Avviamento a una realtà separata

Appendice 1

Tensegrità

Quale ideale proseguimento del lavoro di divulgazione e studio proposto da GIAMMARIA con il volume *Avviamento a una realtà separata*,[1] che si riferisce ai libri di CARLOS CASTANEDA dal primo al nono, segue un elenco di definizioni, riferimenti e simboli tratti dal volume *Tensegrità* (Rizzoli, Milano, 1997).
Restando fedeli al principio castanediano secondo cui le definizioni *cambiano col crescere della conoscenza*, risulta chiaro che il "bignamino" che qui si presenta ha carattere soggettivo e transitorio, pertanto non prospetta scorciatoie, né intende fissare alcunché.

apa, primavera 2023

*

AGIRE
– l'attenzione dei praticanti su alcuni aspetti definiti dei passi magici deve essere lieve, divertita, priva di qualunque morbosità … bisognerebbe infatti A. per il puro piacere di farlo, senza aspettarsi nulla in cambio
– quando la loro [degli stregoni] massa veniva dissolta, la loro capacità di A. svaniva, e loro non potevano fare altro che assistere ad avvenimenti a cui non potevano partecipare

AMARE
– tutti noi siamo alla mercè di forze che non hanno alcun senso, sebbene a priva vista possano sembrare del tutto ragionevoli … prendiamo ad esempio il fatto di essere alla mercé del

[1] *http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/maestri/avviamento.pdf*

corteggiamento, che per molte persone pare essere lo scopo dell'intera esistenza
– in realtà nessuno è disposto ad A. qualcun altro, ma tutti vogliono invece essere amati
– esaminando questa ossessione nel contesto delle infinite ripetizioni di una vita, la vediamo per ciò che è davvero: grottesca

ANTICO
– periodo che risale a più di diecimila anni fa
– don Juan era convinto che gli esseri umani vissuti nel Nuovo Mondo diecimila anni fa si preoccupassero profondamente per questioni legate all'universo e alla percezione che l'uomo moderno non immagina nemmeno

ARTE dell'AGGUATO
– gli stregoni dei tempi antichi si ritrovarono in sogni che in realtà non erano sogni, ma vere e proprie visite compiute in una sorta di stato onirico in luoghi che non appartengono a questo mondo … posti veri, proprio come quelli in cui viviamo, dove gli oggetti producono energia
– le loro visioni di quei luoghi erano troppo fugaci e momentanee per poter essere utili
– il loro punto di unione non restava fissato per un tempo sufficientemente lungo nella posizione in cui essi l'avevano spostato … l'A. dell'A. permette invece di mantenerlo volutamente fissato nella nuova posizione in cui è stato spostato

ATTEGGIAMENTO PRAGMATICO
– [don Juan] definì un A. P. come la capacità di assorbire qualunque contingenza che potrebbe apparire lungo il cammino … non c'erano incertezze o ostacoli che la sua semplice presenza non potesse dissipare

ATTENZIONE del SOGNO
– la capacità acquisita dai praticanti di mantenere la loro consapevolezza fissata sugli oggetti dei loro sogni
– nel mondo della vita quotidiana gli esseri umani si limitano solo a una breve occhiata e sostengono poi di aver guardato tutto ciò che li circonda … stabiliscono semplicemente la presenza di questi elementi grazie a un tipo speciale di attenzione
– il medesimo tipo di *sguardo breve e al tempo stesso sostenuto* può essere applicato agli elementi di un sogno ordinario

BANDA dell'UOMO
– oltre a possedere limiti ultra-definiti, il corpo umano inteso come conglomerato di campi energetici ha un fulcro di luminosità compatta, che gli sciamani chiamano *la banda dell'uomo* … campi energetici con cui l'uomo è più familiare
– all'interno della sfera luminosa, che è anche l'insieme delle possibilità energetiche umane, ci sono zone di energia di cui gli esseri umani non sono affatto consapevoli … campi energetici situati alla distanza massima dalla B. dell'U.

CENTRO per le DECISIONI
– lo spazio incavo sul collo … il punto V
– gli esseri umani sono incapaci di prendere D. … per questo motivo hanno creato l'ordine sociale, l'insieme cioè di gigantesche istituzioni che si assumono la responsabilità di prendere le D.
– [chiamato anche] *il centro acquoso* … possiede un tipo speciale di energia che agli occhi di colui che *vede* appare di una trasparenza unica … energia così fluida da sembrare liquida
– la rotazione dell'energia al C. per le D. è il [vortice di energia] più debole di tutti … ecco perché l'uomo è raramente in grado di decidere
– [i relativi] passi magici rinforzano il C. facendovi affluire l'energia dispersa ed eliminando qualunque esitazione per ciò che riguarda la capacità di prendere D.

CHIAMARE l'INTENTO
– l'atto di intendere
– il gesto tacito di colmare gli spazi vuoti lasciati dalla percezione sensoriale diretta
– l'atto di arricchire i fenomeni visibili grazie all'I. di una completezza che non esiste dal punto di vista della pura percezione

CHIUDERE la PORTA
– assumersi la responsabilità di decidere cosa fare con tutto quello che mi aveva insegnato … è una questione che [don Juan] definì *chiudere la porta quando te ne vai*

CIPOLLA
– [gli stregoni] consideravano l'universo esposto alla percezione degli esseri umani come una sorta di C. composta da migliaia di strati … solo uno dei quali rappresenta il mondo quotidiano degli esseri umani
– gli altri strati non solo sono accessibili alla percezione umana ma sono anche parte integrante del retaggio dell'uomo

COMANDI SINTATTICI
– formule di apprezzamento o di deprezzamento costruite con il linguaggio
– le risposte che ogni individuo fornisce o sollecita negli altri ricorrendo a frasi fatte come: *Non c'è problema*, *È una sciocchezza*, *C'è da preoccuparsi*, *Potresti fare meglio*, *Non me la cavo a farlo*, *Ho il sedere troppo grosso*, *Sono il migliore*, *Sono il peggiore del mondo*, *Potrei sopportarlo*, *Me la cavo*, *Andrà tutto bene* ecc.
– quello che gli stregoni hanno sempre voluto è proprio fuggire dalle attività che derivano dai C. S.

CONFIGURAZIONE ENERGETICA
– quella umana è un conglomerato di campi di energia tenuti insieme da una forza vibratoria che li lega in una sfera di energia luminosa

CONOSCENZA SILENZIOSA
– il livello della consapevolezza umana dove la C. è automatica e immediata
– non è il prodotto della cognizione cerebrale o della deduzione e dell'induzione logica, e nemmeno delle generalizzazioni basate su similitudini e differenze … non c'è nulla a priori, niente che possa costituire un corpo di C., perché ogni cosa è adesso
– la via che porta alla C. S. sarà sempre aperta a molti grazie al silenzio interiore

CONSAPEVOLEZZA
– l'unico strumento per l'evoluzione che l'uomo ha a disposizione
– non appena fai tacere il tuo dialogo interiore, altri oggetti di C. cominciano a riempire lo spazio rimasto vuoto
– per gli sciamani, l'istante in cui i praticanti si trasformano da esseri che sono socializzati per riprodursi in individui capaci di evolversi è il momento in cui essi diventano consapevoli di vedere l'energia che fluisce nell'universo
– sebbene stessi *vedendo* per la prima volta in vita mia, in realtà avevo sempre visto tale energia senza però esserne consapevole
– quando gli chiesi delucidazioni su questa contraddizione assurda, don Juan mi rispose: "Le questioni in gioco sono due: una è la C. generale, l'altra è la C. particolare e deliberata … per diventare consapevoli di qualcosa di cui si è genericamente consci occorre energia, unita alla ferrea disciplina necessaria per ottenerla … il tuo silenzio interiore, il risultato ottenuto da disciplina ed energia, ha varcato lo spazio tra la C. generale e quella particolare"
– qualunque ampliamento della C. umana deve essere sostenuto da una disciplina ferrea: in caso contrario tale ampliamento,

ottenuto con tanta sofferenza, si trasformerebbe in un'ossessione che porta all'aberrazione psicologica o alla ferita energetica
– nell'universo esiste una forza gigantesca che presta la C. a tutti gli esseri viventi, dai *virus* agli uomini, e dona la C. ad ogni neonato, che la amplia poi per mezzo delle sue esperienze di vita fino al momento in cui questa stessa forza non ne pretende il ritorno
– tutti gli esseri viventi muoiono perché sono costretti a restituire la C. che è stata prestata loro

