

The image shows the front cover of a book. The cover is a solid, deep red color with a slightly textured appearance. The text is printed in a light, possibly white or cream, serif font. The author's name is at the top, and the title is at the bottom.

CARLOS  
CASTANEDA

EL SILENCIO INTERNO

CARLOS CASTANEDA

EL SILENCIO INTERNO

Primera Edición

Cleargreen, Incorporated  
Los Angeles, CA.

## CONTENIDO

<u>Introducción</u>	<u>3</u>
<u>Los Pases Mágicos</u>	<u>9</u>
<u>El Centro de Decisiones</u>	<u>15</u>
<u>La Recapitulación</u>	<u>18</u>
<u>El Ensueño</u>	<u>22</u>
<u>El Silencio Interno</u>	<u>26</u>
<u>La Serie de Westwood</u>	<u>28</u>

Título original: SILENT KNOWLEDGE. COPYRIGHT © 1996 by Carlos Castaneda. Todos los derechos reservados. Impreso en México. Ninguna parte de esta publicación puede utilizarse o reproducirse sin la autorización escrita de los editores, a excepción de pequeñas citas dentro de artículos de crítica y revisiones. Para informes favor de dirigirse a Cleargreen, Incorporated, 11901 Santa Monica Boulevard, Suite 599, Los Angeles California 90025.

Traducción: Tycho Thal y P. Pourcell

ISBN 1-888-294-12-4

## INTRODUCCION

El conocimiento silencioso fue una faceta entera en la vida y actividades de los chamanes o brujos que vivieron en México en tiempos antiguos. De acuerdo con don Juan Matus, el maestro chamán que me introdujo al mundo cognoscitivo de los chamanes, el conocimiento silencioso era el resultado más codiciado por ellos, y lo buscaban a través de cada una de sus acciones y pensamientos.

Don Juan definió el conocimiento silencioso como un estado de la conciencia humana en el que todo lo que es pertinente al hombre es instantáneamente revelado, no a la mente o al intelecto, sino al ser total. Explicó que existe una banda de energía en el universo que los chamanes llaman la banda del hombre, y que dicha banda está presente en los seres humanos. Me aseguró que para los chamanes videntes, quienes ven directamente cómo fluye la energía en el universo, y que pueden ver al ser humano como un conglomerado de campos energéticos en forma de una esfera luminosa, la banda del hombre es un borde de luminosidad compacta que corta transversalmente la esfera luminosa en un ángulo de izquierda a derecha. La totalidad de la esfera luminosa es del tamaño de los brazos extendidos hacia los lados y hacia arriba y, en esa esfera luminosa, la banda del hombre mide quizá alrededor de treinta centímetros de ancho. El conocimiento silencioso, explicó don Juan, es la interacción de energía dentro de esa banda, una interacción que es instantáneamente obvia para el chamán que ha logrado alcanzar el silencio interno. Don Juan dijo que el hombre común y corriente tiene una noción vaga de esta interacción energética. El hombre la intuye y trata de deducir su funcionamiento, de descubrir sus permutaciones. Por otro lado, un chamán recibe una

descarga de la totalidad de esta interacción en cualquier momento en que la ejecución de esta interacción sea solicitada.

Don Juan me aseguró que el prelude al conocimiento silencioso es un estado de la percepción humana que los chamanes llaman el silencio interno, un estado libre de pensamientos y verbalizaciones silenciosas, al que los chamanes llaman el diálogo interno.

No importa cuánto se esforzó don Juan por hacerme comprender sus definiciones y explicaciones sobre el conocimiento silencioso, éstas permanecieron siempre oscuras, misteriosas, inescrutables. En su esfuerzo por aclarar aún más este punto, don Juan me dio una serie de ejemplos concretos del conocimiento silencioso. El que más me gustó, debido a su alcance y a su pertinencia, es algo que él llamaba los lectores del infinito.

Los lectores del infinito es algo que suena como a una metáfora pero es, más bien, una descripción fenomenológica que don Juan usaba para describir una condición perceptiva chamánica. Me dijo que esta condición chamánica concordaba con las metas y las expectativas del hombre de hoy en día, y que el hombre del siglo veinte es un lector que lee textos con una predilección especial. Tales textos pueden tener el formato de un libro, un escrito de computadora, un manual, literatura, descripciones técnicas, etcétera.

En su búsqueda continua por encontrar soluciones y respuestas, a sus indagaciones, los chamanes del México antiguo descubrieron que cuando se alcanza el silencio interno, la conciencia del hombre puede dar fácilmente un salto a la percepción directa de la energía reflejada en cualquier horizonte dado. Ellos usaban el cielo como horizonte, así como las montañas o, en un espacio más reducido, las paredes de sus moradas. Eran capaces de ver

energía reflejada en esos horizontes como si estuvieran viendo una película. Describieron concisamente este fenómeno, como la visualización de la energía con apariencia de un matiz -para ser precisos, un punto rojizo en el horizonte, color rojo granada. Lo llamaron el manchón color granada.

Esos chamanes aseguraban que, en un momento dado, ese manchón de color granada explotaba y se convertía en imágenes que ellos veían como si estuvieran realmente viendo una película. Este logro perceptivo los convirtió en lo que ellos llamaron espectadores del infinito.

Don Juan creía que en mi caso era más apropiado considerar leer el infinito en lugar de verlo, ya que yo era dado a leer con la misma pasión, sino es que con más, que lo que los chamanes del México antiguo eran dados a ver. Don Juan dejó perfectamente claro que ser un lector del infinito no quiere decir leer energía como si uno leyera un periódico, sino que las palabras se formulan con toda claridad a medida que uno las lee, como si una palabra llevara a otra, formando conceptos totales que se manifiestan y luego se desvanecen. El arte de los chamanes es tener la habilidad de reunir y preservar estos conceptos antes de que se olviden al ser reemplazados con nuevas palabras, con los conceptos nuevos de un flujo interminable.

Don Juan continuó explicando que los chamanes que vivieron en México en tiempos remotos, y que establecieron su linaje, fueron capaces de alcanzar el conocimiento silencioso después de haber entrado en su matriz: el silencio interno. Dijo que el silencio interno era un logro de tan tremenda importancia, que lo consideraban la condición esencial del chamanismo.

Don Juan puso tal énfasis en este silencio, que mi ambición era alcanzarlo. Quería llegar al silencio interno de

inmediato. Sentía que no tenía un solo instante que perder. Cuando le pedí a don Juan que me diera una explicación concisa de los procedimientos a seguir, se rió de mí.

-Aventurarse en el mundo de los chamanes -dijo-, no es como aprender a manejar un automóvil. Uno necesita manuales e instrucciones para manejar un auto. Para alcanzar el silencio interno uno necesita intentarlo.

-Pero, ¿cómo puedo intentarlo? -insistí.

-La única manera en que puedes intentarlo es intentándolo -declaró.

Una de las cosas más difíciles de aceptar, para el hombre de hoy en día, es la ausencia de procedimientos. En la actualidad, el ser humano parece estar bajo el poder de manuales, prácticas, métodos, pasos a seguir. El hombre de hoy en día toma notas incesantemente, hace diagramas, está profundamente involucrado en "saber cómo". Pero en el mundo de los chamanes, dijo don Juan, los procedimientos y los rituales son meros instrumentos para atraer y enfocar la atención. Son artificios que se usan para forzar el enfoque de nuestro interés y determinación. No tienen ningún otro valor.

Don Juan creía que al hombre moderno le encantan las palabras, como si retuviese un sentimiento que ha sobrevivido hasta hoy de lo significativo que fue para él hablar por primera vez. Esto parece explicar su intenso énfasis en la palabra. Las encantaciones verbales parecen ser un retroceso a ese estado de enamoramiento con las palabras. Los chamanes creen que una larga serie de palabras, dichas en voz alta, debe haber ejercido un poder mesmérico.

Debido a la fuerza de sus prácticas y sus metas, los chamanes refutan el poder de la palabra. Se definen a sí mismos como navegantes en el mar de lo desconocido. Para

ellos, la navegación es un hecho práctico, y navegar quiere decir moverse de un mundo a otro sin perder sobriedad, sin perder fuerza; y, para lograr realizar esta hazaña de navegación, no puede haber procedimientos o pasos a seguir, sino un solo acto abstracto que define todo: el acto de reforzar nuestro lazo con la fuerza que se extiende a través del universo, una fuerza que los chamanes llaman el intento. Debido a que estamos vivos y conscientes estamos de por sí, ya, íntimamente relacionados con el intento. Lo que necesitamos, de acuerdo con los chamanes, es hacer que ese lazo forme parte de nuestros actos conscientes, y ese acto de volvernos conscientes de nuestro lazo con el intento es otra forma de definir el conocimiento silencioso.

En el curso del tiempo que pasé con don Juan Matus aprendí, sin embargo, una cosa con relación a los procedimientos y los métodos. Si existe algo que los seres humanos necesitan para poder alcanzar el conocimiento silencioso, es reforzar su bienestar, su claridad, su determinación. Para poder intentar, uno debe poseer destreza física y mental y un espíritu claro.

De acuerdo con don Juan, los chamanes del México antiguo pusieron un enorme énfasis en la destreza física y el bienestar mental y este mismo énfasis prevalece en los chamanes de hoy en día. Fui capaz de corroborar la verdad de sus aseveraciones al observar a don Juan y a sus quince compañeros chamanes. Su soberbio estado de balance físico y mental era uno de los rasgos más obvios en ellos.

La respuesta que don Juan me dio cuando le pregunté directamente por qué los chamanes ponen tanto énfasis en el lado físico del hombre, me sorprendió sobremanera. En aquellos años creía en el lado espiritual del hombre, un lado acerca de cuya existencia podía no estar completamente convencido, pero por lo menos, estaba inclinado a

considerarlo como una posibilidad. Para mí, don Juan, era un ser espiritual. -Los chamanes no son en absoluto espirituales -dijo-. Son seres sumamente prácticos. Sin embargo, es un hecho bien conocido que los chamanes, o los brujos, como les llaman, son generalmente considerados excéntricos o aun locos. Quizá eso sea lo que te hace pensar que son espirituales. Parecen locos porque siempre están tratando de explicar cosas que son inexplicables. Al tratar de hacer esto pierden toda coherencia y dicen insensateces que, si se examinan desde el punto de vista de los chamanes, no son en absoluto insensateces, sino tentativas fútiles de dar explicaciones completas que no pueden completarse bajo ninguna circunstancia.

Don Juan me dijo que esos chamanes del México antiguo descubrieron y desarrollaron un gran número de procedimientos para alcanzar bienestar físico y mental, procedimientos que llamaron pases mágicos. También comentó que el efecto de los pases mágicos fue tan abrumador para ellos, que los pases se convirtieron, a través del tiempo, en uno de los componentes más importantes en sus vidas. Don Juan explicó que, dado como eran a comportamientos rituales, esos chamanes ocultaron rápidamente los pases mágicos en medio de ritos, y velaron el acto de enseñarlos o practicarlos en gran sigilo. Me aseguró que estos rituales eran totalmente absurdos, pero que cuanto más idiotas, más grande era su capacidad de ocultar algo de tan tremendo valor.

Cuando yo entré en el mundo de don Juan, la enseñanza y la práctica de los pases mágicos eran tan secretas como lo habían sido siempre, pero ya no eran en exceso rituales. Lo que don Juan comentó al respecto fue que los rituales habían perdido su ímpetu a medida que las nuevas generaciones de practicantes se interesaron más en

la eficiencia y funcionalidad. Me recomendó, sin embargo, que no debía hablar sobre los pases mágicos con ninguno de sus discípulos, o con la gente en general, bajo ninguna circunstancia. La razón que me dio fue que los pases pertenecían exclusivamente a cada persona y que su efecto era tan avasallador, que sólo aquellos que habían tomado el camino del guerrero con verdadera seriedad podían practicados.

Don Juan me enseñó a mí y a sus tres discípulas, Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau y Carol Tiggs, un gran número de pases mágicos pero, junto con esta riqueza de conocimiento, también nos dio la certeza de que éramos los últimos miembros de su linaje. La aceptación de este legado implicaba automáticamente encontrar nuevas formas de diseminar el conocimiento de su linaje, debido a que su continuación ya no era el objetivo.

Necesito aclarar un punto de suma importancia al respecto: don Juan Matus no se interesó jamás en enseñar su conocimiento. Él estaba interesado en perpetuar su linaje. Nosotros, sus cuatro discípulos, éramos los elementos, los medios -escogidos, dijo, por el espíritu mismo ya que él no había participado de manera activa en ello- que iban a asegurar su perpetuación. Por esta razón hizo esfuerzos titánicos para enseñarnos todo lo que sabía acerca del chamanismo, o la brujería, y acerca del desarrollo de su linaje.

En el curso de su enseñanza se dio cuenta de que mi configuración energética era, de acuerdo con él, tan diferente de la suya que eso no podía tener ningún otro significado excepto el fin su línea. Le dije que me molestaba sobremanera su interpretación de cualquier diferencia invisible que pudiese existir entre nosotros. No me gustaba

cargar con el peso de ser el último de su línea, ni tampoco comprendía su razonamiento.

-Aunque parece que los chamanes no hacen nada, más que tomar decisiones, en realidad no toman ninguna decisión -explicó-. Lo único que tienen son sus descubrimientos. Yo no decidí escogerte y tampoco decidí que fueras de la manera que eres. Ya que yo no podía escoger a quién impartir mi conocimiento, tuve que aceptar a quien el espíritu me ofrecía; y esa persona fuiste tú, y tú eres energéticamente capaz sólo de terminar, no de continuar.

Dijo que la terminación de su linaje no tenía nada que ver con él o sus esfuerzos, o con su éxito o fracaso como un chamán en búsqueda de la libertad total. Lo comprendía como algo que tenía que ver con una elección que provenía de un nivel más allá del nivel humano, una elección que no fue tomada por seres o entidades, sino por las fuerzas impersonales del universo.

En un acuerdo unánime, las tres discípulas de don Juan y yo aceptamos lo que él llamó nuestro destino. El aceptarlo nos puso cara a cara con otro asunto al cual él se refería como cerrar la puerta detrás de nosotros; es decir, asumimos la responsabilidad de decidir exactamente qué hacer con todo lo que don Juan nos enseñó y hacerlo impecablemente.

