

Carlos Castañeda

MAGIČNI POKRETI

*Mudrost šamana
drevnog Meksika u praksi*

S engleskoga prevela
Ljiljana Šćurić



ZAGREB

Svima koji se bave tensegritetom,
i koji su me. usmjeravajući svoje moći na njega,
doveli u dodir s energetskim formulacijama
koje nisu bile dostupne
don Juanu Matusu i šamanima njegove loze.

SADRŽAJ

Uvod • 9

Magični pokreti » 15

Tensegritet • 23

Šest nizova tensegriteta • 29

Prvi niz: niz za pripremanje nakane • 36

Prva skupina: miješanje energije za nakanu • 38

Druga skupina: uzbukavanje energije za nakanu • 46

Treća skupina: skupljanje energije za nakanu • 53

Četvrta skupina: udisanje energije za nakanu • 60

Drugi niz: niz za maternicu • 64

Prva skupina: magični pokreti koji pripadaju Taishi Abelar • 67

Druga skupina: magični pokret izravno
povezans Florindom Donner-Grau • 71

Treća skupina: magični pokreti koji se tiču isključivo Carol Tiggs • 72

Četvrta skupina: magični pokreti koji pripadaju Blue Scoutici • 75

Treći niz: niz pet područja: westwoodski niz • 79

Prva skupina: *središte za odluke* • 80

Druga skupina: *rekapitulacija* • 89

Treća skupina: *sanjanje* • 99

Četvrta skupina: *unutarnja šutnja* • 109

Četvrti niz: odvajanje lijevog

i desnog tijela: toplinski niz » 118

Prva skupina: uzbukavanje energije lijevog i desnog tijela • 121

Druga skupina: miješanje energije lijevog i desnog tijela • 130

Treća skupina: pomicanje energije lijevog i desnog tijela dahom • 139

Četvrta skupina: sklonost lijevog tijela i desnog tijela • 146

Pet magičnih pokreta za lijevo tijelo • 146

Tri magična pokreta za desno tijelo • 161

Peti niz: niz muževnosti » 168

Prva skupina: magični pokreti pri kojima se
ruke pokreću istodobno, ali se drže odvojeno »170

Druga skupina: magični pokreti za usredotočenje energije tetiva • 176

Treća skupina: magični pokreti za povećavanje izdržljivosti • 183

**Šesti niz: sredstva koja se koriste u spoju
s određenim magičnim pokretima » 189**

Prva kategorija • 191

Druga kategorija »196

U V O D

Don Juan Matus, majstor čarobnjak, *nagual*, kako zovu majstore čarobnjake kad vode skupinu drugih čarobnjaka, upoznao me sa spoznajnim svijetom šamana koji su živjeli u Meksiku u davna vremena. Don Juan Matus bio je Indijanac rođen u Yumi u Arizoni. Njegov je otac bio Yaqui iz Sonore u Meksiku, a majka vjerojatno Yuma iz Arizone. Don Juan živio je u Arizoni do desete godine, a onda ga je otac odveo u Sonoru. Ondje su bili upleteni u ratove Yaquija protiv Meksikanaca. Njegov je otac poginuo, pa je don Juan kao desetogodišnjak završio kod rodbine u južnom Meksiku.

Kad mu je bilo dvadeset, došao je u dodir s majstorom čarobnjakom po imenu Julian Osorio. Upoznao je don Juana s lozom čarobnjaka koja je navodno obuhvaćala 25 naraštaja. Sam nije bio Indijanac, nego sin europskih doseljenika. Don Juan mi je kazao da je *nagual* Julian bio glumac i vrlo karizmatična osoba - pripovjedač i mimik kojeg su svi obožavali. Bio je vrlo utjecajan. Na nekoj kazališnoj turneji, glumac Julian Osorio pao je pod utjecaj drugog *naguala*, Eliasa Ulloe, koji mu je prenio znanja svoje loze čarobnjaka.

Don Juan Matus je, u skladu s tradicijom svoje loze čarobnjaka, svoje učenike naučio nekim tjelesnim kretnjama koje je zvao magičnim pokretima. Ti smo učenici bili Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs i ja. Pokazivao nam ih je u istom duhu u kojem se to radilo naraštajima, uz jednu važnu iznimku: odbacio je složeni obred koji je inače bio povezan s poučavanjem i izvođenjem čarobnih pokreta. Rekao je da je obred izgubio važnost jer nove naraštaje više zanima djelotvornost i funkcionalizam. Menije, međutim, preporučio da o magičnim pokretima nipošto ne razgovaram ni s drugim njegovim učenicima, ni s drugim ljudima uopće, i to zato što su magični pokreti povezani isključivo s konkretnom osobom, a njihov je učinak tako silan da ih je bolje samo izvoditi i ni s kim o njima ne razgovarati.

Don Juan Matus naučio me svemu što je znao o čarobnjacima svoje loze. Iznio je, dokazivao i tumačio sve nijanse svoga znanja. Stoga je sve

što govorim izravan rezultat njegovog proučavanja. Magični pokreti nisu izumljeni. Njih su otkrili šamani don Juanove loze koji su živjeli u Meksiku u davna vremena, dok su bili u šamanskim stanjima *povišene svijesti*. Do otkrića magičnih pokreta došlo je posve slučajno. Počelo je s propitivanjem zašto se šamani osjećaju tako nevjerovatno dobro u stanjima *povišene svijesti* kad zauzmu izvjesne tjelesne položaje ili kad pokreću udove na određeni način. Osjećali su se tako dobro da je želja da te pokrete ponavljaju u normalnom stanju svijesti postala glavnim žarištem svih njihovih napora.

Po svemu sudeći, uspjeli su i tako došli u posjed vrlo složenih nizova pokreta koji su, kad bi ih ponavljali, davali veliku mentalnu i tjelesnu snagu. Dapače, rezultati izvođenja tih kretnji bili su tako dramatični da su ih nazvali *magičnim pokretima*. Naraštajima su o njima poučavali jedino šamanske pripravnike, i to pojedinačno, u skladu sa složenim ritualima i obredima.

U poučavanju o magičnim pokretima don Juan Matus znatno je odstupio od tradicije. To ga je odstupanje prisililo da preinači pragmatiku svrhu magičnih pokreta. Tu mi je svrhu predočio ne toliko kao povećavanje mentalne i tjelesne ravnoteže, kako se to radilo u prošlosti, nego kao praktičnu mogućnost *prenamjene energije*. Objasnio je da je odstupanje posljedica utjecaja dvojice *nagnala* koji su mu prethodili.

Čarobnjaci don Juanove loze vjerovali su da u svakome od nas postoji pripadajuća količina energije koju se vanjskim silama ne može ni povećati ni smanjiti. Vjerovali su da je ta količina energije dovoljna za ostvarenje onoga što su držali opsesijom svih ljudi na svijetu: probijanje granica normalne percepcije. Don Juan Matus vjerovao je da je naša nesposobnost probijanja tih granica rezultat naše kulture i društvene sredine. Tvrdio je da kultura i društvena sredina iskorištavaju svu našu pripadajuću energiju za utvrđene načine ponašanja koji nam onemogućuju probijanje granica normalne percepcije.

- Zašto bih ja, ili itko drugi, uopće želio probiti te granice? - upitao sam jednom zgodom don Juana.

- Probijanje tih granica neizbježno je pitanje čovječanstva - odgovorio je. - Probijanje znači ulazak u nezamislive svjetove kojih se praktična vrijednost ni po čemu ne razlikuje od vrijednosti naše svakodnevice. Neovisno o tome prihvaćamo li tu pretpostavku ili ne, opsjednuti smo probijanjem granica i doživljavamo potpuni neuspjeh. Zato suvremeni čovjek toliko koristi droge, stimulanse, vjerske obrede i ceremonije.

- A što ti misliš, don Juane, zašto doživljavamo takav neuspjeh? - upitao sam.