CONSAPEVOLEZZA INTENSA
– il vedere

CORPO
– don Juan faceva una distinzione fra il C. come parte della cognizione della vita quotidiana e il C. come unità energetica che non fa invece parte di questa cognizione … questa unità energetica comprende le parti invisibili del C., per esempio gli organi interni e l'energia che fluisce in essi
– nel caso degli antichi stregoni, il C. fisico e quello energetico erano un'unica entità
– i passi magici per la ricapitolazione conducono il C. energetico al C. fisico, indispensabile per attraversare l'ignoto
– mi disse che per gli antichi stregoni il C. fisico era l'unica entità che avesse senso, e il dualismo tra C. e mente non esisteva affatto … il C. fisico comprendeva sia il C. sia la mente così come noi li conosciamo
– al fine di controbilanciare il C. fisico come una unità olistica, gli stregoni prendevano in considerazione un'altra configurazione di energia che era raggiunta grazie al silenzio interiore, e cioè *il corpo energetico*

CORPO ENERGETICO
– formalmente spiegato come un conglomerato di campi energetici: immagini speculari dei campi di energia che compongono il C. umano quando è visto come energia
– definire il fulcro del C. E. significa fortificare il C. E. stesso per consentirgli di avventurarsi nelle aree di energia sconosciuta
– ciò che io avevo sperimentato nel momento in cui avevo *fermato il mondo* era il riaffiorare del mio C. E., la configurazione di energia che era sempre stata capace di vedere l'energia che fluisce nell'universo

CORRENTE
– se tutto nell'universo è un flusso, una C., è chiaro che può essere fermato, erigendo magari una diga che lo devi o interrompa del tutto

CORRENTE d'ARIA
– i movimenti [dei passi magici] devono essere eseguiti lontano da correnti d'A.
– don Juan era terrorizzato dall'effetto che una C. d'A. può avere su un corpo sudato … non tutte le correnti d'A. sono prodotte da un abbassamento o rialzo della temperatura nell'atmosfera … alcune di loro in realtà sono causate da conglomerati di campi di energia consolidata che si muovono nello spazio con uno scopo ben preciso … [possiedono] un tipo preciso di consapevolezza, particolarmente deleterio perché gli esseri umani di solito non sono in grado di percepirli, e si espongono così a essi in maniera indiscriminata
– l'effetto deleterio è visibile soprattutto nelle grandi metropoli, dove tra le altre cose possono venire facilmente confusi con lo spostamento d'A. creato dalle auto che passano veloci

CORTECCIA (o CROSTA o BUCCIA)
– dal punto di vista energetico gli esseri umani sono simili a palle luminose racchiuse da una buccia piuttosto spessa, simile a quella

di un arancio … alcuni ce l'hanno più dura e più spessa, simile alla C. di un vecchio albero
– la nostra buccia o C. si trova all'interno dei nostri confini, così come la buccia di un arancio è all'interno del frutto stesso, ed è composta dall'energia indurita che è stata scartata nell'arco della nostra esistenza dai nostri centri vitali a causa del logorio della vita moderna
– colpire questa C. apporta molti benefici … soprattutto se i praticanti concentrano il loro intento in modo da centrare con i loro colpi la C.
– se intendono frantumare pezzi di questa energia indurita ricorrendo ai passi magici, questa stessa energia frantumata può essere assorbita dai centri vitali di energia

DESCRIVERE
– gli sciamani sono in grado solo di D. gli eventi
– i loro termini descrittivi sembrano inadeguati e contraddittori a causa dei limiti imposti dalla sintassi
– le loro raffigurazioni sono comunque precise

DIALOGO INTERIORE
– uno strumento fondamentale per fissare il punto d'unione stazionario nella posizione comune all'intero genere umano

DUE ARTI (le)
– don Juan definì con molta chiarezza le D. A. … *l'arte di sognare* consiste nello spostare di proposito il punto di unione dalla sua posizione abituale … *l'arte dell'agguato* permette invece di mantenerlo volutamente fissato nella nuova posizione in cui è stato spostato

DUE CORPI
– un essere umano è composto da D. C. completi e funzionanti, uno a sinistra e uno a destra

– quando il corpo umano viene percepito come energia, diventa chiaro che non è composto da due parti, ma da due diversi tipi di energia, due differenti correnti, due forze opposte e al tempo stesso complementari
– gli sciamani dell'antico Messico attribuivano a ciascuno di questi due tipi di energia la levatura di un corpo totale, e parlavano esclusivamente di *corpo sinistro* e *corpo destro* … vedevano i D. C. come due flussi di energia
– attribuivano una particolare enfasi al corpo sinistro … lo consideravano il più efficace per ottenere gli obiettivi della stregoneria … ritenevano che il sinistro, più turbolento e aggressivo, si muovesse con un movimento ondulatorio, emettendo onde di energia simili a raggi solari, sempre perpendicolari alla superficie rotonda da cui vengono emessi
– il flusso di energia del corpo destro non è per niente agitato in superficie, ma si muove come acqua all'interno di una vasca che viene leggermente chinata avanti e indietro … in essa non ci sono onde, ma un continuo movimento oscillante … a livello più profondo ruota in cerchi a forma di spirale
– per colui che è in grado di *vedere*, l'energia del corpo totale è circolare … ciò voleva dire che il corpo destro è la forza predominante
– il movimento circolare predominante dell'energia del corpo destro è troppo dannatamente noioso … si prende certamente cura di qualunque avvenimento del mondo della vita di tutti i giorni, ma lo fa in modo circolare … qualunque situazione della vita viene affrontata in questa maniera circolare … è un movimento circolare che sembra attirare sempre l'energia all'interno, e continua a girare con movimento centripeto
– il contributo del corpo sinistro renderebbe più docili questi centri di vitalità … se potessero ondeggiare, invece di muoversi in spirale, una diversa energia entrerebbe in loro, con risultati incredibili
– la sensazione di estrema noia che provano gli esseri umani è dovuta al predominio del corpo destro

– per liberarsi della noia, finiscono sempre per *ammazzare il tempo*, l'unico bene che nessuno possiede mai a sufficienza
– le reazioni violente delle persone sono dovute proprio a questa distribuzione non equilibrata … la violenza sembra essere un altro modo per *ammazzare il tempo*
– gli esseri umani sono vittime di una forza predatoria che ha imposto loro, per sua convenienza, la passività caratteristica dell'energia del corpo destro
– il predominio del corpo destro in questa fusione priva di equilibrio segna l'interruzione del nostro viaggio di consapevolezza
– mescolare l'energia, esacerbare i centri di vitalità, inserire una certa quantità di energia di un corpo in qualunque centro vitale dell'altro crea una momentanea e molto ambigua agitazione di tale centro … spezza e interrompe l'immissione ordinaria e consueta di questi centri
– il corpo sinistro predilige il silenzio … il corpo destro preferisce le chiacchiere incessanti, il rumore, l'ordine sequenziale … le disposizioni che si basano sulla classificazione in base alle dimensioni
– i passi magici per il corpo sinistro e quelli per il corpo destro vengono eseguiti in completo silenzio … se il silenzio del corpo sinistro può essere imposto al corpo destro, l'atto della *saturazione* può diventare un modo diretto per accedere a quella che don Juan definiva la condizione più ambita dagli sciamani di tutte le generazioni: *il silenzio interiore*

ELIAS ULLOA
– fu lui a eliminare tutti i rituali … a praticare i passi magici esclusivamente per lo scopo per cui venivano usati in origine, e cioè per *ridistribuire l'energia*