Antes que nada nos planteamos la pregunta crucial de qué hacer con los pases mágicos: la faceta más pragmática y funcional del conocimiento de don Juan. Decidimos usar los pases mágicos y enseñárselos a quien quisiera aprenderlos. Nuestra decisión de acabar con el sigilo que los rodeaba por un periodo de tiempo indeterminado fue, naturalmente, el corolario de nuestra convicción total de que, en realidad, somos el final del linaje

de don Juan. Se volvió inconcebible para nosotros cargar con secretos que ni siquiera son nuestros. Encubrir los pases mágicos con secretos no fue nuestra decisión. Sin embargo, es nuestra decisión terminar con esa condición.

Nosotros cuatro nos dedicamos, entonces, a amalgamar las cuatro líneas diferentes de pases; pases que nos fueron enseñados a cada uno de nosotros separada e individualmente, de acuerdo con nuestra constitución física y mental particular. Tratamos de crear una forma genérica de cada movimiento, una forma adecuada para todos.

Esta amalgama dio como resultado una configuración de formas ligeramente modificadas de cada uno de los pases que nos enseñaron. Hemos llamado a esta nueva configuración Tensegridad, un término que pertenece a la arquitectura y significa "la propiedad de armazones que emplean miembros de tensión continua y miembros de compresión discontinua, de tal manera que cada miembro opera con máxima eficiencia y economía".

Para explicar qué son los pases mágicos descubiertos por los chamanes de la antigüedad, como don Juan los llamaba, quisiera aclarar algo: los tiempos antiguos. Para don Juan esto significaba un tiempo de 7,000 a 10,000 años atrás; una cifra que parece en cierta forma incongruente si se examina desde el punto de vista de los esquemas clasificatorios de los eruditos de hoy en día. Cuando confronté a don Juan con la discrepancia entre sus cálculos y lo que yo consideraba ser un cálculo más realista, se mantuvo firme en su convicción. Él creía que era un hecho, que la gente que vivió en el Nuevo Mundo de 7,000 a 10,000 años atrás, estaba profundamente interesada en asuntos del universo y de la percepción, asuntos que el hombre moderno no ha empezado ni siquiera a sondear.

Independientemente de nuestras diferentes opiniones, el sigilo que rodeó los pases mágicos durante eras y el efecto directo que éstos ejercieron sobre mí, han tenido una profunda influencia en la manera como los trato. Lo que estoy presentando en este trabajo es una reflexión íntima de esta influencia. Me siento obligado a elucidar este tema siguiendo estrictamente la forma en que me fue presentado; para poder hacer esto, necesito regresar a los inicios de mi aprendizaje con don Juan Matus.

Comenzó haciendo comentarios sobre la habilidad física de los chamanes de la antigüedad. Recalcó incesantemente la necesidad de poseer un cuerpo flexible, ágil; promovía su elasticidad y fuerza como el medio más seguro para alcanzar el mayor logro en la vida de un chamán: el conocimiento silencioso.

-La sensatez y la habilidad física eran las dos cosas más importantes en la vida de esos hombres y mujeres - reiteró en un ocasión-. La sobriedad y el pragmatismo son los dos únicos requisitos indispensables para alcanzar el conocimiento silencioso -para entrar en otros reinos de percepción. Para navegar de manera genuina en lo desconocido se necesita una actitud de osadía, pero no de descuido. Para establecer un balance entre la audacia y el descuido, un chamán tiene que ser extremadamente sobrio, cauteloso, hábil y estar en una soberbia condición física.

Don Juan decía que había cinco asuntos en la vida de esos chamanes alrededor de los cuales giraba su búsqueda del conocimiento silencioso.

Estos cinco temas eran: 1. Los pases mágicos; 2. El centro energético en el cuerpo humano llamado el centro de decisiones; 3. La recapitulación: el medio para acrecentar el alcance de la conciencia humana; 4. El ensueño: el verdadero arte de romper los parámetros de la percepción normal; 5. El

silencio interno: el estado de la percepción humana desde el cual esos chamanes realizaban cada uno de sus logros perceptivos.

## LOS PASES MAGICOS

La primera vez que don Juan me habló extensamente sobre los pases mágicos fue cuando hizo un comentario despectivo acerca de mi peso.

-Estás demasiado rechoncho -me dijo, mirándome de pies a cabeza, sacudiendo la suya en señal de desaprobación-. Estás a un paso de ser gordo. Ya empiezas a mostrar señales de desgaste. Como cualquier otro miembro de tu raza, ya estás desarrollando una bola de grasa en el cuello, como un toro. Llegó la hora de que tomes en serio uno de los mayores descubrimientos de los chamanes: los pases mágicos.

Debido a que antes él había mencionado los pases mágicos de forma muy superficial, en ese momento ni siquiera me acordé qué era lo que había dicho al respecto.

-¿De qué pases mágicos está usted hablando, don Juan? -pregunté, realmente molesto.- ¿Cómo puedo tomarlos en serio si nunca he escuchado nada sobre ellos?

-Ahora te estás haciendo el tonto, ¿no es cierto? -dijo con una sonrisa maliciosa-. No sólo te he hablado mucho sobre los pases, sino que ya conoces un gran número de ellos. Te los he estado enseñando durante todo este tiempo.

Don Juan tenía razón, me estaba comportando detestablemente con él. Me había sorprendido con un tema que no esperaba; pero no era cierto que me hubiera enseñando pases mágicos durante todo ese tiempo. Protesté vehementemente como si mi vida y mi muerte dependieran de sus aseveraciones.

-No defiendas tu maravilloso yo con tanta pasión -bromeó-. No fue mi intención ofenderte -hizo un gesto ridículo con sus cejas en señal de disculpa-. Lo que quiero

decir es que tú imitas todo lo que hago, así que he aprovechado tu capacidad de imitación. Te he enseñado diferentes pases mágicos durante todo este tiempo y, tú, siempre has creído que lo que estoy haciendo es deleitarme haciendo crujir mis coyunturas. Me gusta la forma en que interpretas los pases mágicos: ¡hacer crujir mis coyunturas! Vamos a continuar refiriéndonos a ellos de esta manera.

-Te he enseñado diez formas diferentes de hacer crujir mis coyunturas. Cada una de estas formas es un pase mágico idóneo para mi cuerpo y para el tuyo.

Los pases mágicos a los que don Juan se refería, como él mismo lo había dicho, eran las formas en las que pensé él hacía crujir sus coyunturas. Solía mover sus brazos, piernas, torso y cadera de formas específicas, y yo creía que lo hacía para estirar al máximo sus músculos, huesos y ligamentos. Desde mi punto de vista, el resultado de estos movimientos de estiramiento era una sucesión de sonidos crujientes, los cuales siempre pensé que producía para asombrarme y divertirme; y sí, era cierto que me había pedido una y otra vez que lo imitara.

De forma desafiante, me había retado a memorizar los movimientos y a repetirlos en mi casa hasta que pudiera hacer que mis coyunturas crujieran como las de él. Nunca logré reproducir estos sonidos pero, inadvertidamente, había aprendido en definitiva, todos los movimientos.

-¿Por qué se llaman pases mágicos? -pregunté.

-No sólo se llaman pases mágicos -dijo-, ¡son mágicos! Producen un efecto que no puede explicarse de forma ordinaria. Estos movimientos no son ejercicios físicos o meras posturas del cuerpo; son verdaderas tentativas para alcanzar un estado óptimo de ser. El intento de miles de chamanes se extiende a través de estos movimientos. Su ejecución, aun de manera casual, hace que la mente se

detenga.

-¿A qué se refiere cuando dice que hacen que la mente se detenga?

-Nosotros reconocemos e identificamos todo lo que hacemos en el mundo -dijo-, convirtiéndolo en líneas de similitud.

Don Juan parecía estar batallando para encontrar una manera de definir lo que estaba diciendo. Hizo una larga pausa como si estuviera buscando la palabra apropiada o el arreglo apropiado de pensamientos. Permanecí callado. Sabía tan poco sobre el tema que ni siquiera me atrevía a pensar en él. Todo lo que tenía era una gran curiosidad por saber lo que esos misteriosos pases mágicos eran.

Don Juan se puso de pie. Parecía haberse saturado. Estábamos sentados en el comedor de su casa tomando un té de hierbas que él había preparado con las hojas de un arbusto aromático que crecía en su patio. Se disculpó y dijo que era la hora de su siesta. Don Juan se echaba siestas cortas durante todo el día y toda la noche. Su patrón de dormir era hacerla por un máximo de dos horas a la vez. Cuando estaba extremadamente cansado dormía seis horas, en lapsos de dos, con un corto periodo de vigilia entre estos lapsos.

No volvimos a hablar sobre el tema de los pases mágicos por un largo tiempo. Un día continuó con su explicación y, para mí, fue algo repentino, pero no para él ya que parecía estar consciente de nuestra interrupción, de la cual me había olvidado por completo.

-Como ya te expliqué, existen líneas de similitud para los seres humanos -dijo-, líneas de cosas que son similares o que están ligadas por algún propósito. Por ejemplo, si te digo la palabra 'tenedor,' tú pensarás de inmediato en una cuchara, un cuchillo, un mantel, una

servilleta, un plato, una taza, un vaso de vino, sopa de albóndigas, banquete, cumpleaños, fiesta. Ciertamente podrías continuar casi para siempre nombrando cosas que están ligadas por un propósito. Todo lo que hacemos está atado de esta forma. Lo que a los chamanes les parece extraño, es que ellos ven que todas estas líneas de afinidad, todas estas líneas de cosas ligadas por un propósito, están asociadas con la idea que el hombre tiene de que las cosas no cambian y que son para siempre, como si fueran la palabra de Dios.

-No entiendo por qué habla sobre la palabra de Dios, en esta explicación, don Juan. ¿Qué tiene que ver la palabra de Dios con lo que usted está tratando de explicar?

-¡Todo! Parece ser que en nuestra mente el universo entero es como la palabra de Dios: absoluto e inmutable. Esta es la forma en que nos conducimos. En las profundidades de nuestra mente existe un dispositivo de control que no nos permite detenernos a examinar que la palabra de Dios, tal como la aceptamos y creemos que es, pertenece a un mundo muerto. Por otro lado, un mundo vivo está en flujo constante. Se mueve; cambia; se contradice.

"Los pases mágicos de los chamanes son mágicos porque al practicarlos, el cuerpo se da cuenta de que en lugar de ser una línea invariable de afinidades, es una corriente, un flujo. Y si todo en el universo es un flujo, una corriente, esa corriente puede detenerse. Se puede colocar un dique para detener o desviar su flujo".

Las palabras de don Juan produjeron una singular reacción en mí. Me sentí extrañamente amenazado, pero la amenaza no era en sí una amenaza a mi persona, era, más bien, una amenaza a algo que estaba superpuesto en mí. Por primera vez, tuve la clara sensación de que don Juan estaba

exacerbando, deliberadamente, una parte en mí que parecía ser yo, pero que realmente no lo era.

Después de estar sumergido un momento en tal contradicción, me sentí totalmente confundido y me escuché hablar sin ninguna volición. Me escuché decir, -pero, don Juan, ¿está usted diciéndome que cada vez que hace crujir sus coyunturas, o cada vez que lo imito, estoy realmente cambiando algo en mí?

-Ah, algo en ti, que no es realmente tú, está enojado ahora -me contestó don Juan riéndose.

Experimenté otro momento de intensa contradicción interna. Algo en mí estaba sumamente enojado y, sin embargo, no podría haber sido yo. Don Juan me sacudió de los hombros con fuerza. Sentí cómo se sacudía mi cuello, moviéndose para adelante y para atrás, con la fuerza de su agarre. Esta maniobra me calmó de inmediato. Entonces, me hizo sentar en un pequeño muro de contención hecho de ladrillo. Invariablemente, había hileras de hormigas trepándose a este muro y, de hecho, nunca me gustaba sentarme ahí. Mi ropa se llenaba de ellas al instante. Siempre estaba demasiado consciente cuando las hormigas se me subían pero, esta vez, no obstante, la hormigas interrumpieron su hilera en el momento en que me senté. Vi cómo se arremolinaban a los lados de mí cuerpo, como si estuvieran ofuscadas, inseguras. Sentí gran curiosidad por saber si se desviarían hacia adelante o hacia atrás de mí. Quería ver qué ruta tomarían, pero las palabras de don Juan llamaron mi atención y me olvidé por completo de ellas.

-No te preocupes por las hormigas -dijo don Juan, leyendo mis pensamientos-. En este momento estás cargado de una energía insólita, producto de tus dilemas internos. A las hormigas les pareces impenetrable y peligroso y se arremolinarán junto a ti, a ambos lados de tu cuerpo, hasta

que tu energía vuelva a la normalidad, o hasta que te levantes y te marches. Y, ahora, contestando la pregunta que tenías en mente en forma de una respuesta maliciosa, sí, verdaderamente estamos alterando la estructura básica de nuestro ser. Le estamos poniendo un dique al flujo que nos enseñaron a considerar como una sarta de cosas inalterables.

Con un tono de voz halagador, que no parecía ser mío, le pedí a don Juan que me diera un ejemplo de lo que significaba poner un dique a este flujo del cual hablaba. Le dije que lo quería visualizar en mi mente.

-¿En tu mente? Es mejor que aprendas a llamar las cosas por su verdadero nombre. Eso que tú llamas mente no es tu mente. Los chamanes están convencidos de que nuestra mente es algo ajeno que ha sido colocado en cada uno de nosotros. Acéptalo por el momento, sin más explicaciones acerca de quiénes la pusieron en nosotros, o cómo la pusieron.

Sentí otra oleada de la misma sensación amenazante que había tenido antes. Esta vez la sentí con más claridad. Esta oleada no provenía de mí y, sin embargo, estaba prendida a mí. Don Juan estaba haciéndome algo misteriosamente positivo y, al mismo tiempo, terriblemente negativo. Sentí como si estuviera tratando de cortar una delgada telilla que parecía estar pegada a mí. Me miraba sin parpadear, sus ojos estaban fijos en los míos.

Desvió la mirada y comenzó a hablar sin mirarme más. -Te daré un ejemplo -dijo-. En mi caso, a mi edad, debería padecer de presión arterial alta. Si fuera a ver a un médico, éste, al verme, asumiría que debo ser un indio viejo, plagado de incertidumbres, frustraciones y con una mala dieta; todo esto, naturalmente, da por resultado la predecible y presupuesta condición de presión arterial alta: un corolario aceptable para personas de mi edad.