- Ne uspijevamo ostvariti svoju podsvjesnu želju - odgovorio je - zato što to pokušavamo navrat-nanos. Oruđa su nam odveć gruba. To je kao da

pokušavamo srušiti zid udarajući u njega glavom. Čovjek o tom probija-
nju nikad ne razmišlja kao o pitanju energije. Za čarobnjake o uspjehu od-
lučuje jedino dostupnost ili nedostupnost energije.

- Budući da ne možemo povećati svoju pripadajuću energiju - na-
stavio je -jedina mogućnost otvorena čarobnjacima drevnog Meksika bila
je *prenamjena* te energije. Za njih je postupak *prenamjene* počinjao magič-
nim pokretima i njihovim djelovanjem na fizičko tijelo.

Don Juan je, dajući mi upute, na sve načine naglašavao činjenicu da
se važnost koju su šamani njegove loze pripisivali tjelesnoj snazi i mental-
noj ravnoteži ni do danas nije nimalo smanjila. U istinitost tih tvrdnji
mogao sam se uvjeriti promatrajući njega i njegovih petnaest družbenika-
-čarobnjaka. Njihova je najupadljivija osobina bila upravo tjelesna i men-
talna ravnoteža.

Ono što mi je don Juan odgovorio kad sam gajednom izravno upitao
zašto čarobnjaci pridaju toliku važnost čovjekovoj tjelesnosti veoma me
iznenadilo. Naime, oduvijek sam ga smatrao duhovnim čovjekom.

- Šamani uopće nisu duhovni ljudi - rekao je. - Dapače, vrlo su prak-
tični. Ali, poznato je da ih uglavnom smatraju ekscentričnima, pa i ludi-
ma. Možda zato misliš da su duhovni. Doimaju se ludima jer vječito po-
kušavaju objasniti neobjašnjivo. U tim uzaludnim pokušajima da potpuno
objasne ono što se nikad ne može potpuno objasniti, postaju nesuvisli i
govore besmislice.

- Želiš li tjelesnu snagu i uravnoteženost, moraš imati podatno tijelo
- nastavio je. - To su dva najvažnija pitanja u životu šamana, jer donose
trezvenost i pragmatičnost, a to su jedini nužni preduvjeti za ulazak u
carstva percepcije. Da bismo, u vrlo stvarnom smislu, plovili kroz nepo-
znato, potrebna je odvažnost, ali ne nesmotrenost. Da bi postigao ravno-
težu između odvažnosti i nesmotrenosti, čarobnjak mora biti iznimno
trezven, oprezan, vješt i izvrsne tjelesne kondicije.

- Ali, zašto je nužna tjelesna kondicija, don Juane? - upitao sam. -
Zar nije dovoljna želja ili volja da se krene u nepoznato?

- Ni slučajno! - uzvratio je prilično oštro. - Već da bi zamislio suo-
čavanje s nepoznatim - a kamoli za ulazak u njega - potrebna je čelična
utroba i tijelo koje može držati takvu utrobu. Čemu bi služila hrabrost bez
mentalne budnosti, tjelesne snage i odgovarajućih mišića?

Izvrсна tjelesna kondicija koju je don Juan uporno zagovarao, još od
našeg prvog susreta, rezultat ustrajnog izvođenja magičnih pokreta, bila
je, po svemu sudeći, prvi korak prema *prenamjeni* pripadajuće energije. Ta
je *prenamjena energije* proces koji se sastoji u premještanju energije koja
već postoji u nama s jednog mjesta na drugo. Energija se pomaknula sa
središta vitalnosti u tijelu u kojimaje potrebna da bi se postigla ravnoteža
između mentalne budnosti i tjelesne snage.

Šamani don Juanove loze naveliko su se bavili *prenamjenom* pripadajuće energije. Nisu se njome bavili intelektualno, nije to bio proizvod indukcije, dedukcije ili logike. To je bavljenje bilo rezultat njihove sposobnosti da percipiraju energiju kako teče svemirom.

- Ti su čarobnjaci sposobnost percipiranja energije dok teče svemirom nazvali *videnjem* - objasnio mi je don Juan. Opisali su *videnje* kao stanje *povišene svijesti* u kojem čovjekovo tijelo može percipirati energiju kao tijek, kao struju, kao vibraciju sličnu vjetru. *Videnje* energije dok teče svemirom rezultat je trenutačnog zaustavljanja sustava tumačenja svojstvenog ljudima.

- Kakav je to sustav tumačenja, don Juane? - upitah.

- Šamani starog Meksika otkrili su - odgovorio je - da je svaki dio ljudskog tijela na ovaj ili onaj način uključen u pretvaranje tog vibrirajućeg tijeka, te struje vibracija, u neki oblik osjetilne informacije. Zbroj svih tih bombardiranja osjetila navikom se pretvara u sustav tumačenja koji ljudima omogućuje da svijet percipiraju onako kako ga percipiraju.

- Zaustavljanje tog sustava tumačenja - nastavio je - bilo je rezultat nevjerojatne discipliniranosti čarobnjaka staroga Meksika. To zaustavljanje nazvali su *videnjem* i ono je postalo kamenom temeljcem njihovog znanja. *Videnje* energije dok teče svemirom bilo je za njih osnovno sredstvo kojim su se služili u stvaranju svojih klasifikacijskih sustava. Zbog te sposobnosti, primjerice, vidjeli ukupni svemir dostupan čovjekovoj percepciji kao nešto slično luku, što se sastoji od tisuća slojeva. Svakodnevica običnih ljudi za njih je bila samo jedan takav sloj. Držali su također da su ostali slojevi ne samo dostupni čovjekovoj percepciji, nego i sastavni dijelovi njegova nasljeđa.

Još jedno izvanredno važno pitanje u znanju tih čarobnjaka, također posljedica njihove sposobnosti da *vide* energiju dok teče svemirom, bilo je otkriće čovjekovog energetskog obličja. Za njih je to obličje bilo konglomerat energetskih polja slijepljenih vibrirajućom silom koja ih povezuje u *svjetlosnu kuglu* energije. Prema čarobnjacima don Juanove loze, čovjek je duguljastog oblika poput jajeta, ili oblog poput kugle. Stoga su ih nazvali *svjetlosnim jajima* ili *svjetlosnim kuglama*. Tu su kuglu svjetlosti smatrali našim pravim ja - pravim jer je u energetskom smislu nesvodivo. Nesvodivo je zato što su sve čovjekove duševne snage angažirane u činu vlastitog izravnog percipiranja kao energije.

Ti su šamani otkrili da na drugoj strani *svjetlosne kugle* postoji još blještavija točka. Izravnim promatranjem energije otkrili su da je to ključna točka za pretvaranje energije u osjetilne podatke i zatim za njihovo tumačenje. Stoga su tu točku nazvali *točkom spajanja* i vjerovali da se upravo u njoj spaja percepcija. Rekli su da je *točka spajanja* iza lopatica, udaljena otprilike za duljinu ruke. Otkrili su da se i *točka spajanja* za cijeli

ljudski rod nalazi na istome mjestu, pa zato svi ljudi vrlo slično percipiraju svijet.

Za njih i za naraštaje šamana poslije njih bilo je iznimno važno otkriće da je lokacija te *točke spajanja* na tom mjestu rezultat navike i socijalizacije. Zato su njezin položaj smatrali proizvoljnim, iako stvara iluziju da je konačna i nesvodiva. Ta iluzija proizvodi naizgled nepokolebljivo uvjerenje ljudi da je svijet njihove svakodnevice jedini svijet koji postoji i da je njegova konačnost neporeciva.

- Vjeruj mi - rekao mi jednom don Juan - taj dojam o konačnosti obična je iluzija. Ona je prihvaćena kao jedino moguće stajalište zato što nikad nije dovedena u pitanje. A može se dovesti u pitanje *videnjem* energije kako teče svemirom. Uporabom tog sredstva čarobnjaci moje loze došli su do zaključka da zapravo postoji nevjerovatan broj svjetova dostupnih čovjekovoj percepciji. Opisali su te svjetove kao potpuna carstva, carstva u kojima čovjek može djelovati i boriti se. Drugim riječima, to su svjetovi u kojima se može živjeti i umrijeti, kao i u svijetu svakodnevice.

