sí mismos, percibirás que hay algo particular. Así que el Dr. Sutherland en este punto de su vida tiene el mundo entero, explora la potencia y los puntos de apoyo, la utilidad de la quietud, y los puntos de calma para relanzar los fulcros suspendidos de cambio automático. Y el poder de la potencia explota a la vista y, de repente, la Respiración Primaria se convierte en algo más en 1950. Él tiene 77 años de edad. ¡Guau!. El Dr. Sutherland no sabe que va a morir en 1954

Una milésima de pulgada ... es vital

Así que él está a cuatro años de su muerte, y comienza a decirnos que una milésima de pulgada es absolutamente vital. Cuando se ve el cambio de movimiento que es una milésima de pulgada puede, de hecho, haber una corrección. Es un pensamiento difícil de asimilar para un osteópata, cambiar el movimiento dentro de una milésima de pulgada. Es serio acerca de eso. Tal vez incluso con menos se puede realmente crear un cambio en la salud del paciente.

Ahora, o está completamente loco, o ha encontrado algo. Lo interesante es que si practicas de esta manera, te lo demuestras a ti mismo clínicamente. Los estudios de resultados clínicos son realmente la manera de validar nuestras experiencias, la posición osteopática.

Y empieza a hablar de este pájaro un poco más, ya sabes, cuanto más viejo se hace, más importante se vuelve el sistema nervioso central para él. Y escribe sobre ello mu-

cho más. Está entusiasmado con ello, pero está un poco pasado de moda el ser capaz de sentir la presencia del sistema nervioso central. Mucha gente dice que no es tan importante, pero sí es muy importante. Creo que tendrás que tomar tu propia decisión al respecto a medida que avanzas en el programa.

Comienza a sentir el punto de apoyo primario en el tercer ventrículo y comienza a hablar de un montón de poder en torno a los núcleos talámicos. Habla de la ignición y las chispas, de la potencia, del movimiento fluido, y del vuelo del pájaro. Es toda una historia. Si quieres ver realmente eso en detalle lee en las “Contribuciones al Pensamiento” sus escritos desde 1950 hasta el final de su vida en 1954.

La luz líquida

En 1951 está ocupado escribiendo y haciendo cintas para la SCTF (The Sutherland Cranial Teaching Foundation). Así que tiene mucho en marcha, en sus propios escritos. En las “Contribuciones al Pensamiento” él comienza a hablar de la luz líquida. Así que ahora hemos pasado de este fluido dentro del fluido a esta potencia que es algo que es más completo. Esta luz líquida es otra forma, otra cosa en la globalidad que la refleja. Él dice:

“olvida la anatomía, no dejes que la anatomía sea aquello con lo que te relacionas cuando tratas, entra en el espacio donde no hay anatomía y siente la función que pasa a través de la anatomía, como si no estuviera allí.”

Y empieza a hablar de la continuidad del Aliento de Vida en el fluido. Creo que tenemos que ser un poco cuidadosos aquí con nuestra interpretación, porque tenemos el fluido dentro del fluido, que es la potencia que puede pasar a través de la anatomía como si no estuviera allí. Y luego este Aliento de Vida, que es diferente del fluido dentro del fluido o del propio fluido, porque el Aliento de Vida, como he dicho, está tanto fuera como dentro, como se refleja en la pintura de su esposa.

Así que debemos tener cuidado sobre cómo entendemos lo que el Dr. Sutherland dijo: *“ciertamente no pretendo entenderlo, pero creo que hay que tener muy claro que tenemos que pensar en esto en detalle”*. Y luego habla de cómo cada gota de fluido en todo el cuerpo conoce la marea. ¡Increíble! Y luego dice que en las pausas es donde la corrección realmente tiene lugar, es en este proceso donde está la curación. No tenemos que estar en contacto con el movimiento en la lesión, sino con algo que no se mueve, o con el paciente globalmente. Tenemos que prestar atención al punto de quietud, no al punto en el que estamos recibiendo la inhalación y la exhalación. Esto nos lleva a nuevas direcciones, cosas muy, muy, muy profundas.

*en las pausas es donde la corrección realmente tiene lugar,
es en este proceso donde está la curación*

Y ahora pasamos a 1951, 78 años, y él sigue hablando de contacto suave. Ya sabes que la gente habla de esto y luego ponen sus manos en la cabeza de alguien y lo agarran. Eso no es de lo que él está hablando. En la página 178 de “Contribuciones al Pensamiento”, la primera edición, él habla del poder infinitesimal, y comienza a ver que no hay límites para la Respiración Primaria, sólo hay límites para nuestra interpretación. Tengo la sensación de que al revisar la vida del Dr. Sutherland, porque sabréis o quizás no que murió en 1954, completó su odisea.

no hay límites para la Respiración Primaria, sólo hay límites para nuestra interpretación

Quiero decir que comenzó con las leyes creadas por el intelecto humano y el hombre, estos modelos mecánicos, para pasar a permitir que la naturaleza le enseñase, y luego pasar a permitir que lo divino le enseñase. Luego se dio cuenta de que había una presencia superior que estaba dirigiendo su vida, y que la había dirigido siempre, que había sido puesto en este camino intencionalmente por algún poder misterioso. Y sintió una gran reverencia por eso. Ese es el sentimiento que tengo de ello. Creo que el Dr. Sutherland y la experiencia sensorial aquí es muy muy profunda

Y creo que es muy diferente a mirar el campo craneal de la osteopatía, leer un libro o recibir un curso. Quiero decir que si viajas con él a través de esta odisea te das cuenta de que, en primer lugar, sabes que comenzó en 1898 y terminó en 1954, por lo que pasó el núcleo de su vida haciendo esto, y se convirtió en algo que hizo todos los días. Creo que el Dr. Sutherland, a través de su cronología, nos muestra que todos vamos a tener puntos de transición y de cambio, y que tenemos mucho que aprender y estudiar y, sin embargo, si miramos la cronología celular, nos da una especie de ventaja. Porque sabemos que vamos a tener que aprender a esperar, ya sabes, casi mirando la vida podemos decir “*estos son los lugares donde voy a tener que ser cuidadoso*”, o bien “*estos son los lugares donde va a ser difícil para mí*”.

Y si tomamos esa actitud y estamos en paz con nosotros mismos, y nos damos cuenta de que tenemos una disfunción perceptiva importante en esta cultura, en la forma en que estamos entrenados, y somos pacientes con nosotros mismos, y pasamos tanto tiempo en lugares tranquilos como podemos, y hacemos las cosas que amamos ... todo va a cambiar. Y va a cambiar mucho.

Estos comentarios sobre la percepción tienen la intención de llevarnos a través de alguna metodología sobre cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a recuperar nuestra relación entre nuestro observador y las leyes de la naturaleza, y nuestro observador y el mundo divino y, por supuesto, si quieres leer algunos libros que podrían aportarte sobre ello, podrías leer a Thoreau.

Henry David Thoreau escribió algunos libros maravillosos. Y escribió “Walden, la vida en los bosques”. Escribió un ensayo sobre el caminar que es realmente agradable. Si quieres leerlo en un contexto más moderno tenemos autores como John Kabat-Zinn,

que escribió “Full Catastrophe Living” (Vivir con Plenitud las Crisis), que es un gran texto sobre la necesidad de cambiar nuestra relación perceptiva con la vida, y cómo eso afectará no sólo nuestra propia salud sino nuestra relación con otras personas.

Y hay un libro llamado “Spell of the sensuous” (La Magia de los Sentidos) escrito por David Abram. Es un gran estudio técnico detallado sobre la percepción, es muy, muy bueno. Creo que la parte central del libro es un poco vertiginoso, pero el libro es excelente. “La Magia de los Sentidos” por David Abram, es un gran libro, por supuesto.

Tenemos los escritos de Carl Jung. Si quieres realmente entrar en la percepción, lee un pequeño libro del Dr. Carl Jung llamado “El yo no descubierto”. Es un gran libro y nos ayuda a alertarnos sobre el hecho de que tenemos diferentes capas de conciencia perceptiva dentro de nosotros, muy científico, muy bien escrito. Así que esas son algunas de las cosas que puedes echar un vistazo. La odisea de Homero es siempre una gran y maravillosa historia.

Y hay otros escritores como Lorenz van der Post que escribieron maravillosas historias sobre la percepción instintiva y algunas de las culturas aborígenes, y cómo era su mundo y lo significativo que era.

Así que si los necesitas creo que es realmente importante sentarse y leer desde 1942 hasta el final de las “Contribuciones al Pensamiento”, y realmente echar un vistazo a los descubrimientos que el Dr. Sutherland hizo, porque él es probablemente el osteópata famoso más infravalorado. Incluso las personas que lo adoran creo que han subestimado lo que realmente hizo.

Creo que tienes que leer el *tour del pececillo* una vez al año. Creo que es una explicación tan básica de lo que él percibió que pasa en la Respiración Primaria, que realmente tienes que seguir con ella. Si quieres hacer algunos estudios comparativos puedes leer la primera edición de “Osteopatía en el Campo Craneal”.

Y luego lee la reescritura del Dr. Magoon. Creo que verás una diferencia importante, toda la idea del Aliento de Vida fue eliminada cuando el Dr. Magoon reescribió el texto. En el texto original el Aliento de Vida estaba allí, la potencia estaba allí, mucho sobre el fluido estaba allí. Así que cuando el Dr. Magoon lo reescribió, realmente podó algunos de los descubrimientos y algunos de los pensamientos que el Dr. Sutherland tenía después de 1942.

Creo que es importante tenerlo en cuenta, porque e lo que el Dr. Magoon hizo en su intento de servir a la profesión fue beneficioso por un lado, y por otro lado -porque la primera edición fue sacada de circulación- mucha gente realmente perdió la oportunidad de apreciar esta odisea perceptiva y lo que el Dr. Sutherland realmente pretendía.