"No tengo ningún problema de presión alta, no porque sea más fuerte que el hombre común y corriente, o debido a mi marco genético, sino porque los pases mágicos han hecho que mi cuerpo rompa con patrones de comportamiento que dan como resultado presión arterial elevada. Puedo decir, con toda certeza, que cada vez que hago crujir mis coyunturas, después de ejecutar los pases mágicos, estoy bloqueando el flujo de expectativas y comportamiento que a mi edad, normalmente, da por resultado presión alta.

"Otro ejemplo que puedo darte es la agilidad de mis rodillas. ¿No te has dado cuenta de que soy mucho más ágil que tú? Cuando se trata de mover las rodillas ¡soy un niño! Con mis pases mágicos pongo un dique a la corriente del comportamiento y a la parte física que hace que las rodillas de la gente, tanto de hombres como de mujeres, se vuelvan rígidas con la edad".

Uno de los sentimientos más molestos que había experimentado jamás, era el hecho de que don Juan, aunque podría haber sido mi abuelo, era infinitamente más joven que yo. En comparación, yo era rígido, obstinado, repetitivo. Estaba senil. Él, por -otro lado, era vigoroso, inventivo, ágil, hábil; en pocas palabras, poseía algo que yo, aunque era más joven, no poseía: juventud. Se deleitaba diciéndome repetidamente que la juventud no era de ninguna forma un factor que pudiera prevenir la senilidad.

Después de una explosión de energía, que pareció estallar en mi interior, admití abiertamente mi disgusto. -¿Cómo es posible?, don Juan -dije-, ¿que usted pueda ser más joven que yo?

-He vencido a mi mente -dijo-, abriendo grandemente los ojos, en señal de azoramiento. -No tengo una mente que me diga que me llegó la hora de ser viejo. No

honro acuerdos en los que no participé. Recuerda esto: para los chamanes no es un refrán decir que ellos no honran acuerdos en los que no participaron. Padecer los achaques de la vejez es uno de esos acuerdos.

Nos quedamos callados por un largo rato. Pensé que don Juan parecía estar esperando ver qué efecto tenían en mí sus palabras. Lo que yo creía era mi unidad psicológica interna se desgarró aún más con una respuesta claramente contradictoria que provenía de mí. Por un lado, repudiaba con todas mis fuerzas los disparates que don Juan estaba verbalizando; sin embargo, por otro, no podía evitar darme cuenta de lo certeros que eran sus comentarios. Don Juan era viejo, y, no obstante, no era en absoluto viejo. Era años más joven que yo. Estaba libre de pensamientos engorrosos y de patrones de hábitos. Recorría a voluntad mundos increíbles. Él era libre, mientras que yo era prisionero de innumerables patrones y hábitos, de consideraciones mezquinas y frívolas acerca de mí mismo; las cuales, sentí por primera vez en esa ocasión, que no eran ni siquiera mías.

Finalmente, rompí el silencio después de recuperar un ápice de control sobre mis consideraciones contradictorias. -¿Cómo se inventaron esos pases mágicos, don Juan? -pregunté.

-Nadie los inventó -dijo con severidad-. Pensar que fueron inventados implica instantáneamente la intervención de la mente, y éste no es el caso con esos pases mágicos. A través de sus prácticas de ensoñación, los chamanes de tiempos antiguos descubrieron que al moverse de cierta forma, el flujo de sus pensamientos y acciones se detenía.

-Los pases mágicos son el resultado de un estado en el que la mente no interviene. O, más bien, son el resultado de haber desconectado la mente. Los practicantes deben

ejercitar una tremenda disciplina sobre sí mismos para poder ensoñar y, el resultado de esto, es la huida de la mente.

-¿A qué se refiere usted con la huida de la mente, don Juan?

-El gran truco de esos chamanes de la antigüedad fue agobiar sus mentes con disciplina. Descubrieron que si se abrumaba la mente con atención, especialmente la clase de atención que los chamanes llaman la atención de ensueño, la mente huye, y esto crea, en cualquiera de los practicantes involucrados en esta maniobra, la absoluta certeza del origen foráneo de la mente.

Me sentía genuinamente agitado. Quería saber más al respecto y, sin embargo, un extraño sentimiento dentro de mí pedía a gritos que me detuviera. Aludía a resultados extraños y castigos; algo como la ira de Dios descendiendo sobre mí por entrometerme en algo velado por Dios mismo.

Tuve que hacer un esfuerzo supremo para permitir que mi curiosidad ganara la lucha. -¿Qué quiere decir? ¿Qué, qué? -me escuché decir- ¿Qué quiere decir con abrumar la mente?

-La disciplina abruma la mente -dijo-, pero la disciplina a la que me refiero no tiene nada que ver con rutinas acerbadas. Los chamanes entienden la disciplina como la capacidad de encarar con serenidad las dificultades que no están incluidas en nuestras expectativas. Para ellos, la disciplina es un acto volitivo que les permite enfrentar todo lo que se les presenta sin remordimientos ni expectativas. Para los chamanes la disciplina es un arte: el arte de encarar el infinito sin vacilación, no como resultado de su firmeza, sino de su admiración reverente. En pocas palabras, diría que la disciplina es el arte de sentir admiración reverente. Así que, a través de su disciplina, los chamanes vencen la mente: la instalación extranjera.

Don Juan dijo que, a través de sus prácticas de ensueño, los chamanes del México antiguo descubrieron que ciertos movimientos promueven aún más el silencio y, también, crean una peculiar sensación de plenitud y bienestar. Esta sensación los cautivó a tal grado, que se esforzaron por repetirla en sus horas de vigilia.

Don Juan explicó que al principio creyeron que era un estado de bienestar creado por el ensueño pero, al tratar de repetir este estado anímico, descubrieron que era imposible hacerlo. Entonces se dieron cuenta de que siempre que tenían esta sensación de bienestar, al estar ensañando, estaban inmersos en movimientos. A través de muchas penurias, comenzaron a reconstruir los movimientos que recordaban. Sus esfuerzos fueron recompensados. Fueron capaces de recrear movimientos que les habían parecido ser reacciones automáticas del cuerpo en el estado de ensueño. Don Juan dijo que los pases mágicos fueron el resultado de esto.

Animados por su éxito, fueron capaces de recrear cientos de movimientos que practicaban sin tratar jamás de clasificarlos en un esquema comprensible. La idea era que los movimientos ocurrieran, espontáneamente, durante el ensueño y que había una fuerza que guiaba su efecto sin ninguna intervención de su volición. Explicaron que esta fuerza es un factor aglutinante que une nuestros campos de energía para convertirnos, así, en una unidad coherente.

En lo que se refiere al aspecto práctico, para esos chamanes del México antiguo, los pases eran avenidas genuinas que los preparaban para navegar en lo desconocido. Establecieron un criterio básico para practicarlos, el mismo criterio que se observa hoy en día para practicar la Tensegridad. Este criterio se llama saturación, y significa bombardear el cuerpo con una

profusión de pases mágicos para así permitir que la fuerza que nos une nos guíe, creando un máximo efecto total.

## EL CENTRO DE DECISIONES

El segundo tema de gran interés para los chamanes del México antiguo era el centro de decisiones. A raíz de los resultados prácticos de sus esfuerzos, esos chamanes se convencieron de que existe un punto en el cuerpo humano que es responsable de la toma de decisiones: el punto 'v', ubicado en la cresta del esternón, en la base del cuello. Aseveraban que es un centro de tremenda sutileza el cual almacena un tipo específico de energía que eran incapaces de definir, quizá, porque desafía toda definición. Sin embargo, estaban completamente convencidos de que podían sentir su presencia y el efecto de su energía. Aseguraban que, en los seres humanos, este tipo especial de energía es empujado hacia afuera de ese centro a una edad muy temprana y nunca vuelve a regresar a él, privando así a los seres humanos de algo quizá más importante que toda la energía de los otros centros combinados.

Los chamanes han señalado, a través de los siglos, la incapacidad de los seres humanos para tomar decisiones. Han señalado que los seres humanos han creado gigantescas instituciones que asumen la responsabilidad de tomar decisiones. Por lo tanto, los seres humanos no deciden por sí mismos, sino que dejan que el orden social decida por ellos y cumplen, meramente, con las decisiones que se han tomado en su nombre.

Para ellos, el punto 'v', en la base del cuello, era un lugar de tal importancia que rara vez lo tocaban y, si lo hacían, no se lo tocaban ellos mismos, sino que siempre lo hacía otra persona con la ayuda de algún objeto, y de manera ritual. Don Juan Matus me dijo que empleaban piezas de madera dura bien pulidas, o huesos pulidos de" animales, o aun de seres humanos, usando la cabeza

orbicular de hueso para así tener un objeto perfectamente redondo del mismo tamaño que dicha oquedad en el cuello. Ejercían presión con esos huesos o piezas de madera creando presión sobre los bordes de esa área hueca. Don Juan dijo que esos objetos también se usaban, aunque rara vez, para darse masajes a sí mismos o, en términos de lo que hoy en día se entiende como estimulación de los puntos de acupresión.

-¿Cómo descubrieron que ese hueco en el cuello es el centro de decisiones? -pregunté.

-Cada centro de energía en el cuerpo -contestó-, tiene una concentración de energía; una clase de vórtice de energía como un embudo que parece girar en contra de las manecillas del reloj, desde la perspectiva de alguien que lo está mirando. La fuerza de cualquiera de esos centros, en particular, depende de la fuerza de ese movimiento. Si se mueve trabajosamente o apenas se mueve, quiere decir que ese centro está agotado, vacío de energía.

Don Juan explicó que existen seis enormes vórtices de energía en el cuerpo humano que se pueden utilizar, o que están accesibles para manipularse. El primero está en el área del hígado y la vesícula, el segundo en el área del páncreas y el bazo, el tercero en el área de los riñones y las glándulas suprarrenales, y el cuarto en el punto hueco en la base del cuello, en la parte anterior del cuerpo. Describió que este centro tiene una clase especial de energía que los videntes perciben como una cualidad transparente, algo que podría describirse como semejante al agua; energía tan fluida que es líquida. También dijo que la apariencia líquida de esta energía especial es el rasgo de una cualidad, tipo filtro, que separa cualquier energía que entra en él, tomando únicamente la parte que tiene esta característica líquida. Esta cualidad es una característica uniforme y consistente de este

centro. El quinto centro, pertinente sólo las mujeres, es el área del útero. Mencionó que en algunas mujeres el útero parece tener una energía líquida similar, un filtro natural que separa la energía superflua; pero no todos los úteros tienen esta característica. Existe otro centro, arriba de la cabeza, con el que los chamanes de la antigüedad no trataban en absoluto. Cada uno de sus pases mágicos tenía que ver con alguno de esos cinco centros, pero, nunca con el sexto, encima de la cabeza.

-¿Por qué esta discriminación, don Juan? -pregunté.

-Ese sexto centro de energía -dijo-, no pertenece del todo al hombre. Nosotros, los seres humanos, estamos sitiados, por así decirlo. Es como si ese centro hubiera sido invadido por un enemigo invisible. Y, la única forma de vencer a este enemigo es fortaleciendo todos los otros centros.

-¿No es un poco paranoico sentir que estamos sitiados, don Juan?

-Bueno, quizá para ti, pero ciertamente no para mí. Yo veo energía, y veo que la energía del centro que está encima de la cabeza no fluctúa como la energía de los otros centros. Se mueve para adelante y para atrás, de manera muy ajena a nosotros y muy repugnante.

También veo que en los chamanes que han logrado vencer a la mente, a la cual ellos llaman una instalación foránea, la fluctuación de ese centro se vuelve exactamente como la fluctuación de todos los otros centros. La rotación de la energía en el centro de decisiones es la más débil de todas. Por eso es que el hombre casi nunca puede decidir nada. Los chamanes ven que después de practicar ciertos pases mágicos ese centro se activa, y entonces pueden, ciertamente, tomar todas las decisiones que deseen, cuando antes no podían, ni siquiera, ir a la esquina.

Don Juan puso un enorme énfasis en el hecho de que esos chamanes tenían una tremenda aversión, casi al borde de la fobia, a tocar su propio hueco en la base del cuello, en la cresta del esternón. La única manera en que aceptaban cualquier interferencia con ese punto era a través del uso de sus pases mágicos, los cuales estaban diseñados para reforzarlo llevando la energía dispersa hacia él; de esta forma despejaban toda duda al tomar decisiones, dudas que son producto de la dispersión natural de energía que ocurre como consecuencia del deterioro causado por el desgaste cotidiano.

La idea general que esos chamanes tenían era que el cuerpo humano, visto por los videntes, es una unidad concreta y sellada de campos energéticos. Ninguna energía puede introducirse en esta unidad sellada, y ninguna energía puede escapar de ella. Para los chamanes del linaje de don Juan, el sentimiento de perder energía, que todos nosotros experimentamos, en uno u otro momento, es el resultado de su dispersión o de la expulsión de sus cinco centros energéticos descritos previamente. Esos chamanes creían que la energía es expulsada de esos centros dispersándose hacia los límites exteriores de nuestro ser.

Cuando los chamanes del México antiguo se referían a los límites externos de nuestro ser, hablaban de cómo perciben los chamanes a los seres humanos, es decir, que son percibidos como un conglomerado de campos energéticos con apariencia de una esfera luminosa. Consideraban que esta esfera de energía es nuestro verdadero ser; verdadero, en el sentido de que para ellos es algo irreductible en términos de energía.

En otras palabras, eran capaces de extender los límites de su percepción hasta el punto de poder percibir energía tal y como fluye en el universo. Bajo tales

condiciones, los seres humanos son esferas luminosas, Y esta "visión" es irreductible, ya que parece que esos chamanes empleaban la totalidad del potencial humano para percibir, y el percibir una esfera luminosa de energía pura es el resultado final de esto.

Esos chamanes entendían cualquier sensación de ganar energía, como la concentración de la energía que estaba previamente dispersa en los centros de vitalidad ya mencionados. Llamaban a esta maniobra "redistribuir la energía previamente dispersa". Usaban los pases mágicos para poder realizar esta distribución, ya que su efectividad se había comprobado a través de los milenios. La Tensegridad, la versión moderna de esos pases mágicos, logra alcanzar la misma meta: redistribuye la energía dispersa, pero lo hace libre del gravamen ritual de los chamanes.