Tijekom trinaest godina mojeg druženja s njim, don Juan me poučavao o osnovnim koracima za ostvarenje *videnja*. O tim sam koracima govorio u svim svojim prethodnim knjigama, ali nikad nisam govorio o ključnom elementu tog procesa - o magičnim pokretima. Naučio me mnogim magičnim pokretima, ali uz to bogatstvo znanja, don Juan mi je ostavio i uvjerenje da sam ja posljednja karika u lozi. To je značilo da moram naći novi način prenošenja znanja njegove loze, jer ona se više nije mogla nastaviti.

U tom smislu moram objasniti nešto veoma važno: don Juana Matusa nikad nije zanimalo poučavanje. Zanimalo ga je jedino održavanje svoje loze. Pritom smo mu sredstvo bili ja i još troje učenika. Rekao je da nas je izabrao sam duh, da on u tome nije odigrao nikakvu ulogu. Zato se bacio na divovski zadatak da me pouči svemu što zna o čarobnjaštvu, ili šamanstvu, i o razvoju svoje loze.

Tijekom pouke, shvatio je da je moje energetske oblike, po njegovim riječima, toliko različito od njegovog da to može značiti samo svršetak njegove loze. Rekao sam mu da mi jako smeta njegovo tumačenje tih nevidljivih razlika među nama. Nije mi se svidjelo pomisao da sam posljednji u lozi, a nisam ni shvaćao njegove argumente.

- Šamani starog Meksika - rekao mi je jedanput - vjerovali su da je izbor, onako kako ga shvaćaju ljudi, preduvjet spoznajnog svijeta čovjeka, ah daje to samo dobrohotno tumačenje nečega što nalazimo kad se svijest odvaži preko jastuka našeg svijeta, da je to samo dobrohotno tumačenje pokoravanja. Ljudska su bića izložena silama koje ih potežu na sve strane. Umijeće čarobnjaka nije biranje, nego istančanost koja im omogućuje pokoravanje.

- Iako se čini da čarobnjaci stalno odlučuju, oni zapravo uopće ne odlučuju - nastavio je. - Ja nisam odlučio da te izaberem, i nisam odlučio da budeš takav kakav si. Budući da nisam mogao birati na koga ću prenijeti znanje, morao sam prihvatiti onoga koga mi je duh ponudio. Ta si osoba bio ti, a ti si energetski sposoban jedino za završavanje, a ne za nastavljavanje.

Tvrdio je da kraj njegove loze nema nikakve veze s njim i njegovim naporima, ni s njegovim uspjehom ili neuspjehom kao čarobnjaka koji traži potpunu slobodu. Držao je to nečim što se bira iznad ljudske razine. Ne biraju nekakva bića nego bezlične sile svemira.

Na kraju sam prihvatio ono što je don Juan nazvao mojom sudbinom. Kad sam to prihvatio, suočio sam se s drugim pitanjem koje je on nazivao *zaključavanjem vrata kad odeš*. Drugim riječima, prihvatio sam odgovornost za odluku o tome što učiniti sa svime čemu me je naučio i za besprijeekorno izvršenje svoje odluke. Prvo sam sebi postavio ključno pitanje: što učiniti s magičnim pokretima, najpragmatičnijim i najfunkcionalnijim dijelom učenja don Juana. Odlučio sam se koristiti njima i prenositi ih svakome tko ih poželi naučiti. Moja odluka da prekinem tajnost koja ih je okruživala neodređeno dugo bila je, dakako, posljedica mojeg uvjerenja da sam doista posljednji u don Juanovoj lozi. Bilo mi je nezamislivo da čuvam tajne koje čak nisu ni moje. Čuvanje magičnih pokreta u tajnosti nije bila moja odluka. Moja je odluka bila da prekinem tu tajnost.

Otad sam radio na tome da proizvedem općenitiji oblik svakog magičnog pokreta, oblik koji bi odgovarao svima. Rezultat su blago izmijenjeni oblici svih magičnih pokreta. Tu sam novu konfiguraciju pokreta nazvao *tensegritetom*, graditeljskim nazivom koji znači »osobinu kostura zgrada koji se služe dijelovima pod stalnom napetošću i dijelovima s prekidanom kompresijom tako da svi dijelovi imaju najveću moguću djelotvornost i ekonomičnost«.

Da bih objasnio što su magični pokreti čarobnjaka koji su živjeli u Meksiku u drevna vremena, želim nešto objasniti: »drevna vremena« značila su za don Juana vrijeme prije deset tisuća godina i više, što zvuči nespojivo s klasifikacijskim sustavima suvremene znanosti. Kad sam don Juana upitao o neskladu između njegove procjene i procjene koju sam držao realnijom, uporno se držao svojeg uvjerenja. Smatrao je neprijepornim da su se ljudi koji su živjeli u Novom svijetu prije deset tisuća godina bavili pitanjima svemira i percepcije koja suvremeni čovjek još i ne naslućuje.

Neovisno o našim različitim kronološkim tumačenjima, djelotvornost magičnih pokreta za mene je neporeciva i smatram se obveznim govoriti o njima na način na koji su mi predstavljeni. Izravnost njihovog učinka na mene duboko je utjecala na način na koji im pristupam. Ova je knjiga osobni odraz tog utjecaja.

Magični pokreti

DD',n Juan mi je prvi put rekao nešto više o magičnim pokretima nakon što mi se narugao zbog debljine.

- Previše si bucmast - rekao je mjereći me od glave do pete i odmahujući glavom. - Samo si korak od toga da budeš doista debeo. Na tebi se počinju vidjeti znakovi trošenja. Kao i većina pripadnika tvoje rase, imaš salo na vratu poput bika. Vrijeme je da počneš ozbiljno shvaćati jedno od najvećih otkrića čarobnjaka: magične pokrete.

- O kakvim to magičnim pokretima govoriš, don Juane? - upitao sam. - Nikad mi ih prije nisi spomenuo. Ili, ako jesi, onda je to bilo samo usput, pa se ne sjećam.

- Ne samo da sam ti o njima mnogo rekao - odgovorio je - nego već mnoge i znaš. Od početka te poučavam o njima.

Koliko sam znao, to nije bila istina. Žestoko sam se usprotivio.

- Nemoj tako strastveno braniti prekrasnog sebe - našalio se i obrva - ma izveo komičan pokret isprike. - Htio sam reći da oponašaš sve što ja radim, pa sam iskoristio tu tvoju sklonost. Od početka ti pokazujem razne magične pokrete, a ti si mislio da samo volim pucketati zglobovima. Baš mi se sviđa kako ti to tumačiš - pucketanje zglobovima! I dalje ćemo to tako zvati.

- Pokazao sam ti deset načina pucketanja zglobovima - nastavio je. - Svaki je od njih magični pokret koji savršeno odgovara mojem i tvom tijelu. Moglo bi se reći da su tih deset magičnih pokreta u tvojoj i mojoj liniji. Pripadaju nam osobno i individualno, kao što su pripadali i drugim čarobnjacima u prethodnih dvadeset pet naraštaja koji su bili poput nas.

Magični pokreti o kojima je govorio bili su, kako je sam rekao, načini na koje sam mislio da pucketa zglobovima. Običavao je pomicati ruke,

noge, prsa i kukove na određene načine. Mislio sam da to čini kako bi što više istegnuo mišiće, kosti i tetive. Rezultat tih protezanja, kako sam ja to vidio, bilo je pucketanje. Mislio sam da to radi kako bi me zapanjio i zabavio. Doista mi je mnogo puta rekao neka ga oponašam. Čak me izazvao da zapamtim pokrete i izvodim ih kod kuće sve dok ne budem mogao pucketati baš kao on.

Nisam nikad uspio proizvesti te zvukove, ali doista sam nesvjesno naučio sve pokrete. Sad znam daje to što nisam mogao proizvesti pucketanje zapravo bilo skriveni blagoslov, jer mišići i tetive ruku i leđa *nikad* ne treba izlagati tolikom naporu. Don Juan imao je urođenu sposobnost da pucketa zglobovima ruku i leđa, baš kao što neki ljudi mogu pucketati zglobovima prstiju.