ESTUDIOS PERCEPTUALES (2)

Este texto versa sobre estudios perceptivos. Es uno de los muchos textos sobre la percepción. Es un nivel inicial sobre la relación entre el individuo y la presencia exterior de la Respiración Primaria. Creo que hay algunas cuestiones de lenguaje a las que realmente debemos tratar de echar un vistazo primero. Creo que tenemos que entender que, a lo largo de la historia del hombre, tanto en las tradiciones orales como en las tradiciones escritas, ha habido muchos tipos diferentes de vocabulario. El que yo trabajo más cómodamente ha surgido no sólo de las civilizaciones occidentales sino también de las orientales, así como de algunas de las culturas aborígenes. Lo que se hace en estas formas particulares de comunicación es que empezamos a observarnos a nosotros mismos para vernos como si tuviéramos un cuerpo, un alma y el espíritu.

Observarnos a nosotros mismos

Entonces, ¿cómo nos miramos a nosotros mismos? ¿Cómo desarrollamos un observador que no esté atrapado en la razón y que pueda simplemente observarse a sí mismo? Como si estuviéramos mirando por la ventana el cielo de la mañana cuando empieza a volverse plateado, antes de la salida del sol, o como si estuviéramos observando a una ardilla moviéndose a través del terreno, mirando el borde de la sequedad de un árbol que se ha caído, simplemente miramos. Pero para enseñar, para aprender y para respetarnos mutuamente necesitamos comunicación, por supuesto, el nivel más alto de comunicación es no verbal, pero tiene una voz.

Y así llegamos a este lenguaje en el comienzo de nuestro viaje hacia la plenitud. Tenemos que observar la idea de que tenemos un cuerpo, un alma y un espíritu, y que son diferentes. Bien, el espíritu, como nos referimos a él en este trabajo particular y a través de muchas tradiciones, la naturaleza espiritual del hombre ya es perfecta.

Y por lo tanto hay un lugar en nosotros donde no necesitamos hacer un esfuerzo en la auto-mejora. En este enfoque osteopático para el tratamiento de este espíritu, esta presencia espiritual dentro de nosotros también se llama “la salud” o “el ser superior”. Siempre da la respuesta perfecta a la presencia de lo divino, siempre da la respuesta perfecta a la vida.

El espíritu

Así que el espíritu, como nos referimos a él, no es el camino intuitivo. Este ser espiritual, este ser superior dentro de nosotros, no muere en la muerte como una materia, de

hecho, la muerte no está realmente dentro de su lenguaje, dentro del espíritu. Toda la preocupación de la muerte, el pensamiento acerca de la muerte, la idea de una entrada en una interfase, no surge. Y no importa cuanto tratemos de forzar la muerte como una categoría en la cual queremos que el espíritu nos hable, no tiene nada que decir. Ciertamente tiene cosas que decir acerca de muchas cosas, pero no nada que decir acerca de la muerte.

Así que tenemos este espíritu, es nuestro ser superior, es nuestra naturaleza angélica, es la presencia, la semilla y la expresión completa de lo que había en el paraíso antes de la caída. Ahora bien, ¿por qué traigo esto a colación? En primer lugar, no es sólo un motivo judeo-cristiano. Todas las culturas aborígenes y la mayoría de las civilizaciones tienen en su tradición oral, así como su expresión escrita de la vida espiritual, esta idea de que el hombre ha caído de la gracia y se rompió en pedazos y por eso no somos uno. No sentimos esta presencia del amor divino alrededor de nosotros como un gran mar de amor, sintiéndonos nutridos, sostenidos y con conciencia. Hemos caído en pedazos, nos hemos roto y ahora tenemos que vivir con esta relación trina de cuerpo, alma y espíritu, así que, ¿qué es el alma?

El alma

En la mayoría de las tradiciones el alma es imperfecta, está contaminada. Tiene la capacidad de estar centrada en sí misma. Así que el alma es una forma comprometida de percepción, está en una posición psicológicamente muy peligrosa porque puede ser arrastrada al mundo exterior, puede ser tentada, puede ser encantada, puede ser embelesada y puede engancharse a cualquier cosa, desde la televisión hasta la glorificación personal, el orgullo, la envidia, el resentimiento, etc.

El alma puede enfermarse, puede volverse egocéntrica, puede operar fuera de su propia capacidad de atención, y usualmente, si lo hace, será para comprometer la totalidad. Y, sin embargo, el alma tiene en su interior este dolor, esta sensación de aislamiento, *“me siento sola porque me falta algo”*. *“Tengo todo este poder, tengo toda esta habilidad, tengo todo lo que el mundo civilizado me dice que es maravilloso. Y sin embargo, me siento estéril en este lugar dentro de mí, me siento solo, solo como una persona que está sedienta anhelando un vaso de agua”*.

El alma lo sabe realmente, a pesar de su egocentrismo y su capacidad de caer. Creo que, si lees la odisea de Homero, verás que toda esa historia versa sobre reclamar el espíritu, trayendo el alma al equilibrio.

Así que el alma vive en una especie de oscuridad, está apenada, se siente sola, quiere volver a casa. De alguna manera recuerda, pero no tiene muy claro muchas cosas porque está muy ocupada con sus propios pensamientos y sus propias emociones. De alguna forma está atormentada por su intuición, porque sabe más de lo que puede usar en el momento. Esta alma está afligida: ¿dónde está mi hogar?, ¿dónde está mi tribu?, ¿dónde está mi sentido de comunidad, que está enraizado en el mar que nos rodea?, ¿dónde está este sentido de estar en casa conmigo mismo?, ¿dónde está la

comunidad en la que uno puede hablar desde un espíritu y ser escuchado con plenitud de significado?

Y así el alma, como estamos usando el término aquí, está realmente perdida, y al estar perdida a veces se siente exitosa.

Y mucha gente pasa por sus vidas, y su alma tiene éxito dentro de los confines del mundo social civilizado, y sienten que han logrado mucho y que están muy satisfechos con ellos mismos. Pero en la mayoría de nosotros si echamos un vistazo hay un lugar con el que estamos muy familiarizados, donde el alma no está satisfecha. No es que esté inquieta y quiera “colocarse”, o que quiera excitación. No, el alma en este lugar de pérdida, este lugar de dolor, quiere estar quieta. No quiere estar en paz solamente, quiere escuchar la voz del espíritu. Y así el alma vive en la oscuridad, creada por muchos velos que bloquean esta luz y esta presencia de este amor divino.

Así que el alma es el buscador, el espíritu ya sabe que no tiene que buscar la unidad con lo divino o encontrar su hogar, o estar en paz consigo mismo. Ya está sano y no puede enfermar. Pero el alma tiene la capacidad de alejarse de su auto-centrado, que es un asunto muy complicado, y volverse hacia el espíritu. Pero si el alma se volviera hacia este espíritu en nosotros, esta salud dentro de nosotros, si estuviera mirando la salud, sólo sentiría una sensación muy tranquila de posibilidades, porque mientras el observador primario esté en esta alma y el alma esté mirando el espíritu, la lente perceptiva sigue siendo opaca, porque no debería haber alma, debería disolverse en la unidad que es el espíritu, lo divino, en el que no hay “lo otro”.

Y así el alma puede girar, podemos girar el observador, podemos tener una nueva percepción, podemos empezar a mirar el mundo espiritual desde el alma. Puede girar y mirar. Sin embargo, lo que quiere hacer es interpretar lo que el espíritu está haciendo. Y no puede hacer eso. Aquí reside un punto muy controvertido, porque al alma le encantaría tener el poder de interpretar al espíritu, pero no puede. Si lo hace crea un campo intuitivo de información que está puramente atrapado en eventos pasados o futuros. Pero el espíritu no vive en el pasado, presente o futuro. El espíritu vive en la infinitud de la eternidad, vive dentro de la matriz del momento que no se extiende al futuro. no se extiende al pasado. no es información: es vivir.

Y así, a medida que avanzamos en los estudios perceptivos, vamos a tratar de girar el alma y dejar que mire la belleza del mundo natural. A través de esa adoración y a través de ese giro, y mirando este mundo natural dentro de nosotros mismos, la belleza del movimiento dentro de nosotros mismos, no mirando nuestros fallos, nuestras tensiones y nuestros miedos, sino mirando nuestra propia salud. A medida que giramos el alma y echamos un vistazo a esta belleza natural, el alma será extraña y cómoda, pero seguirá teniendo una interpretación. Ocurre sólo cuando pasamos de observar el mundo natural donde el hombre realmente puede tener poder y empezamos a girar hacia lo divino. El observador tiene que recibir finalmente en el alma la gracia de la transmutación. Así que su conciencia termina, y lo que queda es el conjunto.

i

Al alma le encantaría pensar que puede rendirse, pero no puede, no sabe cómo. Puede intentarlo, puedes intentar y ceder. Ceder es bueno, ceder a una sensación superior es bueno. Hay una interfase entre lo que está cediendo y aquello a lo que está cediendo, pero todavía hay dos principios allí, y en los dos principios el alma todavía tiene un observador.



Lo que te estoy diciendo desde el principio es que aquí está nuestro lenguaje. Estamos hablando del espíritu, estamos hablando del alma que es la psique, nuestra psique. Lo que está en el alma es un campo emocional, tenemos un campo emocional, no tenemos nuestras virtudes más profundas, no nuestros sentimientos más profundos, que están en nuestro espíritu.

Pero el alma tiene emociones, puede estar atrapada por las cosas, puede enojarse, puede estar triste. El alma puede ser simpática, puede ser empática. El espíritu tiene compasión. Cuando el espíritu mira a otra persona o cualquier cosa viviente ve el principio divino claramente, y eso es todo: no ve el principio divino y la lesión, ve este principio divino que es la compasión, ve ese espíritu divino en otros. La psique, el alma, cuando mira el mundo, puede sentir pena por la gente. Puede ser simpática, puede ser empática: puedes decir: *“sí, he caminado ese camino; sí, he sufrido de esa manera; te entiendo, he estado”*. Hay camaradería en eso, pero no es compasión. El alma tiene un temperamento diferente, tiene limitaciones, no es el espíritu. El alma está manchada por naturaleza, es dualista, piensa: *“aquí estoy”*. Y allí estás-aquí estoy, está el árbol-aquí estoy, está el futuro-aquí estoy. Es lo que está pasando.

