

La solución global

Pronto hará treinta años desde que, tras un largo safari por Tanzania, una noche muy luminosa en una playa de Kenia me obsequió con una visión prodigiosa. Atañe a toda nuestra existencia humana. En un solo instante vi con claridad las innumerables ficciones e ilusiones con las que nuestra especie se ha enfrentado, lidiando vidas enteras, tras los enormes retos biológicos que nos había deparado la revolución neolítica (sedentarización).

A continuación de esta inaudita vivencia, empecé a llamar a nuestra existencia humana "el escenario", igualándola a una obra de teatro que representa lo que llamamos "vida" como una mera "puesta en escena". - Cuando poco después se estrenó la película "Matrix", empecé a denominarla "matrix". Esta película es claramente la metáfora perfecta de lo que ha estado ocurriendo en nuestra especie humana desde aquella transición que fue trascendental para su devenir en el planeta. Con la diferencia de que para mi en la "matrix", en vez de una fuerza secreta oculta en las tinieblas, como en la película, el Homo sapiens es accionado por un impulso subliminal que probablemente sea biológicamente único entre los seres vivos. Lo explico detalladamente en el libro "*Arriba, del Homo caput al Homo normalis*".

Las revelaciones para resolver los enigmas de nuestra existencia humana y de nuestra historia, así como las sensaciones de alivio concomitantes -todo ello obsequiado casi milagrosamente por aquella súbita comprensión de lo que, en verdad, se esconde detrás de la susodicha "realidad"- ¡fueron increíbles! Todo ello puso en tela de juicio todo lo que hasta entonces yo había considerado como cierto. Esto incluía los objetivos que anteriormente, como psicoterapeuta, había esforzado a lograr con mis clientes, con éxito (relativo) o sin él.

Poco después de haber regresado a casa con mi familia, cerré decididamente mi consulta y abrí el instituto de formación "*Escuela de la Vida II*" (la primera "escuela de la vida" es la primera infancia) para que -a través de prácticas intensivas e investigaciones colectivas- fuera posible hallar por fin el camino que nos adentrará en la auténtica realidad del animal humano. Por supuesto, esto también requería liberar de nuevo los recursos animales originales que se habían perdido durante miles de años. Un

tremendo reto frente al cual, al comienzo, no estaba tan seguro de cómo se pudiera cumplir. Ciertamente, siempre he anhelado la mejor realización posible de cualquiera de mis proyectos. Durante muchos años, había recorrido medio mundo para conocer los mejores métodos psicoterapéuticos. Posteriormente, los optimicé de acuerdo con mi propia investigación y consecuentemente me quedaba solamente con lo óptimo. Sin embargo, el análisis crítico del procedimiento inédito denominado "aprendizaje primario"-por suerte esta autocrítica ha sido siempre una de mis aptitudes más destacadas (véase mi página web personal de diseño biográfico www.2-b.ch)- hizo patente que tampoco en la "*Escuela de la Vida II*" se materializaba en toda la profundidad lo que fue mi aspiración personal más genuina, ciertamente bastante fuera de lo común. - En consonancia con mi constante disposición a sacar las consecuencias correctas incluso de los fracasos relativos, después de diez años cerré finalmente el instituto. Acepté de buen grado las dificultades económicas resultantes. Y junto con unas pocas amistades, decidí continuar mi investigación para que, después de todo, alcanzara por fin el objetivo - seguramente para mucha gente desmesuradamente ambicioso. No obstante, sentía como mi obligación contribuir eficientemente al bienestar y al éxito futuro de la humanidad, en el sentido de: "Si tienes algo valioso a tu disposición, ¡haz buen uso de ello!"

Pasaron otros ocho años antes de que, estando nuevamente "en el extranjero" y también de forma bastante inesperada, pudiera hacer el siguiente descubrimiento, que probablemente fue tan significativo como el que había hecho anteriormente en África. Había viajado a Mallorca con un grupo de investigadores para disfrutar de la isla y de la vida allí junto con la práctica diaria de la "Respiración Primaria", parte del "Aprendizaje Primario". Lo hice mediante mi forma específica de caminar ("3x3 PowerSystem", véase: www.3x3outdoor.ch), el disfrute de la comida deliciosa que se puede degustar allí y la gestión perfecta de la energía vital personal (e-management, véase: www.ruhe-aktivitaet.ch). Al practicar la "Respiración Primaria" en la finca alquilada, me fue inspirando por los "síntomas" que iban apareciendo entre las personas participantes del grupo; las animé para que llegasen cada vez más lejos en cuanto al volumen de aire inspirado; y finalmente, este tipo de "respiración límite" se convirtió en una verdadera "bomba respiratoria" (véase: www.atembombe.jetzt). Practicando una y otra vez diferentes variantes de este tipo de respiración más allá del límite que consideramos "normal" fui observando un efecto completamente inédito. Me di cuenta: ¡ESTO ES LO QUE HAY QUE HACER! Bueno, en aquel momento solamente lo vislumbré...

¿Cómo funciona este método? Pues, tienes que practicarlo tú mismo y descubrir en la práctica lo que va ocurriendo en tu interior. Yo, por mi lado, durante los años siguientes -incluso residiendo en la isla de Mallorca- fue revisando los resultados de mis primeras experiencias con la "bomba respiratoria" y fui perfeccionando sus efectos a largo plazo. Esto se hizo con el grupo de investigación que ya tenía muchos años de experiencia conmigo; nuestro objetivo consistió en conseguir cada vez más los resultados vitalizadores que aspirábamos. Se fueron incorporando nuevas personas practicantes.