- Kako su stari čarobnjaci izumili magične pokrete, don Juane? - upitao sam.

- Nitko ih nije izumio - strogo mi je odgovorio. - Misliti da su izumljeni automatski podrazumijeva sudjelovanje uma, a kad je riječ o magičnim pokretima, nije tako. Stari su ih šamani otkrili. Rečeno mi je daje sve počelo zato što su se šamani tako dobro osjećali u šamanskim stanjima *povišene svijesti*. Osjećali su tako nevjerovatnu snagu da su to željeli ponoviti u stanju normalne svijesti.

- Isprva, šamani su mislili da to stanje stvara *povišena svijest* - objasnio mi je jednom don Juan. - Ubrzo su otkrili da sva stanja šamanske *povišene svijesti* u koja su ulazili ne izazivaju taj osjećaj. Kad su pomnije istražili to pitanje, otkrili su da se tako dobro osjećaju uvijek kad su se kretali na određen način. Shvatili su da se u stanjima *povišene svijesti* njihovo tijelo nehotice kreće na određene načine, i da su ti načini razlog što se fizički i mentalno osjećaju tako dobro.

Don Juan je nagađao da su pokreti koje su tijela tih šamana nehotice izvodila u stanju *povišene svijesti* zapravo neka vrsta skrivenog nasljeđa čovječanstva, nešto što se čuvalo i otkrilo tek onima koji su to tražili. Opisao je te šamane kao ronioce koji su, i ne znajući, izronili to nasljeđe.

Rekao je da su ti čarobnjaci počeli pomno povezivati pokrete kojih su se sjećali. Njihov se napor isplatio. Uspjeli su povezati pokrete koje su prije smatrali automatskim reakcijama tijela u stanju *povišene svijesti*. Ohrabreni takvim uspjehom, zatim su povezali stotine pokreta koje su izvodili nikad ih ne pokušavajući klasificirati u nekakav razumljiv sustav. Vjerovali su da se u stanju *povišene svijesti* ti pokreti događaju spontano i da neka sila upravlja njihovim učinkom bez upletanja njihove volje.

Don Juan je kazao da je zbog tog pronalaska uvijek mislio kako su čarobnjaci drevnih vremena bili izvanredni ljudi, jer pokreti koje su otkrili nisu se otkrivali na isti način suvremenim šamanima koji bi ušli u stanja *povišene svijesti*, možda zato što su suvremeni šamani te pokrete već prije

naučili, na ovaj ili onaj način, od svojih prethodnika, ili zato što su drevni čarobnjaci imali veću *energetsku masu*.

- Kako to misliš, veću *energetsku masu*? - upitao sam ga. - Jesu li bili krupniji?

- Ne mislim da su bili fizički krupniji - odgovorio je - nego energetski. Onome tko bi ih *vidio* izgledali su duguljasto. Sebe su nazivali *svjetlosnim jajima*. Nikad u životu nisam *vidio svjetlosno jaje*. *Vidio* sam samo *svjetlosne kugle*. Stoga se može pretpostaviti daje čovjek tijekom naraštaja izgubio dio *energetske mase*.

Don Juan mi je objasnio da se za onoga tko *vidi*, svemir sastoji od beskrajnog niza energetskih polja. U njegovom oku pojavljuju se kao *svjetlosna vlakna* koja se pružaju na sve strane. Rekao je da presijecaju *svjetlosne kugle* koje su ljudi, i da se može pretpostaviti kako su ljudi, ako su nekoć bili duguljastog oblika, nalik jajima, bili mnogo viši od kugli. Stoga energetska polja koja su dodirivala vrh *svjetlosnog jaja* više ne dodiruju ljude sad kad su postali *svjetlosne kugle*. Don Juan je rekao da je to, po njemu, gubitak *energetske mase*, koji je bio presudan za ponovno otkrivanje skrivenog blaga - magičnih pokreta.

- Zašto se pokreti drevnih šamana zovu magični pokreti, don Juane? - upitao sam ga jednom.

- Ne zovu se samo magičnim, nego i jesu magični! - rekao je. - Proizvode učinak koji se ne može objasniti običnim objašnjenjima. Te kretnje nisu tjelovježba ni položaji tijela, one su stvarni pokušaji da se postigne optimalno stanje bitka.

- *Magija* pokreta - nastavio je - sastoji se u tananoj promjeni koju čovjek doživi dok ih izvodi. Riječ je o nečemu efemernom što kretnja daje stanju njihovog tijela i duha, nekakvom sjaju, bljesku u očima. Ta je *suprotna* promjena *dodir duha*. Kao da tim kretnjama ponovno uspostavljaju neupotrebljavanu vezu s životnom silom koja ih održava.

Nadalje je objasnio da se te kretnje zovu *magični pokreti* i zato što se s pomoću njih šamani prenose u druga stanja svijesti u kojima mogu *percipirati* svijet na neopisiv način.

- Zbog te kakvoće - rekao mi je don Juan - pokrete ne treba shvaćati kao tjelovježbu, nego kao način prizivanja moći.

- Ali, mogu li se shvatiti kao tjelesne kretnje iako se nikad nisu tako tumačile? - upitao sam.

- Možeš ih izvoditi kako god želiš - odgovorio je don Juan. - Magični pokreti jačaju svijest neovisno o tome kako ih tumačiš. Inteligentan bi ih čovjek tumačio kao ono što jesu: magični pokreti koji onome tko ih izvodi omogućuju odbacivanje krinke socijalizacije.

- Što je to krinka socijalizacije? - upitao sam.

- Premaz koji svi branimo i za koji umiremo - odgovorio je. - Premaz koji steknemo u svijetu, a koji nas sprečava da ostvarimo svoj puni potencijal. Navodi nas da mislimo kako smo besmrtni. *Namjera* tisuća čarobnjaka prožima te kretnje. Kad ih izvodimo, makar i vrlo ležerno, one zaustavljaju um.

- Kako to misliš, zaustavljaju um?

- Sve što činimo u svijetu - rekao je - prepoznajemo tako što to pretvaramo u crte sličnosti, crte stvari koje su svrhovito povezane. Recimo, ako ti kažem »vilica«, odmah pomisliš na žlicu, nož, stolnjak, ubrus, tanjur, šalicu, čašu vina, *chili con carne*, banket, rođendan, slavlje. Svrhovito povezane stvari mogao bi tako nabrajati u beskraj. Sve što činimo tako je povezano. Za čarobnjake je pritom čudno to što *vide* da su sve te crte povezanosti, sve te crte svrhovito povezanih stvari, povezane s čovjekovim uvjerenjem da su stvari nepromjenljive i vječne, kao riječ Božja.

- Don Juane, ne shvaćam zašto si u to upetljao i riječ Božju. Kakve ona ima veze s tim što mi želiš objasniti?

- Ima itekakve veze! - odgovorio je. - Čini se daje u našem umu sve što postoji poput Božje riječi: apsolutno i nepromjenljivo. Ponašamo se u skladu s tim. U dubini uma postoji mehanizam koji nam ne dopušta da uočimo da se Božja riječ, onakva kakvom je mi prihvaćamo i tumačimo, odnosi na mrtav svijet. No stvarni je svijet u stalnoj mijeni. Pokreće se. Mijenja se. Izvrće se.

- Najapstraktniji razlog zbog kojeg su magični pokreti čarobnjaka moje loze magični - nastavio je - jest to što kad ih izvodi, tijelo čarobnjaka shvaća daje sve u mijeni, a ne neprekinut niz povezanih predmeta. A ako je sve na svijetu mijena, struja, onda se ta struja može zaustaviti. Može se napraviti brana i struja se tako zaustavi ili skrene.

Don Juan mi je jednom zgodom objasnio opći učinak izvođenja magičnih pokreta na čarobnjake njegove loze, i taj je učinak usporedio s onim što će se dogoditi ljudima koji ih izvode danas.

