

Avviamento a una realtà separata

appendice 6^a

Il Passaggio degli Stregoni

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 di TAISHA ABELAR: *Il Passaggio degli Stregoni. Viaggio di una donna* (Il punto d'incontro, Vicenza, 1996), con *Prefazione* di CARLOS CASTANEDA.

...Taisha Abelar è una delle tre donne che furono deliberatamente istruite da alcuni stregoni messicani sotto la guida di don Juan Matus ... abbiamo vissuto sempre a stretto contatto, [ma] non ci siamo mai comunicati le nostre esperienze personali ... circostanze appropriate al nostro tempo e luogo hanno ora reso possibile a Taisha Abelar di scrivere del suo addestramento, che fu uguale al mio ma anche profondamente diverso ... scrivere le ha richiesto molto tempo, perché ha dovuto farlo avvalendosi dei mezzi della stregoneria ... ci sono voluti molti anni a Taisha Abelar per perfezionare l'azione del sogno al punto da farne un mezzo di stregoneria con cui scrivere ... questo libro porta il segno del suo splendido addestramento quale cacciatrice...

Restando fedeli al principio castanediano secondo cui le definizioni *cambiano col crescere della conoscenza*, risulta chiaro che il “bigino” che qui si presenta ha carattere soggettivo e transitorio, pertanto non prospetta scorciatoie, né intende fissare alcunché.

apa, estate 2025

*

¹ <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/maestri/avviamento.pdf>

AGGUATO con il DOPPIO

– puoi spiegarmi che cos'è l'A. con il D.? ... certo che posso, ma non sarebbe saggio parlarne, perché A. vuol dire agire, non parlare di agire

ANTENNE

– distese l'indice e il mignolo, poi fece un anello congiungendo il pollice con la punta delle due dita rimanenti
– è una forma di comunicazione ... non con le persone ma con la forza che chiamiamo intento ... per catturare l'attenzione di quella forza e permetterle di entrare nel corpo attraverso le linee energetiche che hanno fine od origine nella punta delle dita
– l'energia passa attraverso l'indice e il mignolo se sono tenuti tesi come A. ... poi viene intrappolata e trattenuta nel circolo costituito dalle altre tre dita
– con questa specifica posizione della mano, possiamo richiamare nel corpo energia sufficiente per guarirlo o fortificarlo, o per cambiare i nostri stati d'animo e le nostre abitudini

ANTICO MESSICO

– qui in M. ci furono due culture che cozzarono una contro l'altra: gli Spagnoli e gli Indiani ... sappiamo tutto sulla storia della Spagna, ma nulla sull'A. M. ... gli Spagnoli vinsero e cercarono di cancellare le tradizioni indiane ... non vi riuscirono completamente
– gli abitanti dell'A. M. erano per molti versi simili agli antichi Cinesi ... condividevano una visione del mondo simile
– gli antichi Indiani del M. avevano un leggero vantaggio ... il mondo in cui vivevano era in transizione ... questo li rese estremamente eclettici e curiosi riguardo a ogni sfaccettatura dell'esistenza ... il grande impulso a conoscere li condusse a sviluppare pratiche che permisero loro di giungere a livelli di consapevolezza inimmaginabili

– ne fecero dettagliate descrizioni ... tracciarono le mappe dei regni che quelle pratiche dischiudevano ... tramandarono questa tradizione di generazione in generazione, ricoprendola sempre di segretezza

APERTURA

– un'A. nel campo energetico che ci circonda è una manifestazione astratta ... non aspettarti di sentirla o di vederla nel modo in cui senti e vedi il mondo concreto ... accade qualcos'altro
– per riuscire a fissare la nostra attenzione su una qualsiasi manifestazione astratta, dobbiamo fondere il noto con l'ignoto in un amalgama spontaneo ... in questo modo possiamo impegnare la nostra ragione pur restando indifferenti

APPARIZIONI

– avevo completamente dimenticato certi sogni che avevo avuto, nell'arco degli anni, in cui una bellissima donna misteriosa mi parlava e mi lasciava regali sul comodino
– avendo frequentato scuole cattoliche pensai perfino che quella che mi appariva sempre fosse la Beata Vergine, o una santa ... mi avevano insegnato che tutto ciò che è buono viene da loro
– una volta pensai anche che fosse la mia fata madrina, ma mai, nemmeno nelle più sfrenate fantasticherie, avevo pensato che quella donna esistesse veramente

ARTE della LIBERTÀ

– l'A. del vuoto era la tecnica praticata dagli uomini di conoscenza cinesi che volevano attraversare l'occhio del drago ... oggi la chiamiamo l'A. d. L. ... conduce realmente a un regno astratto, dove le caratteristiche umane non contano
– quasi tutto quello che abbiamo sentito su questo regno, da parte di saggi e veggenti che lo hanno cercato, è intriso di interessi umani ... abbiamo scoperto per diretta esperienza che si tratta di

descrizioni non accurate, perché tutto ciò che è umano, in quel regno, è così poco importante che è perso nell'immensità

- è essere liberi dall'umanità, dal fatto di essere uomini
- gli immortali cinesi erano prigionieri dei loro miti d'immortalità, dell'essere saggi, dell'essersi liberati, di ritornare sulla terra per guidare altri lungo la strada ... erano studiosi, musicisti, possedevano poteri soprannaturali, ma anche se erano virtuosi erano capricciosi, molto simili agli Dèi greci ... persino il nirvana è uno stato umano, in cui la beatitudine è rappresentata dalla consapevolezza di essere liberi dalla carne
- continuando a ricapitolare, ti apparirà l'entrata di quel mondo in cui le caratteristiche umane non contano ... quello sarà l'invito ad attraversare l'occhio del drago ... è ciò che chiamiamo il volo astratto ... implica effettivamente di attraversare una vasta fessura verso un regno che non può essere descritto, perché l'uomo non ne è l'unità di misura
- quell'entrata è continuamente qui davanti a noi ... ma solo quelli che hanno la mente calma e il cuore in pace possono vederla o avvertire la sua presenza
- chiamarla entrata non era metaforico ... effettivamente qualche volta appariva come una semplice porta, una caverna buia, una luce abbagliante o qualsiasi altra cosa concepibile, anche l'occhio di un drago
- è il prodotto dell'intento degli stregoni

ATTO SESSUALE

- dobbiamo cominciare la ricapitolazione focalizzando innanzitutto l'attenzione sulla nostra trascorsa attività S. ... è lì che è imprigionato il grosso della nostra energia
- sebbene la funzione primaria dell'A. S. sia la procreazione, esso ha anche una funzione secondaria e nascosta ... assicurare un continuo flusso di energia dalle donne agli uomini

- le donne sono addestrate a essere facilmente sedotte dagli uomini, senza che abbiano la più vaga idea delle conseguenze che l'A. S. produce in loro in termini di depauperazione di energia
- accumulare energia S. è il primo passo del viaggio verso il corpo eterico, il viaggio nella consapevolezza e verso la libertà totale

CACCIATORI e SOGNATORI

- gli stregoni, a seconda del loro temperamento di base, venivano suddivisi in due categorie complementari: i S. e i C.
- i S. sono quegli stregoni che hanno l'innata abilità di entrare in stati di alta consapevolezza intensificata controllando i loro sogni ... questa abilità viene sviluppata con l'allenamento fino a diventare un'arte: l'*arte del sognare*
- i C., invece, sono quegli stregoni che hanno l'innata facilità di trattare con i fatti e le persone, in grado di entrare in stati di alta consapevolezza manipolando e controllando il proprio comportamento ... attraverso l'addestramento della stregoneria, questa capacità naturale viene trasformata nell'*arte dell'agguato*
- sebbene nel gruppo di stregoni di don Juan tutti avessero una completa conoscenza di entrambe le arti, ognuno era organizzato in una categoria o nell'altra
- Abelar per noi vuol dire cacciatore ... Grau significa sognatore ... tutti gli stregoni in questa casa sono o S. o C.
- i C. pianificano ed eseguono i loro atti ... escogitano, inventano e cambiano le cose sia che siano svegli o che stiano sognando
- i S. procedono senza nessun piano o pensiero ... si lanciano nella realtà del mondo o nella realtà dei sogni

CAMBIARE

- per C. dobbiamo ... annunciare ad alta voce la nostra decisione di C., in modo che l'intento ci senta ... impegnare la nostra consapevolezza per un periodo di tempo: non possiamo solo cominciare una cosa e poi abbandonarla appena ci scoraggiamo ... guardare al risultato delle nostre azioni con un senso di

completo distacco, questo significa che non possiamo farci coinvolgere dall'idea di riuscita o di fallimento