ENERGIA
– gli stregoni del lignaggio di don Juan credevano che in ognuno di noi esistesse un'E. la cui quantità non aumenta o diminuisce in

seguito all'intervento di forze esterne … questa dose di E. era sufficiente a ottenere la capacità di infrangere i parametri della normale percezione
– la società e l'ambiente in cui viviamo ridistribuiscono completamente la nostra E. interiore imponendo i modelli comportamentali già stabiliti che non ci permettono di spezzare i parametri della normale percezione
– siamo comunque ossessionati dall'idea di infrangere questi parametri, un compito che falliamo miseramente … da qui l'abuso di droghe, eccitanti, rituali e cerimonie religiose
– il successo viene determinato dall'accessibilità o meno dell'E.
– l'E. che esiste all'interno del conglomerato dei campi di E. è tutto ciò su cui può fare affidamento ogni essere umano
– gli uomini hanno la tendenza naturale ad allontanare l'E. dai centri vitali … preoccupandosi, lasciandosi sopraffare dalla tensione della vita quotidiana
– [l'E. dispersa] si raccoglie alla periferia della palla luminosa, a volte fino a creare un deposito piuttosto spesso, simile a una sorta di corteccia
– i passi magici agitano l'E. che si è accumulata nella palla luminosa per poi restituirla al corpo fisico … impegnano il corpo sia in quanto entità fisica che subisce la dispersione di E., sia come entità energetica capace di ridistribuire l'E. dispersa
– solo grazie a questa E. possiamo erigere una barriera capace di contenere un flusso che è invece incontenibile e sempre deleterio
– avere l'E. non ridistribuita ai bordi della palla luminosa è inutile ed equivale a non averne del tutto
– grazie alla loro capacità di *vedere*, gli sciamani hanno scoperto che gli esseri umani possiedono enormi scorte di E. inutilizzata, posta lungo la loro sfera luminosa
– coloro che *vedono* assistono alle formulazioni di E. che avvengono spontaneamente e non sono plasmate dall'influenza umana … la percezione di tali formulazioni è il fattore fondamentale che libera il potenziale umano racchiuso, e che in condizioni normali non entra mai in gioco

– per le loro lunghe camminate provocavano un eccessivo movimento energetico che non serviva ad alcuno scopo … e l'afflusso di E. in eccesso doveva essere bilanciata dall'esecuzione di specifici passi magici che svolgevano proprio mentre camminavano

ENERGIA dei TENDINI
– una corrente di E. che si muove lungo i muscoli profondi … è assolutamente necessaria a coloro che viaggiano nell'infinito, o vogliono farlo
– una vera e propria esplosione dei nervi e dei T. che stanno sotto o al centro dei muscoli … anche dove non ci sono ossa
– venne usata inizialmente con alcuni semplici dispositivi … in due modi, creando prima un effetto vibratorio su specifici centri di E. dei T. e poi una pressione su quegli stessi centri
– gli stregoni consideravano l'effetto vibratorio come lo strumento per allentare l'E. divenuta stagnante, e ritenevano che l'effetto legato alla pressione servisse invece a disperdere l'E. stessa
– l'E. che si è fissata in un centro vitale deve essere prima resa fluida per merito della vibrazione, e poi premuta per permetterle di continuare a fluire
– don Juan era sconvolto all'idea di premere direttamente i punti di E. nel corpo senza la vibrazione preliminare … l'E. che era bloccata sarebbe rimasta ancora più inerte se ci si avesse applicato pressione
– non puoi far uscire l'E. dal tuo corpo
– l'E. che stai solo apparentemente sprecando in realtà non viene affatto sprecata … perché non lascia mai i tuoi confini, qualunque sia la posizione di tali confini … in realtà stai fornendo una scossa di E. a quella che gli stregoni dell'antico Messico chiamavano *la nostra crosta* o *corteccia*

EVOLUZIONE
– viene causata dall'azione reciproca di tre princìpi … l'ereditarietà, cioè la forza conservatrice che trasmette forme

organiche simili da una generazione all'altra … le variazioni, cioè le differenze presenti in tutte le forme di vita … la lotta per l'esistenza, che determina quali variazioni conferiscono vantaggi in un determinato ambiente
– è un processo dal finale aperto … una teoria piena di buchi … ciò che sappiamo dell'E. non ci spiega che cos'è l'E.
– don Juan Matus credeva che l'E. fosse il risultato dell'intento a un livello molto profondo … caratterizzato da quello che lui chiamava *silenzio interiore*

FASCIA dell'UOMO
– il limite della capacità umana di percepire … limite che definisce le capacità umane così come sono definite dall'organismo umano
– i confini della totalità delle risorse racchiuse nell'organismo umano … non vengono mai utilizzate ma vengono semplicemente conservate *in situ* dai preconcetti riguardanti i limiti umani, i quali a loro volta non hanno nulla a che fare con il vero potenziale umano

FERMARE il MONDO
– in un solo istante vissi un'esperienza di cui don Juan mi aveva parlato a lungo, definendola *fermare il mondo*: in un battito di ciglia il M. cessò di essere ciò che era, e per la prima volta in vita mia diventai consapevole del fatto che vedevo l'energia che fluisce nell'universo … io stesso ero energia, al pari di tutto ciò che mi circondava: avevo disattivato il mio sistema interpretativo
– ciò che io avevo sperimentato nel momento in cui avevo fermato il M. era il riaffiorare del mio corpo energetico, la configurazione di energia che era sempre stata capace di vedere l'energia che fluisce nell'universo

FORMA UMANA
– gli esseri umani assorbono l'influsso della pura energia presente nell'universo e la trasformano in dati sensoriali che interpretano in base a un ristretto sistema che gli stregoni chiamano *la forma umana*
– provoca l'insorgere della convinzione peculiare degli esseri umani che il loro sistema interpretativo sia l'unico esistente
– solo il senso della vista è coinvolto dal flusso di energia che arriva dall'universo, e lo fa in maniera del tutto superficiale

FORZA VIBRATORIA
– è una F. dell'universo, al pari della luce e della gravità, un fattore agglutinante … unisce il conglomerato di campi di energia che corrispondono agli esseri umani in una unità concisa e coesiva
– è il fattore che impedisce all'energia di entrare e uscire dalla palla luminosa
– gli stregoni divennero capaci di gestire quella F. V. dopo esserne divenuti consapevoli … erano capaci di dissolvere la loro massa fisica ponendo semplicemente la loro piena consapevolezza e l'intento su tale F.
– i praticanti del giorno d'oggi, dopo avere scoperto che non è possibile essere concreti e utilitaristi in rapporto a quella F. V., hanno optato per l'unica alternativa razionale: diventare consapevoli della F. senza alcun altro scopo che l'eleganza e il benessere portati da tale conoscenza

FORZE A e B
– gli sciamani dell'antico Messico credevano che nell'universo ogni cosa sia composta da F. duplici … che gli esseri umani siano soggetti a tale duplicità in ogni aspetto della loro esistenza
– don Juan le chiamava *le forze A e B*
– la forza A viene utilizzata normalmente nella vita di tutti i giorni ed è rappresentata da una linea dritta verticale … la forza B è in genere oscura e repressa, entra raramente in azione ed è rappresentata da una linea orizzontale tracciata alla sinistra di

quella verticale, alla sua base, in modo da creare una L maiuscola rovesciata
– gli sciamani (uomini e donne) erano gli unici a essere stati capaci di trasformare la forza B, che di solito è stesa orizzontalmente e non viene usata, in una linea verticale attiva e, di conseguenza, erano riusciti a far riposare la forza A … questo processo veniva rappresentato tracciando una linea orizzontale alla base di quella verticale, alla sua destra, creando così una lettera L maiuscola

GIOVINEZZA
– don Juan era vecchio e al tempo stesso non lo era affatto, anzi, era addirittura più giovane di me
– si divertiva a ripetermi che l'età giovane non è sinonimo di G. e non è affatto un deterrente alla senilità … se osservavo gli altri uomini con attenzione e senza pregiudizi, mi sarei accorto che giunti all'età di vent'anni erano ormai senili e continuavano a ripetersi in maniera insensata
– [don Juan:] "Non ho una mente che mi dice che è ora di diventare vecchio, e *non rispetto accordi a cui non ho preso parte* … essere afflitti dalla vecchiaia, per esempio, è uno di questi accordi"