- Čarobnjaci moje loze - rekao je - doživjeli su veliki šok kad su shvatili da izvođenjem magičnih pokreta zaustavljaju inače neprekinut tijek stvari. Smislili su niz metafora kojima su opisivali to zaustavljanje, i nastojeći to objasniti i raščistiti, zabrljali su. Upali su u rituale i obrede. Počeli su prikazivati čin zaustavljanja. Mislili su da će, budu li određeni rituali i obredi usmjereni na neki vid magičnih pokreta, sami magični pokreti proizvesti određeni rezultat. Ubrzo su njihovi rituali i obredi postali brojniji i složeniji od magičnih pokreta.

- Vrlo je važno - nastavio je - usmjeriti pozornost izvođača na neki određeni vid magičnih pokreta. Međutim, to usredotočenje treba biti lako i duhovito, a ne morbidno i mračno. Treba to činiti tek tako, ne očekujući ništa zauzvrat.

Naveo je primjer jednog svojeg prijatelja, čarobnjaka po imenu Silvio Manuel, koji je uživao u tome da magične pokrete iz drevnih vremena prilagodi koracima svojih modernih plesova. Don Juan je Silvija Manuela opisao kao vrhunskog akrobata koji je doslovce plesao magične pokrete.

- *Nagual* Elias Ulloa - nastavio je don Juan - bio je najveći inovator u mojoj lozi. Upravo je on odbacio sve rituale i počeo izvoditi magične pokrete isključivo sa svrhom u koju su se nekoć koristili - za *prenamjenu energije*.

- *Nagual* Julian Osorio, koji je došao poslije njega - rekao je - zadao je obredima konačni udarac. Budući da je bio pravi glumac, koji je nekad radio u kazalištu, veoma je cijenio ono što su čarobnjaci zvali *šamanističkim kazalištem*. On je to nazvao *kazalištem beskraj*, i u njega je izlio sve magične pokrete koji su mu bili dostupni. Svaki pokret njegovih likova bio je do ušiju uronjen u magične pokrete. I ne samo to, nego je kazalište pretvorio u novi kanal za poučavanje pokreta. *Nagual* Julian, glumac *beskraj*, i Silvio Manuel, plesač *beskraj*, zajedno su riješili stvar. Na obzorju je bilo novo doba! Doba čiste *prenamjene*!

Don Juanovo objašnjenje *prenamjene* glasilo je da su ljudska bića, viđena kao nakupine energetskih polja, zapečaćene energetske jedinice koje imaju čvrste granice, a te granice onemogućuju ulazak ili izlazak energije. Stoga je energija koja postoji u toj nakupini energetskih polja jedina na koju čovjek može računati.

- Prirodna je ljudska tendencija - rekao je - odmicati energiju od središta vitalnosti, koja se nalaze s desne strane tijela, uz sam rub rebara, okojetre i žuči, i s lijeve strane, opet uz rub rebara, u području gušterače i slezene, zatim na leđima, iza prva dva središta, u području bubrega i odmah iznad njih, u području nadbubrežnih žlijezda, u dnu vrata, na mjestu u obliku slova »V« između ključne i prsne kosti te oko maternice i jajnika u žena.

- Kako to ljudi odmiču energiju, don Juane?

- Uzrujavanjem - odgovorio je. - Popuštanjem pod stresom svakodnevice. Napori svakodnevice ostavljaju traga na tijelu.

- A što se događa s tom energijom, don Juane?

- Skuplja se na periferiji *svjetlosne kugle* - rekao je - ponekad toliko da se stvori debela naslaga, poput kore debla. Magični pokreti djeluju na ukupno čovjekovo biće, i kao fizičko tijelo i kao nakupinu energetskih polja. Pokreću energiju koja se nakupila u *svjetlosnoj kugli* i vraćaju je u tijelo. Magični pokreti obuhvaćaju i samo tijelo kao fizičku cjelinu koja trpi rasipanje energije, i tijelo kao energetsku cjelinu koja je kadra *prenamijeniti* tu rasutu energiju.

- Imati energiju na periferiji *svjetlosne kugle* - nastavio je - energiju koja nije *prenamijenjena*, jednako je beskorisno kao i uopće nemati

energiju. Strašno je kad imamo spremljen višak energije kojim se ne možemo koristiti. To je kao da si u pustinji i umireš od žeđi dok nosiš spremnik vode koji ne možeš otvoriti jer nemaš čime. U pustinji ne možeš naći čak ni kamen kojim bi ga razbio.

Najveća čarolija magičnih pokreta u tome je što omogućuju da tako skorena energija ponovno uđe u središta vitalnosti. Zato se oni koji ih izvode osjećaju tako dobro i snažno. Čarobnjaci don Juanove loze oblikovali su temelje za tu *prenamjenu* prije nego što su počeli pretjerivati s obredima i ceremonijama. Nazvali su ih *zasićenjem*. Naime, napunili su tijelo mnoštvom magičnih pokreta kako bi omogućili sili koja nas drži na okupu da usmjeri magične pokrete tako da izazovu najveću moguću *prenamjenu energije*.

- Ali, don Juane, zar želiš reći da svaki put kad pucketaš zglobovima ili kad te ja pokušam oponašati, mi zapravo *prenamjenjujemo energiju*? - upitao sam gajedom, bez namjere da budem sarkastičan.

- Svaki put kad izvodimo neki magični pokret - odgovorio je - mi doista mijenjamo temeljnu strukturu svoga bića. Energija koja se skorila tad se oslobađa i počinje ulaziti u središta vitalnosti tijela. Samo s pomoću te energije možemo postaviti branu, barijeru koja zaustavlja inače nezaustavljivo i uvijek štetno otjecanje.

Zatražio sam da mi navede primjer stavljanja brane na ono što je nazvao štetnim otjecanjem. Rekao sam mu da to želim vizualizirati.

- Dat ću ti primjer - rekao je. - Recimo, u mojoj dobi morao bih patiti od povišenog krvnog tlaka. Kad bih otišao liječniku, on bi, vidjevši me, zaključio da sam star Indijanac kojeg muče nesigurnosti i frustracije, da se loše hranim i da stoga, predvidljivo, patim od povišenog krvnog tlaka. To se u mojoj dobi očekuje.

- No, ja nemam teškoća s krvnim tlakom - nastavio je - ne zato što sam jači od prosječnog čovjeka ili zbog genetskog nasljeđa, nego zato što su moji magični pokreti mojem tijelu omogućili da rasprši sheme ponašanja koje vode povišenom krvnom tlaku. Mogu iskreno reći da svaki put kad pucketam zglobovima poslije izvođenja nekog magičnog pokreta, sprečavam protok očekivanja i ponašanja koji bi inače u mojoj dobi izazivali povišen krvni tlak.

- Kao drugi primjer mogu ti navesti gipkost svojih koljena - nastavio je. - Nisi li zamijetio koliko sam gipkiji od tebe? Kad je riječ o pokretanju koljena, ja sam kao dječak! S pomoću magičnih pokreta zaustavljam struju ponašanja i tjelesnosti koja s godinama izaziva krutost koljena i kod žena i kod muškaraca.

Gotovo me ništa nije tako uzrujavalo kao činjenica da je don Juan Matus, iako mi je mogao biti djed, neizmjereno mlađi od mene. U usporedbi s njim, ja sam bio krut, svojeglav, sklon ponavljanju. Bio sam senilan,

dok je on bio svjež, domišljat, agilan, spretan. Ukratko, imao je nešto što ja nisam, iako sam bio mlad: imao je mladost. Uživao mi je ponavljati da mlada dob ne znači mladost i da ni najmanje ne sprečava senilnost. Budem li pomnjivo i nepristrano promatrao druge, rekao mi je, vidjet ću da već s dvadeset godina postaju senilni i neprestano se ponavljaju.

- Kako je to moguće, don Juane - upitao sam ga - da si ti mlađi od mene?