CANCELLI

- per attivare il corpo sottile, devi prima aprire certi centri corporei che funzionano come C. ... quando tutti i C. sono aperti, il tuo doppio può emergere dalle sue coperture protettive ... altrimenti rimarrà per sempre incapsulato dentro al suo guscio esterno
- alcuni sono vicini alla pelle, altri più in profondità dentro il corpo
- ci sono sette C. principali ... quando sono chiusi, la nostra energia rimane intrappolata dentro il corpo fisico ... se invece si vuole liberarla, bisogna aprire i C. ... questo va fatto con la ricapitolazione e gli esercizi di respirazione
- per aprire i C. è necessario un completo cambiamento di atteggiamento ... ciò che tiene il doppio imprigionato è la nostra nozione preconcepita di essere solidi, piuttosto che qualche struttura fisica del corpo in sé
- manipolare inavvertitamente il potere che è al di là dei C. è folle e pericoloso ... il doppio deve essere liberato gradualmente, armoniosamente ... un requisito di base, comunque, è la castità
- ciò che sentono animali e bambini non ha niente a che fare con il conoscere, ma con il fatto che hanno gli strumenti per percepirlo: i C. aperti
- questi C. sono permanentemente ricettivi negli animali ... gli esseri umani chiudono i loro non appena cominciano a parlare e a pensare, quando il loro lato razionale prende il sopravvento
- il primo cancello è nella pianta dei piedi, alla base dell'alluce ... il secondo cancello è l'area che comprende i polpacci e la parte interna delle ginocchia ... il terzo si trova nella zona degli organi sessuali e dell'osso sacro ... il quarto e più importante è nell'area dei reni ... il quinto punto è fra le scapole ... il sesto è alla base del cranio ... il settimo sulla sommità

CASA

- la C. è perfettamente orientata secondo i quattro punti cardinali ... la tua camera è sul lato nord ... la parte proibita sul lato sud ... l'entrata principale è sul lato est ... la porta posteriore e l'area del patio sono rivolte a ovest
- quella C. è la matrice di tutte le azioni delle persone che ci vivono
- c'è magia in questa C., nella campagna e nelle montagne circostanti intorno a tutta quest'area ... è la ragione per cui scegliemmo di vivere qui ... è un luogo di straordinario intento
- non osare arrenderti all'autocommisurazione in questa C. ... se lo farai, la C. ti rigetterà, ti sputerà fuori, così come tu sputi un nocciolo d'oliva
- questa C. è il risultato dell'intento di innumerevoli stregoni che accumularono energia e ve la depositarono nell'arco di generazioni ... non è più soltanto una struttura fisica, ma un fantastico campo di energia ... potrebbe venire distrutta dieci volte, come già è successo, ma l'essenza dell'intento degli stregoni sarebbe ancora intatta, perché è indistruttibile
- se lo spirito dice loro di partire possono sollevare l'intento dal punto dove sorge la C. e collocarlo da qualche altra parte

CORAGGIO

- seguire con tanta disinvoltura una sconosciuta è completamente folle, o tremendamente audace

CRISTALLI

- trovai una coppia di C. stupendamente levigati appoggiati in terra accanto a me ... erano lunghi una dozzina di centimetri e perfettamente trasparenti
- questi C. ti aiuteranno a fare chiarezza dentro di te
- feci scivolare i due C. fra il medio e l'indice di entrambe le mani ... si adattavano comodamente, come se vi fossero attaccati
- muovere i C. e puntarli nel modo che ti ho mostrato tira fuori l'energia dalle cose ... è come se disinnescassi una bomba ...

raduni energia che puoi quindi focalizzare su qualsiasi cosa tu voglia cambiare

– si crede che gli stregoni dell'antichità trattenessero un'immagine mentale del loro nemico mentre si trovavano in uno stato di intensa e mirata concentrazione ... uno stato unico che è quasi impossibile raggiungere e certamente impossibile da descrivere

– in una tale condizione di consapevolezza mentale e fisica, manipolavano quell'immagine finché non scoprivano il suo centro di energia

– cercavano un'apertura, localizzata solitamente nella zona del cuore, come un piccolo vortice intorno a cui circola l'energia ... non appena la scoprivano, vi puntavano i loro C. come frecce

– si crede che neanche gli stessi stregoni sapessero esattamente cosa sarebbe successo, anche se erano sicuri di riuscire a distruggere il loro nemico, se il loro intento e il loro potere erano sufficientemente forti

– le armi magiche erano terribilmente importanti un tempo ... diventavano un'estensione del corpo dello stregone ... erano colme di un'energia che poteva venire incanalata, proiettata all'esterno attraverso il tempo e lo spazio

– l'arma finale, comunque, non è un dardo di cristallo, una spada o anche una pistola, ma il corpo umano, perché può essere trasformato in uno strumento capace di radunare, immagazzinare e dirigere l'energia

– dovresti averli sempre con te ... come già sai, armi come quei C. non hanno nulla a che fare con la guerra o la pace ... puoi essere la persona più pacifica del mondo e tuttavia aver bisogno di armi

– dovresti tenere i C. fra le dita e fare i tuoi passi di stregoneria mirando al cuore dei tuoi elusivi nemici, come l'importanza personale, che vengono da te travestiti da autocommiserazione, indignazione moralistica, giustificata tristezza, mancanza di scopo, ambizione senza controllo, sensualità non esaminata, codardia ... la lista dei nemici che cercano di fermare il tuo volo verso la libertà è infinita e tu devi essere inesorabile nella tua lotta contro di loro

– usali per radunare la tua energia ... fallo a tua discrezione ogni volta che senti di aver bisogno di una carica di energia in più

DISTACCO

– la freddezza non è crudeltà o mancanza di cuore, ma inflessibile
D. ... adesso sapevo cosa significava essere senza pietà

DOMANDE

– devi avere pazienza ... non posso rispondere ora a tutte le tue
D. ... ancora non hai energia sufficiente per trattare le risposte ...
più avanti capirai perché è così difficile spiegare certe cose
– si scusò di non avere la libertà, al momento, di discutere
ulteriormente l'argomento ... per comprenderlo devi acquisire
uno speciale tipo di energia che al momento non possiedi
– non posso spiegarti tutto questo perché non ne ho la finezza e a
te manca la capacità di comprendermi
– ecco il problema quando cerco di rispondere alle tue D. ... ti
confondi perché tu e io siamo connesse solo superficialmente ...
mi fai una domanda aspettandoti una risposta lineare che ti
soddisfi e io ti do una risposta che soddisfa me e getta te nella
confusione ... ti raccomanderei di smettere di farmi D. oppure di
accogliere le mie risposte senza cadere in agitazione
– non difenderti solamente ... non ti sto attaccando ... ti sto solo
facendo notare cose che anch'io facevo e sentivo
– passarono settimane, poi mesi ... aveva smesso di insultarmi ...
o forse io avevo smesso di sentirmi insultata

DONNE

– più ancora degli uomini, sono i veri pilastri dell'ordine sociale
... per assolvere questo ruolo, sono state istruite, conformemente
in tutto il mondo, a essere al servizio degli uomini
– non fa differenza che siano comprate al mercato degli schiavi,
oppure corteggiate e amate ... il loro scopo fondamentale e il loro
destino è sempre lo stesso: nutrire, proteggere e servire gli uomini

- il lato diabolico della condizione servile delle D. è che non sembra semplicemente un precetto sociale ... ma un fondamentale imperativo biologico
- sono il fondamento della specie umana ... la maggior parte dell'energia viene da loro
- guardandosi intorno, le D. perfette desumono tutto quello che hanno bisogno di conoscere, specialmente se c'è di mezzo un uomo
- quando c'è un uomo subisci una trasformazione istantanea ... diventi la donna che fa tutto per avere l'attenzione di un uomo, persino svenire

DOPPIO

- il corpo eterico ... la controparte del corpo fisico ... non è una semplice proiezione della mente
- il corpo e il D. sono come le due estremità di un arcobaleno, possiamo “intendere” che si congiungano
- da neonati, eravamo perfettamente consapevoli del nostro D. ... crescendo, abbiamo imparato a porre sempre più enfasi sul lato fisico e meno sul nostro essere eterico ... da adulti siamo completamente inconsapevoli dell'esistenza del nostro lato sottile
- il corpo sottile è una massa di energia ... siamo consapevoli solo del suo duro involucro esterno ... diveniamo consapevoli del nostro lato eterico consentendo al nostro intento di ritornarvi
- il nostro corpo fisico è inseparabilmente legato alla sua controparte eterica ... il legame è stato offuscato dai nostri pensieri e dalle nostre sensazioni, che sono focalizzati esclusivamente sul corpo fisico
- per spostare la consapevolezza dalla nostra rigida facciata esterna alla sua controparte fluida dobbiamo prima dissolvere la barriera che separa i due aspetti del nostro essere
- la ricapitolazione aiuta a dissolvere i nostri preconcetti ... ma ci vogliono talento e concentrazione per arrivare al D.