GRUPPI
– esercitarsi in gruppo è benefico sotto molti aspetti e deleterio per altri:
– è *benefico* perché permette la creazione di un consenso di movimento e l'opportunità di imparare con l'analisi e il confronto
– è *deleterio* perché favorisce la tendenza ad appoggiarsi agli altri, oltre all'emergere di comandi sintattici e sollecitazioni legate alla gerarchia

GRUPPO del CALORE
– l'insieme dei passi magici relativi esclusivamente alla separazione del corpo sinistro e del corpo destro

– i movimenti per il corpo sinistro sottopongono a una enorme pressione il corpo destro, che è stato abituato fin dalla nascita a governare senza mai incontrare la minima opposizione: non appena viene contrastato, viene assalito dal C. provocato dalla rabbia che lo divora
– suggeriva a tutti i suoi discepoli di eseguire il *gruppo del calore* con assiduità, in modo da usare la sua aggressività per rinforzare il debole corpo sinistro
– in tutti i passi magici di questa serie si raccomanda di adottare la divisione del corpo sinistro e di quello destro, invece che delle parti sinistra e destra del corpo

IGNOTO
– per avanzare nell'I. occorre assumere un atteggiamento coraggioso ma non imprudente
– entrarci dentro richiede palle d'acciaio, e un corpo in grado di sostenere palle del genere … non bastano il desiderio o la volontà
– il benessere fisico e l'equilibrio mentale sono le due questioni più importanti … conducono alla sobrietà e al pragmatismo, gli unici requisiti fondamentali per poter entrare negli altri regni della percezione
– uno stregone deve essere estremamente sobrio, prudente, capace e in ottime condizioni fisiche

INTENTO
– è il gesto tacito di colmare gli spazi vuoti lasciati dalla percezione sensoriale diretta … l'atto di arricchire i fenomeni visibili grazie all'I. di una completezza che non esiste dal punto di vista della pura percezione
– l'interpretazione dei dati sensoriali relativi a un fenomeno specifico … i sensi umani ricoprono un ruolo secondario
– trascende il mondo che noi tutti conosciamo, è qualcosa di simile a un'onda energetica, un raggio di energia che si attacca a ognuno di noi

– gli sciamani dell'antico Messico descrivevano l'I. come *una forza perenne che permea l'intero universo*
– grazie all'I. essi erano capaci di liberare non solo le capacità umane legate alla percezione, ma anche tutte le possibilità umane di agire, realizzando così le formulazioni più azzardate

INTERPRETAZIONE
– ciò che gli esseri umani normalmente considerano come percezione è invece l'atto di interpretare i dati sensoriali
– tutto ciò che ci circonda ci fornisce la possibilità di interpretare e, con il passare del tempo, tale possibilità si trasforma in un sistema completo grazie al quale eseguiamo tutte le nostre transazioni percettive nel mondo

JULIAN OSORIO
– maestro stregone [di don Juan]
– figlio di emigranti europei che si erano trasferiti in Messico … cadde sotto l'influenza del *nagual* Elias Ulloa, che gli trasmise la conoscenza del suo lignaggio di stregoni
– attore e mimo, una persona elegante, abile nel raccontare, adorata da tutti, influente e decisa
– ogni movimento dei suoi personaggi era intriso di passi magici … trasformò il teatro in un nuovo strumento per insegnarli
– diede il colpo di grazia al rituale

LIBERAZIONE dell'UTERO
– uno degli interessi più specifici degli sciamani che vivevano nell'antico Messico era rappresentato da ciò che essi chiamavano *la liberazione dell'utero* … essa implicava il risveglio delle funzioni secondarie di tale organo
– poiché in circostanze normali la sua funzione primaria è la riproduzione, quegli stregoni si preoccupavano solo di quella che ritenevano la sua funzione secondaria: l'evoluzione … la sua capacità di elaborare la conoscenza diretta, cioè la possibilità di

comprendere i dati sensoriali e interpretarli direttamente senza l'intervento dei processi di interpretazione a noi più familiari
– gli stregoni ritengono che le donne siano in grado di vedere l'energia con maggiore prontezza rispetto agli uomini proprio a causa dell'U.
– le donne non sono mai consapevoli della loro abilità … sono così versatili e individualistiche nella loro capacità di vedere direttamente l'energia che questo risultato viene dato per scontato
– gli uomini sono più esperti … poiché a loro risulta più difficile vedere direttamente l'energia, quando ottengono questo risultato non lo danno per scontato
– le donne, la cui struttura organica (l'U.) potrebbe facilitare la loro entrata nel regno della percezione pura, non hanno alcun interesse a farne uso
– gli sciamani consideravano un aspetto paradossale delle donne il fatto di avere a disposizione un potere infinito e di non desiderare di potervi accedere
– don Juan era certo che questa mancanza di desiderio di agire non fosse naturale … che le donne l'avessero quindi appresa
– lo scopo dei passi magici per l'U. consiste nel dare alle praticanti di *Tensegrità* un sentore della possibilità di cancellare l'effetto di questa socializzazione nociva che rende le donne indifferenti
– le funzioni secondarie dell'U. risvegliate dagli appropriati passi magici forniscono informazioni sensoriali caratterizzate da un senso di fastidio … a livello energetico si verifica un afflusso di energia nel vortice dell'U. … energia che fino a quel momento era rimasta inutilizzata sul bordo della sfera luminosa e che viene improvvisamente assorbita in tale vortice
– in condizioni normali, nonostante possiedano tale capacità, per uomini e donne è quasi impossibile diventare deliberatamente consapevoli del fatto che possono vedere direttamente l'energia … nessuno spiega agli esseri umani che per loro è del tutto naturale vedere direttamente l'energia

LIBERTÀ TOTALE
– in senso metaforico siamo composti da un numero di singole nazioni: la nazione dei polmoni, la nazione del cuore, la nazione dello stomaco, quella dei reni e via di seguito … ognuna di queste nazioni a volte lavora in maniera indipendente dalle altre, ma al momento della morte tutte loro vengono unite in una singola unità … gli stregoni del lignaggio di don Juan chiamavano questo stato *libertà totale* … per loro la morte unifica e non annienta, come ritengono invece le persone normali
– per entrare nella L. T. gli esseri umani devono coinvolgere davvero il loro lato sublime, che tutti possiedono ma non usano mai

LIGNAGGIO
– a don Juan Matus non è mai interessato insegnare la sua conoscenza, ma solo ed esclusivamente perpetuare il suo L.
– [don Juan:] "Io non ho deciso di sceglierti, e nemmeno che saresti stato così come sei. Poiché non ho avuto la possibilità di stabilire a chi avrei impartito la mia conoscenza, ho dovuto accettare chiunque lo spirito mi offrisse. Quella persona eri tu, anche se dal punto di vista energetico eri capace solo di finire, e non di continuare"
– la fine del suo L. non aveva niente a che fare con lui o i suoi sforzi, o con il suo successo o fallimento in qualità di stregone alla ricerca della libertà totale … era qualcosa che aveva a che fare con una scelta esercitata al di là del livello umano, non da esseri o entità, ma dalle forze impersonali dell'universo

LINEE di AFFINITÀ
– riconosciamo e identifichiamo tutto ciò che facciamo al mondo convertendolo in L. di similarità … intese come L. di cose unite per una data motivazione … L. di oggetti che vengono allineati insieme per uno scopo preciso … tutto ciò che facciamo è collegato in questo modo

– tutte queste L. di A. sono associate alla convinzione tipica dell'uomo che queste cose siano immutabili ed eterne, come *la parola di Dio*

MAGIA dei MOVIMENTI
– è data dal sottile cambiamento vissuto dai praticanti mentre li eseguono
– è il tocco dello spirito: è come se, attraverso i M., i praticanti potessero ristabilire un legame inutilizzato con la forza vitale che li sostiene
– eseguendoli, gli sciamani vengono portati a livello percettivo in altri stati dell'essere, nei quali percepiscono il mondo in maniera indescrivibile