El cuerpo

Y así tenemos un lenguaje de espíritu, alma o psique, y luego llegamos a esta palabra cuerpo. Bueno, curiosamente fui y lo busqué en el diccionario de inglés de Oxford y dije *“¿de dónde diablos vino esta palabra?”* Bueno, no saben que el origen de la palabra cuerpo, no puede ser rastreada. Ciertamente el soma puede, y ciertamente el *“cadáver corporal”* puede ser rastreado, pero no saben de dónde vino la palabra cuerpo. Todavía estoy convencido, a mi manera tonta, de que toda esta idea de un cuerpo está realmente desordenando la interfaz terapéutica entre el clínico y el paciente. No estoy seguro de que la idea de cuerpo no sea parte de un formato intelectual que hace que la gente se sienta cómoda con esta especie de fragmentación que tuvo lugar entre del cuerpo, el alma y el espíritu.

Porque no somos uno, porque ¿qué puedes decir sobre el cuerpo? ¿Cómo puedes decir que el cuerpo es esto y el alma aquello y el espíritu es aquello dentro de tu piel? Bueno, eso sería como si yo te dijera que eres la ropa que llevas puesta. El cuerpo no está dentro de la piel, quiero decir, que vive y respira el aire que le rodea, vive de la luz del sol que viene del cielo, necesita agua, cuando está en el suelo, siente que las cosas suben y bajan.

No sé si decimos que el cuerpo es sólo una especie de conglomerado anatómico de tejidos. Creo que nos estamos engañando a nosotros mismos. La palabra cuerpo sirve aquí más que para decir que nuestra visión de él cambiará a medida que pasemos de la percepción del alma, desde el exterior al interior, del exterior a la unidad. Porque podría decirse que el cuerpo es el templo del espíritu. Eso sería algo agradable de decir, y significaría que reconocemos el hecho de que el cuerpo no es una expresión completa de lo divino, ya que todo ha sido distorsionado por la genética y el alma.

Así que cuando miramos el cuerpo vamos a mirar su relación con el espíritu y la salud, vamos a sentir el cuerpo perfecto. Cuando ponemos nuestras manos en el paciente vamos a sentir el cuerpo que está viviendo bajo las influencias, que está aprisionado por el egocentrismo perceptivo o el del alma, o todavía aprisionado por la percepción del alma cuando se ha vuelto y ha mirado a la naturaleza y ha dicho: “¡qué hermoso, qué extraordinario!”, y sentimos eso.

Y algo le sucede al soma y el cuerpo, ve la belleza y ¿qué hace? La sobrecarga simpática de un alma centrada en sí misma, cuando el alma se vuelve hacia la belleza y realmente la ve sin interpretación, sin la superposición intuitiva, cuando ve esa belleza y responde a ella desde su ser superior, esa belleza creciente en una forma de quietud, y una pausa,... en la pausa uno comienza a terminar esta batalla interna para ser perfecto, cuando uno ya está sentado en la presencia de su ser perfeccionado.

*en la pausa uno comienza a terminar esta batalla interna para ser perfecto,
cuando uno ya está sentado en la presencia de su ser perfeccionado*

Así que cuando llegamos a la cuestión del lenguaje y el espíritu, alma, psique, cuerpo, tenemos que ser muy cuidadosos, porque estamos tratando de cuidar a las personas enfermas. Y si ponemos nuestras manos en ese cuerpo y lo contenemos a sólo lo que está dentro de la piel, ya hemos creado la misma lesión en el paciente que la psique está creando cuando se aísla de su vecino.

Así que este es un punto muy complicado en el lenguaje y en estos tipos de trabajo para los clínicos. Estamos buscando la maduración de nuestro propio pensamiento, no estamos tratando de enseñar esto a los principiantes, sino que estamos buscando la maduración de nuestra propia verdad interior. Decimos la palabra cuerpo. Cuando digo la palabra cuerpo sólo pienso en embriones. Puedo sentir en mí mismo este cuerpo perfecto y puedo sentir el cuerpo que ha sido influenciado por la psique. Y puedo sentir un contraste entre esos dos, y puedo sentarme aquí y puedo ver esas dos cosas. Pero no tengo una opinión de que una debería prevalecer sobre la otra, sólo veo lo que es.



Así que llegamos a este lenguaje que es cuerpo, alma y espíritu. Una definición estricta alargará el tiempo que te lleva a darle la vuelta a uno de los principios de la osteopatía y es que hay una sabiduría innata en el cuerpo. La sabiduría innata está ocurriendo por todas partes y si vamos a tratar al paciente en su totalidad no podemos tratar el cuerpo, o el alma, o el espíritu. Tenemos que dejar que esta sabiduría innata, que es universal y muy bien definida en ritmos y ubicaciones específicas para hacer su trabajo, y para mostrarnos nuestras psiques, nuestros observadores, la verdad.

Y no es sólo la verdad sobre el paciente individual, sino el hecho de que somos realmente estúpidos. Si echas un vistazo al alma como la hemos definido, es absolutamente estúpida, pasa la mayor parte de su tiempo pensando en “esto mismo y esto otro”, y sólo pierde el tiempo funcionando como si supiera o pudiera saber, cuando de hecho no puede conocer la totalidad en la luz del espíritu a menos que muera completamente en el mar del amor, en cuyo caso no hay cuerpo, alma y espíritu. La fragmentación, la ruptura, la separación, los pedazos se disuelven en la arcilla de la que está hecha.

Así que creo que el lenguaje es muy importante. He hablado con pacientes sobre esto durante años. De hecho, a veces paso horas tratando de explicar a la gente sobre el lenguaje y sus limitaciones, y el hecho de que la forma en que nos vemos a nosotros mismos es realmente una enfermedad en sí misma. No quiero decir que sea una enfermedad horrible, pero ciertamente es una barrera.

Bibliografía

Antes de seguir hablando un poco más sobre cómo percibir la presencia de la salud y la distorsión en tu propio sistema, hay algunos libros que pueden ayudar. Creo que hay algunas personas que han hecho grandes escritos sobre este lenguaje y se han comunicado de una manera que creo que podría ser útil.

Creo que ciertamente el libro de David Abrams “La Magia de los Sentidos” es un verdadero estudio sobre la percepción, yo diría que a un nivel de alta tecnología. Diría que si quieres leer ese libro es que quieres tener algún contexto.

“El Asiento del Alma”, por Gary Zukav, en realidad fue un best-seller. Creo que es un buen libro que es fácil de leer y tiene sentido. Carl Jung escribió un libro sobre “el yo no descubierto”. Es muy claro sobre estos diferentes lugares de percepción dentro de nosotros.

Si quieres ver la historia de una idea, nunca harás mejor que leer a Manly P. Hall, quien escribió muchas conferencias sobre el crecimiento personal y la búsqueda de la realidad. Tuvo una tremenda habilidad para comunicar el significado detrás del lenguaje del cuerpo, el alma y el espíritu. Es un ser humano notable y creo que si tienes el tiempo y el instinto, es realmente bueno. Las publicaciones de Manly P. Hall están disponibles a través de “the philosophical research society incorporated” en 3910-Los Feliz Boulevard, en Los Angeles, California 90027. Es un autor difícil de encontrar, pero ha publicado muchos libros pequeños. Escribió uno sobre el caballero oscuro del alma que es un pe-

queño panfleto sobre San Juan de la Cruz, pero su introducción, creo que las primeras 10 o 15 páginas de ese pequeño panfleto, son extraordinariamente claras sobre el lenguaje sobre el cuerpo, alma y espíritu. Por supuesto que tienes el antiguo testamento y tienes el nuevo testamento, y también puedes leer los Upanishads.

Los Upanishads, curiosamente, son una sabiduría muy oriental y profundamente antigua que utiliza toda esta idea de la purificación del alma, del viaje de la observación, de la mancha, y de no mantenerse aprisionado en ninguna forma de vergüenza, sino simplemente darle la vuelta al alma hasta que pueda ver lo divino.

Y, por supuesto, el clásico y más intenso y para mí, la mayor historia, es la Divina Comedia. Pero sabes que te llevará un año y medio de estudio el leer este libro, entendiendo tu interpretación de la connotación y sintiendo la experiencia sensorial del despertar perceptivo, que es el giro de esta alma para ver algo distinto de sí misma y su propio éxito alejándose de lo que se llama los siete pecados mortales. Mortales porque matan al organismo, no porque sean castigables. El castigo es tu propio estilo de vida.

Y luego, por supuesto, tenemos Siddhartha, un tremendo libro de Herman Hesse. Una historia muy simple acerca de cómo el alma se convierte en otra escala.

Hay un libro de una mujer llamada Clarissa Pinkola Estes, doctora en psicología y una gran narradora, llamada "Mujeres que Corren con los Lobos". Tremendo libro de texto sobre este viaje del espíritu, alma y cuerpo. Son todo historias. Es intenso y es bueno.

Hay otro libro llamado "Kaleidoscope" por Helen M. Luke. Dentro de ese libro hay buenos capítulos sobre la diferencia entre la forma en que ríe el espíritu, y la forma en que ríe el alma. Hay capítulos sobre cosas como la cortesía, piensa en la cortesía, el alma, la cortesía del alma, la cortesía del espíritu y el respeto del espíritu en ti mismo. Cuando la psique empieza a girar, las cosas cambian. No es tanto un papel que estamos jugando, sino que nos estamos curando y la sabiduría innata se está convirtiendo en el motor principal de nuestra realidad.

El neutro

Bueno, a la mayoría de nosotros creo que nos encantaría encontrar nuestro propio neutro, creo que sería maravilloso. Hay muchas maneras de hacer esto y vamos a empezar con la más simple. Creo que cuando la gente viene a nosotros y cuando venimos a nosotros mismos, nos damos cuenta de que tenemos todas estas pequeñas voces dentro de nosotros.