- il D. è vulnerabile e si può facilmente ferire nel processo di spostamento della nostra consapevolezza verso di esso ... puoi inavvertitamente creare un'apertura nella rete eterea e perdere grandi quantità di energia
- fa qualsiasi cosa vogliamo che faccia ... può saltare sopra gli alberi ... volare attraverso l'aria ... diventare grande o piccolo ... assumere la forma di un animale ... può essere consapevole dei pensieri delle persone ... diventare esso stesso un pensiero e proiettarsi in un istante a grandi distanze ... può perfino agire come il nostro normale sé ... se sai come usarlo, puoi apparire davanti a qualcuno e parlargli come se fossi realmente lì
- se la nostra consapevolezza è legata al D., non siamo soggetti alle forze del mondo fisico, siamo piuttosto governati da forze eteriche ... ma fintanto che la nostra consapevolezza è legata al corpo fisico, siamo vincolati dalla forza di gravità e da altri legami
- mentre abbandoniamo le nostre idee del corpo fisico ... poco a poco, o tutto in una volta ... la consapevolezza comincia a spostarsi sul lato sottile ... quando corpo e mente sono a riposo, il D. si sveglia e prende il sopravvento
- è dentro e fuori del corpo fisico al tempo stesso ... per comandarla, la parte che fluttua libera all'esterno deve essere connessa all'energia che è ospitata all'interno del corpo fisico ... la forza esterna è richiamata e trattenuta da una concentrazione inflessibile, mentre l'energia interna viene liberata aprendo certi misteriosi cancelli dentro e fuori del corpo
- la presenza del D. dentro di noi è così sottile che possiamo trascorrere tutta la vita senza mai sapere che è lì
- il tuo D. sta per acquisire consapevolezza ... non è abituato a percepire il mondo ... il tuo corpo e la tua mente ci sono abituati ... il tuo D. no
- quando entriamo nel buio assoluto, dove non ci sono distrazioni, il D. prende il sopravvento ... allunga i suoi arti eterici ... apre il suo occhio luminoso ... si guarda intorno

- stai reagendo così perché il tuo D. sta percependo il mio D. ... il tuo corpo fisico è spaventato perché i suoi cancelli si stanno aprendo e affluiscono nuove percezioni
- gli animali e i bambini non hanno problemi a percepire il D. ... ne sono spesso disturbati
- non piaci agli animali perché alcuni dei tuoi cancelli non sono mai stati completamente chiusi e il tuo D. sta lottando per uscire
- smettila di scusarti ... è il tuo D. che parla ... è sempre diretto e va al punto ... dato che non gli hai mai permesso di esprimersi è pieno di odio e di amarezza
- il corpo fisico controlla la nostra consapevolezza ... ma se riusciamo a capovolgere la situazione in modo che sia il D. a controllare la nostra consapevolezza, possiamo fare praticamente tutto quello che riusciamo a immaginare
- puoi imparare a conoscere il D. solo agendo
- è la fonte della nostra energia ... il corpo fisico è semplicemente il ricettacolo dove questa energia è ospitata

DUALITÀ

- siamo convinti che in noi esista una D. ... che la mente sia la nostra parte immateriale e il corpo la parte concreta ... questa divisione tiene la nostra energia in uno stato di caotica separazione e le impedisce di aggregarsi
- essere divisi è la condizione umana ... la nostra divisione non è fra la mente e il corpo, bensì fra il corpo, che ospita la mente o il sé, e il doppio, che è il ricettacolo della nostra energia fondamentale
- dalla nascita in poi le due parti si separano per la trazione esercitata dall'intento del genere umano ... una parte si volge all'esterno e diventa il corpo fisico ... l'altra all'interno e diventa il doppio
- al momento della morte, la parte più pesante, il corpo, ritorna alla terra e viene riassorbita ... la parte leggera, il doppio, diventa

libera ... se non è stato perfezionato, il doppio prova la libertà solo per un istante, prima di essere diffuso nell'universo

- se moriamo senza cancellare la nostra falsa D. fra mente e corpo, sperimentiamo una morte ordinaria ... moriamo perché la possibilità di poterci trasformare non rientra fra le nostre concezioni
- questa trasformazione deve essere raggiunta nel corso della vita ... riuscire in questo tentativo è il solo vero scopo di un essere umano ... tutti gli altri sono effimeri, perché la morte li riduce a nulla
- il dualismo corpo-mente è una falsa dicotomia ... la vera distinzione è fra il corpo fisico, che ospita la mente, e il corpo eterico, o doppio, dove risiede la nostra energia

EQUILIBRIO

- le due forze antagoniste che ci muovono, maschile e femminile, positivo e negativo, luce e buio, devono essere tenute in E. affinché si crei un'apertura nell'energia che ci circonda ... un varco attraverso il quale può scivolare la nostra consapevolezza
- è attraverso questa apertura nell'energia che ci circonda che la voce dello spirito si manifesta
- è il nostro obiettivo
- non significa solo uguale porzione delle due forze ... significa anche che, mentre le due porzioni vengono rese uguali, la nuova combinazione bilanciata acquista slancio e comincia a muoversi da sola

ERUDIZIONE ACCADEMICA

- ho dedicato la mia vita alla pratica di una rigorosa disciplina che, in mancanza di un termine più appropriato, abbiamo chiamato *stregoneria*
- sono anche un'antropologa avendo conseguito la laurea in filosofia in questo campo di studi

- lo studio accademico divenne parte integrante della mia preparazione al *passaggio*
- la guida del gruppo di stregoni di cui faccio parte è una persona che nutre un vivo interesse per l'E. A. formale ... tutti coloro che si sono posti sotto la sua cura hanno dovuto sviluppare la capacità di pensare in modo astratto e limpido ... metodo che si acquista solo in una moderna università
- allenare l'intelletto è una vera e propria tecnica degli stregoni ... mentre il lato razionale è occupato nella formalità degli scopi accademici, il lato energetico o non-razionale, che gli stregoni chiamano *il doppio*, è tenuto impegnato nell'assolvimento dei compiti di stregoneria ... in questo modo la mente, analitica e sospettosa, è meno portata a interferire o ad accorgersi di ciò che sta accadendo a livello non razionale

ESCREMENTI

- la cosa peggiore del vivere su un albero è quando ci si deve liberare lo stomaco
- meno ne hai, meglio stai

ESERCIZI

- c'è un segreto nelle respirazioni e nei passi che ti ho insegnato che li rende inestimabili ... devono essere eseguiti tutti i giorni altrimenti non servono a niente
- non penseresti mai di fare a meno di mangiare o di bere, no? ... beh, gli E. che ti ho insegnato sono anche più importanti del cibo e dell'acqua
- ci si può fondere con qualsiasi cosa ... se la cosa o la persona con cui ti fondi è forte, la tua energia viene accresciuta ... se è malato o debole, stai alla larga ... devi eseguire l'esercizio con moderazione, perché come ogni altra cosa è un'arma a doppio taglio ... l'energia esterna è sempre differente dalla nostra, spesso antagonista

ESSENZA ETEREA

– tutto, nel regno del visibile e dell'invisibile, ha un'E. E. ...
bisogna essere ricettivi per sapere come procedere

FAMIGLIA

– ero sempre stata consapevole di essere una ragazza senza amici, grassa e sventurata ... con la ricapitolazione ho scoperto che mia madre mi aveva fatto deliberatamente ingrassare fin dal giorno in cui ero nata ... aveva pensato che una ragazza grassa e ordinaria non sarebbe mai andata via di casa e lei mi voleva lì come sua serva per tutta la vita ... mia madre mi aveva rovinato la vita ... ero grassa e non riuscivo a smettere di mangiare
– sprechi il tuo tempo, perché il passato è passato: adesso è adesso ... e adesso c'è tempo solo per la libertà ... hai tempo solo per combattere per la libertà
– ricordai quanto era sembrato vecchio mio padre quando i capelli gli divennero d'argento, di come lo nascondesse con tinture e cappelli ... tutto invano, perché la vecchiaia era nel viso, nelle mani, in tutto il corpo
– non mi interessano le tue battaglie capricciose contro la tua F. ... la tua lotta per l'indipendenza non aveva scopo né direzione

FIBRE INVISIBILI di ENERGIA

– fanno parte del corpo sottile, del tuo doppio ... più energia attiri all'esterno manipolando quelle linee, più il tuo doppio diventerà forte
– il corpo fisico è un fodero, un contenitore ... concentrandoti sul respiro, puoi far dissolvere il corpo solido e far sì che rimanga solo la parte morbida, eterea ... cambiando la focalizzazione della nostra consapevolezza cominciamo a realizzare che non era mai stato solido
– mi disse di sdraiarmi a faccia in su con le braccia lungo i fianchi ... chiudi gli occhi, ma non addormentarti ... immagina delle F. che si estendono all'esterno dai lati del corpo, a cominciare dai

piedi ... non si trattava realmente di immaginare le F., ma piuttosto dell'atto misterioso di estrarle dai lati del corpo, cominciando dalle dita dei piedi e risalendo fino alla sommità del capo

– avrei anche dovuto percepire delle F. che emanano verso il basso dalla pianta dei piedi e si avvolgono per tutta la lunghezza del corpo fino alla nuca ... altre ancora che s'irradiano dalla fronte verso l'alto e verso il basso sul davanti del corpo, fino ai piedi, formando così un bozzolo di energia luminosa

– pratica questo esercizio fino a che non riesci a lasciare andare il corpo fisico ... a collocare l'attenzione a volontà sulla tua rete luminosa ... alla fine sarai capace di gettare e sostenere la rete con un singolo pensiero

– se c'era una zona del corpo dove la rete sembrava stretta o dove era difficile estrarre le F. o dove queste si ritraevano, lì era un punto dove il mio corpo era debole o danneggiato ... puoi guarire quelle parti permettendo al doppio di distendere la rete eterea