- Svladao sam svoj um - rekao je, raširivši oči ne bi li se doimao zbunjeno. - Nemam um koji bi mi govorio daje vrijeme da ostarim. A ne poštujem dogovore koje nisam sam sklopio. Upamti to. Kad čarobnjaci kažu da ne poštuju dogovore u kojima nisu sudjelovali, to nije puka fraza. A biti star jedan je od takvih dogovora.

Dugo smo šutjeli. Činilo mi se da don Juan čeka moju reakciju na njegove riječi. Ono što sam smatrao svojim psihičkim jedinstvom bilo je još više raskoljeno mojom očito dvojakom reakcijom. Na jednoj razini, svim sam se silama opirao tim besmislicama koje je govorio. No, na drugoj, nisam mogao ne zamijetiti kako ima pravo. Don Juan je bio star, a ipak uopće nije bio star. Bio je neusporedivo mlađi od mene. Nisu ga mučile tegobne misli i navike. Kretao se u nevjerojatnim svjetovima. Bio je slobodan, dok sam ja bio zarobljen tegobnim razmišljanjima i navikama, sitničavim i beskorisnim mislima o sebi koje - kako mi se tad prvi put učinilo - čak i nisu bile moje.

Drugom sam zgodom upitao don Juana o nečemu što me dugo mučilo. Rekao mi je da su čarobnjaci drevnog Meksika otkrili magične pokrete, koji su bili neka vrsta skrivenog blaga i čekali da ih ljudi nađu. Želio sam znati tko je nešto takvo mogao ostaviti ljudima. Jedini odgovor koji mi je padao na um bio je izveden iz katoličanstva. Mislio sam daje to učinio Bog ili neki anđeo čuvar ili Sveti duh.

- Nije Sveti duh - odgovorio je - koji je tebi svet samo zato što si potajno katolik. A sigurno nije ni Bog, onaj dobronamjerni otac kako ga ti zamišljaš. Nije ni neka božica-majka, koja bdije nad ljudima, kako mnogi vjeruju. Riječ je zapravo o neosobnoj sili koja čuva štošta za ljude koji se odvažte tragati. To je svemirska sila, poput svjetlosti ili sile teže, tvar koja povezuje, vibrirajuća sila koja spaja nakupinu energetske polje od kojih se sastoje ljudi u jednu povezanu cjelinu. Upravo ta vibrirajuća sila ne dopušta ulazak ili izlazak energije iz *svjetlosne kugle*.

- Čarobnjaci drevnog Meksika - nastavio je - vjerovali su da je izvođenje njihovih magičnih pokreta jedini čimbenik koji tijelo priprema i vodi tijelo transcendentalnoj potvrdi o postojanju te povezujuće sile.

Iz don Juanovih objašnjenja zaključio sam da je vibrirajuća sila o kojoj govori, sila koja povezuje naša energetska polja, nešto slično onome što se, po mišljenju suvremenih astronoma, događa u središtu svih galak-

sija koje postoje u svemiru. Oni, naime, vjeruju da tamo, u središtu, neka sila neizmjerne jakosti drži zvijezde nekog sazviježđa na mjestu. Ta sila, »crna rupa«, teoretski je konstrukt koji je, po svemu sudeći, najbolje objašnjenje zašto zvijezde ne odlete svaka na svoju stranu silom vlastite rotacijske brzine.

Don Juan je rekao da su stari čarobnjaci znali kako ljudska bića, kao nakupine energetskih polja, na okupu ne drže nekakvi energetski omoti ili tetive, nego neka vrsta vibracije koja istodobno svemu daje život i sve drži na okupu. Objasnio je da su ti čarobnjaci, s pomoću svojih vježbi i discipline, kad bi postali potpuno svjesni te sile, bili kadri služiti se tom vibrirajućom silom. Postali su tako vješti da su njihovi postupci prerasli u legende, mitološke događaje koji još postoje samo u bajkama. Jedan od primjera koje je don Juan ispričavao bilo je to da su drevni čarobnjaci mogli rastopiti svoju tjelesnu masu jednostavno tako što su usmjerili svoju svijest i nakanu na tu silu.

Don Juan je rekao da oni, iako su doslovce mogli proći kroz igleno uho ako je to bilo nužno, ipak nisu bili sasvim zadovoljni rezultatom tog manevra rastapanja mase. Nezadovoljni su bili zato što je, kad bi rastopili svoju masu, nestala njihova sposobnost djelovanja. Poslije toga, mogli su samo biti svjedocima događaja. Nisu više mogli sudjelovati u njima. Frustracija izazvana nesposobnošću djelovanja, rekao je don Juan, izazvala je njihovu kobnu manu: postali su opsjednuti željom da otkriju narav te vibrirajuće sile. Tu je opsjednutost izazvala njihova konkretnost. Zbog nje su željeli držati tu silu i upravljati njome. Silno su željeli djelovati iz sablasti sličnog stanja bestjelesnosti, a to se, tvrdio je don Juan, nikako ne može ostvariti.

Današnji čarobnjaci, kulturni nasljednici tih drevnih čarobnjaka, znajući da nije moguće biti konkretan i utilitaran u pogledu vibrirajuće sile, izabrali su jedinu razumnu alternativu - postati svjesni te sile ne imajući nikakav drugi cilj osim elegancije i dobrobiti što ih donosi znanje.

- Jedino vrijeme kad se današnji čarobnjaci služe moći te vibrirajuće, povezujuće sile - rekao mi je jednom - jest kad izgaraju iznutra, kad dođe vrijeme da napuste ovaj svijet. Za čarobnjake nema ničeg jednostavnijeg nego usmjeriti svu svoju svijest na vezivnu silu s *nakanom* da gore, i tako samo nestanu, poput mjehurića zraka.

Tensegritet

Jf tensegritet je suvremena verzija magičnih pokreta šamana drevnog Meksika. Riječ *tensegritet* vrlo je prikladna, jer je spoj dviju riječi, *tension* (napetost) i *integritet*, koje opisuju dvije pokretačke sile magičnih pokreta. Aktivnost koja nastaje napinjanjem i opuštanjem tetiva i mišića tijela jest *napetost*. *Integritet* je čin shvaćanja tijela kao zdrave, potpune, savršene cjeline.

Tensegritet se poučava kao sustav pokreta jer se u naše doba tajanstvenoj i vrlo širokoj temi magičnih pokreta jedino tako može pristupiti. Ljudi koji se danas bave tensegritetom nisu šamani koji traže šamanističke alternative koje podrazumijevaju strogu disciplinu, napore i muke. Stoga naglasak mora biti na vrijednosti magičnih pokreta kao pokreta i posljedica koje izazivaju ti pokreti.

Don Juan Matus objasnio je da je prva namjera čarobnjaka njegove loze koji su živjeli u Meksiku u drevna vremena, u pogledu magičnih pokreta, bila da *zasite* tijelo pokretima. Sve su položaje i pokrete tijela kojih su se mogli sjetiti raspoređivali u skupine. Vjerovali su da je učinak *zasićenja* to veći što je veća skupina, pa je stoga važno da se onaj koji ih izvođa što bolje sjeća tih skupina.

Pošto su rasporedili magične pokrete u duge skupine i izvodili ih u nizu, šamani don Juanove loze zaključili su da je kriterij *zasićenja* ispunio svoju svrhu, pa su ga napustili. Zatim su težili suprotnom cilju - komadanju dugih skupina na pojedinačne dijelove, koji su se izvodili kao zasebne, samostalne jedinice. Način na koji je don Juan Matus poučavao o magičnim pokretima svoje četvoro učenika - Taishu Abelar, Florindu Donner-Grau, Carol Tiggs i mene - proizašao je iz te težnje za fragmentacijom.

Don Juan je osobno držao da je korist od izvođenja dugih skupina posve očita - prisiljavalo je šamane-pripravnike da se koriste kinestetičkom memorijom. To je smatrao velikom prednošću, na koju su nekadašnji šamani slučajno nabasali, a imala je izvanredan učinak isključivanja buke u ma - *unutarnjeg dijaloga*.