O básicamente, si hablas con la mayoría de la gente, su vida mental es un embotellamiento y nunca sabes cuál va a ser tu próximo pensamiento. Nadie puede predecir cuál va a ser su próximo pensamiento. Si te sientas y no haces nada más que observar tus pensamientos, con sentido del humor, te darás cuenta de que no hay ningún control central, en absoluto, no hay una ley a la que todas estas voces internas y pensamientos y sentimientos se someterán.

Así que en este punto me parece que no hay “Rey en esta Tierra” de vivir dentro de nosotros, y tenemos esta justicia, esta increíble multiplicidad impredecible de pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones. Y tenemos simpatía y empatía. Y de vez en cuando tenemos compasión. Todo está mezclado como en este tipo de sopa cósmica, y estamos sentados mirando esto pensando *“bien, ¿cuál de estos pensamientos es real? ¿cuál de estas emociones es real? ¿cuál de estas emociones no es una emoción, es un sentimiento? y ¿cuál de estos sentimientos no es un sentimiento sino una virtud?”*

Y ¿por qué mi cuerpo está tan confundido y mezclado? Porque está recibiendo diez mil mensajes a la vez. El resultado final de eso es la tensión. Ahora, lo primero que tenemos que hacer en los estudios perceptivos, ya sea nosotros mismos o nuestros pacientes, es que tenemos que darnos cuenta de que todos estamos en el mismo barco. Mis pacientes vienen y piensan que soy como una persona especial, que tengo esta gran vida interior y que quieren que les enseñe a ser como yo.

Bueno eso no es cierto, todos somos iguales. todos son iguales. Ese es el chiste. He conocido a personas que estaban presentes, he conocido a personas que eran verdaderos sanadores extraordinarios, y he conocido a una o dos personas que tenían amor porque ya no querían ceder a nada más. Pero es raro, la mayoría de nosotros somos gente ordinaria y estamos tratando de sanar, estamos tratando de encontrar nuestro camino a casa, estamos tratando de estar en paz.

Así que tenemos mucha compañía dentro de nosotros, y ella no es el enemigo. Si te acercas a tus emociones negativas o a todas esas voces dentro de ti, a tus ansiedades o a cualquier sensación que tengas en tu cuerpo, y que sea desagradable, como si fuera el enemigo, como si fueran lesiones, entonces ya te estás enfrentando a una batalla de por vida que nunca ganarás, porque la psique, el ego, el alma, es muy antigua, ha estado por aquí mucho tiempo y es muy inteligente, y no va a tener ningún problema en ganar la batalla si vas contra tu ego y tratas de ser humilde y tratas de ser sincero.

Terminarás con una falsa sinceridad, y la falsa humildad seguirá estando bajo la influencia de la psique, el alma, no en contacto con tu espíritu. Y sin embargo tendrás la sensación de que eres una persona espiritual, aunque no tendrás esta sensación de calma interior que viene de saber que estás inmerso en este mar de amor y eres transparente a él, porque te ha hecho transparente, porque te ha hecho lo que eres, y el “eres” del tú sólo puede salir y vivir en el momento. No puede extenderse por el pasado y el futuro. Muere. Es como una flor que tiene una semilla que brota, en cinco décimas de segundo muere y luego se convierte en otra forma.

Así que cuando echamos un vistazo a toda esta idea de encontrar nuestro propio neutro, tenemos que empezar de una manera muy inusual, porque la osteopatía de la forma que estamos enseñando aquí, tradicionalmente trata de encontrar la salud en nosotros mismos.

Así que si estás sentado ahí en tu silla, o acostado, o escuchando lo que sea que estés haciendo, y en este momento quisieras hacer algún tipo de esfuerzo para encontrar algo en ti mismo que fuera parte de la puerta a tu espíritu, donde esta paz interior, esta calma interior es la única cosa que no haríamos, es tratar de relajarnos. Ahora sabes

que si tratas de relajarte es probablemente tu psique, tu alma, que está escuchando y diciendo: “¡oh!, creo que me voy a relajar.”

¡Oh!, creo que me voy a relajar

Y así tomamos esta alma herida y la ponemos a cargo de nuestro viaje espiritual. Ahora, va a funcionar mientras estás sentado allí. El objetivo de nuestro comentario, nuestro intercambio en este momento no es deshacerse de esas voces que te están volviendo loco, y todos esos pensamientos, sentimientos, emociones y todas esas tensiones, es un hecho y todos lo tenemos.

Y así vamos a hacer lo mismo que hacemos cuando damos un tratamiento a un paciente. Mientras me siento aquí puedo sentir todas mis lesiones, puedo ver los pensamientos que no son engendrados del espíritu, puedo ver las tensiones en mi cuerpo, puedo ver mi edad. Si lo deseas puedo sentir la carga que es la presencia de la vida emocional de uno desde el principio de mi vida hasta ahora, puedo sentir las tensiones, puedo sentir lo no resuelto. Y eso puede en realidad hacer que me sienta empático hacia mí mismo. Esto trata acerca de la osteopatía, se trata de encontrar la salud. Como el Doctor Still dijo: “*cualquiera puede encontrar la enfermedad*”.

Así que me gustaría alejarte de las tensiones y relajarlas. Me gustaría hacer un viaje para encontrar dentro de ti algo que es normal, algo que no es enfermedad, algo que no está bajo el control de tu psique, lo que significa miedo, lo que significa orgullo, lo que significa persona orientada a objetivos, lo que significa falsa personalidad, lo que significa el que ha sufrido, lo que significa tu proceso de enfermedad, lo que significa que estás sufriendo. Viajemos a un mundo dentro de ti, no nos alejamos del dolor y la tensión. Vemos el dolor y la tensión, pero también buscamos algo más: la salud.

Observar la salud

Así que nuestra primera meditación, si lo deseas, es girar el observador hacia la salud, lejos de la enfermedad, lejos del problema, y encontrar en el desierto de tu sufrimiento y el oasis dentro de ti mismo, donde nos estamos acercando a la salud, el espíritu, el neutro.

El punto neutro en uno mismo es el punto de equilibrio a través del cual las fuerzas curativas pueden convertir todo el organismo en un estado de curación.

Y así mientras buscamos ese algo más que es la salud, el observador tiene que ir más despacio, el observador tiene que cambiar su sesgo, su conmoción y su habilidad. El observador tiene que dejar de buscar y permitir que la sensación de la salud se acumule dentro de uno mismo, en el tiempo de la salud, no en el tiempo del observador.

Así que el observador, la psique que está buscando la salud dentro de ti, ahora mismo tiene una cierta tensión y está buscando con un cierto objetivo. Está buscando con un cierto tempo, y tenemos que buscar la salud y luego dejar que el tempo de esa salud invada lentamente el tempo del observador, hasta que el observador se vuelva sincronizado con esta presencia de esta salud. En eso habrá un cambio, uno tenderá a moverse hacia la homogeneización. Neutro no es volverse ligero, neutro es volverse uno, y el todo toma un tono particular para que no sintamos cuerpo, alma y espíritu y no sintamos tejido, fluido o energía. No hay energía.

Neutro no es volverse ligero, neutro es volverse uno

Y así el primer paso es uno en el que la psique aprende a esperar, aprende a sincronizar, aprende a seguir otro ritmo que no sea el que le da un sentido de poder, control, miedo, soledad o inadecuación. Es sorprendente para mí cuántas personas se sienten inadecuadas, lo que es realmente una tragedia en todos nosotros, y que realmente necesita ser enfrentada con compasión. Estamos viendo la salud en nosotros y el hecho de que no es verdad que seamos inadecuados. Podemos estar confundidos ante el dilema civilizado, pero no somos inadecuados como organismo vivo, somos más de lo que podemos imaginar.

Así que renunciamos a la meta mientras estamos sentados, o tumbados, mientras tratamos de ir o dejar que el neutro emerja por sí mismo, al igual que lo hace cuando trabajamos con un paciente. En realidad, no hacemos nada para traer el neutro a la “manifestación”, excepto que vamos hacia la salud. No nos asociamos con las lesiones, no estamos tratando de resolver un conflicto, estamos tratando de experimentar la presencia de la salud.

Y así sentimos todo nuestro cuerpo, y sentimos las tensiones, y entonces buscamos algo que no esté tenso, algo que sea tranquilo y pacífico. La gente me dice: “bueno, mi mente sigue vagando”, déjala vagar. Y mientras tu mente está vagando divide tu atención para que veas el vagabundeo y veas la salud al mismo tiempo.

No pienses que vas a tener que parar el vagabundeo de la mente para ver la ayuda. La mente puede vagar por todas partes si lo desea, y no necesita interferir con tu observación si tu atención está dividida. Eventualmente empezará a tomar una forma dentro de ti la sensación del calor y la presencia de esta salud, y empezarás a ir hacia lo neutral.



Así que este primer paso requiere un lenguaje, requiere la habilidad de discriminar entre la psique y el espíritu, lo cual es un trabajo realmente grande. Creo que usamos el cuerpo como un instrumento de aprendizaje, creo que sintiendo las tensiones en el cuerpo y luego alejándonos y buscando en otro lugar, diciendo que está bien, todos tenemos tensiones, estamos de acuerdo, pero ¿hay algo más ahí? Ahí empezamos a mirar con esta atención dividida.

La atención dividida

Ahora tenemos disciplina y también estamos desarrollando paciencia, porque estamos esperando que esta salud se nos revele. No estamos sacando nuestros prismáticos pensando: ¡oh, puedo encontrar eso!, y buscando alrededor con estos prismáticos como si fuéramos algún científico inteligente, que se ha dado permiso para pensar que puede encontrar lo que no puede ver. La salud ya es consciente y lo es más que la psique.

Así que empezamos con la atención dividida entre la salud y la lesión en nosotros mismos y la disciplina para mantener eso, y no quedar atrapados en el síndrome de arreglar las cosas. Bueno, estoy teniendo todos estos pensamientos, voy a deshacerme de ellos y suprimir las lesiones hasta el punto en que realmente ganan impulso a un nivel más profundo.