– durante questo tempo hai anche lanciato le tue F. d. E., che ora cominciano a muoversi da sole ... ma dato che sei ancora coinvolta nel parlare e nel pensare, le F. d. E. non si muovono altrettanto facilmente e completamente di come faranno un giorno

– è una questione di E. ... più ne richiami ricapitolando, più è semplice per quell'E. recuperata nutrire il doppio ... inviare E. al doppio è ciò che chiamiamo lanciare le F. d. E. ... chi vede l'E. vedrà questo come delle F. che emanano dal corpo fisico

FLUSSO dell'ENERGIA

– dato che non siamo capaci di vedere il F. d.'E., potremmo trovarci a perpetuare senza necessità schemi di comportamento o interpretazioni emotive associate con questo invisibile F. energetico

– gli esseri umani sono sufficientemente intelligenti da esigere da se stessi qualcosa di più che la semplice soddisfazione del comando riproduttivo

– evolvere è un imperativo altrettanto valido, se non superiore, al riprodursi

INFLUENZA

– la sua presenza sembrava dissipare la mia desolazione ...
riempiva di energia lo spazio intorno, lo rendeva vibrante, colmo di infinite possibilità
– aveva trasformato la mia abituale annoiata indifferenza in una vigilanza molto insolita ... riuscivo ad ascoltarla senza agitarmi o distrarmi
– c'era una tale urgenza in tutto quello che diceva, che sentivo avrei perso qualcosa se non avessi quantomeno cercato di comprendere
– non erano i suoi modi educati o il suo eloquio posato, ma qualcosa nell'intensità dei suoi occhi che mi costringeva ad ascoltarlo e a seguire le sue spiegazioni, nonostante razionalmente sembrassero un'assurdità ... mi sentii fare domande come se sapessi di cosa stavo parlando

INTELLIGENZA

– tutto quello che hai detto si riferisce solo al mondo di tutti i giorni ... più che intelligente, sei studiosa, industriosa e astuta
– per essere intelligente nel mio mondo devi essere capace di concentrarti ... di fissare la tua attenzione su qualsiasi cosa concreta ... così come su ogni manifestazione astratta

INTENDERE

– l'acqua che scorre porta via la stanchezza, il freddo, la malattia e ogni altra cosa indesiderata ... affinché questo succeda, devi intenderlo

INTENTO

– è il potere che sostiene l'universo ... è la forza che definisce tutto ... ciò che fa accadere il mondo

- non c'è modo di parlarne, se non metaforicamente ... al di sotto delle foglie secche c'è il terreno, l'enorme terra ... l'I. è il principio che soggiace a ogni cosa
- è lo strato al di sotto dei pensieri ... cercalo sotto i tuoi pensieri, lontano da essi ... è così distante dai pensieri che non possiamo parlarne ... non possiamo neanche sentirlo ma sicuramente possiamo utilizzarlo
- cerca di fare un foro per arrivare dietro la facciata delle forme visibili ... afferra l'energia che ci sostiene

INTENTO degli STREGONI

- differisce da quello delle persone normali per il fatto che gli S. hanno imparato a focalizzare la loro attenzione con forza e precisione infinitamente maggiori
- non è semplicemente l'I. di fare qualcosa di nuovo, ma l'I. di aderire a qualcosa di già stabilito ... un I. che arriva a noi attraverso migliaia di anni di arduo sforzo umano
- nell'I. d. S. non c'è spazio per la sconfitta ... gli S. hanno solo una strada aperta: riuscire in tutto quello che fanno
- per avere una visuale così potente e limpida, gli S. devono rimettere a zero la totalità del loro essere ... farlo richiede comprensione e potere ... la comprensione deriva dalla ricapitolazione delle loro vite ... il potere si raduna attraverso i loro atti impeccabili
- gli S. non sono mai sconfitti, possono solo riuscire

INVENTARIO

- avere una mente che prende le cose alla lettera è un elemento fondamentale del nostro I. ... dobbiamo esserne consapevoli per evitarlo

KARATE

- non mi ero mai interessata alle arti marziali cinesi ... i miei maestri giapponesi di K. avevano sempre insistito che

prevedevano movimenti troppo elaborati e ingombranti per essere di una qualche utilità pratica

- screditavano sistematicamente gli stili cinesi e osannavano il loro dicendo che, sebbene il K. avesse origini cinesi, le sue forme e le sue applicazioni erano state profondamente modificate e perfezionate in Giappone

- credevo ai miei maestri e non conoscevo gli altri stili

- ricapitolai, visualizzando e ispirando tutti i ricordi dei miei insegnanti di K. e di ogni dimostrazione e torneo cui avevo partecipato ... quando ebbi finito mi sentii completamente ripulita dei pregiudizi che avevo ereditato dai miei maestri come parte dell'addestramento

KUNG FU

- quando si mira alla perfezione, “discreto” non è sufficiente ... la forma esteriore di qualsiasi cosa facciamo è realmente espressione del nostro stato interiore

- il termine K. F. è derivato dall'accostamento di due caratteri cinesi che significano rispettivamente “lavoro eseguito per un periodo di tempo” e “uomo” ... quando questi due ideogrammi sono combinati, il termine si riferisce allo sforzo dell'uomo di perfezionarsi attraverso un esercizio costante

- esprimiamo sempre il nostro stato interiore attraverso le nostre azioni ... perfezionare i nostri atti significa perfezionare noi stessi

- il K. F. interno utilizza il controllo della respirazione e la circolazione dell'energia, per rafforzare il corpo e migliorare la propria salute

- le arti marziali esterne sono volte a sviluppare i muscoli e le veloci risposte corporee in cui l'energia viene liberata e sospinta via all'esterno

- il K. F. interno era praticato in Cina dai monaci molto tempo prima che essi elaborassero gli stili di combattimento esterni, o duri ... popolarmente noti oggi come K. F.

- la meta del tuo addestramento è perfezionare il tuo essere interiore in modo che possa trascendere la sua forma esteriore per realizzare il volo astratto
- è la grazia con cui manipoli le cose che conta ... il tuo stato interiore è riflesso nel modo in cui ti muovi, parli, mangi o sistemi pietre
- non ha importanza quello che fai, fintanto che raduni energia con le tue azioni e la trasformi in potere
- la differenza fra le persone normali e un esperto di K. F. è che quest'ultimo ha imparato a controllare il suo corpo sottile
- quando un praticante esperto attacca, colpisce i punti vulnerabili del corpo sottile dell'avversario
- non è la forza del corpo fisico che è distruttiva, ma l'apertura che egli produce nel corpo eterico dell'avversario ... può scagliare dentro quell'apertura una forza che lacera il reticolo eterico causando un danno enorme
- non farti ingannare dai movimenti esteriori o da ciò che vedi ... è ciò che non vedi che conta
- i veri esperti di arti marziali sono interessati a perfezionare il controllo sul loro corpo sottile ... il doppio è controllato non dal nostro intelletto, ma dal nostro intento ... è unito a delle fibre luminose di energia che intersecano l'universo

LETTURA

- la gioia della L. mi fu stroncata sul nascere ... mio padre mi dava i libri di letteratura, dicendomi di leggerli in aggiunta ai miei compiti normali ... davo sempre per scontato che ciò comportasse che dovevo leggerli fino all'ultima parola ... che non dovevo cominciare un libro prima di aver terminato quello precedente
- fu una totale sorpresa quando più tardi scoprii che c'è gente che comincia diversi libri contemporaneamente ... passa dall'uno all'altro a seconda dello stato d'animo

LIBERTÀ

- per L. s'intende essere liberi dalle caratteristiche umane ... questo include Dio, il bene e il male, i santi, la Vergine e lo Spirito Santo
- crediamo che un inventario non umano sia la sola possibile L. per gli esseri umani
- tutto viene dalla terra ... ci sostiene e ci nutre ... quando moriamo, il nostro corpo vi ritorna ... a meno che, naturalmente, non riusciamo nel grande passaggio
- tutti abbiamo una possibilità di L. ... dipende da ciascuno di noi afferrarla e trasformarla in realtà ... accumulando energia possiamo dissolvere i nostri preconcetti sul mondo e sul corpo, lasciando così spazio, nel nostro magazzino, per altre possibilità ... la possibilità di non morire è una di queste

LONGEVITÀ

- essere consapevoli del tempo può far estendere la vita dell'uomo a diverse centinaia d'anni ... è uno speciale stato di consapevolezza che ci impedisce di invecchiare velocemente e morire in pochi decenni
- se vuotassimo i nostri magazzini, potremmo scivolare fuori del mondo e avventurarci da qualche altra parte ... nel regno del non essere, nel mondo delle ombre
- si crede che una volta che il nostro magazzino sia vuoto, diventiamo così leggeri da librarci nel nulla senza che niente ostacoli il nostro volo, per poter poi ritornare in questo mondo giovani e rinnovati

LUCE del SOLE

- è puro potere ... è l'energia più intensamente concentrata che ci sia
- una linea invisibile di energia fluisce direttamente fuori della sommità del capo, diretta in alto verso il regno del non essere ... oppure può scorrere dal regno del non essere fin dentro di noi, attraverso un'apertura proprio al centro della sommità del capo