Don Juan mi je bio objasnio da svoju percepciju svijeta učvršćujemo i fiksiramo na određenoj razini učinkovitosti i funkcionalnosti tako što razgovaramo sami sa sobom.

- Čitav ljudski rod - rekao mi je jednom zgodom - održava određenu razinu funkcionalnosti i učinkovitosti s pomoću *unutarnjeg dijaloga*. *Unutarnji dijalog* presudan je za održavanje *točke okupljanja* čvrsto na mjestu koje dijele svi ljudi - u visini lopatica, udaljenu za duljinu ruke.

- Kad ostvare suprotno od *unutarnjeg dijaloga* - nastavio je - to jest, *unutarnju šutnju*, učenici mogu prekinuti tu fiksiranost *točke okupljanja* i tako ostvariti izvanrednu fluidnost percepcije.

Tensegريتet se temelji na izvođenju dugih skupina, koje se ovdje zovu *nizovi* da bi se izbjegla generička implikacija naziva *skupine*, kako ih je zvao don Juan. Da bi se to postiglo, bilo je nužno ponovno uvesti kriterij *zasićenja* koji je i potaknuo stvaranje dugih skupina. Ljudima koji se bave tensegريتetom bile su potrebne godine marljivog rada ne bi li ponovno sastavili velik dio raspršenih skupina.

Ponovno uvođenje kriterija *zasićenja* izvođenjem dugih skupina donijelo je kao rezultat nešto što je don Juan već definirao kao suvremeni cilj magičnih pokreta - *prenamjenu energije*. Don Juan bio je uvjeren daje to oduvijek bio neizrečeni cilj magičnih pokreta, čak i u doba drevnih čarobnjaka. Čini se da oni to nisu znali, a ako i jesu, nisu to nikad tako rekli. Po svemu sudeći, ono što su drevni čarobnjaci tražili i što su doživljavali kao osjećaj dobrostanja i obilja kad su izvodili magične pokrete bio je zapravo učinak ponovnog iskorištavanja dotad nekorištene energije u središtima vitalnosti u tijelu.

U tensegريتetu, duge su skupine ponovno sastavljene, a mnogi su fragmenti zadržani kao pojedinačne, funkcionalne cjeline. Te su cjeline povezane svrhovito - primjerice, sa svrhom *nakane*, *rekapitulacije* ili *unutarnje šutnje* - pa su tako nastali nizovi tensegريتeta. Na taj način stvoren je sustav u kojem se najbolji rezultati postižu izvođenjem dugih nizova pokreta koji nedvojbeno potiču kinestetičku memoriju izvođača.

U svakom drugom pogledu, tensegريتet se poučava upravo onako kako je don Juan poučavao svoje učenike o magičnim pokretima. Zasuo bi ih mnoštvom pojedinosti i pustio da se njihov um izgubi u broju i raznolikosti magičnih pokreta, te implikacijom da je svaki od njih, pojedinačno, put do *beskraja*.

Njegovi su učenici godinama bili ošamućeni, zbunjeni i nadasve očajni, jer činilo im se da nije pošteno zasuti ih takvim mnoštvom.

- Kad te poučavam o magičnim pokretima - objasnio mi je jednom kad sam ga o tome pitao - držim se tradicionalnog čarobnjačkog trika *zamagljivanja* tvog linearog vida. *Zasićenjem* tvoje kinestetičke memorije otvaram ti put prema *unutarnjoj šutnji*.

- Budući da smo svi prepuni uspona i padova svakodnevice - nastavio je - preostaje nam vrlo malo prostora za kinestetičku memoriju. Možda si već zamijetio da ga ti uopće nemaš. Kad želiš oponašati moje kretnje, ne možeš mi stajati sučelice. Moraš stati pokraj mene kako bi u svojem tijelu utvrdio što je lijevo a što desno. Kad bih ti pokazao dugi niz kretnji, bili bi ti potrebni tjedni ponavljanja da ih sve popamtiš. Dok pokušavaš upamtiti kretnje, moraš za njih napraviti mjesta u pamćenju tako da izbaciš nešto drugo. Upravo su to drevni čarobnjaci i htjeli postići.

Don Juan je tvrdio da će njegovi učenici, nastave li uporno izvoditi magične pokrete unatoč zbunjenosti, stići do praga na kojem će prevagnuti njihova *prenamijenjena energija* pa će moći posve jasno izići na kraj s magičnim pokretima.

Kad je don Juan to rekao, nisam mu mogao vjerovati. A ipak, u određenom trenutku, baš kao što je rekao, moje zbunjenosti i očaj je nestalo. Na vrlo zagonetan način, magični pokreti, budući da su magični, složili su se u izvanredne nizove koji su sve raščistili. Don Juan je objasnio da je ta jasnoća koju doživljavam rezultat *prenamjene* moje energije.

Ljude koji danas prakticiraju tensegritet muči isto što je mučilo mene i druge don Juanove učenike kad smo tek počeli izvoditi magične pokrete. Zbunjuje ih broj pokreta. Ponavljam im ono što je i don Juan ponavljao meni - da je najvažnije izvoditi one pokrete koje su upamtili. *Zasićenje* će na kraju proizvesti rezultat koji su željeli šamani drevnog Meksika - *prenamjenu energije* i njezine tri popratne pojave: prestanak *unutarnjeg dijaloga*, mogućnost *unutarnje šutnje* i fluidnost *točke sastavljanja*.

Osobno mogu reći da je don Juan, *zasićujući* me magičnim pokretima, postigao dva zavidna cilja: izvukao je na površinu veliku količinu skrivene snage koju sam imao a da to nisam ni znao i blago je prekinuo moju opsjednutost linearnim tumačenjem svijeta.

- Događa ti se to - objasnio mi je don Juan kad sam ga pitao što to doživljavam - da osjećaš nadiranje *unutarnje šutnje* čim se tvoj *unutarnji dijalog* i najmanje omete. U tvoje polje percepcije počela je ulaziti struja novih stvari. Te su stvari uvijek tu, na periferiji tvoje opće svijesti, ali nikad nisi imao dovoljno energije da ih budeš doista svjestan. Kad odagnaš *unutarnji dijalog*, tu prazninu, mogli bismo reći, počinju ispunjavati drugi sadržaji.

- Novi dotok energije - nastavio je - koji su magični pokreti doveli u tvoja središta vitalnosti čine tvoju *točku sastavljanja* fluidnijom. Više nije tako kruta. Više te ne pokreću atavistički strahovi zbog kojih ne možemo

zakoraknuti ni u jednom smjeru. Čarobnjaci kažu da energija oslobađa, i to je apsolutno točno.

Idealno stanje za one koji se bave tensegrijetom, s obzirom na pokrete tensegrijeta, isto je kao i idealno stanje šamana u odnosu na izvođenje magičnih pokreta. I jedne i druge sami pokreti dovode do neslućenog vrhunca. S te točke, oni koji se bave tensegrijetom moći će sami, u koju god svrhu požele, bez ikakve vanjske poduke, izvesti bilo koji od niza pokreta kojima su *zasićeni*. Moći će ih izvesti precizno i brzo, dok hodaju, jedu, odmaraju se ili čine bilo što drugo, jer će za to imati dovoljno energije.

Za izvođenje magičnih pokreta kako su prikazani u tensegrijetu nisu nužni neko posebno mjesto ili vrijeme. No, treba ih izvoditi ondje gdje nemajakih zračnih struja. Don Juan se užasavao zračnih struja na oznojenom tijelu. Čvrsto je vjerovao da povišenje ili sniženje temperature zraka ne izaziva sve zračne struje i da neke od njih izazivaju nakupine konsolidiranih energetske polja koja se svrhovito kreću prostorom.

Don Juan je vjerovao da takve nakupine energetske polja posjeduju specifičnu vrstu svijesti, osobito pogubnu zato što je čovjek obično ne može prepoznati pa joj je posve izložen. Poguban učinak takvih nakupina energetske polja osobito je čest u velikim gradovima, gdje se lako može prikriti u obliku zamaha što ga stvaraju prolazeći automobili.