MARE OSCURO della CONSAPEVOLEZZA
– è la forza che presta la C. a tutti gli esseri viventi, dai *virus* agli uomini, e dona la C. al neonato, che la amplia poi per mezzo delle sue esperienze di vita fino al momento in cui questa stessa forza non ne pretende il ritorno
– non vuole prendersi la vita degli esseri umani, ma solo le loro esperienze di vita
– gli esseri umani sono capaci di immagazzinare informazioni dettagliate di cui non sono consapevoli … proprio tali dettagli sono ciò che il M. O. della C. vuole ottenere
– conservando la loro forza vitale dopo aver ceduto al M. O. della C. la forza delle loro esperienze di vita, quegli stregoni non morivano nel solito modo in cui noi intendiamo la morte … trascendevano trattenendo la loro forza vitale e svanendo dalla faccia della terra, imbarcandosi in un viaggio definitivo di percezione

MASCHERA della SOCIALIZZAZIONE
– è la M. che tutti noi difendiamo, e per la quale moriamo … quella che acquisiamo al mondo, che ci impedisce di utilizzare tutto il nostro potenziale e che ci fa credere di essere immortali

MASSA UMANA
– i partecipanti a qualunque gruppo di stregoni non potevano essere più di sedici e, di conseguenza, nessuno di loro ebbe mai la possibilità di assistere al meraviglioso contributo energetico della M. U.
– il fatto che i movimenti di *Tensegrità* vengano eseguiti nel corso di seminari e *workshop* da centinaia di partecipanti nello stesso momento ha consentito di sperimentare gli effetti energetici della M. U.
– un effetto del genere è duplice: non solo i partecipanti di *Tensegrità* eseguono un'attività che li unisce dal punto di vista energetico, ma sono anche coinvolti in una ricerca delineata dagli sciamani dell'antico Messico quando si trovavano in condizioni di consapevolezza intensa: *la ridistribuzione dell'energia*

MEMORIA CINETICA
– [don Juan:] "Mentre cerchi di memorizzarli [i movimenti] devi fare spazio per loro nella tua memoria cacciando fuori altre cose. Questo è l'effetto che volevano ottenere gli antichi stregoni"

MONDI
– [don Juan:] "Gli stregoni del mio lignaggio sono giunti alla conclusione che numerosi M. sono a disposizione della percezione umana. Li hanno descritti come inclusivi, all'interno dei quali un individuo può agire e lottare, dove in pratica si può vivere e morire, proprio come accade nella nostra vita quotidiana"
– il nostro mondo è una combinazione di due forze opposte e al tempo stesso complementari. Una di queste forze è il mondo che conosciamo e che questi stregoni chiamavano *il mondo degli esseri organici*. L'altra forza è qualcosa che definivano *il mondo degli esseri inorganici* … popolato da esseri che possiedono la consapevolezza ma sono privi di organismo

MUSCOLI POSTERIORI delle COSCE
– è la zona del corpo umano in cui viene immagazzinata la storia personale del soggetto, e dove i sentimenti si trovano come a casa, e finiscono per ristagnare
– la difficoltà a cambiare i modelli comportamentali può essere attribuita proprio alla flaccidità dei M. P. delle C.
– gli sciamani attribuiscono una grandissima importanza al rafforzamento dei M. della parte posteriore delle C.: sono infatti convinti che più essi sono tesi, maggiore è la facilità con cui il praticante identifica ed elimina i modelli comportamentali ormai inutili

NAGUAL
– coloro che guidano un gruppo di altri stregoni
– il *nagual* Julian, l'attore dell'infinito, e Silvio Manuel, il danzatore dell'infinito, riuscirono insieme a distruggere l'intera sovrastruttura [del rituale]. Una nuova epoca si affacciava all'orizzonte… l'era della pura e semplice *ridistribuzione*

ORGANI SESSUALI MASCHILI
– gli sciamani ritenevano che la funzione secondaria degli O. S. M. non fosse simile a quella dell'utero: l'interpretazione dei dati sensoriali non può avvenire perché gli O. S. M. sono sospesi all'esterno del corpo
– gli stregoni giunsero alla conclusione che la funzione secondaria degli O. M. era qualcosa che definirono *supporto evolutivo*, una sorta di molla che catapulta gli uomini a eseguire imprese straordinarie di ciò che gli sciamani dell'antico Messico chiamavano *intento deciso*, o *scopo lucido e concentrazione*

PALLA LUMINOSA
– gli stregoni del lignaggio di don Juan credevano che gli esseri umani avessero una forma allungata simile a quella di un uovo, o rotonda come una P., e di conseguenza li chiamavano *uova luminose* o *palle luminose*

– questa sfera L. era considerata il vero sé, la cui veridicità è dovuta al fatto che è irriducibile dal punto di vista energetico
– [don Juan:] "In tutta la mia vita non ho mai visto un solo uovo luminoso, ma sempre e solo palle luminose. Questo mi fa pensare che una generazione dopo l'altra l'uomo abbia perso parte della sua massa energetica"
– si può presumere che se un tempo gli uomini erano forme allungate simili alle uova, erano anche molto più alti di una P. … i campi di energia che sfioravano gli uomini alla sommità dell'uovo luminoso non li toccano più ora che sono palle luminose

PAROLA di DIO
– nel profondo della nostra mente c'è un congegno di controllo che non ci permette di fermarci a considerare che la P. di D., così come la accettiamo e crediamo, appartiene a un mondo ormai morto … un mondo vivo è invece in flusso continuo, si muove, cambia e si rovescia

PASSI MAGICI
– ogni passo magico è l'ingrediente preciso di una determinata formula
– preso singolarmente, ognuno di essi rappresentava un sentiero verso l'infinito
– furono scoperti dagli sciamani del lignaggio di don Juan che vivevano nell'antico Messico quando si trovavano nello stato sciamanico della consapevolezza intensa
– mi raccomandò di non parlarne mai con nessuno, nemmeno con gli altri discepoli … riguardano esclusivamente un certo individuo
– il loro effetto è così sconvolgente che è meglio eseguirli senza metterli in discussione
– in origine i P. M. venivano insegnati ed eseguiti dagli sciamani dell'antico Messico a livello individuale e in perfetta solitudine … in base a un entusiasmo momentaneo o in caso di necessità

– insegnando i P. M., don Juan Matus si è discostato in maniera radicale dalla tradizione … un tale distacco lo ha costretto a riformulare il loro scopo pragmatico
– mi presentò tale obiettivo non come il raggiungimento dell'equilibrio fisico e mentale … ma come la possibilità pratica di ridistribuire l'energia
– mirati all'ottenimento della capacità di *vedere* … in realtà sono la questione fondamentale dell'intero processo
– producono un effetto che non può essere spiegato in base ai normali criteri della vita di tutti i giorni
– devono essere eseguiti non come esercizio, ma come un modo di riconoscere il potere
– l'intento di migliaia di stregoni permea questi movimenti … eseguirli anche in maniera casuale ferma la mente
– ampliano la consapevolezza … permettono ai praticanti di lasciar cadere la maschera della socializzazione
– [don Juan:] "Gli stregoni del mio lignaggio rimasero sconvolti quando si accorsero che l'esecuzione dei loro P. M. interrompeva il flusso normalmente ininterrotto delle cose"
– la vera magia dei P. M. sta nel fatto che essi immettono di nuovo nei centri vitali l'energia bloccata
– i movimenti devono essere eseguiti con l'idea che il beneficio dei P. M. arrivi da sé … si tratta di una conseguenza di un effetto più trascendentale
– ciò che don Juan considerava di estrema importanza per poter sognare è la rigorosa esecuzione dei P. M., l'unico strumento che gli stregoni del suo lignaggio avevano a disposizione per favorire lo spostamento del punto d'unione
– "…la mia decisione di porre fine alla segretezza che li aveva avvolti per un periodo di tempo indefinito fu il corollario della mia completa convinzione che io rappresenti davvero la fine del lignaggio di don Juan"