- puoi chiamarla il filo di salvataggio che ci unisce a una consapevolezza più vasta ... il S., se usato propriamente, carica questo filo e lo mette in azione ... ecco perché la sommità della testa dev'essere sempre protetta
- una fibra di energia che si estende verso l'alto dalla sommità del capo dà al doppio scopo e direzione ... quella linea sospende il doppio e lo tira ovunque voglia andare ... se vuole andare su, tutto quello che deve fare è “intendere” su ... se vuole sprofondare nel terreno, “intende” semplicemente giù ... è semplice

MAGAZZINO di RICORDI

- crescendo, la tua energia è stata imbrigliata dalle costrizioni sociali ... ricordi solo ciò che pensi sia permesso ricordare
- cerca d'immaginarci come un gigantesco M. d. R. ... in quel M. qualcun altro ha immagazzinato sensazioni, idee, dialoghi mentali e schemi di comportamento
- dato che è il tuo, puoi entrarci e rovistare ogni volta che vuoi e usare tutto quello che ci trovi
- il problema è che non hai assolutamente alcuna voce in capitolo sull'inventario ... è già stato compilato prima che tu venissi in possesso del M. ... di conseguenza sei drasticamente limitata nella selezione degli articoli
- le nostre vite sembrano essere una linea temporale ininterrotta ... nei nostri magazzini l'inventario non cambia mai
- a meno che questo deposito non venga sgombrato, per noi non c'è modo di essere ciò che realmente siamo
- più articoli elimini dal tuo inventario, più fai spazio per altre cose
- se i nostri magazzini devono rimanere stipati fino a scoppiare di desideri, di sentimenti, di idee e oggetti del nostro inventario umano, dov'è allora la nostra libertà?

MASCHIO-FEMMINA

- anche il *nagual* può spiegarti tutto quello che gli chiedi ... il solo problema è che tu pensi che lui sia un uomo ... se ti parla per più

di pochi minuti, stai certa che ricadi nel tuo stampo femminile ...
la tua insegnante deve essere una donna
– non è che dai troppa importanza a questa questione M.-F.?

MATERIALISMO

– l'enfasi sul M. ha portato l'uomo ad allontanarsi da obiettivi esoterici

NAGUAL

– è la mia guida ... la fonte della mia vita e del mio benessere ...
non è il mio uomo neanche nella più lontana delle fantasie,
eppure è l'amore della mia vita
– i N. non hanno nessuna autoimportanza ... è per questa ragione che possiamo amarli
– ereditano la loro carica, ma non come i re ... i re sono figli di un re ... un N. deve essere scelto dallo spirito ... a meno che non lo scelga lo spirito, non può porsi come guida
– come decide lo spirito? ... questo è un mistero al di là dei misteri ... tutto quello che un N. può fare è adempiere i comandi dello spirito, o fallire miseramente
– ogni N. infonde nella propria stregoneria il suo particolare temperamento ed esperienza ... il N. [John Michael Abelar], essendo un indiano yaqui, aveva portato al suo gruppo il *pathos* degli yaqui come marchio caratteristico di tutte le loro azioni ... la loro stregoneria era imbevuta dello stato d'animo cupo di quegli indiani ... tutti loro erano vincolati dalla regola di familiarizzare con gli yaqui, di seguire le loro vicissitudini, i loro alti e bassi

NON-FARE

– si riferisce a tutto ciò che non è incluso nell'inventario che ci è stato forzato addosso

– quando impegniamo un qualsiasi elemento del nostro inventario forzato, compiamo un F. ... tutto ciò che non fa parte di questo inventario è N.-F.

NUOVO NAGUAL

– era di carnagione scura ... basso e molto robusto ... aveva i capelli neri e ricci ... gesticolava animatamente mentre parlava ... il suo viso era pieno di energia, di espressione ... c'era qualcosa in lui che lo faceva risaltare su tutto il resto
– dovrai assorbire il suo temperamento e la sua esperienza, questa è la regola
– si prenderà cura di te ... è il tuo insegnante finale, quello che ti porterà alla libertà
– ha molti nomi, uno per ciascuno dei differenti aspetti di stregoneria in cui è coinvolto

OCCHIATE

– non fissare nulla nella stanza ... guarda tutto quello che vuoi, ma osserva le cose di sfuggita ... solo O. brevi

OCCHI di un GALLO da COMBATTIMENTO

– un'altra cosa in cui credevano gli antichi cercatori cinesi, era che l'invisibilità fosse il corollario al raggiungimento di una calma indifferenza
– lo sguardo negli O. d. u. G. d. C. non assomiglia allo sguardo di nessun essere comune, persona o animale i cui O. rispecchino calore, compassione, rabbia e paura
– riflettono un'indescrivibile indifferenza, qualcosa che si trova anche negli O. di esseri che hanno fatto il grande passaggio ... invece di guardare all'esterno verso il mondo, si sono rivolti all'interno per scrutare ciò che ancora non è presente
– l'occhio che scruta interiormente è immobile ... non riflette interessi e paure umane, ma l'immensità

– i veggenti che hanno scrutato l'infinito hanno constatato che l'infinito scruta a sua volta, con fredda, inesorabile indifferenza

OCCHIO del DRAGO

– i saggi cinesi dei tempi antichi dicevano che per conoscere il tuo valore devi scivolare attraverso l'O. d. D. ... erano convinti che lo sconfinato ignoto fosse protetto da un D. enorme le cui scaglie riverberano di una luce accecante
– credevano anche che ci fosse un modo per scivolare accanto a quel D. inavvicinabile ... confidavano che fondendosi con l'intento del D. si potesse diventare invisibili e attraversarne l'O.
– diventare invisibili era fondersi con l'intento del D.

OMBRE

– nei mondi al di fuori di questo, non ci sono O.

PASSAGGIO degli STREGONI

– verso la fine degli anni Sessanta incontrai una donna messicana di nome Clara Grau ... era una strega e faceva parte di un gruppo ristretto di sedici stregoni ... la maggior parte erano donne
– tutti perseguivano, con dedizione assoluta, il medesimo unico scopo: rompere le disposizioni percettive e i pregiudizi che c'imprigionano entro i confini del mondo reale di ogni giorno e c'impediscono l'accesso ad altri mondi sensibili
– infrangere tali disposizioni percettive significa oltrepassare una barriera per saltare nell'inimmaginabile ... lo chiamano il P. d. S. ... talvolta vi si riferiscono come al *volo astratto*, perché porta a librarsi dal lato concreto e fisico, fino alla percezione espansa delle forme astratte, impersonali
– consiste nel trasferire al doppio la consapevolezza della vita quotidiana posseduta dal corpo fisico
– noi cerchiamo la sobrietà, la misura, il controllo ... non ci interessano la pazzia e i risultati accidentali

– tirare fuori il doppio con dolcezza e armonia per trasferirvi la nostra consapevolezza di tutti i giorni è un atto senza pari ... farlo è qualcosa di inconcepibile

PENSIERI

– ogni volta che abbiamo un pensiero, la nostra energia si muove nella direzione di quel pensiero
– sono come esploratori ... fanno sì che il corpo si muova lungo un determinato sentiero

PERCEZIONE

– è convinzione degli stregoni che i parametri della nostra normale P. ci siano stati imposti come parte della nostra socializzazione, non proprio in maniera arbitraria, tuttavia dettati come un imperativo morale
– il nostro funzionamento all'interno dell'ordine sociale richiede una cieca e fedele adesione a tutti i suoi precetti, ma nessuno di questi è aperto alla possibilità di percepire l'energia direttamente
– quando la P. si espande, niente è reale e niente è immaginario ... c'è solo P.
– è il mistero finale, perché è totalmente inspiegabile
– gli stregoni, in quanto esseri umani, sono creature che percepiscono, ma ciò che percepiscono non è né buono né malvagio ... tutto è solo P.
– se gli esseri umani, attraverso la disciplina, possono percepire più di quanto sia normalmente concesso, semplicemente hanno più potere

POTERE

– possiamo considerare il corpo come una fonte di P. ... dipende dalla condizione dell'inventario del nostro magazzino ... se il nostro magazzino è vuoto, anche il corpo è vuoto e l'energia dell'infinito può scorrervi attraverso

- quando ci siamo vuotati a sufficienza del nostro vecchio e ingombrante inventario, l'energia viene a noi e si raduna spontaneamente ... quando se ne aggrega abbastanza, si trasforma in P.
- qualsiasi cosa può annunciarne la presenza ... un forte rumore, una voce sottile, un pensiero che non è tuo, un'ondata inattesa di vigore e benessere
- è quando l'energia si raccoglie, spontaneamente o al comando di qualcuno
- la conoscenza raccoglie l'energia, quindi la conoscenza è P.