Y tenemos la atención dividida, tenemos la disciplina, tenemos la paciencia, tenemos el tempo y tenemos la espera, y ahí es donde empezamos: Tenemos también cómo estás sentado ahí, girando hacia tu salud, tratando de no vivir en el miedo y la ansiedad, tratando de no preservar lo conocido. La preservación de lo conocido es la base de la confusión. Todas estas voces dentro de tu mente creo que saben algo, cada una quiere preservar lo que sabe, hay una que odia, hay una que ama, hay una que está cansada, hay una que está descansada, hay una que tiene miedo a la pobreza y una que no tiene miedo a la pobreza.

La preservación de lo conocido es la base de la confusión

Existe todo este sistema dualista y cada una de esas voces cree que sabe algo, que tiene una pieza de información y quiere preservarla. Lo que es desconocido para nosotros es la increíble presencia de esta salud dentro de nosotros mismos. En última instancia lo que estas voces internas saben, lo que estas emociones saben, lo que estos sentimientos saben, no va a ser parte de tu realidad: la sensación de la salud mientras te sientas allí y la dejas emerger, y la dejas tempo, y la dejas moverse en el espacio. Eventualmente esa sensación se convertirá en un gran consuelo para ti, pensarás que esto es hermoso, quieres profundizar en ello y lo harás. Esa sensación de la presencia del infierno en tu cuerpo, moviéndose, se siente bien. Estamos diseñados para discriminar y ver la salud, y responder a ella con una sensación de alivio, consuelo, paz y posibilidad. Mucha gente no puede hacer este ejercicio porque están convencidos de que tienen que purificarse a sí mismos antes de que puedan sentir esta salud, y eso no es cierto. He visto dar a la Respiración Primaria amor tanto a los impuros como a los puros. La Respiración Primaria da el 100 de su tiempo, energía y conciencia.

Si existe tal cosa da el 100 a todo el mundo, no le importa si eres un violador o un santo, no le importa. Lo he visto en mi práctica, he tratado a 120.000 personas y todos reciben el mismo tratamiento. No dice que tienes un nivel más alto del ser, que eres un médico, que eres un maestro, que tienes más habilidad. De hecho, cuanto más crees que eres,

menos puedes ser consciente de ello, aunque te está dando el cien por cien.

Así que lo que sucede con este cien por ciento que nos da, a dónde va se utiliza por una psique. La psique roba la energía que se da al cuerpo por el espíritu, y lo utiliza para sus propios fines, ya sea el miedo, el control, el orgullo o el éxito pensando que uno es una persona espiritual. Y uno sabe tratar de derrotar a los enemigos, que es donde va. Todos somos lo mismo. Si nos fijamos en las lesiones, las tentaciones y las caídas, y nos fijamos en la salud, todos somos exactamente lo mismo. La diferencia entre nosotros es sólo momentánea y se define por nuestros valores y la forma en que usamos el poder que nos da esta salud.

Este poder que se nos da se llama vida. Es lo que hace que las flores crezcan, es lo que hace que las personas se conviertan en sí mismas. ¿Cómo usamos ese poder? Esperar nunca te causará sufrimiento, esperar a sentir la presencia de tu propia salud, esperar a estar en tempo con esta parte espiritual de nosotros, nuestro ser superior, cuando este peso de la salud te habla a través de sensaciones en tu cuerpo, o de otra manera no será desconocido. Si tienes miedo de ser tragado por este océano eres normal, pero eventualmente se convertirá en la residencia de tu vida.

Esto es realmente todo lo que puedo decir sobre estudios perceptivos, relativos a encontrar el propio neutro.

No estamos realmente tratando de meditar y cambiar nuestra conciencia, estamos tratando de estar presentes en lo que ya es completamente completo. No tenemos que llegar a ser completos, estamos completos, no tenemos que buscar algo como si tuviéramos que cambiar lo que somos. Somos la salud. Está ahí 100 por ciento y estás iluminado, lo sepas o no. Supongo que hay algo que tenemos que dejar para saberlo, y tal vez eso es algo que tenemos que dejar. Es la ilusión de esta distancia entre la salud y el momento en que estamos.

ESTUDIOS PERCEPTUALES (3)

La Marea Larga

Este tercer texto sobre estudios perceptivos trata de percibir la Marea Larga en su estado natural. No se trata de percibir la Marea Larga en el paciente, aunque realmente nos ayuda a construir una base sólida para ser capaces de ver algunos de los movimientos más lentos, suaves y sutiles que están presentes en el mundo natural que nos rodea.

No creo que uno pueda realmente hablar de la Marea Larga sin reconocer realmente al Dr. Becker y su papel en el despertar de la profesión, al hecho de que había un ritmo más lento de lo que se consideraba el impulso craneosacral normal. Mi propia historia se remonta a finales de los años 70, se remonta a las conversaciones con el Dr. Becker de muy pocas palabras. Él dijo que esta Marea Larga existía, él dijo que había una respuesta del tejido en el cuerpo a esa marea.

Y así venimos como principiantes a explorar la Marea Larga. Personalmente, la percepción de la Marea Larga me eludió durante mucho tiempo. Y traté más y más y más duro para encontrarla y sentirla en el paciente. Y se convirtió en un poco de frenesí, contenía un poco de desaliento alrededor de los límites. Solía sentarme en silencio mucho y hablar de alguna forma con Dios sin rezar realmente. Un día que había estado caminando en las montañas cerca de mi casa, me subí a un cerro. Estaba en un estado muy relajado y sólo me senté bajo un árbol. Se podía ver todo el largo valle que se elevaba hacia arriba lejos de mí. Recuerdo que pensé que venía una nube. Pensé que había una nube que se movía por el valle a la deriva, por el efecto Venturi. Pensé que esta nube se estaba moviendo hacia mí lentamente.

Y no pensé mucho en ello durante un rato. Luego, unos minutos más tarde, seguía viniendo muy, muy lentamente. A medida que esta nube se acercaba a mí se sentía como si tuviera poder, como si contuviera un cierto tipo de vitalidad que era muy diferente de una nube, y pasó a través de mí y por mí.

Y sentí la sensación física de las ideas de la Marea Larga, que pasaba a través del mundo natural. Empecé a darme cuenta de que cuando estaba en las montañas y en la lejana naturaleza, podía realmente tener bastantes momentos en el día donde esa larga marea parecía estar dentro de mi alcance perceptual. Durante los siguientes 10 años trabajé en un método para ayudar a la gente a percibir la Marea Larga, porque es bueno escuchar a nuestros profesores hablar de estas cosas, es bueno leer sobre ellas. Una de las cosas frustrantes es que puedes sentir una Marea Larga y luego pueden pasar meses antes de que lo sientas de nuevo.

Así que la pregunta que surgió dentro de mí durante este largo período de 10 años fue: *“bueno, ¿qué pasaría si pudiera acceder más o menos a ella y cómo afectaría eso a mis tratamientos? y ¿cómo sería tratar con la Marea Larga en contraposición a los ritmos más rápidos?, quiero decir, ¿cómo cambiaría el compromiso terapéutico?, ¿cómo sería diferente?”* Así que me adentré en la jungla, como de costumbre, esta parece ser mi tendencia. Y empecé a trabajar con la presencia de la Marea Larga.

Este texto se ha escrito para que tú mismo tengas acceso a la Marea Larga. Así que permíteme hacer algunos comentarios mientras empezamos. Lo hemos probado clínicamente, y he hecho muchos estudios sobre esto con muchos osteópatas, pero ellos no sabían lo que yo estaba haciendo. Les hice intentar sentir y comprobar la frecuencia de la Respiración Primaria, cómo se expresa en los tejidos y fluidos de sus pacientes alrededor del momento de la muerte. Porque estaba convencido de que los ritmos más rápidos eran realmente compensatorios para un cierto estado de la mente.

Y lo que encontramos es que después de que una persona está clínicamente muerta, ahora no quiero decir espiritualmente muerta, o muerta en términos de Respiración Primaria, pero una vez que han sido declarados muertos, todavía es posible percibir la presencia de la Respiración Primaria. Pero su ritmo es muy lento, muy muy lento. Es de unos 50 segundos para una fase de inhalación y 50 segundos para una fase de exhalación. Así que son 100 segundos, que es mucho tiempo. La mayoría de la gente no quiere esperar un minuto entero para ver cuánto dura este movimiento particular que está teniendo lugar bajo las manos.

Así que empezamos a ver que después de la muerte era más fácil para la Respiración Primaria respirar en el paciente, y empezamos a pensar que puede haber alguna relación entre el trabajo que la Respiración Primaria tiene que hacer y el punto de apoyo perceptivo del individuo porque, por supuesto, después de morir realmente no tenemos mucha estructura del ego, no estamos tan centrados en nosotros mismos.

Y sabes que es una cuestión fascinante pensar que después de que deje de usar mi sistema nervioso central, hay esta otra mente que todavía está presente. o mi espíritu, o mi salud, o mi campo embrionario, después de que muera. Es un hecho que este ritmo continúa después de la muerte, y es muy lento. Eso no significa que sea débil, de hecho, el ritmo más lento parece tener más poder. La otra cosa de la que no somos conscientes es que nuestra atención está generalmente fija.

Lo que es normal, cambiar por la Respiración Primaria

Ahora, es una de las cosas que aprendemos en osteopatía y que se pasa por alto, y creo que es probablemente una de las imágenes más bellas que uno puede imaginar: lo que es normal. El Dr. Sutherland describió lo normal como la capacidad de cambiar automáticamente. Habló mucho sobre los puntos de apoyo suspendidos que cambian automáticamente y, por supuesto, llegamos a esta idea de un punto de apoyo suspendido que cambia automáticamente como la capacidad de cualquier función para ser movida por la Respiración Primaria.

Si está fija y no suspendida, y no es libre de ser cambiada por la Respiración Primaria, entonces pierde su orientación espacial, su capacidad de expresar una gama de funciones. Entonces decimos que tiene desproporción o que está lesionada, o simplemente podemos decir que hay algo mal. Pero para sentir el movimiento, ya sea en los tejidos, en los fluidos o en el sistema nervioso central ponemos nuestras manos en el paciente y miramos el mundo natural. Buscamos puntos de apoyo suspendidos que cambian automáticamente. Imagina que el punto de apoyo es como un columpio de un niño, donde se une a la barra por encima de él, que es el punto de apoyo. Y luego el columpio se mueve hacia adelante y hacia atrás. No estamos hablando de un punto de apoyo estacionario, estamos hablando de todo el columpio, se mueve mientras el niño está en él, todo el columpio, el niño se balancea y el conjunto de columpios está en movimiento.