PERCEZIONE
– svolge un ruolo di secondo piano nella nostra esistenza … non siamo altro che percettori
– gli esseri umani afferrano l'energia e la trasformano in dati sensoriali che interpretano poi nella vita di tutti i giorni … questa interpretazione è ciò che noi chiamiamo P.
– ciò che gli esseri umani normalmente considerano come P. è l'atto di interpretare i dati sensoriali … dal momento della nostra nascita, tutto ciò che ci circonda ci fornisce la possibilità di interpretare … con il passare del tempo, tale possibilità si trasforma in un sistema completo grazie al quale eseguiamo tutte le nostre transazioni percettive nel mondo

PIANTE PSICOTROPE
– quegli stregoni cominciarono a cercare avidamente di spostare i loro punti di unione, e per riuscirci usarono P. P.
– ben presto si resero conto che lo spostamento ottenuto con l'uso di tali P. era irregolare, forzato e privo di controllo … nonostante questo fallimento, scoprirono un elemento di grande valore che chiamarono *l'attenzione del sogno*

PILOTA AUTOMATICO
– noi sembriamo sempre agire con inserito il P. A. … diciamo cose che non vogliamo dire e ignoriamo quelle che non dovremmo ignorare … siamo consapevoli di quanto ci circonda solo in attimi fugaci
– per la maggior parte del tempo funzioniamo facendoci guidare dall'abitudine e questo significa ignorare qualunque altra cosa

PORTE dell'INFINITO
– dopo aver sviluppato l'attenzione del sogno, gli stregoni del lignaggio di don Juan si resero conto di aver bussato alle *porte dell'infinito*
– erano riusciti ad ampliare i parametri della loro normale percezione … il loro stato normale di consapevolezza era

infinitamente più vario di quanto non fosse stato prima … da quel punto in poi gli stregoni poterono avventurarsi nell'ignoto

PUGNO QUADRATO
– quando le mani sono chiuse a P., bisogna alzare il mignolo per evitare un P. angolare

PUNTO d'UNIONE
– un P. che brilla con maggiore intensità … grande quanto una palla da tennis … percepibile quando gli stregoni vedono un essere umano come un conglomerato di campi di energia
– situato dietro le scapole, a una distanza di circa un braccio da esse … sul lato posteriore della palla luminosa
– è fondamentale per la trasformazione dell'energia in dati sensoriali e per la loro successiva interpretazione … è il centro dove si assembla la percezione e in cui si esegue l'interpretazione dei dati sensoriali
– nell'intera razza umana il P. d'U. ha la stessa locazione e fornisce a ciascuno una visione del mondo alquanto simile
– la locazione del P. d'U. deriva dalle consuetudini e dalla socializzazione … una posizione arbitraria che si limita a dare l'illusione di essere finale e definitiva … questo senso di finalità a proposito del mondo è una semplice illusione
– poiché non è stata mai messa in discussione, questa visione rimane l'unica possibile … *vedere* l'energia che fluisce nell'universo è lo strumento che permette di metterla in discussione
– miliardi di miliardi di campi di energia sotto forma di filamenti di luce dall'universo convergono sul P. d'U. e lo attraversano … questa confluenza di filamenti fornisce al P. d'U. la sua luminosità
– permette a un essere umano di percepire questi miliardi di miliardi di filamenti di energia trasformandoli in dati sensoriali … il P. d'U. interpreta poi questi dati al livello del mondo della vita quotidiana, in termini cioè di socializzazione e potenziale umano
– nel suo solito posto, riceve un flusso di campi di energia dall'intero universo sotto forma di miliardi di filamenti luminosi

… fornendo come risultato consistente la percezione del mondo che noi conosciamo
– quando viene spostato è attraversato da un altro insieme di filamenti energetici, e fornisce così la percezione di un mondo che per definizione non è lo stesso della vita di tutti i giorni
– se dovesse cambiare locazione, interpreterebbe il nuovo afflusso di campi energetici quasi negli stessi termini in cui interpreta il mondo della vita quotidiana … il risultato di questa nuova interpretazione è la percezione di un mondo stranamente simile al nostro e al tempo stesso intrinsecamente diverso
– dal punto di vista energetico questi mondi sono diversissimi dai nostri … è solo l'interpretazione del P. d'U. a determinare le apparenti similitudini

PUNTO V
– la zona sulla cresta dello sterno alla base del collo, dove le clavicole si incontrano a formare la lettera V … il centro per le decisioni … un centro dove l'energia è rarefatta al punto da essere tremendamente sottile e che immagazzina un tipo specifico di energia che gli sciamani non sono capaci di definire
– gli stregoni sono convinti che questa energia speciale sia sempre spinta fuori da quel centro specifico molto presto nell'arco dell'esistenza di ogni essere umano e non vi faccia mai ritorno, privando così gli uomini di qualcosa forse più importante di tutta l'energia degli altri centri combinati: *la capacità di prendere decisioni*

RESPIRAZIONE
– per eseguire la vera e propria ricapitolazione di un fatto il soggetto deve respirare a fondo, girando lentamente e dolcemente la testa da una parte all'altra, cominciando indifferentemente da destra o da sinistra
– gli stregoni definivano questo gesto come l'inspirazione di tutte le emozioni vissute grazie all'evento ricordato e all'espirazione di tutti i sentimenti non desiderati e le emozioni indesiderate che il fatto stesso ha lasciato in noi

– poiché la R. è una funzione indispensabile per mantenersi in vita, gli stregoni sono certi che grazie a essa sia possibile consegnare al mare oscuro della consapevolezza il *facsimile* delle esperienze della propria vita
– gli stregoni credevano che la R. fosse un elemento fondamentale per la separazione del corpo sinistro e del corpo destro

RICAPITOLAZIONE
– è il compito di una vita
– la procedura grazie alla quale [gli sciamani] potevano dare al *mare oscuro della consapevolezza* qualcosa in cambio della loro stessa vita … e cioè le loro esperienze di vita … la consapevolezza che avevano ampliato grazie a tali esperienze
– tecnica scoperta dagli sciamani dell'antico Messico e usata in seguito da tutti gli stregoni praticanti per vedere e rivivere le esperienze della loro vita, al fine di ottenere due obiettivi trascendentali … quello astratto del rispetto di un codice universale che richiede che la consapevolezza sia abbandonata al momento della morte … quello estremamente pragmatico di acquisire la fluidità percettiva
– significa rivivere tutte o quasi le esperienze che abbiamo vissuto … così facendo spostiamo il punto di unione, leggermente o in maniera notevole, costringendolo con la forza della memoria ad adottare la posizione che aveva quando è avvenuto l'evento che stiamo rivivendo
– il ricordo dettagliato dei minimi particolari è richiesto in quanto è lo strumento necessario a migliorare la propria capacità di ricordare
– bisogna ricordare tutto ciò che avrebbe potuto essere visto con un'occhiata e poi dimenticato
– cose come la R. possono essere solo vissute e non spiegate … spiegarlo significa dissipare la nostra energia in sforzi inutili
– l'unico strumento in grado di ampliare la consapevolezza liberando il praticante dalle richieste non espresse di socializzazione, che sono così automatiche e scontate da non essere mai notate e quindi analizzate in condizioni normali

– ciò che gli stregoni dell'antico Messico ricercavano avidamente eseguendo la R. era il ricordo dell'interazione, perché nell'interazione stessa risiedono gli effetti profondi della socializzazione che essi si sforzavano di dominare con tutti i mezzi disponibili
– i passi magici per la R. conducono il corpo energetico al corpo fisico, indispensabile per attraversare l'ignoto

RIDISTRIBUIRE l'ENERGIA
– non si può aumentare l'E. interiore … l'unica possibilità che avevano gli stregoni era quella di ridistribuirla
– è la questione fondamentale della vita degli sciamani, così come di tutti gli altri individui
– è un processo che consiste nel trasportare da un punto all'altro l'E. che già esiste dentro di noi … viene spostata dai centri vitali del corpo che ne hanno bisogno per raggiungere l'equilibrio tra la prontezza mentale e la capacità fisica