## LA RECAPITULACION

El tercer tema de profundo interés para los chamanes del México antiguo era la Recapitulación. Esos chamanes creían que, al igual que los pases mágicos, la Recapitulación prepara el terreno para alcanzar el conocimiento silencioso. Para ellos, la Recapitulación era el acto de revivir experiencias pasadas, necesario para poder alcanzar dos metas transcendentales. La primera era un esfuerzo que concordaba con su visión general del universo, de la vida y la conciencia; la otra era una meta extremadamente pragmática de adquirir fluidez perceptiva.

Su visión general del universo, la vida y la conciencia era que existe una fuerza indescriptible, a la cual llamaban, metafóricamente, el Águila; entendían que esta es la fuerza que presta energía a todos los seres vivos, desde los virus hasta los hombres. Creían que el Águila le presta conciencia a un ser recién nacido, y que este ser la incrementa por medio de sus experiencias de vida hasta que llega el momento en que esa fuerza exige que se la regrese. De acuerdo al entendimiento de los chamanes, todos los seres vivos se mueren porque se ven forzados a regresar la conciencia que les fue prestada. Esta conciencia incrementada regresa a su dador.

Don Juan dijo que no había manera de explicar tal cosa con nuestro modo lineal de pensar, ya que no existe una explicación de por qué la conciencia se presta, o por qué se regresa; es un hecho del universo, y no todos los hechos del universo pueden explicarse en términos de causa y efecto, o con un propósito que se pueda determinar a priori.

Los chamanes del México antiguo creían que recapitular significa entregar a esta fuerza, el Águila, lo que está buscando: nuestras experiencias de vida, pero

entregárselas con cierto grado de control que permita a los chamanes separar la conciencia, de la vida. Aseguraban que la conciencia y la vida no están entrelazadas de modo inextricable, sino que sólo están unidas circunstancialmente. Afirmaban que el Águila no quiere nuestra vida; quiere nuestras experiencias de vida. Aunque supuestamente los seres humanos deberían perder únicamente la fuerza de sus experiencias, la falta de disciplina no les permite separar su fuerza vital de la fuerza de sus experiencias. La Recapitulación es el procedimiento a través del cual los chamanes le entregan al Águila un sustituto en lugar de sus vidas. Le entregan al Águila sus experiencias al hacer un recuento de ellas, pero retienen la fuerza vital.

Las aseveraciones perceptivas de los chamanes parecen ser insensateces cuando se examinan en términos de los conceptos lineales de nuestro mundo. El hombre occidental abandonó cualquier tentativa de entablar un discurso filosófico serio basado en aseveraciones hechas por los chamanes del Nuevo Mundo. Por ejemplo, la idea de la Recapitulación nos parece algo más congruente con el psicoanálisis. Cualquier erudito que se tope con ella podría pensar que la Recapitulación es un procedimiento psicológico, una clase de técnica de ayuda propia. De acuerdo con don Juan Matus, el hombre siempre pierde por omisión. Él creía que existen formas alternativas de relacionarnos con el universo, la vida, la conciencia y la percepción, y que la forma en que nos relacionamos, por ahora, es sólo una de las múltiples opciones.

Para los practicantes del chamanismo, el significado de la Recapitulación es entregar a una fuerza incomprensible -el Águila- exactamente lo que quiere: sus experiencias de vida, es decir, la conciencia que han incrementado a través de esas experiencias. Don Juan no

pudo explicarme este fenómeno en términos de una lógica común y corriente, o en términos de la necesidad de encontrar causas explicables. Dijo que todo esto pertenece al reino de la práctica, y que todo lo que podemos aspirar a hacer es lograr realizar esta hazaña sin dar explicaciones. También dijo que había cientos de chamanes que lograron realizar la hazaña de conservar su vida después de entregarle al Águila la fuerza de sus experiencias. Para don Juan esto significaba que esos chamanes no murieron de la forma usual en que entendemos la muerte, sino que la trascendieron al retener su fuerza vital y desaparecer de la faz de la tierra, embarcados en un viaje definitivo de percepción.

Los chamanes creen que cuando la muerte ocurre de esta forma, todo nuestro ser se convierte en energía pero, en una clase de energía especial que retiene la marca de nuestra individualidad. Trató de explicar esto de manera metafórica diciendo que, durante el curso de nuestra vida, estamos compuestos por un gran número de "naciones o reinos individuales". Dijo que tenemos el reino de los pulmones, el reino del corazón, el reino del estómago, el reino de los riñones, etc., y que cada uno de estos reinos o naciones trabaja algunas veces independientemente del resto, pero que al momento de la muerte todos se unen en una sola entidad. Él llamaba a este estado la libertad total, y decía que un ser humano libre de la socialización y del dominio de la sintaxis y, transformado así, en una porción de energía pura y unificada, se desaparece, se evapora, se esfuma, o lo que fuera, en lo desconocido, en el infinito, transformado en un ser inorgánico, un ser que posee conciencia pero no organismo.

Le pregunté si esto era inmortalidad. Dijo que esto no era de ninguna manera inmortalidad; era, únicamente, la

entrada a un proceso evolutivo, usando el único medio para evolucionar que el hombre posee: la conciencia. Los chamanes están convencidos de que el hombre ya no puede evolucionar biológicamente; por lo tanto, consideran que la conciencia del hombre es el único medio para evolucionar. Para los chamanes, transformarse en seres inorgánicos es evolucionar y, don Juan dijo, para ellos esto significa que les prestan un nuevo tipo indescriptible de conciencia que dura, verdaderamente, millones de años, pero que algún día tendrá que entregarse de vuelta al dador: el Águila.

Le pregunté a don Juan si los seres inorgánicos, que de acuerdo con los chamanes habitan nuestro mundo gemelo, eran seres evolucionados que fueron alguna vez humanos. Dijo que son intrínsecamente seres inorgánicos de la misma forma en que nosotros somos intrínsecamente orgánicos; son seres cuya conciencia puede evolucionar como la nuestra, y que indudablemente lo hace, pero que él no tenía conocimiento directo de cómo sucede esto. Lo que sí sabía, sin embargo, es que un ser humano cuya conciencia ha evolucionado es un ser inorgánico de un tipo especial.

Don Juan me dio una serie de descripciones de esta evolución, las cuales siempre consideré eran metáforas poéticas. Elegí la que más me gustó: la libertad total. Me imaginaba que el ser humano que lograra entrar en ese estado debería ser el ser más valeroso, el más imaginativo posible. Don Juan me dijo que no me estaba imaginando nada, que para entrar en ese estado un ser humano debe apelar a su lado sublime, el cual, dijo, todos los seres humanos poseen pero nunca se les ocurre usar.

Don Juan explicó que el segundo aspecto de la Recapitulación es adquirir fluidez. Me dijo que la racionalización de los chamanes al respecto tenía que ver con uno de los asuntos más elusivos del chamanismo: el

punto de encaje; un punto de luminosidad intensa del tamaño de una pelota de tenis, que los chamanes que ven directamente cómo fluye la energía en el universo pueden percibir. Como ya se mencionó previamente, un ser humano, visto a través de los ojos de un vidente, tiene la apariencia de una esfera luminosa; los videntes pueden ver un punto de aún mayor brillantez en la parte trasera de esta esfera luminosa. Lo llaman el punto de encaje ya que ven cómo, números astronómicos de campos energéticos del universo entero, con forma de filamentos luminosos, convergen en ese punto y lo atraviesan. Esta confluencia de filamentos es lo que le da al punto de encaje su brillantez.

El punto de encaje permite al ser humano percibir energía al convertida en datos sensoriales, que el punto de encaje interpreta como el mundo cotidiano; esta interpretación se realiza en términos de la socialización humana y de los potenciales humanos.

Don Juan dijo que recapitular era revivir todas, o casi todas, las experiencias que uno ha tenido y, que al hacer esto, el punto de encaje se desplaza, ya sea ligera o considerablemente, impulsado por la fuerza de la memoria para adoptar la posición en la que se encontraba cuando el evento que se está recapitulando ocurrió. El acto de desplazar continuamente el punto de encaje, de posiciones previas a la posición presente, le da al practicante la fluidez necesaria para soportar circunstancias insólitas en sus viajes al infinito; circunstancias que no forman parte en lo absoluto de la cognición habitual del practicante.

En la antigüedad la Recapitulación se hacía como un procedimiento formal, los practicantes recordaban a cada persona que conocían y cada experiencia en la que participaron. Don Juan me sugirió que escribiera una lista de todas las personas que había conocido en mi vida, como

un dispositivo mnemotécnico. Una vez que escribí esta lista, prosiguió a decirme cómo utilizarla. Me dijo que tomara a la primera persona en la lista, que iba del presente hacia el pasado, y recreara en mi memoria mi última interacción con esa persona. Llamó a este acto arreglar los eventos que se recapitularán. Don Juan exigía un recuento minucioso ya que es el medio más eficaz para afilar nuestra capacidad de recordar. Dijo que para realizar este recuento uno necesita incorporar todos los detalles físicos, tal y como los alrededores del lugar donde el evento ocurrió. Una vez que el evento está arreglado, dijo, uno debe entrar a ese sitio como si uno estuviera verdaderamente ahí, y prestar atención especial a cualquier configuración física que sea relevante. Por ejemplo, si la interacción ocurrió en una oficina, uno debe recordar el piso, las puertas, las paredes, los cuadros, las ventanas, los escritorios, los objetos encima de los escritorios, todo aquello que quizá uno vio de un vistazo y luego olvidó por completo.

Don Juan me aseguró que, como un procedimiento formal, la Recapitulación debe iniciarse con el recuento de los eventos más recientes. De esta forma, la experiencia ejerce la primacía; uno puede recordar algo que acaba de ocurrir con gran precisión. Aseguraba que uno es capaz de almacenar información detallada de la cual no es consciente, y que esa información detallada es para el Águila.

Para recapitular el evento en sí, se requiere que uno respire profundamente abanicando la cabeza, por así decirlo, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, tantas veces como sea necesario, mientras uno recuerda todos los detalles accesibles. Don Juan dijo que los chamanes se refieren a esto como el acto de inhalar todos los sentimientos que uno sintió en el evento que está recordando, y exhalar todos los estados de ánimo y los sentimientos indeseables

que se quedaron en uno.

Los chamanes creen que el misterio de la Recapitulación reside en el acto de inhalar y exhalar. Ya que respirar es una función de sostén de vida, los chamanes creen que también podemos entregarle a la fuerza que nos presta conciencia este facsímil de las experiencias de nuestra vida. Cuando presioné a don Juan para que me diera una explicación racional, me dijo que cosas como la Recapitulación no se pueden explicar, sólo se pueden experimentar. Los chamanes se liberan al actuar. Explicarlo es disipar la energía en esfuerzos estériles. Su invitación era congruente con todo lo relacionado a su conocimiento, la invitación a actuar.

La lista con los nombres de la gente se usa, entonces, como un dispositivo mnemotécnico que propulsa la memoria hacia un viaje inconcebible. La lógica de los chamanes es que recordar los eventos que ocurrieron más recientemente prepara el camino para recordar eventos más distantes en el tiempo con la misma claridad e inmediatez. Los chamanes consideran que hacer un recuento como éste, es como volver a vivir las experiencias que ya se han vivido, y que uno puede sustraer de este recuento una fuerza extraordinaria, un ímpetu excepcional que agita y regresa, nuevamente, a nuestros centros de acción, la energía que se ha dispersado fuera de ellos, la cual está acumulada en la periferia de la esfera luminosa que somos. Dicen que esta redistribución de energía, resultado de la Recapitulación, nos permite ganar fluidez después de entregarle al Águila lo que quiere.

En un nivel más mundano, la Recapitulación nos permite ver lo repetitiva que es nuestra vida. La Recapitulación nos convence, sin lugar a dudas, de que uno está a merced de fuerzas que, aunque a primera vista

parecen ser perfectamente razonables son, al fin y al cabo, absurdas. Los chamanes afirman que un verdadero cambio de comportamiento sólo puede lograrse a través de la Recapitulación, como único vehículo que puede acrecentar la conciencia al liberarla de las exigencias silenciosas de la socialización; algo que es tan automático que no puede examinarse, sólo puede observarse. Esta es la razón por la cual los chamanes se refieren a la Recapitulación como "la vista desde el puente".

Acabar la lista de gente toma un largo tiempo, ya que está íntimamente relacionada con los eventos. Algunas veces, por simple ósmosis, hay personas que se relacionan con eventos impersonales en los que ninguna persona participó, pero que ocurrieron alrededor del tiempo en que uno conoció al individuo que está recapitulando. En tales casos uno debe hacer el recuento del evento en sí mismo.

Lo que los chamanes buscan ávidamente a través de la Recapitulación, es obtener la memoria de sus interacciones ya que a través de éstas, se dan cuenta de los profundos efectos de la socialización los cuales tratan de superar por todos los medios posibles.

## EL ENSUEÑO

El cuarto tema en la lista de prioridades de los chamanes de México antiguo es el ensueño, el arte de romper con los parámetros de la percepción normal. Para esos chamanes, así como para los miembros de su linaje en la actualidad, viajar a lo desconocido es, verdaderamente, la fuerza que le da impulso al chamanismo. Don Juan me demostró innumerables veces que todo lo que él y sus compañeros hacían se fundaba en ese impulso. Las dos artes en las que basaban sus viajes eran dos líneas tremendamente sofisticadas de actividad: el arte del ensueño y el arte del acecho.

Para don Juan el arte del acecho era la otra cara de la moneda relacionada con el arte del ensueño. Para explicarme estas dos artes, primero me presentó, lo que dijo, era, la piedra angular del chamanismo: la posibilidad de percibir energía directamente tal y como fluye en el universo.

Explicó que lo que los seres humanos consideran normalmente como el acto de percibir es, más bien, un acto de interpretación de datos sensoriales. Aseguraba que desde el momento en que nacemos todo alrededor de nosotros nos proporciona una posibilidad de interpretación. Con el tiempo, esta posibilidad se convierte en un sistema completo por medio del cual conducimos todas nuestras transacciones perceptuales en el mundo. Estaba convencido de que no teníamos la oportunidad de considerar, ni siquiera por un instante, la posibilidad de percibir el flujo de la energía directamente. Para don Juan y otros chamanes como él, lo que hace que un hombre común y corriente se transforme en un chamán es el acto de cancelar el efecto de nuestro sistema de

interpretación y percibir energía directamente.