Y si tienes algo de experiencia en el trabajo del Dr. Sutherland podrías querer pensar en lo que significa estar suspendido y cambiando automáticamente, no por el ego de uno, no por alguna fuerza mecánica, sino por la Respiración Primaria, este movimiento espiritual extremadamente esencial del Aliento de Vida, ser movido por la Respiración Primaria, no por el flujo de fluido, no por el IRC, sino que lo normal es ser libre para ser desplazado por la presencia de la Respiración Primaria.

Recuerdo que una vez estaba leyendo el libro de David Abrams sobre “La Magia de los Sentidos”, siento no poder citarlo textualmente, pero dijo algo sobre la textura maleable de la percepción. Creo que esa frase es muy adecuada para lo que estamos hablando, porque nuestra percepción debería ser libre para ser cambiada, por lo que debería ser maleable en manos de nuestro ego, nuestro espíritu o como cualquier otra función que hemos explorado con la Respiración Primaria. Quizás nuestra atención debería ser cambiada por la Respiración Primaria.

Lo que no es normal, la atención fijada

Si quieres subrayar eso en tu mente, ¿qué tipo de percepción tendría, qué sentido del ser, qué sentido del amor, qué sentido de la compasión, qué sentido de la sabiduría tendríamos si nuestra atención, si nuestras mentes fueran libres de ser cambiadas por la Respiración Primaria? Porque, lo sepamos o no, nuestra atención es fija. Una de las cosas que podemos observar en los niños autistas, es que tienen lapsos de atención en cualquier momento.

No están fijas, están fuera de control, están cambiando de una cosa a otra. Sin embargo, si esa función se integra, podemos encontrar que el cambio de atención es algo necesario para que uno pueda entender y percibir el significado del momento. Si nos fijamos en la mayoría de lo que consideramos los niños normales, y hasta una cierta edad en que siguen siendo niños, pero si nos fijamos en un niño educado, la mayoría de los adultos estamos viendo una capacidad de atención fija, que se mantiene por nuestro egocentrismo, que se mantiene por el hábito, que se mantiene por un sistema de creencias.

Y así tendemos a mirar el mundo y tomar cosas, o darlas, y realmente pensar que podemos saber porque tenemos una mente racional, una mente intuitiva y una mente instintiva, es muy fácil tener un punto de apoyo fijo y pensar que estamos sanos, porque somos capaces de ser extremadamente lógicos o intuitivos. Pero la pregunta es si estamos siendo movidos por la Respiración Primaria, esa es la pregunta. No es bueno ser inteligente en la forma en que estamos hablando de ser lógico, ¿es bueno ser intuitivo y tener alguna visión? o ¿es el sentido común y la sabiduría un tipo de función totalmente diferente?

Una de las cosas más difíciles para mí, y esto puede ser exclusivo mío, aunque lo dudo, fue acostumbrarme a la sensación de saber cuándo mi atención estaba fijada por un campo emocional, una actitud o un sistema de creencias, y cuándo estaba realmente libre y siendo cambiada por la vida, por la naturaleza, por lo divino y por la Respiración Primaria. Quiero decir que es una gran información, es mucho para saber. Realmente quiero que pienses en la frecuencia con la que tu atención está fijada.

Y no trates de aflojarla, no hagamos de esto otra forma de tortura. Veamos lo que Dios y la naturaleza nos ha dado para ser como somos, sin ningún entrenamiento especial, porque este ejercicio está realmente diseñado para desenredar un nudo que no pertenece a la cuerda de la vida, no está diseñado para crear una nueva cuerda en sí misma. La mayoría de las veces nuestra atención está siendo manipulada. Los seres humanos son muy muy astutos. Y son muy astutos porque tratan de mantenerse lejos de ser puestos en una posición de humillación o vulnerabilidad.

Y así la atención es habitualmente manipulada. Nosotros manipulamos la atención de otras personas y a veces es una forma de adicción, porque nos hace sentir poderosos. En realidad, siendo profesor, creo que debo tener precaución y tratar de no manipular la atención de las personas en la clase.

Eso es una obligación moral para la vida, en lo que a mí respecta, el no manipular la capacidad de atención de uno mismo o de otra persona. Porque una vez que dejas que la Respiración Primaria comience a cambiar tu atención, no vas a tener tanto poder personal como podrías pensar. La otra cosa es que la mayoría de nosotros somos ambivalentes, hay un montón de cosas que creemos o no creemos: simplemente mete a alguien en una discusión política y puedes encontrar cuán estable es su capacidad de atención. La fe en sí misma para la mayoría de la gente es una cuestión sobre la que son ambivalentes. Es algo increíble, pero nuestra atención, nuestra experiencia perceptiva con la vida, es ambivalente para mucha gente.

Y eso significa que está fijada, está polarizada, no es libre de cambiar. Aunque cuando somos ambivalentes parece que estamos mirando las dos caras de la moneda, tanto el sí como el no, sigue siendo una atención fija, porque en el mundo de la Respiración Primaria, cuando nuestra atención es libre de cambiar, no existe el sí, no puede ser, no existe el movimiento del momento. Y es amor, y el organismo se expande con él y va con él, y cuando el momento se acaba el organismo vuelve a un estado menos expansivo. Entonces a veces el organismo se contrae para cumplir con la presión de estar colocado en un campo donde hay atención fija alrededor de él. Es muy muy interesante ver la sabiduría aquí.

En cierto sentido, nuestra atención, cuando está fijada, es realmente ajena al movimiento de la vida. Pensamos en qué podemos hacer con nuestra atención. Es decir, una de las cosas que es difícil de enseñar, porque la gente piensa que estoy haciendo el ridículo, es que no puedes dirigir dónde va tu atención y esperar estar sincronizado con la Respiración Primaria, y sin embargo, no puedes ir con la corriente, porque eso es una forma de manipulación, aunque sea intuitiva, no es lo que estamos hablando aquí.

Para la mayoría de nosotros, cuando intentamos liberarnos y dejar que nuestra mente respire, nos damos cuenta de que estamos viviendo en una relación determinista con nuestro observador. Tenemos personas que simplemente aman al observador, estoy hablando de no tener uno que esté influenciando el evento, estoy hablando de tener un observador que es dado por el evento, por el momento en el tiempo.

Así que volveremos a todas estas cosas, pero eso es un poco del fondo acerca de lo que encontramos cuando tratamos de percibir estos diferentes tipos de movimientos en la Respiración Primaria, qué tipo ejecuta en nosotros mismos. Nuestro organismo está diseñado para tener un campo de percepción normal y sin embargo, como individuos, no estamos sincronizados con nuestro cuerpo, que está obligado por la ley natural y la ley divina.

Y así el organismo se ve forzado a tener que lidiar con nuestra entrada perceptual. Generalmente nos hace dormir mucho, nos mete en problemas y nos enferma. Eso es más o menos lo que pasa, no somos máquinas predeterminadas, no somos libres de estar en una respuesta automática espontánea a la Respiración Primaria.

Lo que estoy diciendo aquí es muy, muy, muy profundo. Esto no trata de la danza en el campo emocional, esto es algo muy, muy profundo, para rendirse a algo más que nuestro propio papel como receptor. Cuando estamos dando un tratamiento osteopático, cada tratamiento, cada acción de nosotros requiere libertad, requiere paciencia, requiere espontaneidad, debe venir y ser centrado por la Respiración Primaria, no en el paciente, en el momento, en todo el momento. Y debes saber que en 1965, cuando el Dr. Becker escribió "Estar Quieto", había un gran contenido allí, no era solo una frase.

Y hablaba de la deidad que nos centra. Sabes que es el único comentario que recuerdo haber leído en la literatura osteopática que ponía que el punto de apoyo de la atención de uno, la percepción de uno, era un regalo momentáneo de una sabiduría superior, no es algo que poseamos, no es algo que entrenemos, no es algo que dirijamos conscientemente hacia las energías. Cuando dejamos que la Respiración Primaria centre nuestra atención, estamos renunciando a nuestra voluntad, al igual que cuando vamos a la neutralidad, es una cuestión de voluntad.

Y necesitamos ser libres, pacientes y espontáneos en respuesta a la presencia exterior de la Respiración Primaria, y totalmente conscientes de la quietud dinámica y la dinámica inmóvil, y trabajar con la percepción de la Marea Larga. Es realmente el primer paso para llegar a ser una expresión de la vida. Nuestra atención necesita ser libre, estoy seguro de que estás escuchando mis palabras, lo que significan. Bien, yo probablemente te diría que vayas al bosque, escuches y observes a los animales sin que ellos sepan

que estás allí. Y observa la atención en los animales, obsérvalos. Y mientras observas a los animales presta atención y muévete a través del día. Siéntelo en tus músculos y harás un breve y profundo contacto con la vida, que espero te haga cuestionar el valor de dejar que tu percepción sea natural y libre, y que sea cambiada por la presencia de la Respiración Primaria.

El horizonte

Una de las cosas interesantes es que sabemos por la ciencia, por ejemplo, cómo están formados nuestros ojos, nuestro aparato vestibular, nuestro centro de equilibrio en nuestros oídos, nuestra visión, los pequeños músculos de nuestro cuello en la base del cráneo. Hay pequeños músculos allí que funcionan como un pequeño ordenador, que ayudan a los ojos y el centro de equilibrio. Trabajan como un nivel de carpintero, para mantener nuestros ojos justo a nivel con el horizonte. La mayoría de la gente no sabe que el reflejo se llama el reflejo vestibular oculocefálico, o el reflejo oculo-vestibulo-cefálico dependiendo de en quién lo lees.