RISPOSTE
– don Juan ribadiva la posizione tipica degli stregoni: le R. a tutte quelle domande stavano nella pratica … non nella ricerca intellettuale
– [gli stregoni del passato] ci hanno dato gli strumenti: spetta a noi singoli individui usarli o rifiutarli
– siamo soli davanti all'infinito, e la questione se siamo o meno capaci di superare i nostri limiti può trovare risposta solo a livello individuale
– mi ci sono voluti trent'anni di dura disciplina per raggiungere un livello cognitivo nel quale le affermazioni di don Juan sono riconoscibili e la loro validità è stabilita al di là di qualunque possibile dubbio

RITO
– gli stregoni rimasero sconvolti quando si accorsero che l'esecuzione dei loro passi magici interrompeva il flusso

normalmente ininterrotto delle cose … crearono una serie di metafore per descrivere questo blocco e finirono per fare una gran confusione: si lasciarono infatti intrappolare dal R. e dalla cerimonia, e si misero a recitare l'atto di fermare il flusso delle cose – ben presto il numero e la complessità di riti e liturgie superò quello dei passi magici

RITUALE
– il R. stesso aveva perso la sua intensità perché le nuove generazioni di praticanti si interessavano sempre più all'efficienza e alla funzionalità
– nel mondo degli stregoni, le procedure e i rituali sono semplici modi per attirare e concentrare l'attenzione, strumenti utilizzati per forzare la concentrazione di interesse e determinazione, e non hanno altro valore

SATURAZIONE
– il desiderio primario degli stregoni era quello di saturarsi con i movimenti … credevano che più lungo era ciascun gruppo, maggiore era il suo effetto di S., e più grande era anche lo sforzo che dovevano compiere i praticanti per tenerlo a mente
– prima di abbracciare un eccessivo ritualismo e cerimonialità avevano infatti sommerso il loro corpo con una profusione di passi magici per permettere alla forza che ci tiene insieme di guidare tali passi affinché provocassero la maggiore ridistribuzione possibile di energia
– è di fondamentale importanza eseguire qualunque sequenza di *Tensegrità* si ricordi … alla fine la S. ottenuta darà i risultati ricercati dagli sciamani … cioè la ridistribuzione dell'energia e le sue tre concomitanze: l'esclusione del dialogo interiore, la possibilità del silenzio interiore e la fluidità del punto d'unione

SERIE
– ogni S. era sufficiente per produrre da sola il rilascio della massima *energia dispersa* disponibile … se [i passi magici] vengono

eseguiti prima con la parte sinistra del corpo, devono poi essere ripetuti lo stesso numero di volte con quella destra
– ogni S. inizia con il lato sinistro

SERIE dei CINQUE ARGOMENTI
– ruotava intorno a cinque questioni: i passi magici … il centro per le decisioni … la ricapitolazione … sognare … il silenzio interiore
– la forza che legava tutto era rappresentata dai passi magici, cioè l'unità che permeava le altre quattro unità e le raggruppava in un insieme funzionale

SILENZIO INTERIORE
– ottenendo il S. I., che è il contrario del dialogo I., i praticanti possono rompere la fissazione dei loro punti d'unione, acquisendo così una straordinaria fluidità di percezione
– gli sciamani del lignaggio di don Juan associavano il S. I. con l'oscurità … quando è privata del suo compagno abituale, il dialogo I., la percezione umana cade in qualcosa che assomiglia a un pozzo oscuro
– uno stato naturale della percezione umana nel quale i pensieri vengono bloccati, e tutte le facoltà dell'uomo agiscono da un livello di consapevolezza che non richiede l'utilizzazione del normale sistema cognitivo … la consapevolezza diventa più acuta … le decisioni sono immediate, e sembrano nascere da una speciale forma di conoscenza che è privata della verbalizzazione-pensiero
– è la matrice per un gigantesco passo dell'evoluzione: *la conoscenza silenziosa*, cioè il livello della consapevolezza umana dove la conoscenza è automatica e immediata
– il S. I. deve essere acquisito con una consistente pressione della disciplina … dev'essere ottenuto o immagazzinato pezzo per pezzo, un secondo dopo l'altro
– un individuo deve costringersi a essere silenzioso, anche se solo per pochi secondi … se una persona persiste in tale attività, la persistenza diventa un'abitudine, e di conseguenza è possibile raggiungere una soglia di vari minuti o secondi, che varia da un

soggetto all'altro … dopo che questa soglia viene superata, il S. I. avviene da sé, spontaneamente
– ero stato avvisato in anticipo che non avrei potuto sapere qual era la mia soglia individuale e che l'unico modo per scoprirlo sarebbe stato l'esperienza diretta
– seguendo il suggerimento di don Juan, avevo insistito costringendomi a restare in S. e un giorno, mentre mi recavo a piedi all'UCLA, raggiunsi la misteriosa soglia … in un battito di ciglia il mondo cessò di essere ciò che era … per la prima volta in vita mia diventai consapevole del fatto che vedevo l'energia che fluisce nell'universo … io stesso ero energia, al pari di tutto ciò che mi circondava: avevo disattivato il mio sistema interpretativo
– capii che sebbene stessi vedendo per la prima volta in vita mia, in realtà avevo sempre visto tale energia senza però esserne consapevole
– [don Juan:] "Il tuo S. I., il risultato ottenuto da disciplina ed energia, ha varcato lo spazio tra la consapevolezza generale e quella particolare"
– sottolineò in tutti i modi il valore di un *atteggiamento pragmatico* al fine di facilitare l'avvento del S. I.

SILVIO MANUEL
– si divertiva ad adattare i passi magici degli stregoni dei tempi antichi ai passi della danza moderna
– superbo acrobata e ballerino che danzava i passi magici

SINTASSI
– la S. di qualunque linguaggio si riferisce solo alle possibilità percettive trovate nel mondo in cui viviamo
– con la forza dell'uso, limita le possibilità di espressione

SISTEMA di INTERPRETAZIONE
– ogni singola parte del corpo umano è impegnata, in un modo o nell'altro, nel trasformare questo flusso vibratorio, questa corrente di vibrazioni, in una sorta di immissione di dati sensoriali

– per mezzo della sua utilizzazione, l'insieme globale di questo bombardamento di informazioni sensorie si trasforma nel S. di I. che permette agli esseri umani di percepire il mondo nella maniera in cui lo percepiscono
– gli stregoni ricorrevano a una tremenda disciplina per interrompere questo S. di I., e chiamavano tale arresto *vedere*, base fondamentale della loro conoscenza

SOGNARE
– la capacità di usare i sogni normali per permettere alla consapevolezza umana di entrare in altri regni della percezione
– i sogni ordinari possono venire usati come una porta che conduce la percezione in altre regioni di energia
– per gli stregoni il risultato di un simile passaggio era la percezione dei mondi veritieri in cui potevano vivere o morire, mondi diversi dai nostri e al tempo stesso incredibilmente simili
– l'arte di S. ebbe origine dall'osservazione del tutto casuale che gli stregoni dell'antico Messico fecero quando videro le persone addormentate: notarono che durante il sonno il punto di unione si spostava in maniera molto naturale e facile dalla sua posizione abituale … maggiore era lo spostamento riscontrato del punto di unione, più sbalorditivi erano i resoconti degli avvenimenti e delle scene vissute in sogno
– S. rappresentava uno sforzo immane da parte dei praticanti per mettersi in contatto con la forza indescrivibile che pervade ogni cosa, e che gli sciamani dell'antico Messico chiamavano *intento* … tale legame avrebbe potuto essere ottenuto assumendo un qualunque atteggiamento che comporti una forma di disciplina
– per S. bisogna avere l'intento … l'unico modo per avere l'intento sta nell'intenderlo

SOGNI
– quegli sciamani erano in grado di concentrare la loro attenzione del sogno su qualunque elemento dei loro S., e scoprirono così che esistono due tipi di sogno:

– al primo appartengono quelli che noi tutti conosciamo, nei quali entrano in gioco elementi fantasmagorici, qualcosa che potremmo definire come il prodotto della nostra mentalità e della nostra psiche, e che è forse collegato alla nostra connotazione neurologica
– dell'altra categoria fanno invece parte i S. che generano energia

STREGONI
– sono individui molto pratici, nient'affatto spirituali
– vengono considerati eccentrici, o addirittura pazzi
– appaiono pazzi perché cercano sempre di spiegare cose che non possono essere spiegate
– anche se danno l'impressione di non fare altro che prendere decisioni, in realtà gli S. non ne prendono mai

TENSEGRITÀ
– termine che appartiene all'architettura e significa: "la proprietà della struttura muraria che combina componenti di tensione continua insieme a componenti di compressione discontinua in maniera che ciascuno di essi agisca con la massima efficacia ed economia"
– la parola *Tensegrità* è una definizione molto accurata perché nasce dall'unione di due termini, *tensione* e *integrità*, che connotano le due forze trainanti dei passi magici … l'attività creata dalla contrazione e dal rilassamento dei tendini e dei muscoli del corpo è la tensione … l'integrità è invece l'atto di considerare il corpo come un'unità perfetta, completa e integra
– è la versione moderna dei passi magici degli sciamani dell'antico Messico
– è essenzialmente l'interazione tra il rilassamento e la tensione dei muscoli di determinati punti del corpo, allo scopo di ottenere un'esplosione fisica molto importante che gli stregoni dell'antico Messico chiamavano *l'energia dei tendini*
– [gli] scopi della stessa T. sono estremamente pragmatici da un lato e del tutto astratti dall'altro, per esempio in merito all'utilizzo

pratico dell'energia per raggiungere il benessere unito all'idea astratta di come venga ottenuta tale energia

UNIVERSO
– un veggente vede l'U. come un insieme composto da un numero infinito di campi di energia, che gli appaiono come filamenti luminosi che si diramano in ogni direzione e attraversano le palle luminose, cioè gli esseri umani

UTERO
– don Juan definiva l'U. *la scatola percettiva*
– allontanandoli dal ciclo riproduttivo, U. e ovaie possono essere strumenti di percezione, diventando così l'epicentro dell'evoluzione
– le donne hanno il vantaggio di possedere la capacità di trasferire la funzione dell'interpretazione dal punto di unione all'U.
– questa funzione dell'interpretazione non cessa mai di agire e al tempo stesso non è mai stata portata al livello della piena consapevolezza
– don Juan era convinto che grazie ai loro passi magici gli sciamani avessero elevato al livello della coscienza la capacità interpretativa dell'U. delle loro discepole, così facendo avevano creato in loro un cambiamento evolutivo … avevano trasformato l'U. da organo di riproduzione a strumento di evoluzione
– i passi magici della *Serie dell'Utero* sono estremamente potenti e dovrebbero essere praticati con parsimonia
– agli uomini non era concesso eseguirli; in tempi più recenti tra gli stregoni si è riscontrata la tendenza a rendere più generici questi passi magici e si è quindi verificata la possibilità che potessero essere utili agli uomini … tale possibilità è molto tenue e va affrontata con molta attenzione, concentrazione e determinazione
– gli stregoni permisero ai praticanti di eseguire questi passi magici perché esisteva la possibilità che l'energia da essi prodotta risvegliasse la funzione secondaria degli organi sessuali maschili … qualcosa che definirono *supporto evolutivo*

VEDERE
– la capacità di percepire l'energia che fluisce nell'universo
– lo stato di consapevolezza intensa
– è un atto dovuto al blocco momentaneo del sistema di interpretazione caratteristico di ciascun essere umano
– a causa del predominio della vista nel nostro modo consueto di percepire il mondo, gli sciamani dell'antico Messico descrivevano l'atto di apprendere direttamente l'energia come V.
– percepire l'energia così come fluisce nell'universo significa che l'energia stessa adotta configurazioni specifiche e non idiosincratiche che si ripetono costantemente, e che tali configurazioni possono essere percepite negli stessi termini da tutti coloro che *vedono*
– nessuno spiega agli esseri umani che per loro è del tutto naturale V. direttamente l'energia

VIAGGIO di CONSAPEVOLEZZA
– gli esseri umani compiono un V. di C. che è stato momentaneamente interrotto da forze esterne
– dal momento in cui il loro V. di C. è stato interrotto, gli uomini si sono ritrovati in una sorta di vortice e continuano a girare in tondo … hanno l'impressione di muoversi con la corrente mentre invece restano fermi
– gli uomini sono creature di C., coinvolte in un V. evolutivo di C., che in realtà non conoscono la propria essenza e sono colmi di incredibili risorse che non utilizzano mai

VIRILITÀ
– probabilmente il nome più antico che sia mai stato dato a un gruppo di passi magici
– questo gruppo venne eseguito per generazioni e generazioni solo da praticanti sciamani di sesso maschile … per motivi rituali, oltre che per soddisfare un'esigenza primaria di supremazia maschile
– questa serie è stata chiamata maschile a causa delle sue caratteristiche di aggressività e anche perché la sua esecuzione

richiede un notevole dispendio di forza e prontezza, qualità in genere legate agli uomini … le donne li eseguivano infatti in segreto
– gli antichi stregoni dichiararono di aver accettato di includere anche le donne perché a causa della conflittualità e del disordine sociale che le circonda esse necessitano di un'ulteriore dose di forza e vitalità … alle donne fu quindi concesso di eseguire quei movimenti in base a una sorta di solidarietà
– tale pratica non provocava solo una forte sensazione di benessere, ma suscitava anche una speciale qualità sensoriale che, se non viene esaminata con attenzione, potrebbe venire facilmente confusa con l'aggressività e la tensione … si tratta di una inconfondibile sensazione di prontezza che pone i praticanti a un livello dal quale possono partire verso l'ignoto
– l'energia generata da questo gruppo di passi magici va direttamente ai centri vitali, come se ogni centro chiedesse automaticamente l'energia che si dirige prima al centro che ne ha più bisogno
– la *Serie Maschile* può essere eseguita solo con moderazione, per evitare di stancare troppo i tendini delle braccia e i muscoli della schiena

VISTA
– l'intero corpo umano è uno strumento di percezione; la supremazia della V. attribuisce agli occhi la responsabilità della percezione, ma tale concetto, sempre secondo gli sciamani, è semplicemente il retaggio di uno stato puramente predatorio
– lo sforzo degli antichi stregoni era indirizzato in modo da posizionare se stessi al di là del regno dell'occhio del predatore … essi concepivano l'occhio del predatore come l'organo della V. per eccellenza … il suo regno è quello della pura percezione e non è orientato visivamente

*

Indice

agire
amare
antico
arte dell'agguato
atteggiamento pragmatico
attenzione del sogno
banda dell'uomo
centro per le decisioni
chiamare l'intento
chiudere la porta
cipolla
comandi sintattici
configurazione energetica
conoscenza silenziosa
consapevolezza
consapevolezza intensa
corpo
corpo energetico
corrente
corrente d'aria
corteccia (o crosta o buccia)
descrivere
dialogo interiore
due arti (le)
due corpi
elias ulloa
energia
energia dei tendini
evoluzione
fascia dell'uomo
fermare il mondo
forma umana
forza vibratoria
forze a e b
giovinezza
gruppi
gruppo del calore
ignoto
intento
interpretazione
julian osorio
liberazione dell'utero
libertà totale
lignaggio
linee di affinità
magia dei movimenti
mare oscuro della consapevolezza
maschera della socializzazione
massa umana
memoria cinetica
mondi
muscoli posteriori delle cosce
nagual
organi sessuali maschili
palla luminosa
parola di dio
passi magici
percezione
piante psicotrope
pilota automatico
porte dell'infinito
pugno quadrato
punto d'unione
punto v
respirazione
ricapitolazione
ridistribuire l'energia
risposte
rito
rituale
saturazione
serie
serie dei cinque argomenti
silenzio interiore
silvio manuel
sintassi
sistema di interpretazione
sognare
sogni
stregoni
tensegrità
universo
utero
vedere
viaggio di consapevolezza
virilità
vista

*