POTERE di RICORDARE

- lo scopo della ricapitolazione è rompere alcuni presupposti di base che abbiamo accettato nel corso delle nostre vite ... a meno che vengano infranti, non possiamo impedire al P. d. R. di annebbiare la nostra consapevolezza
- il mondo è un immenso schermo di ricordi ... se certi presupposti vengono rotti, il P. d. R. non solo è tenuto sotto controllo, ma anche cancellato

PROGRAMMARE

- la notte scorsa non avevi programmato di camminare ... eri determinata ad andare alla caverna e i tuoi piedi, quindi, ti ci hanno automaticamente portata
- oggi pomeriggio stavi cercando di replicare consciamente la camminata della notte precedente, ma hai fallito miseramente, perché la tua mente si è messa in mezzo ... o forse non stavi ascoltando la voce dello spirito che ti avrebbe guidata con sicurezza

PROMESSE

- ci sono dei momenti nella vita di ciascuno, specialmente nella prima infanzia, in cui desideriamo così intensamente una cosa da

fissarvi automaticamente tutto il nostro intento ... una volta fissato, rimane al suo posto finché non ottiene soddisfazione – voti, giuramenti e P. legano il nostro intento ... da quel momento in poi, i nostri atti, i sentimenti e i pensieri vengono diretti a soddisfare o mantenere quegli impegni, indipendentemente dal fatto che ci ricordiamo o meno di averli mai presi – a meno che non lo avessi distolto dalle P., il mio intento non si sarebbe mai sollevato, libero di esprimersi nel presente

PRUDENZA

– arriva solo quando siamo stati colpiti
– la cautela scevra da codardia s'impernia sulla capacità di controllare la propria energia interna e deviarla verso i canali di riserva

REALTÀ

– apparentemente ci sono due livelli per la consapevolezza universale ... il livello del visibile, dell'ordine, di tutto ciò cui si può pensare o dare un nome ... il livello non manifesto dell'energia che crea e sostiene tutte le cose
– dato che ci affidiamo al linguaggio e alla ragione, è il livello del visibile che consideriamo come R. ... sembra avere un ordine ed è stabile, predicibile ... eppure, in R., è impenetrabile, effimero e sempre in cambiamento ... ciò che giudichiamo R. permanente è solo l'apparenza superficiale di una forza imperscrutabile
– ci proponiamo di afferrare l'attenzione non della R. visibile, ma piuttosto dell'invisibile, la forza che è la fonte della tua esistenza ... una forza che speriamo ti porterà oltre l'abisso
– questa foglia ti aiuterà a chiarire le cose ... ha sostanza ... è secca e fragile ... possiamo riconoscerla come foglia grazie ai nostri sensi, i nostri strumenti di percezione, e ai nostri pensieri che danno un nome alle cose ... senza di essi, la foglia è pura energia, astratta e indifferenziata ... la stessa energia irreale ed eterea che scorre attraverso questa foglia, percorre e sostiene tutto

– noi, come ogni altra cosa, siamo reali da un lato e da un altro solo immagini

REGOLA

– è un codice al quale gli stregoni si attengono per evitare di diventare arbitrari o capricciosi ... devono conformarsi ai precetti stabiliti per loro, perché sono stati definiti dallo spirito stesso

RESPIRAZIONE

– per prima cosa, ti insegnerò una R. che è stata un segreto per generazioni ... rispecchia le duplici forze della creazione e della distruzione, della luce e del buio, dell'essere e del non essere

– mi diede istruzioni su come inalare attraverso il naso mentre mi voltava la testa verso sinistra ... ed esalare mentre voltava la testa verso destra ... poi, dovevo voltare la testa a sinistra e a destra in un unico movimento senza respirare

– inalare ci permette di recuperare l'energia che abbiamo perduto ... esalare ci permette di espellere energia estranea e indesiderabile che abbiamo accumulato dentro di noi interagendo con i nostri simili

– quando il respiro è regolare, la mente è ferma ... se è erratico, la mente stormisce come le foglie agitate dal vento ... se è agitato, la mente diventa irrequieta ... per calmare la mente, è meglio cominciare quietando il respiro

– siamo talmente civilizzati che dobbiamo reimparare come si respira correttamente

– il respiro di una persona che è agitata è rapido e superficiale ed è localizzato nel petto o nella testa ... il respiro di una persona rilassata scende nell'addome

– è più difficile per le persone grandi respirare dall'addome, perché il loro baricentro è un po' più in alto ... è quindi ancora più importante che rimaniamo calmi e imperturbati

- i neonati immettono un grande quantitativo d'aria rispetto alle loro dimensioni ... man mano che cresciamo diventiamo più rigidi, specialmente intorno ai polmoni, e incameriamo meno aria
- dato che le emozioni sono direttamente collegate al respiro, un buon modo per calmarsi è regolare la respirazione

RETE ETEREA

- è la luminosità che circonda il corpo fisico
- questa ragnatela di energia va in brandelli durante la vita quotidiana ... immense porzioni ne vengono perdute o rimangono intrecciate nelle bande di energia di altre persone
- mi diceva di sdraiarmi e di gettare la mia R. E. rilassando gradualmente i muscoli ... mi sdraiai e cominciai a spostare la consapevolezza dai piedi alle caviglie, ai polpacci, alle cosce, all'addome e alla schiena ... poi rilassai le braccia, le spalle, il collo e la testa
- dovevo spostare la consapevolezza fuori dalla fronte verso un punto il più lontano possibile sopra di me e lì praticare una piccola apertura
- se puoi spostare la tua consapevolezza fuori del corpo, ti accorgerai che c'è nera oscurità tutto intorno a te ... cerca di perforare quella nera oscurità, di farci un buco

RICAPITOLAZIONE

- gli eventi che racconterò descrivono gli stadi iniziali dell'addestramento di stregoneria per i *cacciatori* ... una fase che implica la purificazione dai propri modi abituali di pensare, di comportarsi e di sentire, per mezzo di un tradizionale compito di stregoneria che tutti i neofiti devono assolvere, chiamato R.
- non appena lo schema forzato delle vecchie abitudini, dei pensieri, delle aspettative e dei sentimenti viene fatto a pezzi per mezzo della R., ci si trova indiscutibilmente nella posizione di accumulare energia a sufficienza per vivere secondo i nuovi

principi forniti dalla tradizione della stregoneria, dandogli
 sostanza attraverso la percezione diretta di una nuova realtà

- è la pietra angolare dell'arte della libertà
- è l'atto di richiamare l'energia che abbiamo speso in azioni passate ... dobbiamo liberare la nostra energia rimasta intrappolata nel mondo e riportarla fino a noi
- ricapitolare comporta ricordare ogni persona che abbiamo conosciuto ... tutti i posti che abbiamo visitato ... le sensazioni che abbiamo provato ... in tutta la nostra vita ... cominciando dal presente e retrocedendo fino ai primissimi ricordi ... per poi spazzarli via, uno a uno, con il respiro spazzante
- quando ricapitoli, cerca di percepire delle lunghe fibre allungabili che si estendono dal centro del tuo corpo ... poi sincronizza il movimento rotatorio della testa con il movimento di queste fibre elusive ... sono il canale che riporta indietro l'energia che ti sei lasciata alle spalle
- mentre ricapitoliamo, allunghiamo queste fibre estensibili di energia attraverso lo spazio e il tempo fino alle persone, ai posti e agli eventi che stiamo esaminando ... il risultato è che possiamo ritornare a ogni momento delle nostre vite e agire come se fossimo effettivamente lì
- l'importante è rivivere gli eventi e le sensazioni il più dettagliatamente possibile, toccandoli con il respiro spazzante e liberando in questo modo la propria energia intrappolata
- dovevo cominciare a stilare una lista di tutte le persone che avevo conosciuto, cominciando dal presente e a ritroso nel tempo fino ai miei primi ricordi ... la lista forma una matrice su cui la mente può agganciarsi
- la fase iniziale della R. consiste di due cose ... la prima è la lista ... la seconda è montare la scena, che significa visualizzare tutti i dettagli pertinenti all'evento che si deve ricordare
- una volta che hai messo tutti gli elementi al loro posto, usa il respiro spazzante ... il movimento della testa è come un ventaglio che rimescola tutto in quella determinata scena

- devi intendere d’inalare l’energia che hai lasciato nella scena che stai ricapitolando ... e intendere di esalare l’energia estranea che gli altri hanno conficcato in te
- ci fornisce un momento di pausa in cui possiamo scegliere di accettare il nostro consueto comportamento ... o di cambiarlo con l’intento, prima che c’intrappoli completamente
- mossi la testa da destra a sinistra, inalando tutta l’energia che era ancora impigliata senza speranza ... riportando la testa di nuovo a destra, esalai tutto l’imbarazzo e l’autocommiserazione che mi avevano avviluppato ... mossi la testa ripetutamente, facendo un respiro spazzante dopo l’altro finché tutto il mio tumulto emotivo fu liberato ... poi mossi la testa da destra a sinistra e ritorno senza respirare, recidendo in quel modo tutti i legami con quel particolare momento del mio passato
- ispirò profondamente voltando con dolcezza la testa verso sinistra ... poi esalò a fondo girando fluidamente la testa verso destra ... alla fine, mosse la testa dalla spalla destra alla spalla sinistra senza respirare ... poi di nuovo al centro
- quando esali, getta fuori tutti i pensieri e le sensazioni che stai rivedendo ... non voltare la testa usando solo i muscoli del collo ... guidala con le fibre invisibili di energia che partono dal centro del tuo corpo ... la fuoriuscita di quelle fibre è uno dei risultati della R.
- proprio al di sotto dell’ombelico c’è un centro chiave di potere ... tutti i movimenti corporei, incluso il respiro, devono impegnare questo punto di energia
- il futuro non esiste ... quando avrai finito di ricapitolare e avrai completamente cancellato il passato, tutto ciò che rimarrà sarà il presente ... allora comprenderai che il presente è solo un istante, nient’altro
- avevo ricapitolato in una caverna buia ... lo stato d’animo di quella R. era stato pesante, sotterraneo, tetro e spesso terrificante
- volevo piangere, ma non ci riuscivo ... capii che il vero dolore non porta lacrime