Don Juan explicó que los seres humanos tienen apariencia de esferas luminosas cuando son percibidos directamente como energía. Decía que ver energía es el punto de articulación del chamanismo. Me aseguró que todo lo que un chamán hace, gira en torno a esto, o se origina en ello, y que el arte del ensueño y el arte del acecho son las dos corrientes principales de actividad que se derivan de ver energía directamente.

Otro asunto que elucidó extensamente fue el punto de encaje. Dijo que cuando los chamanes son capaces de ver a los seres humanos como esferas luminosas, también ven el epicentro del chamanismo: un punto del tamaño de una pelota de tenis con una luminosidad más intensa que el resto de la esfera luminosa. Don Juan lo llamó el punto de encaje, y dijo que la percepción ocurre precisamente ahí, en ese punto.

-El arte del ensueño -mencionó en una ocasión-, consiste en desplazar, a voluntad, el punto de encaje de su posición habitual. El arte del acecho consiste en mantenerlo, voluntariamente, fijo en la nueva posición a la que se ha desplazado.

De acuerdo con la explicación de don Juan, estas dos artes se resguardan detrás de un marco filosófico llamado el camino del guerrero, o el camino de los chamanes: un conjunto de premisas por medio de las cuales los chamanes viven y actúan en el mundo. Para don Juan y sus compañeros, seguir las premisas del guerrero era el logro principal del chamanismo. Don Juan creía que los chamanes pueden encontrar la energía y la determinación necesarias para viajar a lo desconocido, sólo a través de una adherencia estricta al camino del guerrero.

Don Juan recalcó, en tantas formas como le fue

posible, el valor de una actitud pragmática por parte de los practicantes del ensueño y del acecho. Definió una actitud pragmática como la capacidad de absorber cualquier contingencia que se pueda presentar a lo largo del camino del guerrero. Para mí, él mismo, era el vivo ejemplo de tal actitud. No existía ninguna incertidumbre o contingencia que su mera presencia no disipara.

Señaló que para poder alcanzar esta deseada actitud pragmática, el practicante debe tener un cuerpo sumamente flexible, ágil y fuerte. Dijo que para los chamanes, el cuerpo físico es la única entidad que tiene sentido, y que no existe tal cosa como la dualidad entre el cuerpo y la mente. Los chamanes creen que el cuerpo físico comprende tanto el cuerpo como la mente, tal como los conocemos. Dijo que para poder contrabalancear al cuerpo físico, como una unidad holística, los chamanes consideran otra configuración de energía: el cuerpo energético, también conocido como el otro, el doble, el cuerpo de ensueño.

Don Juan describió el arte del ensueño como la posibilidad de que la conciencia humana utilice los sueños normales como una entrada genuina a otros reinos de percepción. Aseguraba que los sueños comunes y corrientes pueden usarse como una compuerta que conduce a otras regiones de energía diferentes de la energía del mundo cotidiano y, sin embargo, extremadamente similares en su núcleo básico. Dijo que el resultado de dicha entrada era la percepción de mundos verdaderos donde uno puede vivir o morir, tal y como en el mundo en que vivimos, mundos que son asombrosamente diferentes del nuestro y, sin embargo, en extremo similares. Al verse presionado para dar una explicación lineal, don Juan Matus reiteró su posición usual: las respuestas a todas esas preguntas se encontraban en la práctica, no en una indagación intelectual. Para poder

hablar de tales posibilidades uno tiene que usar la sintaxis de la lengua, cualquiera que sea el idioma que uno hable y, esa sintaxis, por la fuerza de su uso limita las posibilidades de expresión. La sintaxis de cualquier lengua se refiere sólo a las posibilidades perceptoras que forman parte del mundo en que vivimos.

Don Juan marcó una importante diferencia entre dos verbos: uno era soñar; y el otro ensoñar, siendo, éste último, el modo como sueñan los chamanes. Don Juan también describió el ensueño como un estado de meditación profunda en el que un cambio en la percepción juega un papel clave.

Don Juan explicó que el arte del ensueño se originó por una observación casual que los chamanes del México antiguo hicieron cuando veían a gente que estaba dormida. Se dieron cuenta de que el punto de encaje se desplaza de su posición habitual de una manera muy natural y fácil durante el sueño, y que se mueve a cualquier parte en la periferia de la esfera luminosa, o a cualquier lugar en su interior. Al correlacionar lo que veían con los reportes de las personas que habían estado dormidas, se percataron de que cuanto más grande era el desplazamiento del punto de encaje que habían observado, más asombrosos eran los reportes de las cosas y escenas que estas personas experimentaban en los sueños.

Los chamanes buscaron, con toda avidez, oportunidades para desplazar sus propios puntos de encaje, y terminaron usando plantas alucinógenas para lograrlo. Pronto se dieron cuenta de que los desplazamientos causados por el uso de estas plantas era errático, forzado y fuera de control. Don Juan dijo que descubrieron una cosa de gran valor en medio de este fracaso. Los chamanes de tiempos antiguos lo llamaron la atención de ensueño, o la

capacidad que adquieren los practicantes para mantener su conciencia en los objetos de sus sueños.

El resultado final de los nuevos esfuerzos de esos chamanes fue el arte del ensueño como lo conocemos hoy en día. A través de su disciplina lograron desarrollar su atención de ensueño hasta un punto extraordinario. Eran capaces de enfocar su atención en cualquier elemento de sus sueños, y fue así como descubrieron que existen dos clases de sueños. Una clase, son los sueños con los que estamos familiarizados, en los cuales hay elementos fantasmagóricos, algo que podríamos categorizar como el producto de nuestra mentalidad, nuestra psique; quizá algo que se relaciona con nuestra estructura neurológica. La otra clase de sueños es lo que los chamanes llaman sueños que generan energía. Don Juan dijo que esos chamanes de tiempos remotos tenían sueños que no eran sueños, sino verdaderas visitas, hechas en un estado como de sueño, a lugares genuinos que no estaban en este mundo; lugares tan reales como el mundo en que vivimos, lugares donde los objetos del sueño generaban energía de la misma forma que los árboles, los animales, o aun las rocas generan energía en nuestro mundo.

Sin embargo, sus visiones de estos lugares eran demasiado evanescentes, demasiado temporales para que tuvieran algún valor para ellos. Atribuían esta falla al hecho de que su punto de encaje no podía mantenerse fijo, por un tiempo suficiente, en la posición a la que lo habían desplazado. Sus tentativas para remediar esta situación dieron como resultado el otro gran arte del chamanismo: el arte del acecho, o la hazaña de mantener el punto de encaje fijo en la posición a la que se ha desplazado. Esta fijeza les dio la oportunidad de ser testigos de ese mundo hasta el máximo. Don Juan dijo que algunos de esos chamanes

nunca regresaron de sus viajes. En otras palabras, optaron por quedarse allí, donde quiera que "allí" fuera.

Don Juan comentó que, al examinar a los seres humanos como esferas luminosas, los chamanes de tiempos antiguos descubrieron seiscientos puntos en la totalidad de la esfera luminosa que dan como resultado la entrada a un mundo totalmente nuevo, cuando el punto de encaje llega a quedar fijo en cualquiera de ellos. Su respuesta a mi pregunta inevitable, -pero, ¿dónde están esos mundos? -fue, -en la posición del punto de encaje. Nada puede ser más cierto que esa aseveración y, sin embargo, no tiene ningún sentido para nosotros.

Para los chamanes, no obstante, esto es algo razonable cuando lo examinan desde el punto de vista de su capacidad de ver energía tal y como fluye en el universo. Su conjetura es que en su posición habitual, el punto de encaje recibe un flujo de campos de energía del universo entero en la forma de filamentos de energía luminosa. Consistentemente, estos mismos filamentos, que son billones, pasan a través del punto de encaje y dan como resultado el mundo que conocemos. Si el punto de encaje se desplaza a otra posición, otro conjunto de filamentos de energía pasa a través de él. Los chamanes creen que no es posible que este nuevo conjunto de filamentos energéticos pueda dar como resultado la visión del mismo mundo; por definición, ese mundo tiene que ser diferente al mundo de la vida cotidiana. Ya que el punto de encaje no es solamente el centro donde la percepción ocurre, sino también el centro donde se realiza la interpretación de datos sensoriales, los chamanes creen que el punto de encaje interpreta el nuevo flujo de campos energéticos en los mismos términos en los que interpreta el mundo de la vida cotidiana. El resultado de esta nueva interpretación es la visión de un mundo que

es extrañamente similar al nuestro y, sin embargo, intrínsecamente diferente. Don Juan dijo que esta similitud es sólo la interpretación del punto de encaje y, que, energéticamente, otros mundos son tan diferentes del nuestro como uno no se puede imaginar.

Para poder expresar esta prodigiosa cualidad del punto de encaje y las posibilidades perceptivas inducidas por el ensueño, se necesita una nueva sintaxis; o quizá, si esta experiencia estuviera disponible para cualquiera de nosotros y no únicamente para los . chamanes iniciados, la misma sintaxis de nuestra lengua podría expresada.

Otra cosa que me pareció en extremo interesante, pero que me dejaba absolutamente perplejo, era la aseveración de don Juan acerca de que realmente no había ningún procedimiento, del cual se pudiera hablar, que le enseñara a uno cómo ensoñar; y que más que cualquier otra cosa, ensoñar es el resultado de un árido esfuerzo por parte de los practicantes para ponerse en contacto con la fuerza perenne e indescriptible que los chamanes llaman intento. Una vez que este lazo se establece, el ensueño también queda misteriosamente establecido.

Don Juan aseguró que este nexo se puede realizar siguiendo cualquier patrón que implique disciplina.

Sin embargo, don Juan consideraba que para lograr la hazaña de ensoñar, es de suprema importancia seguir el camino del guerrero, o la construcción filosófica que los chamanes usan para sostener sus acciones, cualquiera que éstas sean, en este mundo, o en cualquier otro mundo además de éste. Seguir el camino del guerrero crea una homogeneidad de resultados en la ausencia de cualquier patrón preciso. Los pases mágicos eran el recurso que los chamanes de tiempos remotos utilizaban para ayudar a desplazar su punto de encaje, ya que fueron diseñados para

darles la estabilidad necesaria y producir la atención de ensueño, sin la cual no hay posibilidad de ensoñar en la forma en que lo hacían los chamanes del México antiguo. Sin la ayuda de la atención de ensueño, lo máximo a lo que los practicantes pueden aspirar es a tener sueños lúcidos de mundos fantasmagóricos, o quizá, hasta vistazos de mundos que generan energía pero que, en la ausencia de una base lógica exhaustiva que los pueda categorizar adecuadamente, no tienen ningún significado.

## EL SILENCIO INTERNO

El quinto tema que es la culminación de los otros cuatro, y que los chamanes del México antiguo buscaban con toda avidez, es el silencio interno. Don Juan definía el silencio interno como un estado natural de la percepción humana en el que los pensamientos se bloquean, y en el que todas las facultades del hombre funcionan desde un nivel de conciencia que no requiere el funcionamiento de nuestro sistema cognoscitivo cotidiano.

Don Juan asociaba al silencio interno con la oscuridad, debido a que la percepción humana cae en algo que se asemeja a un hoyo negro, cuando se la despoja de su compañero habitual, el diálogo interno, que es una versión silenciosa del proceso cognoscitivo. El cuerpo funciona como siempre, pero la conciencia se agudiza. Se toman decisiones instantáneamente, y éstas parecen surgir de un tipo de conocimiento especial en el que los pensamientos no se verbalizan. Los chamanes del México antiguo, quienes descubrieron y utilizaron los pases mágicos que son el núcleo de la Tensegridad, creían que la percepción humana es capaz de alcanzar niveles indescriptibles cuando funciona bajo la condición del silencio interno. Incluso aseguraban que algunos de esos niveles de percepción pertenecen a otros mundos, los cuales, creían, coexisten con el nuestro; mundos que son tan inclusivos como aquel en que vivimos; mundos en los que podemos vivir o morir, pero que son inexplicables en términos de los paradigmas lineales que el estado habitual de la percepción humana emplea para explicar el universo.

De acuerdo con el entendimiento de los chamanes del linaje de don Juan, el silencio interno es la matriz necesaria para dar un gigantesco paso evolutivo; los chamanes del

México antiguo llamaban a este gigantesco paso evolutivo el conocimiento silencioso. El conocimiento silencioso es un estado de la conciencia humana donde el conocimiento ocurre automática e instantáneamente. En este estado, el conocimiento no es producto de cogitaciones cerebrales o inducciones y deducciones lógicas, o de generalizaciones basadas en similitudes o diferencias. En el conocimiento silencioso no hay nada a priori, nada que pueda constituir un cuerpo de conocimiento. En el conocimiento silencioso todo ocurre inminentemente ahora. Piezas complejas de información pueden captarse sin ningún preámbulo.

Don Juan creía que el hombre primitivo tuvo indicaciones del conocimiento silencioso, pero que realmente no lo poseía. Dijo que estas indicaciones eran infinitamente más poderosas que lo que el hombre de hoy en día experimenta, donde la masa del conocimiento es el producto del aprendizaje. Creía que, aunque hemos perdido nuestra capacidad de captar estas indicaciones, la avenida que conduce hacia el conocimiento silencioso estará siempre abierta para el hombre, y esta avenida surge de la matriz del silencio interno.

Alcanzar el silencio interno es el prerequisite para todas las cosas que hemos delineado en esta elucidación. Don Juan nos enseñó que el silencio interno debe obtenerse por medio de la firme presión de la disciplina. Dijo que el silencio interno tiene que acumularse o guardarse, poco a poco, segundo a segundo. En otras palabras, uno tiene que forzarse a estar callado, aunque sea sólo por unos segundos. Don Juan aseguraba que si uno es persistente, la perseverancia vence el hábito, y de esta manera, se llega a un umbral de segundos o minutos acumulados, un umbral que varía de persona a persona. Por ejemplo, si para un individuo dado, el umbral del silencio interno es de diez

minutos, una vez que llega a este límite, el silencio interno ocurre por sí mismo, espontáneamente, por así decirlo.

No hay manera posible de saber cuál es nuestro umbral individual. La única manera de saberlo es practicándolo. Esto es, por ejemplo, lo que me ocurrió a mí. Siguiendo la sugerencia de don Juan insistí en forzarme a mantenerme callado y, un día, mientras caminaba en la universidad de California, desde el departamento de antropología hacia la cafetería, alcancé mi umbral misterioso. Supe que lo había alcanzado porque, en un instante, experimenté algo que don Juan me había descrito extensamente; lo llamaba parar el mundo. En un instante, el mundo dejó de ser lo que era, y, por primera vez en mi vida, fui consciente de que estaba viendo energía tal y como fluye en el universo. Tuve que sentarme en unos escalones de ladrillo, pero supe que lo hacía sólo a nivel intelectual, a través de mi memoria. Experimentalmente, estaba sentado en energía. Yo mismo era energía, al igual que todo lo que me rodeaba.