La cuestión es que ya estamos orientados hacia el horizonte y, sin embargo, la mayoría de nosotros nunca sentimos, mucho menos vemos, y mucho menos nos relacionamos con el horizonte circunferencial como una base a través de la cual percibimos. Incluso si estamos leyendo un libro, podemos leer un libro y podemos escuchar con nuestros oídos hasta el horizonte; o podemos tocar el horizonte o podemos oírlo, dependiendo de la palabra que quieras usar para ese tipo de contacto que hemos construido para percibir holísticamente en el espacio definido por el horizonte, que es único para la posición del individuo. Y sin embargo la dinámica que se mueve siempre va hacia el centro, lo cual es bastante sorprendente.

Así que cada uno de nosotros está parado en el centro del movimiento de la Marea Larga desde el horizonte, pero es muy importante darse cuenta de que incluso científicamente no estamos usando nuestros campos perceptivos de una manera homeostática, que lo estamos fijando, los estamos manipulando, manipulamos nuestras mentes, manipulamos todo, lo fijamos, lo atamos, le ponemos una "correa". Se podría decir que estamos centrados en nosotros mismos en lugar de estar centrados en el mundo natural, o centrados en el mundo divino. Estamos centrados en nosotros mismos, ponemos el punto de apoyo dentro de nosotros mismos.

Y nos fijamos en él y nos fijamos a nosotros mismos, y usamos nuestro miedo como una forma de apalancamiento. Y vamos adelante pensando que estamos siendo responsables, o meditamos y vamos hacia adentro y nos fijamos en el centro. Lo normal en este trabajo es cuando está libre para ser cambiado por la Respiración Primaria. Si echamos un vistazo al sistema nervioso central, cuando lo estudiamos, cuando ponemos nuestras manos en el paciente y buscamos el movimiento normal que estamos viendo, es el cerebro, el polo de la cabeza se acorta y engorda durante la fase de inhalación, y se alarga y adelgaza en la fase de exhalación.

Pero lo que estamos viendo aquí es si es libre de cambiar automáticamente cuando miramos el fluido, si es libre de respirar, si es libre de cambiar automáticamente cuando miramos la membrana de tensión recíproca, si es libre de cambiar cuando miramos el cerebelo, si es libre de cambiar cuando miramos un hueso o cualquier tejido del cuerpo.

Y estamos evaluando si es libre de respirar para ser movido, si es libre de moverse hacia la inhalación y hacia la exhalación, si es libre de ser desplazado por la presencia de la Respiración Primaria. Como dije antes, trabajar con estos estudios perceptivos de la Marea Larga es sólo un paso, porque la presencia de la Respiración Primaria es incluso mucho mayor en su dinámica, y es una presencia profunda, mucho más profunda que la Marea Larga.

La marea larga es el requisito mínimo

Así que la Marea Larga para mí es sólo el mínimo, es el requisito mínimo para entender la presencia de la Respiración Primaria. La Marea Larga no es el lugar final, no es el gran lugar, no es un lugar en el que nos quedemos tal vez por diez años, tal vez por cinco años. Eventualmente tenemos que seguir adelante, si queremos, tenemos que seguir adelante con una conciencia más profunda de lo que está más allá de estos ritmos, y cómo eso cambia el contenido de nuestra conciencia.

Así que vamos a tomarnos unos minutos para ir a través de este ejercicio que espero que sea real, porque creo que lo es. No estoy tratando de engañar vuestras mentes, no estoy tratando de jugar con vuestras mentes, estamos tomando la información que tenemos del Dr. Becker y de la neurociencia y también de mi experiencia, ya sabes, 20 años de exploración de la Marea Larga. Sólo vamos a compartir eso y vamos a ver lo que sucede. Hay dos maneras que podemos abordar este momento juntos: uno es que puedas simplemente sentarte y mirar por la ventana.

Y creo que realmente necesitas estar mirando por la ventana, no necesitas salir del océano donde hay una cantidad infinita de espacio, pero sí necesitamos ser capaces de llegar a nosotros mismos.

Así que podemos ver el cielo o algo por la ventana. La forma en que lo hago en mis clases es que, en realidad, hago esto mientras estás sosteniendo al paciente.

Así que vamos a repasar esto como si estuviéramos sentados solos o con nuestras manos en el paciente. Tendrás que cambiar lo que estoy diciendo a un contenido significativo basado en donde estás en este momento presente. Esto no es algo que puedas hacer mientras conduces tu coche, . No es que seamos malas personas, es que somos estúpidos, pero no es que seamos malos o estemos equivocados, es que somos ego-céntricos y no sabemos nada mejor.

Así que no es así realmente, quiero decir, a menos que estés tratando de aprovecharte de la gente y seas astutamente malicioso. Eso es una cosa, pero la mayoría de nosotros

somos simplemente egocéntricos y no sabemos nada mejor, ya sea en nuestros genes, en la cultura o en el proceso educativo. No hay absolutamente ninguna diferencia en lo que usemos como excusa, ahora es el momento en que vamos a salir de ellas.

Así que sentémonos en una ventana en algún lugar, miremos por una ventana. Normalmente vemos la naturaleza, vemos algo hermoso. Si somos honestos y vemos esta belleza, la simplicidad, la integración ... a veces miramos y sentimos que estamos mirando por la ventana, hay una especie de separación allí. Creo que la separación, cuando la vemos, es una decepción para todos nosotros, porque creo que tenemos un poco de nostalgia de estar en el mundo natural, de ser normales, normales en la forma en que somos creados, no en la forma en que se nos propone ser.

Así que si nos sentamos en la ventana y sólo miramos a lo lejos y ¿esperamos?... no estamos esperando nada, sólo estamos sentados mirando por la ventana. Podemos tener nuestras manos en un paciente, pero sólo si estamos dando un tratamiento, no si tenemos nuestras manos en un paciente sólo porque queremos una experiencia, no es un uso válido de nuestras manos.

Así que si estás tratando a alguien, bien, y es por eso que estamos aquí, entonces está bien. De lo contrario vamos a mantener nuestras manos fuera del paciente. Estamos sentados aquí ahora, dentro de tu cabeza hay un cerebro y debe estar flotando en el líquido cefalorraquídeo, en un líquido. Debe oscilar hacia atrás y adelante como un corcho en el mar bajo la influencia de la Respiración Primaria.

Ahora, no quiero que uses tu imaginación, no quiero que visualices, no quiero que superpongas nada de lo que he dicho, quiero que sientas pasivamente tu cerebro, y sientas si está flotando o está atado, si es libre de enrollarse y desenrollarse. La mayoría de nosotros creo que podríamos sonreír un poco, porque normalmente nuestro cerebro está atado al muelle, no está flotando, está tenso y quizás un poco cansado, porque hemos estado sosteniendo, controlando, fijando y manipulando nuestra atención, y cuando lo hacemos se bloquea el movimiento de cambio automático suspendido del sistema nervioso central.

Pero tómate un minuto y deja que tu atención vaya por los bordes por un rato. Mira si puedes quitarle algo de agarre al cerebro y déjale hacer lo que quiere hacer, no le des ninguna obligación, déjalo hacer lo que quiere hacer naturalmente.

Así que estamos sentados y miramos por la ventana, con la esperanza de que haya algo bello ahí fuera. Estoy mirando ahora en una noche negra como el carbón, que es muy atractiva para el sentido de la profundidad, y estoy sentado en mi silla, cómodo, y observando mi cerebro desde los bordes.

De modo que mi atención no se centra en el interior de mi cuerpo, sino que se centra en el exterior, de tal forma que soy más consciente de lo que hay alrededor de mi cuerpo que de lo que hay dentro de él y, sin embargo, tal vez un uno por ciento de mi atención está observando a mi cerebro cuando empieza a desatarse y a flotar sobre las aguas del líquido cefalorraquídeo. Creo que si trabajas con eso durante unos minutos encon-

trarás que el cerebro flota y mejora un poco. Pero parece que falta algo, parece que hay un poco de almidón en él, y ese almidón es porque nuestra atención no está libre para respirar.

Así que tomemos un momento y veamos si podemos pensar en la respiración, en el cambio automático, en los puntos de apoyo suspendidos. Sabemos que inhalamos y exhalamos aire que ha sido metabolizado, y sabemos que la Respiración Primaria está inhalando y exhalando. Cada función debería ser inspirar y espirar automáticamente. Luego miramos nuestra atención y vemos que inspira y espira. Normalmente pensamos que nuestra atención está conectada con nuestra alma, nuestra inteligencia o nuestro espíritu, pero en cualquier caso la relacionamos con el área de nuestros ojos.

Así que mientras estamos sentados aquí y estamos respirando el aire dentro y fuera, y la Respiración Primaria está respirando dentro y fuera, es nuestro observador respirando dentro y fuera. Creo que esto es gracioso. Espero que nadie se sienta insultado por ello, pero cuando miras y ves a tu observador de pie allí, mirando el momento, mirando, está fijo, está simplemente sentado allí mirando, está observando lo que está pasando. Tal vez ve una cosa y luego otra cosa, pero nunca exhala, nunca inhala, sólo se sienta allí y observa, no es libre, es tu observador respirando tu atención dentro y fuera, es tu atención, es tu percepción, es libre de ser cambiada por la Respiración Primaria o es alguien que la sostiene en algún lugar.

Así que vamos a pasar al siguiente paso antes de preocuparnos por todas estas cosas que no están funcionando en nuestro sistema nervioso central y en nuestra capacidad de atención a la Marea Larga. La percepción de la Marea Larga es una función normal en el mundo natural. Creo que el trabajo de Lorenz van der Post con los bosquimanos, hace que sea íntimamente claro que sienten algo como el viento que viene vertiendo sobre el horizonte, que viene hacia ellos y pasa a través de ellos, y les da un sentido de ser y respuesta adecuada.