Ahora, una vez de vuelta en mi país natal, Suiza, las futuras experiencias e investigaciones deberán confirmar cada vez más mi convicción de que los efectos de la Respiración Profunda llegan hasta los genes. Finalmente, se demostrará de que, con este método, se consigue de hecho despertar y liberar los recursos de vitalidad originales que habitan en cada ser humano. Todavía está pendiente realizar los estudios oficiales que comprueban estos resultados científicamente; ahora bien, llevarlas a cabo dependerá del grado de concienciación pública y de los medios económicos que tendremos a disposición.

Por cierto, aun sin estos estudios, sin duda necesarios, la respuesta a la pregunta de por qué el procedimiento de la "respiración límite" va transmitiéndose a los genes resulta ser bastante sencilla. Porque revierte automáticamente un tipo de comportamiento básico, practicado durante miles de años, por lo cual sus efectos se han implantado en los genes humanos. De esta manera se ha producido automáticamente un efecto acumulativo que se transmite de generación en generación, independientemente de la biografía individual, que por desgracia también incluye la educación. Lo peor es probablemente la inconmensurable culpa que durante miles de años hemos acumulado a través de innumerables guerras arbitrarias, la opresión sistemática de las mujeres y muchos otros factores. Las consecuencias de esto también se describen detalladamente en el libro anteriormente mencionado.

Esto nos lleva pronto al final de este artículo. En otras palabras, he aquí la sencilla fórmula que es el resultado evidente de todos los hallazgos aquí mencionados, de la investigación derivada de ellos y de las experiencias prácticas.

Durante los últimos diez mil años aproximadamente, los humanos, el Homo sapiens, nos hemos ido DEGENERANDO gradualmente. Hemos perdido/abandonado una parte considerable de nuestros recursos vitales, lo trajo consigo graves consecuencias, muchas de ellas terribles. Basta pensar en los costes para los sistemas de salud, que siguen disparándose. O los problemas de salud mental que agobian a innumerables personas y llevan a muchas al suicidio.- Lo que ahora se convierte en una necesidad imperiosa y será sin duda decisivo para nuestra supervivencia a largo plazo es el éxito de la REGENERACIÓN de estos recursos naturales. En otras palabras, se trata de la recuperación de nuestra vitalidad original y de nuestra inteligencia vital natural. Y eso es precisamente lo que se pretende conseguir con este revolucionario proceso. Es cierto: quien lo inicia y ejerce el método con regularidad, se enfrentará a unos desafíos importantes, pero que son nada más que la consecuencia lógica de haber emprendido el camino de recuperación que a partir de ahora llamamos “Regeneración Profunda”.

Y aquí viene la sencilla fórmula prometida:

¡LO QUE SE HAYA DEGENERADO SE REGENERA!

A pesar de todos sus numerosos comportamientos hostiles, hay que decir que, en nuestro compromiso con un futuro exitoso de la humanidad -además de la recuperación de nuestra vitalidad animal- desempeñará también un papel crucial el enorme progreso cultural logrado por nuestra especie en su conjunto. Por ello terminaré este artículo con otro lema decisivo cuya puesta en práctica no solo hará posible un futuro exitoso, incluso fantástico, a largo plazo gracias a nuestra recién revitalizada existencia, sino también lo garantiza con alto grado de probabilidad.

El lema es:

¡COOPERACIÓN POR ENCIMA DE TODO!

Siempre y en todas partes.

Ahora mira a tu alrededor en el mundo actual (humano) e imagina los efectos de este nuevo comportamiento en todo el planeta. ¿Guerra? Inexistente.

¿Competencia entre nosotros? Nada de ello. ¿Relaciones fallidas? No hay.

En vez de ello: ¡COOPERACIÓN COMO IMPERATIVO MÁXIMO!

Sin embargo, debo admitir que el éxito de esta actitud requiere un primer paso: una Regeneración Profunda . Solo entonces estaremos preparados y

seremos capaces de afrontar los numerosos retos que exige una cooperación coherente y continua. Sin embargo, los efectos positivos de este comportamiento sencillo, pero de hecho revolucionario, serán maravillosos. Por así decirlo, resolverán por sí solos la mayoría de los problemas de nuestra especie.

Y entonces el renovado Homo sapiens -lo llamaré HOMO NORMALIS- que, gracias a su Regeneración Profunda, ha vuelto a convertirse en un - ¡altamente cultivado! - ser humano animal, ¡el **AMOR finalmente CONQUISTARÁ EL MUNDO!**

Ese será probablemente el título de mi próximo libro.

Final. O, mejor: ¡el principio!

Para más información:

- El Libro "*Arriba, del Homo caput al Homo normalis*" (título de la segunda edición que está en preparación). Se puede pedir la primera edición en alemán:
<https://www.normalrevolution.com/de/verstehen/homo-caput>
y el e-book en inglés:
<https://www.normalrevolution.com/de/verstehen/homo-caput-en/28>
- La página de internet personal del autor que también está en castellano: <https://2-b.ch/es/>
- El blog del autor (solo en alemán): <https://www.forum-up.ch/>
- La página web con información básica sobre el movimiento "Human-UP!" y con numerosos ensayos también en castellano:
<https://www.normalrevolution.com/es/home-s>
- El sitio web privado de 2b, con información sobre su desarrollo personal y sus descubrimientos revolucionarios, denominados «mis nueve revoluciones»: <https://2-b.ch/es/>