Me di cuenta entonces, de algo que me aterrorizó, algo que nadie podía explicarme excepto don Juan; tuve conciencia de que, aunque estaba viendo energía tal y como fluye en el universo por primera vez en mi vida, había estado viendo energía tal y como fluye en el universo durante toda mi vida, pero no me había dado cuenta de ello. La novedad no fue ver energía tal y como fluye en el universo. La novedad fue la pregunta que surgió, con tal furia, a raíz de esto, que me hizo regresar al mundo cotidiano. ¿Qué es lo que me ha impedido darme cuenta de que he estado viendo energía tal y como fluye en el universo toda mi vida? me pregunté a mí mismo.

Don Juan me lo explicó haciendo una distinción entre nuestra conciencia general y el estar deliberadamente

consciente de algo. Dijo que nuestra condición humana es poseer esta conciencia profunda, pero que todos los ejemplos de esta conciencia profunda no se encuentran al nivel en que podamos estar con toda deliberación conscientes de ellos. Dijo que, cumpliendo con su función, el silencio interno había cubierto este intervalo y me había permitido darme cuenta de cosas de las que, solamente, había estado conciente en un sentido general.

## LA SERIE DE WESTWOOD

El propósito de esta elucidación ha sido presentar lo que don Juan llamaba los cinco intereses de los chamanes del México antiguo. Presentó los siguientes puntos de interés a sus discípulos: los pases mágicos, el centro de decisiones, la recapitulación, el ensueño y el silencio interior, en el mismo orden en que los he explicado. Dijo que esta secuencia era un arreglo al que habían llegado esos chamanes de la antigüedad, según y conforme a su entendimiento del mundo a su alrededor.

Don Juan explicó que uno de los descubrimientos más asombrosos de esos chamanes fue la existencia de una fuerza aglutinante que une los campos energéticos creando unidades concretas y funcionales. Dijo que esos chamanes describían esta fuerza como una vibración, o una condición vibratoria que se extiende a través de diferentes grupos de energía y, al saturados, los une. Dijo que los pases mágicos cumplen con la función de esta condición vibratoria, y que su propósito era saturar a sus discípulos con ellos, siguiendo el mismo patrón utilizado por los chamanes de tiempos remotos.

Don Juan explicó que cuando esos brujos agruparon esos cinco puntos de interés chamánico, copiaron el patrón energético que habían descubierto al ver energía tal y como fluye en el universo. La fuerza aglutinante resultó ser los pases mágicos, y éstos impregnaron las cuatro unidades restantes agrupándolas en una unidad funcional: cinco campos energéticos unidos por uno de ellos.

Aquellos pases mágicos, que saturaban las otras cuatro unidades, y que se enseñaban en los tiempos de los chamanes del México antiguo sólo a los iniciados en el chamanismo, son los mismos pases de la Tenseguridad. Hoy en día, cualquier persona puede utilizar los pases mágicos

sin que éstos pierdan su capacidad de aglutinar esos cuatro campos de energía en una unidad concreta y funcional.

El grupo de pases mágicos que cumple con la función de aglutinar las o

La Serie de Westwood está dividida en cuatro secciones. La primera sección, y la más importante, está constituida por pases mágicos que facilitan la toma de decisiones. La segunda, en orden de importancia, es la que está relacionada con la Recapitulación. La tercera se relaciona con el ensueño, y la cuarta está compuesta de pases mágicos directamente conectados con la preparación para alcanzar el silencio interno.

La Serie de Westwood se recalcará en todos los seminarios que se efectúen este año, tanto en Estados Unidos como en el extranjero.

### **Pases mágicos para fortalecer el sistema de toma de decisiones**

El propósito de este grupo de pases mágicos es activar el área del hueco en forma de 'V' localizado en la base del cuello, en la cresta del esternón, con una clase especial de energía que los chamanes del México antiguo creían que era la responsable de la toma de decisiones.

#### 1. Llevar la energía al punto 'V' con un movimiento de los brazos hacia atrás y hacia adelante.

En este pase mágico los brazos se lanzan hacia adelante en un ángulo de 45 grados con una exhalación. Luego se retraen con una inhalación, con los hombros elevados para mantener el mismo ángulo de inclinación. En la segunda etapa de este movimiento, los brazos se

extienden hacia abajo con una inhalación y se jalan hacia atrás con una exhalación.

2. Llevar la energía al punto 'V' con un movimiento circular de los brazos.

La energía se dirige al centro de las decisiones trazando dos círculos con las manos y los brazos, los cuales se mantienen en el mismo ángulo de 45 grados de inclinación. Los círculos se hacen moviendo las manos lateralmente hacia afuera; los movimientos constan de dos etapas. En la primera, se exhala el aire al mismo tiempo que se trazan los círculos, y se inhala cuando los brazos se retraen hacia atrás. En la segunda etapa, se inhala el aire al mismo tiempo que las manos y los brazos dibujan los círculos, y se exhala cuando los brazos se retraen.

3. Llevar la energía al centro de las decisiones con un movimiento hacia adelante y hacia atrás de los brazos con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

Este movimiento es como el primero y se ejecuta exactamente de la misma forma, excepto que se realiza con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Las inhalaciones y exhalaciones son idénticas a las del primer movimiento: en la primera etapa el aire se exhala al mismo tiempo que las manos y los brazos se mueven hacia adelante en un ángulo de 45 grados de inclinación, y se inhala cuando los brazos se mueven hacia atrás. En la segunda etapa, el aire se inhala mientras las manos y los brazos se mueven hacia abajo y se exhala cuando las manos y los brazos se retraen.

4. Llevar la energía al centro de las decisiones con un movimiento circular de los brazos con las palmas de las

manos mirando hacia arriba.

Una vez más, este pase mágico es exactamente como el segundo, con las mismas dos etapas de inhalación y exhalación, excepto que los dos círculos se describen con los brazos y las palmas de las manos mirando hacia arriba. En la primera etapa, el aire se exhala al mismo tiempo que los brazos y las manos se mueven en círculo, y se inhala cuando los brazos se retraen. En la segunda etapa, el aire se inhala cuando las manos y los brazos se mueven en círculo, y se exhala a la vez que los brazos se llevan para atrás, hacia los hombros.

5. Llevar la energía de la parte media del cuerpo al punto 'V'.

En este pase mágico los codos se doblan y se mantienen elevados y alineados con los hombros. Las manos se cierran en un puño y se mantienen en esta posición sin tocarse. Los puños se voltean ligeramente hacia arriba para facilitar un mejor apalancamiento de los brazos, que se mueven bamboleándose de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Este movimiento no se efectúa moviendo los hombros, sino moviendo la sección media del cuerpo hacia la derecha, hacia la izquierda, nuevamente hacia la derecha, y así sucesivamente, para agitar la energía que se lleva al centro de decisiones, durante la cuenta de veinte.

6. Llevar la energía del área de los omóplatos al punto 'V'.

Los brazos se doblan como en el movimiento anterior, excepto que en este movimiento se mueven considerablemente hacia adelante. El puño derecho se cruza por encima del izquierdo. Los codos doblados se empujan hacia adelante, uno a la vez, extendiendo los omóplatos al

máximo. La energía se agita a ese nivel y se transfiere a la base del cuello, en la parte delantera del cuerpo.

7. Agitar la energía alrededor del punto 'V' con la muñeca doblada.

Primero se agita la energía alrededor del punto 'V' con un movimiento suave de cada mano. Entonces se proyecta hacia afuera con una serie de golpes vigorosos con los brazos extendidos, uno a la vez, con las manos formando un gancho, volteadas hacia adentro al nivel de la muñeca.

8. Transferir la energía del plexo solar al punto 'V'.

Las palmas de las manos se colocan mirándose entre sí al nivel del plexo solar. Con un movimiento circular de la mano que tiene la palma volteada hacia arriba se agita la energía dos veces a la altura del área del plexo solar y luego con el otro brazo se proyecta hacia el frente golpeando con el borde exterior de la mano.

9. Llevar la energía de las rodillas al punto 'V'.

Este pase está constituido por una serie de movimientos singulares; el primero de los cuales agita la energía alrededor del centro de decisiones al golpearlo con cada mano, como si éstas tuvieran un látigo que lo azotara. El látigo se mueve dos veces alrededor de la cabeza antes de golpear: Después de golpear con ambas manos, se hace una profunda inhalación al mismo tiempo que ambos brazos se elevan con los codos flexionados y las palmas mirando hacia uno, entonces se exhala al llevar las manos y los brazos hacia abajo, hasta la parte superior de las rodillas. En esta posición, se hace una profunda inhalación, luego se elevan ambos brazos cruzados -el izquierdo se mantiene más cercano al cuerpo-, y pasando por encima de la cabeza se

llevan hacia la parte posterior del cuello. Se retiene la respiración al mismo tiempo que la parte superior del tronco se mueve tres veces de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. El aire se exhala entonces a la vez que los brazos y las manos se mueven hacia abajo, retornando a la parte superior de las rodillas.

A continuación se inhala profundamente, y se exhala al mismo tiempo que los brazos se cruzan al nivel de las muñecas y se elevan al nivel del punto 'V'. El brazo izquierdo está más cercano al cuerpo. Una vez que se exhala todo el aire en esta posición, se bajan nuevamente los brazos y las manos a la parte superior de las rodillas y se repite esta última parte del movimiento, con el mismo patrón de inhalación y exhalación, dos veces más. Los chamanes que descubrieron este pase usaban las exhalaciones para asegurar la transferencia de la energía.

El siguiente grupo de tres pases mágicos ha sido diseñado para transferir la energía, que pertenece únicamente al centro de decisiones, del borde delantero de la esfera luminosa, donde se ha acumulado a través de los años, a la parte trasera, y luego de la parte trasera de la esfera luminosa al frente. Se cree que la energía transferida atraviesa el punto 'V', el cual actúa como un filtro que utiliza únicamente la energía que le es propia y descarta el resto.

Es interesante notar aquí que, debido a este proceso selectivo del punto 'V', es esencial ejecutar estas series de pases tantas veces como sea posible.

10. Energía que pasa a través del punto 'V' desde el frente hacia atrás y desde atrás hacia adelante con dos golpes.

Este pase mágico se inicia con una profunda inhalación; luego el aire se exhala lentamente a medida que

el brazo izquierdo da un golpe hacia adelante, al nivel del plexo solar, con la palma de la mano mirando hacia arriba. La energía se atrapa ahí con un rápido apretón de la mano. La mano se mueve hacia atrás como si se fuera a dar un golpe con la parte posterior del puño. La exhalación termina al mismo tiempo que se abre la mano, liberando la energía que tenía atrapada.

Se inhala entonces profundamente. La energía se golpea diez veces con la palma de la mano abierta al mismo tiempo que se inicia una lenta exhalación. A continuación la energía se atrapa nuevamente con la mano antes de mover el brazo hacia adelante frente al punto 'V' con un movimiento que semeja un puñetazo. La mano se abre liberando la energía. El brazo se mueve hacia atrás y, pasando por encima de la cabeza, golpea la energía con la palma de la mano, como si la energía fuera una burbuja que revienta con la fuerza del golpe, justo frente al centro de toma de decisiones; en ese momento se termina la exhalación.

Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho.

#### 11. Transferir la energía de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante con el gancho del brazo.

Este pase mágico se inicia también con una inhalación profunda. A continuación el aire se exhala lentamente, al mismo tiempo que el brazo izquierdo se mueve hacia adelante con la palma de la mano mirando hacia arriba. La energía se atrapa entonces rápidamente. La mano, ahora cerrada en un puño, se mueve con un movimiento circular, pasando por encima del hombro, y asesta un golpe hacia atrás con la parte posterior del puño mirando hacia arriba. La mano se abre entonces para liberar la energía atrapada y la exhalación termina.

Se inhala profundamente. En seguida se inicia una lenta exhalación, a la vez que la palma de la mano, mirando hacia abajo, forma un gancho con la muñeca doblada y escarba la energía tres veces, como si la enrollara en una pelota. La pelota se lanza entonces hacia arriba y se atrapa rápidamente con la mano doblada como un gancho al nivel de la muñeca. El brazo se mueve para adelante hacia el hombro derecho y golpea hacia el frente, como si mantuviera la pelota de energía en la muñeca doblada, entre la mano y el antebrazo. La mano se abre entonces para liberar la pelota de energía atrapada, el brazo se mueve hacia atrás y, pasando por encima de la cabeza, golpea fuertemente al frente con la palma de la mano, rompiendo la pelota de energía justo frente al centro de decisiones. La exhalación termina mientras el cuerpo entero se sacude con la fuerza del golpe.

Se ejecuta el mismo movimiento con el otro brazo.

#### 12. Transferir la energía desde adelante hacia atrás y desde atrás hacia adelante con tres golpes.

Este pase mágico se inicia también con una profunda inhalación. Se exhala lentamente al mismo tiempo que el brazo izquierdo golpea hacia adelante con la palma de la mano abierta mirando hacia arriba. La energía se atrapa rápidamente, formando un puño, y luego el brazo se retrae como si se fuera a dar un golpe hacia atrás con el codo. A continuación se mueve lateralmente hacia la derecha y asesta un golpe de lado. El brazo se mueve hacia la izquierda y hacia atrás, asestando un tercer golpe con la parte posterior del puño. La exhalación termina cuando la mano se abre y libera la energía atrapada.

Se inhala profundamente. En seguida, se exhala lentamente a medida que la mano, doblada como un gancho

al nivel de la muñeca, escarba la energía tres veces. Esta energía se atrapa con un agarrón. El brazo se mueve entonces hacia el frente al nivel del centro de las decisiones con una estocada del puño. Describe un medio círculo en frente del cuerpo, se mueve en un movimiento circular hacia atrás y, pasando por encima del hombro, asesta un golpe con la parte trasera del puño justo al nivel del centro de las decisiones. La exhalación termina cuando la mano izquierda se mueve hacia atrás con un movimiento circular y, pasando por encima de los hombros y la cabeza, asesta un golpe al frente, la energía es liberada con la palma de la mano abierta.