Recuerdo una vez que estaba leyendo en van der Post que preguntó a un bosquimano si alguna vez se asustan, y él dijo que sí, que nos asustamos cuando no podemos sentir el viento que viene de lejos y sopla a través de nuestros huesos. Lo que realmente se está diciendo allí es que si no podemos sentir la presencia de la Marea Larga que se mueve desde el horizonte hacia nosotros, podríamos experimentar una forma de aislamiento y miedo, y que nuestro estado natural es sentir este movimiento desde el horizonte, moviéndose hacia el centro de cada uno de nosotros, cada momento, tempos lentos, una conciencia mínima que lleva con él el significado del momento.

Y creo que es por eso por lo que uno de los libros de Van der Post se llamaba “Una historia como el viento”, porque viene como un viento, un viento suave y tranquilo, y trae el contenido del momento de la Respiración Primaria. Esa es la historia, ese es el significado, ese es el lugar en el que se supone que debes estar, que se considera sagrado. Es considerado sagrado por los bosquimanos, así que sus historias son sagradas, no quieren contárselas a todo el mundo, porque la historia es tan íntima para su espíritu que hablar de ella con cualquiera es una forma de prostitución. No se trata de que no les guste la gente, se trata de valorar el significado de la vida.

Cuando digo esto supongo que estoy implicando obviamente que no estamos demasiado sanos, nuestros campos perceptivos no son sanos. Es asombroso que vivamos tanto como lo hacemos, porque estamos continuamente limitándonos a nosotros mismos, disociando del movimiento natural en el mundo natural y la presencia de la Respiración Primaria.

Y así, cuando un bosquimano pierde este viento, pierde la historia y pierde el sentido de su vida y cae en una depresión, un dolor, un sentido de aislamiento, un sentido de pérdida. En algunos contextos, la presencia del movimiento de esta Marea Larga desde el horizonte hacia nosotros mismos, trae consigo una forma de significado, sabiduría y conocimiento, y es la base por excelencia de la vida. La vida no es el nivel más alto de la función, es el mínimo.

Así que estamos sentados aquí mirando por la ventana y esto es un momento, y es real, y aunque pueda sentirse como una experiencia para ti algún día, si lo deseas, puede llegar a ser tan común como tu respiración. Así que tomemos un minuto y miremos hacia el horizonte, deja que tus ojos se relajen, deja que tu observador se relaje, deja de aferrarte a saber, solo dejemos caer nuestros "CI" (cociente intelectual) un poco aquí.

Y entonces no mires al horizonte, mira hacia él, sólo pon tus ojos en las colinas o en el horizonte, incluso si no puedes verlo, nuestro organismo lo siente, sabe que se relaciona con él cada vez que mueves tu cabeza. Vamos a dejar que nuestros ojos se relajen un poco, vamos a dejar que nuestra atención exhale de nuestros ojos, como si estuvieras exhalando aire de tus pulmones. Sólo quita tu posesividad de tu atención, déjala exhalar y deja que se vaya... dejar que se aleje de ti como una nube que sale de tus ojos y dejar que vaya a la deriva por sí misma, sin tu dirección. Deja que se vaya y nota a dónde va esa energía, si tenemos que usar ese término terrible, pero ¿a dónde va esa energía? Y deja que tus ojos se relajen y simplemente deja que esa atención respire y te saque a ti mismo de tu rendimiento. Vamos a mirar a este organismo, dejarlo respirar y dejar que te enseñe lo que sabe desde hace millones de años antes de que nacieras.

Y nos sentamos y dejamos que nuestra atención salga de nuestros ojos como una nube, como el aire exhalado de nuestros pulmones, y se va lejos de nosotros por sí mismo, se moverá. Simplemente lo dejamos ir, estamos dejando que nuestra atención exhale, y se dirigirá hacia el horizonte, la tensión se dirigirá hacia el horizonte y desaparecerá sobre él como si se fuera a otro mundo. Muchas veces cuando eso sucede reclamamos nuestra atención, decimos "oh, dónde está, se ha ido" y en el momento en que hacemos eso, por supuesto, fijamos nuestra atención de nuevo y perdemos la exploración de este momento, lo cual está bien.

Así que dejamos que nuestro cerebro flote un poco y que se libere. Deja que tus ojos se relajen. Deja que tu observador se relaje y deja que respire y que se vaya hacia el horizonte. Entonces desaparecerá sobre el horizonte y habrá una pausa. Tendrás que esperar, pero sólo espera, sólo espera, no mires, deja que tu atención se vaya, no veas, no sepas. Poco a poco sentirás que algo se mueve sobre el horizonte, como una cascada que viene, en una textura de nube muy suave, sólo que menos densa que el vapor agua. Y vendrá hacia ti, vendrá lentamente. Cuando empieces a sentir que viene hacia ti tendrás una sensación de alivio del trabajo de tener que saber, y vendrá lentamente.

Y se sentirá como si viniera directamente hacia ti, no hacia tu vecino, y sin embargo tu vecino sentirá que viene directamente hacia él, lo cual es una de las bellezas de la Respiración Primaria, que todo el mundo siente que está en el centro. Ahora bien, ese es un tipo de mundo muy especial y sigue viniendo hacia nosotros. Viene y pasa dentro de nosotros, a través de nosotros, nos toca, nos satura y pasa. Pero algo le pasa a nuestra atención, nos relajamos y dejamos que exhale, dejamos que nuestra atención y la totalidad de esa presencia de la Marea Larga exhale de vuelta al horizonte lentamente.

es una de las bellezas de la Respiración Primaria, que todo el mundo siente que está en el centro

Y empezamos a dejar que nos enseñe qué es la Marea Larga, qué tiene que ver con mi vida o la de cualquiera. Es un movimiento espacialmente dinámico y es el comienzo, es nuestro primer paso para sentir la sensación de ser creados. Momento a momento somos creados una y otra vez, no somos creados y luego liberados, libre como un automóvil para ir por el camino de nuestra vida. La Marea Larga nos trae una forma de sustento. Debe ser una presencia en movimiento, en nuestra mente debe ser preciosa, sin ella estamos perdidos, excepto cuando sin ella, lo sepamos o no, sigue llegando.

No está allí porque tú o yo elija verlo, está viniendo, lo veamos o no. Pero cuando dejamos que la Marea Larga nos mueva, mueva nuestra mente, mueva nuestra atención, mueva nuestro sistema nervioso, determine nuestra emoción en nuestra vida, hay un sentido de asombro y preciosidad, hay un sentido de que el propósito de nuestro ser vivo es mucho mayor que el que hemos diseñado para nosotros mismos. Creo que, para mucha gente, a medida que trabajas con esta Marea Larga durante los próximos cinco o seis años, hasta que se vuelve tan familiar que es tu respiración, creo que para mucha gente la Marea Larga les permite saber que no están solos y que hay una intimidad en la vida que es accesible, que es el estándar de oro por el que todos necesitamos comportarnos.

Y sin embargo, no lo hacemos y hay sufrimiento, hay polarización, hay dolor y, sin embargo, los bosquimanos que centraron su vida en esto en África, como nos contó Lorenz van der Post, tuvieron una guerra hace mucho tiempo, tal vez hace 50.000 años, créanlo o no, y alguien murió y detuvieron la guerra porque no valía la pena, pero ¿de dónde viene su conciencia? ¿Nuestra conciencia viene creada por el dogma o está presente para nosotros en el momento presente?. Vemos una civilización extremadamente exitosa que continuó ininterrumpidamente durante miles y miles y miles y miles y miles y miles de años. Su posesión más preciada era la historia que venía en el viento, que se movía a través de sus huesos, y que cuando no estaba allí y no podían percibirla, había una sensación de aislamiento, separación, miedo. El organismo está diseñado para ser cambiado por la Marea Larga y más profundamente por la presencia de la Respiración Primaria.

Así que lo que tenemos aquí no es un ejercicio, no es un fenómeno biológico para mí, es una verdad. Es simple romper el molde en el que vivimos y estar presente en la Marea Larga en nuestras vidas. Es algo que requiere amor, dedicación, determinación, sacrifi-

cio. Te provocará muchas críticas, cambiará lo que eres, te volverás desconocido para mucha gente a tu alrededor y, sin embargo, si lo haces, la mayoría de tus sueños se cumplirán. ¿Por qué? No lo sé, excepto que creo que cuando nuestra atención es libre, cuando es libre de ser desplazada por la Respiración Primaria, creo que empezamos a ser conscientes de una manera diferente.

Creo que cuando la Respiración Primaria está tomando las decisiones por nosotros, de alguna manera se ajusta a nosotros como si fuéramos un sueño que está siendo soñado por un soñador, que es como el bosquimano lo llamó: *“somos un sueño que está siendo soñado por un soñador”*, lo que significa que estamos siendo movidos no por nosotros mismos, sino por una increíble vida amorosa que está diseñada para dispensar sabiduría.

No quiero decir sabiduría para otras personas, sólo sabiduría para nosotros mismos en el momento que es lo que está diseñado para hacer. Realmente creo que merece la pena trabajar con esta Marea Larga en la forma en que lo he hecho, y espero que lo haya hecho a un ritmo que sea significativo para ti, todo lo que puedo decir es: trabaja con él y estate dispuesto a pagar el precio de ocupar el tiempo necesario para hacerlo. Ahora, mucha gente podría percibir la Marea Larga, pero lo han usado como una forma de poder personal en lugar de un medio de ser sanado en uno mismo.

Y por eso te advierto que, si te vuelves bueno en percibir la Marea Larga, lo das por sentado y se convierte en parte de tu orgullo espiritual, eso bajará el velo de modo que el significado real de la historia se oculta, cayendo en las garras de una comprensión intuitiva de la vida que parece real, pero es un tipo diferente de información. Ahora digo esto sin darte mucha información, pero la intuición es útil sólo hasta el punto de la unidad.

Así que echemos un vistazo a la Marea Larga y trabajemos con ella. Espero que esto funcione realmente bien para ti. Te deseo lo mejor. Si no has leído a Lorenz Van der Post, en una historia *“como el viento”* o en algunos de sus libros podrías descubrir que lo que estamos haciendo aquí es normal, aunque parezca tan extraordinario. Es así porque tenemos un largo camino por delante y, sin embargo, el viaje podría completarse inmediatamente. Así que te lo agradezco.

Muchas gracias