- la mia R. nella casa sull'albero era dominata da un nuovo stato d'animo ... era leggera, aerea, trasparente ... ero in grado di ricordare infinitamente più dettagli ... tutto era più vivido e definito, meno carico dell'autocommiserazione, della cupezza, della paura e del rimpianto che avevano caratterizzato la mia prima R.
- volevo piangere, ma non ci riuscivo ... capii che il vero dolore non porta lacrime
- seduta su un grosso ramo con la schiena appoggiata al tronco, la mia R. assumeva uno stato d'animo del tutto differente ... riuscivo a ricordare i dettagli più minuti delle esperienze della mia vita, senza paura di rudi coinvolgimenti emotivi ... ridevo fino alle lacrime per cose che un tempo erano state dei profondi traumi per me ... le mie ossessioni non erano più in grado di risvegliare autocommiserazione ... vedevo tutto da una differente prospettiva
- è la chiave ... libera l'energia intrappolata e *voilà!* vedi l'infinito davanti ai tuoi occhi

RINGRAZIARE

- nel mondo degli stregoni tutto è possibile ... non è un mondo da dare per scontato ... in esso, dobbiamo esprimere il nostro ringraziamento subito, perché non esiste domani

RISULTATO

- affinché la stregoneria funzioni, dobbiamo sapere ciò che facciamo quando intendiamo il R. ... non lo scopo, bada bene, ma il R. dell'atto di stregoneria
- l'intento di tutti gli atti di stregoneria è già stato stabilito ... tutto quello che dobbiamo fare è agganciarvi la nostra consapevolezza

SCOMPARTIMENTI

- disegnò una sagoma ovale sul terreno soffice ... aggiunse una linea orizzontale che la intersecava a metà ... spiegò che il doppio è diviso in una sezione inferiore e superiore, che corrispondono sommariamente nel corpo fisico all'addome e alla cavità toracica
- nelle due sezioni circolano due differenti correnti di energia ... in quella inferiore circola l'energia originale, quella che avevamo mentre eravamo ancora nell'utero ... in quella superiore circola l'energia del pensiero ... questa energia entra nel corpo alla nascita, con il primo respiro
- l'energia del pensiero viene accresciuta dall'esperienza e sale verso la testa ... l'energia originale cala verso l'area genitale ... queste due energie diventano separate nel doppio, provocando debolezza e squilibrio nel corpo fisico
- tracciò un'altra linea, questa volta verticalmente, attraverso il centro della forma ellittica, dividendola longitudinalmente in due parti, che, affermò, corrispondono ai lati sinistro e destro del corpo
- sul lato destro, l'energia circola verso l'alto frontalmente e verso il basso posteriormente
- sul lato sinistro, l'energia circola verso il basso sul davanti e verso l'alto sul dietro
- l'errore che molti fanno cercando il doppio è di applicare a esso le regole del corpo fisico, allenandolo, per esempio, come se fosse fatto di muscoli e ossa
- non c'era modo di agire sul doppio con esercizi fisici ... il modo più semplice di risolvere questo problema è di separare i due
- solo quando sono inequivocabilmente separati, la consapevolezza può scorrere da una parte all'altra
- questo è ciò che fanno gli stregoni ... quindi possono fare a meno di rituali, incantesimi e di elaborate tecniche respiratorie che si suppone dovrebbero unirli
- forse il nostro più grande errore come essere umani è di credere che la nostra salute e il nostro benessere siano basati sul corpo

fisico quando, in sostanza, il controllo delle nostre vite si trova nel regno del doppio

- questo errore deriva dal fatto che il corpo controlla la nostra consapevolezza, che normalmente è posta sull'energia che circola nel lato destro del doppio ... il che risulta nella nostra capacità di pensare e ragionare e saper trattare efficacemente con idee e persone

- a volte accidentalmente, ma più spesso a causa dell'addestramento, la consapevolezza può spostarsi all'energia che circola nel lato sinistro del doppio ... il che risulta in un comportamento non così favorevole all'attività intellettuale o all'interazione con le persone

- quando la consapevolezza è rivolta stabilmente al lato sinistro del doppio, il doppio emerge

- alcuni, dopo aver completato con successo il volo astratto, possono spostare la loro consapevolezza sul lato destro o sinistro del doppio semplicemente manipolando il flusso del respiro

- tali persone possono praticare la stregoneria o le arti marziali con la stessa prontezza con cui possono manipolare difficili concetti accademici

- la spinta a voler rivolgere la consapevolezza stabilmente sul lato sinistro è una trappola infinitamente più mortale delle attrattive della vita quotidiana, a causa del mistero e del potere che vi sono connessi

- la vera speranza per noi sta nel mezzo ... perché nella parete che separa i due lati del doppio c'è una porta nascosta che si apre in un terzo, sottile scompartimento segreto ... solo quando si apre questa porta si può sperimentare la vera libertà

SISTEMA AUSILIARIO

- il corpo umano ha un S. di energia A. che entra in gioco quando siamo sotto tensione

- la tensione interviene ogni volta che facciamo qualcosa in eccesso ... uno dei precetti fondamentali dell'arte della libertà è evitare gli eccessi
- i movimenti che mi stava insegnando erano importanti perché operavano direttamente sul S. A. ... permettevano all'energia supplementare di penetrare e scorrere nei percorsi di riserva ... quando siamo chiamati all'azione, invece di essere prosciugati dallo stress, diventiamo più forti e abbiamo energia in eccesso per compiti straordinari

SPECCHI

- non ci sono S. qui ... gli S. sono come gli orologi: registrano il passare del tempo ... ciò che conta è invertirne il flusso

SPIRITO

- non è il guardiano di nessuno ... è una forza astratta, né buona né cattiva
- una forza che non prova alcun interesse per noi, ma che tuttavia risponde al nostro potere ... non alle nostre preghiere, bada bene, ma al nostro potere

STORIA PERSONALE

- è la barriera dei tuoi sentimenti e pensieri abituali ... tutto ciò che ti rende ciò che pensi di essere, una persona unica, speciale
- è la fonte di tutti i nostri problemi

STREGONE

- è uno che con disciplina e perseveranza riesce a rompere i limiti della naturale percezione

STREGONERIA ASTRATTA e CONCRETA

- noi siamo interessati a qualcosa che è al di là degli aberranti incantesimi e dei rituali esoterici ... crediamo che il risultato delle

pratiche bizzarre e dell'ossessiva ricerca del potere degli stregoni dei tempi antichi fu solo l'accrescimento del loro ego

- i coinvolgimenti di uomini e donne non sono più una nostra preoccupazione ... non siamo interessati alla moralità dell'uomo, alla sua immoralità o alla sua amoralità ... tutta la nostra energia è dedicata a esplorare nuovi sentieri
- se vuoi pensare alla S. come a qualcosa di concreto, che implica rituali e pozioni magiche, posso dirti che esistono stregoni di simile concretezza ... non ne troverai in questa casa
- gli stregoni astratti cercano la libertà attraverso l'espansione della loro capacità percettiva
- gli stregoni concreti, come quelli tradizionali che vivevano nell'antico Messico, cercavano il potere personale e la gratificazione attraverso l'espansione della loro importanza personale
- siamo stregoni che provengono dalla stessa tradizione di quelli dei tempi antichi ... abbiamo ereditato tutti i loro rituali esoterici e gli incantesimi ... anche se sappiamo come funzionano, non siamo interessati a impiegarli
- è qualcosa di più di gatti neri e persone che ballano nude in un cimitero a mezzanotte, gettando il malocchio su qualcuno ... è fredda, A., impersonale ... ecco perché chiamiamo l'atto di percepirla *passaggio degli stregoni*, o *volo verso l'astratto*
- per resistere alla sua terrificante pressione dobbiamo essere forti e determinati ... non è per i timidi o i pusillanimi

SUONO

- non ci vuole molto per comunicare e per raggiungere il corpo eterico ... oltre a usare l'utero e il movimento, il S. è un modo potente per attrarne l'attenzione
- potrebbero essere sufficienti poche parole scelte o un S. prolungato per aprire davanti a noi qualcosa d'impensabile

TRISTEZZA

– la mia voglia di piangere fu momentanea ... capii che la T. era una bassa emozione quando al suo posto potevo provare la meraviglia reverenziale

UNITÀ

– devi condurre una vita in cui la consapevolezza ha la priorità assoluta ... evitare tutto ciò che indebolisce e danneggia il tuo corpo o la tua mente ... rompere tutti i legami fisici ed emotivi con il mondo ... devi acquisire U.