El mismo movimiento se repite con el otro brazo.

### **Pases mágicos que ayudan a recapitular**

La recapitulación está íntimamente relacionada con la respiración. Los chamanes aseguran que la respiración, al ser una función mágica de sostén de la vida, también facilita la recapitulación. La parte central de los pases mágicos que ayuda a recapitular es la respiración.

La recapitulación también afecta al cuerpo energético ya que convoca a todas las fuerzas disponibles. El cuerpo energético es esencial para la recapitulación.

#### **1. Forjar el tronco del cuerpo energético.**

El tronco del cuerpo energético se forja con tres golpes de la palma de las manos. El primer golpe define los hombros del cuerpo energético. Las manos se sostienen al nivel de los oídos con las palmas mirando hacia afuera y, desde esta posición, golpean hacia adelante al nivel de los hombros, como si estuvieran golpeando los hombros de un

cuerpo bien desarrollado. Las manos regresan entonces a la posición original, al nivel de los oídos y con las palmas mirando hacia afuera asestan un golpe en la parte media del tronco, al nivel del pecho. El segundo golpe no es tan ancho como el primero, y el tercero es aún más estrecho, ya que está diseñado para golpear la cintura de un torso de forma triangular.

#### **2. Dar palmetazos al cuerpo energético.**

Este pase mágico está diseñado para definir los brazos y los antebrazos, especialmente las manos del cuerpo energético. Con las palmas extendidas, la mano izquierda y la mano derecha se mueven hacia atrás en un movimiento circular y, pasando por encima de la cabeza, descienden enérgicamente hacia el frente al nivel del plexo solar. La palma de cada mano desciende creando una corriente de energía que define los brazos, antebrazos, y manos del cuerpo energético. El brazo izquierdo cruza el cuerpo para golpear el brazo izquierdo del cuerpo energético, y luego el brazo derecho hace lo mismo: cruza el cuerpo para golpear el brazo derecho del cuerpo energético.

#### **3. Extender el cuerpo energético lateralmente.**

Este pase mágico delinea la anchura del cuerpo energético como un conglomerado de campos de energía. Los chamanes que vivieron en México en tiempos antiguos aseguraban que, en su forma natural, el cuerpo energético está ligeramente más suelto que el cuerpo físico "visto" como una esfera luminosa, o como un conglomerado de campos energéticos. Mientras que el cuerpo físico, como una esfera luminosa, tiene límites perfectamente delineados, el cuerpo energético no tiene tal consistencia. "Extender el cuerpo energético lateralmente" es un movimiento diseñado para

crear en él límites definidos.

El movimiento se inicia con las manos cruzadas, sin tocarse, al nivel del plexo solar. Las palmas de las manos miran hacia abajo. Se inhala, y a continuación se exhala al mismo tiempo que ambos brazos se mueven hacia los lados con un movimiento vigoroso. El filo externo de las manos golpea sin extenderse más allá del ancho del tronco. En seguida se inhala y se repite el movimiento varias veces alternando las manos.

#### 4. Establecer el núcleo del cuerpo energético.

Los chamanes del linaje de don Juan aseguraban que el cuerpo humano, "visto" como un conglomerado de campos de energía, tiene no sólo límites perfectamente delineados, sino también un núcleo de luminosidad compacta que los chamanes conocen como "la banda del hombre" o los campos energéticos con los que el hombre está más familiarizado. La idea era que dentro de la esfera luminosa, la cual es también la totalidad del hombre, hay áreas de energía que no conocemos en nuestro nivel ordinario de conciencia. Esos son los campos energéticos que están más distantes de "la banda de hombre".

Para ejecutar este pase mágico, los antebrazos deben mantenerse en una posición perfectamente vertical al nivel del pecho, con los codos cerca del cuerpo, separados entre sí por una distancia igual al ancho del tronco. Las muñecas se lanzan hacia atrás ligeramente y luego hacia adelante con gran fuerza sin mover los antebrazos.

#### 5. Forjar los talones y las pantorrillas del cuerpo energético.

En este movimiento se eleva el pie izquierdo frente al cuerpo con el talón al nivel medio de la pantorrilla. Se gira el talón hacia una posición perpendicular a la otra pierna. A

continuación el talón izquierdo golpea hacia la derecha, como si se diera una patada con el talón.

Se ejecuta el mismo movimiento con el talón derecho.

#### 6. Forjar las rodillas del cuerpo energético.

En este pase mágico el peso total del cuerpo se pone en una pierna. Este pase se inicia con la rodilla flexionada al nivel de la cadera, si es posible, o aún más arriba. Se ejecutan tres movimientos circulares, como si la rodilla estuviera trazando círculos hacia adentro.

Se repite el mismo movimiento con la pierna derecha y luego se repite una vez más con cada pierna, pero esta vez, la rodilla describe círculos hacia afuera. La pierna que sostiene el peso del cuerpo se mantiene con la rodilla ligeramente doblada.

#### 7. Forjar los muslos del cuerpo energético.

El cuerpo se dobla ligeramente hacia adelante mientras las manos se deslizan por los muslos. Las manos se detienen al nivel de la rótula y, con una inhalación, regresan presionando los muslos, como si estuvieran jalando la energía. Los dedos están ligeramente doblados para formar una especie de garra.

Se repite el movimiento, exhalando a la vez que se doblan las rodillas y las manos se deslizan hacia la rótula, y se inhala al jalar las manos de regreso.

#### 8. Remover la historia personal al volverla flexible.

Este pase mágico estira y relaja el tendón de la corva al llevar cada pierna, una a la vez, con la rodilla flexionada a golpear los glúteos con un golpe ligero del talón. El talón izquierdo golpea al glúteo izquierdo y el talón derecho golpea al glúteo derecho.

9. Remover la historia personal golpeando veinte veces el suelo con el talón.

La pierna izquierda se extiende hacia adelante con el pie alineado con los hombros. El pie izquierdo se pone tan alejado como sea posible del cuerpo, mientras que el peso del cuerpo se pone casi por completo en la pierna derecha. La pierna derecha se tensa y se contrae al máximo. La pierna izquierda golpea el piso veinte veces con el talón.

Se ejecuta el mismo movimiento con la otra pierna.

10. Remover la historia personal manteniendo el talón contra el suelo mientras se cuenta hasta veinte.

En este pase se ejecuta el mismo movimiento, pero en lugar de golpear con el talón, el cuerpo se mantiene en una tensión regular al mantener la pierna estirada por una cuenta de veinte.

Se ejecuta el mismo movimiento con la otra pierna.

Los siguientes cuatro pases mágicos están tan íntimamente relacionados con la respiración que deben practicarse con moderación -una vez al día.

11. Las alas de la recapitulación.

Este pase mágico se inicia con una inhalación profunda al mismo tiempo que los dos antebrazos se elevan al nivel de los hombros, con las manos al nivel de los oídos. Los antebrazos se mantienen verticales y equidistantes entre sí. A continuación se exhala al mismo tiempo que los antebrazos se jalan hacia atrás tan lejos como sea posible sin inclinados en ninguna dirección. Se inhala entonces profundamente a la vez que el brazo izquierdo traza un semicírculo que comienza al nivel del hombro, continúa

hacia adelante, tan lejos como el brazo pueda extenderse, y luego lateralmente, dibujando un semicírculo hacia atrás, tan lejos como el brazo pueda extenderse. El brazo hace una curva al final de esta extensión, regresa hacia adelante y luego hacia atrás a su posición inicial de reposo a los lados del cuerpo.

El mismo movimiento se repite con el otro brazo. Ambos brazos trazan este semicírculo con apariencia de alas durante una larga exhalación. Este movimiento se finaliza con una profunda respiración abdominal.

12. La ventana de la recapitulación.

La primera parte de este pase mágico es exactamente igual al anterior; se respira profundamente con las manos levantadas al nivel de los oídos. Los antebrazos se mantienen en una posición perfectamente vertical. En seguida se exhala largamente cuando los brazos se jalan para atrás. Se respira profundamente al mismo tiempo que los codos se levantan lateralmente al nivel de los ojos, cruzando ligeramente los antebrazos que se tocan entre sí, con las muñecas dobladas y los dedos apuntando hacia arriba. Las manos crean así una abertura frente a los ojos que tiene la apariencia de una pequeña ventana a través de la cual, los chamanes aseguran, el practicante puede asomarse al infinito. A continuación se exhala profundamente a la vez que los brazos se extienden lateralmente, las manos también se extienden y se mantienen al mismo nivel de los codos.

En este pase mágico, la ventana de la recapitulación, el brazo izquierdo está más cercano al cuerpo y el brazo derecho se halla frente al izquierdo.

### 13. Las cinco respiraciones profundas.

El comienzo de este pase mágico es exactamente como los dos anteriores. En la segunda inhalación se bajan los brazos y se cruzan al nivel de las rodillas, al mismo tiempo que el practicante se sienta casi en cuclillas. Las manos agarran la parte trasera de las rodillas. Los dedos índice y medio se colocan en el tendón que se encuentra en la corva y el dedo pulgar envuelve la parte interior de la rodilla. La exhalación se termina en ese momento y en seguida se inhala profundamente al mismo tiempo que se presiona el tendón.

Los chamanes aseguran que esta es la única posición en la que los practicantes pueden respirar profundamente hasta llenar sus pulmones completamente, desde la parte inferior hasta el tope, al empujar el diafragma hacia abajo. Se respira cinco veces de esta forma.

### 14. Extraer energía de nuestra franja de conciencia.

Los chamanes creen que el único brillo de conciencia que nos queda se encuentra en la parte inferior de la esfera luminosa que somos, este brillo es un borde que se extiende en un círculo y alcanza el nivel de los talones. La primera parte de este pase mágico, como ocurre en esta serie de cuatro, es la misma que los otros tres. En la segunda inhalación los brazos bajan y envuelven las pantorrillas de adelante hacia atrás al mismo tiempo que el practicante se sienta en cuclillas. El dorso de las manos descansa encima de los dedos de los pies y, en esta posición, se inhala y se exhala profundamente tres veces. El cuerpo se endereza después de la última exhalación, y luego se inhala profundamente para finalizar el pase mágico.

## **Pases mágicos que ayudan a ensoñar**

El ensueño tiene que ver exclusivamente con el desplazamiento del punto de encaje. Los pases mágicos que los chamanes del México antiguo utilizaban como ayuda para ensoñar han sido diseñados para desplazar el punto de encaje lanzándolo hacia adelante.

### 1. Aflojar el punto de encaje con un movimiento que coloca el canto de la mano frente a los ojos.

El brazo izquierdo sube frente a la cara con un golpe de punta de lanza hacia arriba. Los dedos se mantienen juntos y estirados. La palma de la mano gira hasta que el canto de la mano o el dedo meñique esté frente a los ojos.

Este pase mágico se ejecuta en sucesión con ambos brazos tantas veces como el practicante lo desee. Las rodillas se mantienen ligeramente dobladas para proporcionar una mayor estabilidad y fuerza de empuje.

### 2. Forzar el punto de encaje a que se caiga.

El cuerpo se mantiene en una posición completamente vertical.

Las rodillas están estiradas, y los tendones de la corva tan tensos como sea posible. El brazo izquierdo estirado se coloca atrás, a unos cuantos centímetros del cuerpo, con la palma de la mano mirando hacia abajo, doblando la muñeca pronunciadamente y con los dedos apuntando hacia atrás. El brazo derecho se coloca adelante en la misma posición, con la palma de la mano mirando hacia abajo, doblando la muñeca pronunciadamente y con los dedos apuntando hacia adelante.

Se gira la cabeza en la misma dirección del brazo que está atrás. Se repite el mismo movimiento con el otro brazo.

### 3. Invitar al punto de encaje a que se caiga al extraer energía de las glándulas suprarrenales y transferida al frente.

Este pase mágico se inicia colocando el brazo izquierdo atrás del cuerpo con la mano en posición de garra al nivel de los riñones. Los dedos se mantienen apretadamente juntos al mismo tiempo que la mano se desliza con fuerza a través del área de los riñones de derecha a izquierda.

El brazo derecho ejecuta entonces el mismo movimiento a la vez que el brazo izquierdo, con los dedos extendidos, unta la energía del área de los riñones en el área del estómago de derecha a izquierda. Este pase mágico se repite en sucesión con cada brazo tantas veces como el practicante lo desee. Las rodillas se mantienen ligeramente dobladas para proporcionar mayor estabilidad y fuerza.

### 4. Mover los tipos de energía 'A' y 'B'.

Los chamanes creen que todo en el universo está compuesto de fuerzas duales, y que nosotros estamos sometidos a esta dualidad en todos los aspectos de nuestra vida. En un nivel energético, ellos creen que hay dos fuerzas que entran en juego. Los chamanes de hoy en día las llaman la fuerza 'A' y la fuerza 'B', o la fuerza 1 y la fuerza 2, ó la fuerza izquierda y la fuerza derecha. Don Juan Matus las llamaba las fuerzas 'A' y 'B' cuando enseñaba esto a sus discípulos. Decía que la fuerza 'A' es la fuerza que empleamos comúnmente para tratar con los asuntos de la vida cotidiana, y la representaba con una línea vertical.

También decía que la fuerza 'B' es comúnmente una fuerza oscura que casi nunca se emplea; se mantiene tendida horizontalmente. La representaba como una línea horizontal dibujada en la base del lado izquierdo de la línea vertical,

formando de esta manera una letra 'L' mayúscula al revés.

Decía que los chamanes son seres que han logrado convertir la energía 'B', en general tendida en forma horizontal y sin usarse, en una línea vertical activada. En consecuencia, lograron darle un descanso a la energía 'A'. Don Juan representaba este proceso dibujando una línea horizontal en la parte derecha de la base de la línea vertical, dando como resultado la letra 'L' mayúscula.

En este pase mágico, dicho proceso se representa con los antebrazos. Se inicia con el antebrazo derecho elevado verticalmente adelante del cuerpo, con el codo al nivel de los hombros, y el brazo izquierdo flexionado horizontalmente con la palma de la mano mirando hacia abajo y la parte posterior de ésta justo debajo del codo derecho. Ambos brazos ejercen una presión hacia abajo, y esta presión se balancea con un jalón hacia arriba, como si hubiese dos fuerzas actuando simultáneamente en ambos brazos. Los brazos se mantienen bajo esta tensión mientras se cuenta hasta veinte. La mirada se enfoca en un punto en medio de los dos brazos, manteniendo éstos en la periferia de la visión.