UOMINI

– lo so che sei stata addestrata a lasciarti fare dagli U. quello che vogliono, solo perché sono U.
– sei sempre stata carina con gli U. e loro ti hanno munta di tutto quello che avevi ... non sai che si nutrono dell'energia delle donne?

UTERO

– il foro fra le gambe di una donna è l'apertura energetica dell'U.
... un organo che è al tempo stesso potente e pieno di risorse
– la funzione primaria dell'U. è la riproduzione per perpetuare la specie
– all'insaputa delle donne, l'U. ha anche sottili e sofisticate funzioni secondarie
– la più importante funzione secondaria dell'U. è di servire come unità di pilotaggio del doppio
– laddove i maschi devono affidarsi a un misto di ragione e intento per guidare il loro doppio, le donne dispongono dell'U., una poderosa fonte di energia con una quantità di funzioni e attributi misteriosi, tutti designati a proteggere e nutrire il doppio
– usare l'U. è un metodo estremamente diretto e potente di raggiungere il doppio
– è il mezzo con cui gli animali femmina avvertono le cose e regolano i loro corpi

- attraverso l’U, le donne possono generare e immagazzinare potere nei loro doppi per costringere o distruggere o diventare tutt’uno con ogni cosa
- un altro modo di raggiungere il doppio, chiamato anche “l’altro”, oltre che impiegando l’U., è attraverso il movimento ... i passi di stregoneria

VALORE

- finché le forze positive e negative sono in equilibrio, si cancellano a vicenda e ciò significa che il mio V. è zero
- significa anche che non posso proprio arrabbiarmi quando qualcuno mi critica, né essere compiaciuta quando qualcuno mi elogia

VEGGENTE

- per un istante, prima di immergerci in qualsiasi azione, siamo capaci di valutarne esattamente il risultato, le nostre possibilità, i motivi e le aspettative ... questa conoscenza non è mai conveniente o soddisfacente per noi e immediatamente la sopprimiamo
- questo momento di conoscenza diretta era chiamato il V. da coloro che per primi formularono la ricapitolazione ... ci permette di vedere direttamente dentro le cose con occhi non offuscati
- nonostante la chiarezza e l’accuratezza dei suoi giudizi, non prestiamo mai attenzione al V., né gli diamo la possibilità di farsi sentire ... con questa continua repressione ne soffochiamo la crescita e gli impediamo di sviluppare il suo pieno potenziale
- lo scopo della ricapitolazione è dare al V. la libertà di vedere
- dandogli raggio d’azione, possiamo deliberatamente trasformare il V. in una forza che è al tempo stesso misteriosa ed efficace ... una forza che alla fine ci guiderà alla libertà, invece di ucciderci
- devi portare il V. alla superficie, dargli la possibilità di parlare e dire ciò che vede

VERMI LUMINOSI

- gli uomini lasciano delle particolari fibre di energia dentro il corpo delle donne ... sono come delle tenie luminose che si muovono all'interno dell'utero, succhiando energia
- raccolgono e rubano energia dal corpo della donna per beneficiare il maschio che le ha lasciate
- questo processo assicura che una donna nutra energeticamente il suo uomo attraverso i filamenti che lui le lascia dentro ... a un livello etereo, l'uomo diventa misteriosamente dipendente da lei
- avere dentro le fibre energetiche di dieci o venti uomini che si nutrono della propria luminosità è più di quanto chiunque possa sopportare ... non c'è da stupirsi che le donne non possano mai alzare la testa
- una donna porta quei V. L. per sette anni ... trascorsi i quali scompaiono o si dissolvono
- quando i sette anni stanno per scadere, l'intera armata di V. ... provenienti dal primo fino all'ultimo degli uomini che una donna ha avuto ... entrano simultaneamente in agitazione così che la donna è spinta ad avere un altro rapporto sessuale
- allora tutti i V. balzano a nuova vita, più forti che mai, per cibarsi dell'energia della donna per altri sette anni ... è veramente un ciclo senza fine

VOCE dello SPIRITO

- il crepuscolo è l'ora migliore per sentire la V. d. S.
- oltre alla forma esteriore, c'è una consapevolezza interiore che governa le cose ... questa consapevolezza silenziosa è lo S. ... è una forza onnipresente che si manifesta diversamente in cose differenti ... questa energia comunica con noi
- è con l'orecchio interiore che si possono discernere i comandi d. S.
- ciò che chiamiamo V. d. S. è più una sensazione, un'idea che improvvisamente ti si accende in testa

- non viene da nessun luogo ... viene dalle profondità del silenzio, dal regno del non essere
- si può sentire solo quando si è assolutamente calmi e in equilibrio

VOLO ASTRATTO

- il mezzo per arrivarci lo chiamiamo ricapitolazione
- mi toccò la parte sinistra e destra della fronte ... la consapevolezza deve spostarsi da qui a qui
- una volta che il sigillo del corpo è stato rotto da eccessi prosciuganti, solo una speciale manipolazione della consapevolezza, un corretto modo di vivere e la castità possono ripristinare l'energia dissipata ... energia necessaria a compiere lo spostamento
- visualizzai la distanza fra i due punti come un vasto spazio ... un vuoto che impedisce il passaggio
- è la meta ultima dell'arte della libertà
- per comprenderlo devi cambiare ... è precisamente per questo motivo che sei qui
- cambiare significa che sarai in grado di effettuare con successo il V. A.
- era simbolicamente descritto dallo spostamento dal lato destro della fronte al lato sinistro ... in realtà consisteva nel portare la nostra parte eterea, il doppio, nella consapevolezza quotidiana
- si verifica quando portiamo il nostro doppio ad agire nella vita quotidiana
- nel momento in cui il nostro corpo fisico diventa totalmente conscio della sua eterea controparte energetica, abbiamo compiuto l'attraversata nell'A. ... un regno completamente differente di consapevolezza
- mi trovai non più a camminare ma a planare nello spazio ... subito un'altra esplosione di energia mi fece accelerare a velocità vertiginosa ... vedevo davanti a me la stessa immensità sia che avessi gli occhi aperti oppure chiusi ... stavamo librandoci in

qualcosa che non era aria e non era neanche di questa terra ...
lottai con tutte le mie forze per resistere e mantenere la presa, la
concentrazione
– ero al di là delle funzioni corporee ... ero vuota di tutto, anche
della paura ... tutto mi era stato prosciugato mentre sfrecciavo in
quello spazio infinito
– la freddezza e l'imponenza di quello spazio mi riempivano
l'animo di un terrore inesorabile ... i veggenti avevano guardato
quell'immensità ... questa li aveva guardati a sua volta, con gelida
e inesorabile indifferenza
– ora era il mio turno di guardare ... senza nessuna speranza di
comprendere cosa stavo guardando ... ci sarebbe voluta una vita
di impeccabilità, accumulando potere, per comprendere di
scrutare l'infinito

YAQUI

– tutti gli indiani qui sono Y. che sono stati ricollocati a Sonora
dal governo messicano ... questa è la loro terra ancestrale ... ma
negli anni '20 e '30 furono strappati da casa e inviati a decine di
migliaia nel Messico centrale ... poi, verso la fine degli anni '40, li
riportarono nel deserto di Sonora
– non hanno avuto altra scelta che stabilirsi intorno ai resti di
quello che una volta era il Rio Y. ... qui, in tempi antichi, gli
indiani originari costruirono le loro città sacre e ci vissero per
centinaia d'anni, fino all'avvento degli Spagnoli
– gli indiani hanno una mitologia molto ricca ... credono di poter
entrare e uscire da un mondo di sogno nel giro di un istante ... il
loro concetto di realtà non è come il nostro
– stando ai miti Y., queste città esistono anche nell'altro mondo
... è da questo regno eterico che essi ricevono il loro potere
– si definiscono il popolo senza ragione ... per distinguersi da noi
... il popolo con la ragione

– quando il governo costruì una diga come parte di un piano idroelettrico, alterò il corso del Rio Y. così drasticamente che la gente dovette fare i bagagli e trasferirsi altrove

*

Indice

agguato con il doppio
antenne
antico messico
apertura
apparizioni
arte della libertà
atto sessuale
cacciatori e sognatori
cambiare
cancelli
casa
coraggio
cristalli
distacco
domande
donne
doppio
dualità
equilibrio
erudizione accademica
escrementi
esercizi
essenza eterea
famiglia
fibre invisibili di energia
flusso dell'energia
influenza
intelligenza
intendere
intento
intento degli stregoni
inventario
karate
kung fu
lettura
libertà
longevità
luce del sole
magazzino di ricordi
maschio-femmina
materialismo
nagual
non-fare
nuovo nagual
occhiate
occhi di un gallo da combattimento
occhio del drago
ombre
passaggio degli stregoni

pensieri
percezione
potere
potere di ricordare
programmare
promesse
prudenza
realtà
regola
respirazione
rete eterea
ricapitolazione
ringraziare
risultato
scompartimenti
sistema ausiliario
specchi
spirito
storia personale
stregone
stregoneria astratta e concreta
suono
tristezza
unità
uomini
utero
valore
veggente
vermi luminosi
voce dello spirito
volo astratto
yaqui

*