Se ejecuta el mismo movimiento invirtiendo la posición de los brazos.

### 5. Envolver la energía del punto de encaje y proyectarla hacia afuera con un puño.

Los brazos se mantienen al nivel de los hombros con los codos flexionados. Las manos se colocan una encima de la otra con las palmas mirando hacia abajo. Se hacen tres círculos con las manos girando una alrededor de la otra; entonces el puño del brazo izquierdo se lanza en un golpe hacia adelante como si le pegara a un blanco invisible. Se trazan tres círculos más con cada mano y el puño del brazo

derecho asesta un golpe en el mismo blanco.

6. Lanzar el punto de encaje por encima del hombro como si fuera un cuchillo.

El propósito de este pase mágico es lanzar el punto de encaje para desplazado de su posición habitual. El practicante coge el punto de encaje como si éste fuera un cuchillo. La mano izquierda se mueve hacia atrás, toma el punto de encaje y lo lanza hacia adelante como si lanzara un cuchillo. A continuación la mano derecha ejecuta el mismo movimiento. Los chamanes aseguran que el intento de lanzar el punto de encaje causa un efecto profundo en el verdadero desplazamiento del punto de encaje. Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas para proporcionar estabilidad durante el lanzamiento. Este pase se ejecuta tantas veces como el practicante lo desee.

7. Lanzar el punto de encaje desde atrás de la cintura como si fuera un cuchillo.

Las rodillas se mantienen dobladas al mismo tiempo que el cuerpo se dobla hacia adelante. La mano izquierda coge entonces el punto de encaje y lo lanza hacia adelante con un vigoroso movimiento rápido y cortante de la muñeca, al mismo tiempo que la palma del brazo derecho da un golpe hacia atrás del cuerpo y se tensa, con los dedos apuntando hacia la parte media del cuerpo. Se ejecuta el mismo movimiento con la mano derecha. Este pase se ejecuta tantas veces como el practicante lo desee.

8. Lanzar el punto de encaje desde el hombro como si fuera un disco.

Este pase se inicia con una rotación lenta del cuerpo. El brazo derecho se mueve hacia el lado izquierdo de la

pierna izquierda, luego el brazo izquierdo se mueve hacia el lado derecho de la pierna derecha, y luego el brazo derecho se vuelve a mover hacia el lado izquierdo de la pierna izquierda. La mano izquierda se mueve entonces para atrás y toma el punto de encaje, lo lleva al hombro derecho y lo lanza hacia adelante como si fuera un disco.

Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas ejerciendo una gran presión en la parte trasera de los muslos. El brazo derecho da un golpe hacia atrás del cuerpo, con la palma de la mano extendida y los dedos apuntando hacia la parte media del cuerpo, para estabilizar así el lanzamiento del disco. Se mantiene esta posición mientras se cuenta hasta veinte.

Se repite el mismo movimiento con el otro brazo.

9. Lanzar el punto de encaje por encima de la cabeza como si fuera una pelota.

La mano izquierda se mueve rápidamente y coge el punto de encaje, entonces hace un círculo grande por encima de la cabeza y, con la palma de la mano casi extendida y los dedos ligeramente doblados, lanza el punto de encaje hacia adelante a un lugar arriba de la cabeza.

Este movimiento se repite con la mano derecha. Las rodillas se mantienen flexionadas durante este pase.

### **Pases mágicos que ayudan a alcanzar el silencio interno**

Don Juan describió el silencio interno como una condición de la percepción humana en la que la cognición funciona sin su, aparentemente, perenne compañero: el diálogo interno. Don Juan y todos los chamanes de su linaje

consideraban el silencio interno como la cualidad esencial de la percepción evolucionada.

1. Trazar dos medios círculos con cada pie.

El peso completo del cuerpo se pone en la pierna derecha al mismo tiempo que el pie izquierdo traza dos semicírculos, comenzando en un punto localizado a medio paso en frente del cuerpo. El pie izquierdo se mueve lateralmente describiendo un semicírculo que termina a la altura del talón del pie derecho, luego traza otro semicírculo que termina en un punto localizado a medio paso atrás del cuerpo.

Se ejecuta el mismo movimiento con el pie derecho después de transferir el peso completo del cuerpo a la pierna izquierda. La rodilla de la pierna que soporta el peso está flexionada para proporcionar fuerza y estabilidad. El practicante respira normalmente.

2. Trazar una media luna con cada pie.

Este pase mágico se inicia con la pierna izquierda trazando un semicírculo alrededor del cuerpo de adelante para atrás mientras la pierna derecha soporta el peso completo del cuerpo con la rodilla ligeramente doblada.

El mismo movimiento se ejecuta con la pierna derecha. El practicante respira normalmente.

3. El espantapájaros en el viento con los brazos hacia abajo.

Los brazos se mantienen extendidos lateralmente al nivel de los hombros con los codos doblados y los antebrazos colgando hacia abajo. Los antebrazos se balancean libremente de un lado a otro, como si el viento los moviera, mientras se cuenta hasta veinte. Los antebrazos y las muñecas se mantienen estirados y verticales, y los codos

se mantienen al nivel de los hombros. Las rodillas están totalmente estiradas.

4. El espantapájaros en el viento con los brazos hacia arriba.

Al igual que en el movimiento anterior, los brazos se extienden lateralmente al nivel de los hombros con los codos doblados, pero esta vez los antebrazos se voltean hacia arriba. Los antebrazos y las muñecas se mantienen estirados y verticales. A continuación se balancean libremente hacia arriba y hacia abajo, manteniendo los codos al nivel de los hombros, mientras se cuenta hasta veinte. Las rodillas se mantienen totalmente estiradas.

5. Empujar la energía hacia atrás con todo el brazo.

En este movimiento se flexionan ambos brazos con los puños bien cerrados y las muñecas ligeramente dobladas, pegadas a los lados del cuerpo al nivel de las axilas; ambos brazos se extienden entonces completamente hacia atrás, tan alto como sea posible, con las manos aún cerradas en un puño. Las rodillas están totalmente estiradas y el tronco se dobla ligeramente hacia adelante al mismo tiempo que se exhala el aire. A continuación los brazos se llevan nuevamente hacia adelante, a la posición inicial, doblando los codos pero manteniendo los antebrazos pegados al cuerpo, tan alto como sea posible. Este movimiento se repite veinte veces y después se invierte la respiración. En lugar de exhalar al mover los brazos hacia atrás, se inhala. Se exhala al doblar los codos mientras que el antebrazo se mantiene pegado al cuerpo contra la axila.

6. Rotar el antebrazo.

Se colocan los brazos frente al cuerpo con los codos doblados y los antebrazos apuntando hacia arriba. Se doblan

las muñecas de las manos a al nivel de los ojos, dando la apariencia de ser la cabeza de un pájaro. Las muñecas giran y las manos dan golpes ligeros hacia atrás y hacia adelante, usando los codos como eje y manteniéndolos verticales y derechos. Las rodillas se mantienen dobladas para proporcionar estabilidad y fuerza.

#### 7. Mover la energía en una onda pequeña.

Las rodillas se mantienen estiradas y el tronco se inclina ligeramente hacia adelante. Los dos brazos cuelgan a los lados del cuerpo. El brazo izquierdo se mueve hacia adelante creando tres ondas pequeñas, luego hace un corte en forma de hoz cruzando el cuerpo de izquierda a derecha y de derecha a izquierda; el brazo se mueve entonces de regreso al lado del cuerpo creando otras tres ondas pequeñas.

Este movimiento se repite veinte veces con cada brazo.

#### 8. La energía 'T' de las manos.

Los dos brazos se sostienen en un ángulo recto, formando la letra 'T', justo frente al plexo solar. El brazo izquierdo, con la palma de la mano mirando hacia arriba, forma la parte superior de la letra 'T'. El brazo derecho, con la palma de la mano mirando hacia abajo, forma la barra vertical de la letra 'T'. Las palmas de las manos se voltean veinte veces para arriba y para abajo con fuerza considerable.

Este mismo movimiento se ejecuta veinte veces colocando el brazo izquierdo de manera que forme la parte superior de la letra 'T'.

#### 9. Presionar el pulgar contra el dedo índice enrollado.

Se doblan los brazos y se sostienen los antebrazos justo frente al cuerpo en una posición perfectamente horizontal, separados por una distancia igual al ancho del cuerpo. Los dedos se doblan en un puño suelto y el índice, fuertemente enrollado acuna al pulgar que se mantiene recto. Se ejerce una presión intermitente entre el pulgar acunado por el dedo índice y el resto de los dedos doblados, con las yemas de los dedos tocando la palma de la mano. Éstos se contraen y se relajan expandiendo el impulso a los brazos. Las rodillas se mantienen dobladas para proporcionar estabilidad.

#### 10. Trazar un ángulo agudo con los brazos entre las piernas.

En este pase mágico las rodillas se mantienen totalmente estiradas, con el tendón de la corva tan tenso como sea posible. El tronco se dobla hacia adelante con la cabeza casi al nivel de las rodillas. Los brazos cuelgan sueltos frente al cuerpo, y balanceándolos hacia adelante y hacia atrás, trazan un ángulo agudo con el vértice entre las piernas. Este movimiento se repite veinte veces.

#### 11. Trazar un ángulo agudo con los brazos frente a la cara.

En este pase mágico las rodillas se mantienen totalmente estiradas, con el tendón de la corva tan tenso como sea posible. El tronco se dobla hacia adelante, con la cabeza casi al nivel de las rodillas. Los brazos cuelgan sueltos frente al cuerpo y, moviéndose hacia atrás y hacia adelante, trazan un ángulo agudo con el vértice frente a las rodillas. Este movimiento también se repite veinte veces.

#### 12. Trazar un círculo de energía entre las piernas y al frente del cuerpo.

En este pase mágico las rodillas se mantienen totalmente estiradas, con el tendón de la corva tan tenso como sea posible. El tronco se dobla hacia adelante con la cabeza casi al nivel de las rodillas. Los brazos cuelgan sueltos frente al cuerpo. La mano izquierda cruza y se coloca sobre la mano derecha al mismo tiempo que los brazos se balancean hacia atrás al espacio entre las piernas. A continuación se empujan hacia afuera y trazan dos círculos, uno con cada mano, hacia afuera. Los círculos al frente terminan al nivel de las rodillas manteniendo la mano izquierda cruzada sobre la derecha.

Este movimiento se repite diez veces. La muñeca derecha se coloca entonces encima de la izquierda, y se repite el movimiento de la misma forma; esta vez, prestando atención a la mano derecha para mantenerla cruzada sobre la izquierda. Este movimiento también se repite diez veces.

#### 13. Tres dedos sobre el piso.

Los brazos se mueven arriba de la cabeza con una profunda inhalación; a continuación se exhala el aire y se bajan los brazos hasta tocar el piso, manteniendo las rodillas totalmente estiradas y el tendón de la corva lo más tenso posible. Los dedos índice y medio de cada mano tocan el piso, a una distancia de 30 centímetros frente al cuerpo, luego el dedo pulgar se apoya también en el piso. Se inhala profundamente mientras el cuerpo se endereza lentamente.

#### 14. Los nudillos sobre los dedos de los pies.

Los brazos se mueven arriba de la cabeza con una profunda inhalación; el aire se exhala entonces al mismo tiempo que se bajan los brazos hasta el piso, manteniendo las rodillas totalmente estiradas y el tendón de la corva tan tenso como sea posible. Los nudillos se colocan encima de

los dedos de los pies a la vez que se termina de exhalar. Se inhala profundamente cuando que el cuerpo se endereza.

#### 15. Extraer energía del suelo con la respiración.

Se respira profundamente al mismo tiempo que los brazos se elevan encima de la cabeza; las rodillas se mantienen flexionadas; se gira el tronco hacia la izquierda y se dobla hacia abajo tanto como sea posible. Las manos, con las palmas mirando hacia abajo, se colocan alrededor del pie izquierdo con la mano derecha adelante y la izquierda atrás; se mueven hacia atrás y hacia adelante cinco veces mientras que se termina de exhalar. A continuación se respira profundamente y el cuerpo se endereza moviendo los brazos por encima de la cabeza. Se gira el tronco a la derecha y se dobla hacia abajo tanto como sea posible al mismo tiempo que se empieza a exhalar lentamente. La exhalación termina cuando las manos se mueven hacia adelante y hacia atrás cinco veces. Se respira una vez más profundamente y se endereza el cuerpo moviendo los brazos encima de la cabeza. Los brazos se bajan a medida que se exhala el aire.

Hola, os mando algunas "claves" o apoyos que ayudan al silencio interior.

### **Esta es la primera:**

Juega con el volumen de tus pensamientos. Piensa una palabra. Repítela varias veces.

Sube el volumen poco a poco y acaba vociferando esa palabra mentalmente.

Bájala ahora poco a poco hasta acabar en un susurro apenas inaudible.

Baja totalmente el volumen y "apaga" la radio mental.

Sintoniza una emisora en blanco.

### **Segunda que se puede llamar: "Estímulo natural protagonista".**

Consistiría en mantener alerta y constante la atención en la situación que se está desarrollando a nuestro alrededor, tratando de aislar el estímulo más sobresaliente de la situación. El elemento más llamativo, esto es, aquel que atrae más nuestra atención.

En una reunión de amigos, quizá el estímulo natural protagonista no sea ese chico que grita alto, sino el olor de la comida, o que tengo los pies fríos.

Este estímulo protagonista cambia con rapidez. De ahí que es necesario mantener muy alerta la atención para discernir cuál es el estímulo que destaca entre todos los demás. Es muy útil hacerlo en situaciones con mucha gente, o elementos en constante cambio, como una calle atestada de tráfico o una reunión en un bar.

Hay dos variaciones:

1. Estímulos que atraen nuestra atención.
2. Estímulos que atraen la atención de todo el grupo.

Antonio

Todo puede ser mirado de dos formas, una, la que nos han enseñado, a la que estamos acostumbrados, y la otra es el no-hacer de la percepción. Hay que buscar la otra.

Esto es un sencillo ejercicio de percepción. Observa la figura:



¿Hacia que lado gira?

Bien, trata de que gire hacia el otro lado. Tranquilo, corta tu diálogo interior. Lleva tiempo al principio, cuesta dejar el patrón , el carril. Luego haz que gire hacia cada lado cuando tu lo ordenes. Luego páralo. Observa que la orden es sin palabras.

Antonio