Pri vježbanju tensegrijeta treba imati na umu i to daje cilj magičnih pokreta nešto strano zapadnjacima, pa tensegrijet valja odvojiti od svakodnevnih briga. Ne treba ga miješati s elementima koji su nam dobro poznati, primjerice s razgovorom, glazbom ili glasom radijskog ili televizijskog spikera, ma koliko ti zvukovi bili prigušeni.

Suvremeni urbani život pogoduje stvaranju skupina, pa je u tim okolnostima jedini način na koji se tensegrijet može poučavati na seminarima i u radionicama upravo u skupinama. Rad u skupinama u mnogočemu je koristan, ali i na mnogo načina štetan. Koristan je jer omogućuje usklađeno kretanje i mogućnost učenja promatranjem i uspoređivanjem. Štetan je jer potiče oslanjanje na druge i pojavu sintaktičkih zapovijedi i poticanja koji stvaraju hijerarhiju.

Budući da ukupnim čovjekovim ponašanjem upravlja jezik, ljudi su naučili reagirati na ono što je don Juan nazvao *sintaktičkim zapovijedima*, pohvalnim ili pokudnim formulama ugrađenim u jezik - primjerice, riječima koje pojedinac govori ili izaziva u drugih, sloganima kao što su »Nema problema«, »Ništa lakše«, »Potrudi se«, »Možeš ti to bolje«, »Ne mogu«, »Stražnjica mi je prevelika«, »Ja sam najbolji«, »Ja sam najgori«, »To može«, »Trudim se«, »Sve će biti u redu« itd. Don Juan je rekao da su čarobnjaci oduvijek, u pravilu, htjeli pobjeći od aktivnosti koje su posljedica sintaktičkih zapovijedi.

Isprva su, kako je opisao don Juan, šamani izvodili magične pokrete pojedinačno, sami, prema želji ili potrebi. On je svoje učenike poučavao

na isti način. Za šamane, tvrdio je, izazov je uvijek bio u tome da magične pokrete izvedu besprijekorno, imajući na umu jedino apstraktnu sliku savršene izvedbe. Idealno bi bilo da se tensegritet poučava i izvodi na isti način. Međutim, suvremeni život i činjenica da je cilj magičnih pokreta formuliran tako da obuhvati mnoge ljude nameću novi pristup. Tensegritet, dakle, treba vježbati onako kako je najlakše: u skupinama, sam ili oboje.

U mojem slučaju, izvođenje tensegriteta u vrlo velikim skupinama bilo je više nego savršeno, i to zato što mi je dalo priliku da vidim ono što don Juan Matus i čarobnjaci njegove loze nikad nisu vidjeli - učinak *ljudske mase*. Don Juan i šamani njegove loze, za koju je tvrdio da obuhvaća dvadeset sedam naraštaja, nikad nisu mogli vidjeti učinak ljudske mase. Izvodili su magične pokrete sami ili u skupinama do pet sudionika. Za njih su magični pokreti bili izrazito individualni.

Ako sudionika ima više od stotinu, među njima se odmah stvori energetska struja. Ta struja, koju šaman lako može *vidjeti*, u sudionicima stvara osjećaj hitnosti. To je poput vibrirajućeg vjetra koji puše među njima i daje im primarne elemente svrhovitosti. Imao sam sreću *vidjeti* nešto doista čuderno: buđenje svrhovitosti, energetske osnovice čovjeka. Don Juan Matus to je zvao *nepokolebljivom nakanom*. Rekao mi je daje to nužno oruđe svih koji putuju u nepoznato.

Vrlo je važno pri izvođenju tensegriteta imati na umu da pokrete treba izvoditi vjerujući da korist od magičnih pokreta dolazi sama. To treba naglasiti po svaku cijenu. U početku, vrlo je teško shvatiti da tensegritet nije standardni sustav pokreta za razvijanje tijela. Tijelo se, dakako, razvija, ali to je samo nuspojava transcendentnijeg učinka. *Prenamjenom* neiskorištene energije magični pokreti vježbača mogu dovesti u stanje svijesti u kojem su parametri normalne, tradicionalne percepcije poništeni samom činjenicom što su prošireni. Tako izvođač čak može ući u nezamislive svjetove.

- Ali, zašto bih želio ući u te svjetove? - pitao sam don Juana kad mi je opisao učinak magičnih pokreta.

- Jer si biće svijesti, biće koje percipira, kao i svi mi - rekao je. - Ljudska su bića na putovanju svijesti, koje je trenutačno prekinuto vanjskim silama. Vjeruj mi, mi smo magična bića svijesti. Ako ne vjerujemo u to, nemamo ništa.

Zatim je objasnio da su ljudska bića, od trenutka kad se prekinulo njihovo *putovanje svijesti*, kao uhvaćena u kovitlac i vrte se u krug. Čini im se da putuju sa strujom iako zapravo stoje na mjestu.

- Vjeruj mi na riječ - nastavio je don Juan - jer ne govorim to tek tako. Kažem to jer sam se i sam uvjerio u ono što su otkrili šamani drevnog Meksika - mi ljudi smo magična bića.

Trebalo mi je trideset godina stroge discipline da dođem do spoznajne ravni na kojoj su mi don Juanove tvrdnje jasne i u njihovu valjanost nema ni tračka sumnje. Sad znam da su ljudi bića svijesti, na evolucijskom putovanju svijesti, bića nepoznata sama sebi, vrhom puna nevjerovatnih sposobnosti kojima se nikad ne koriste.

Šest nizova tensegriteta

C

VJovorit ću o sljedećih šest nizova:

1. Niz za pripremanje *nakane*
2. Niz za utrobu
3. Niz pet područja: westwoodski niz
4. Odvajanje lijevog tijela i desnog tijela: toplinski niz
5. Niz muževnosti
6. Niz sredstava koja se koriste u spoju s pojedinim magičnim pokretima

Pojedinačni magični pokreti tensegriteta koji sačinjavaju svaki od šest nizova zadovoljavaju kriterij maksimalne učinkovitosti. Drugim riječima, svaki je magični pokret točno određeni sastojak formule. To je replika načina kako su se dugi nizovi magičnih pokreta prvotno koristili - svaki je niz sam po sebi bio dovoljan za maksimalno oslobađanje *prenamijenjene energije*.

Pri izvođenju magičnih pokreta neke stvari treba imati na umu kako bi se pokreti izveli što učinkovitije:

1. Svi magični pokreti iz šest nizova mogu se ponavljati koliko god puta želite, osim ako nije drukčije naznačeno. Ako ih najprije izvodite lijevom stranom tijela, morate ih ponoviti isti broj puta desnom stranom. U pravilu svi magični pokreti šest nizova najprije se izvode lijevom stranom.

2. Stopala su razmaknuta u skladu sa širinom ramena. Tako se težina tijela ravnomjerno raspoređuje. Raširite li stopala previše, omest ćete tu

ravnotežu. Isto će se dogoditi budu li stopala preblizu. Najbolje je početi iz položaja u kojem su stopala jedno uz drugo (slika 1). Zatim se prsti rašire dok su pete i dalje skupa (slika 2). Težina tijela premjesti se na prste, pa se razdvoje i pete, na istu udaljenost (slika 3). Prsti se poravnaju, stopala su usporedna, i tako je udaljenost između njih otprilike ista kao širina ramena. Možda će biti potrebne dodatne prilagodbe kako bi se postigla željena širina i ostvarila optimalna ravnoteža.



Slika 1



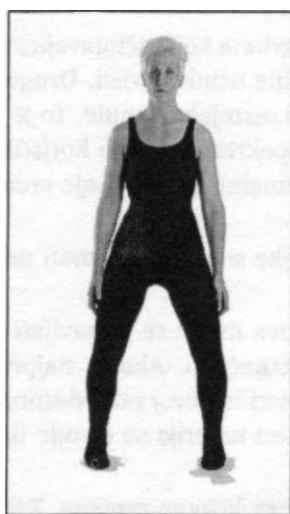
Slika 2



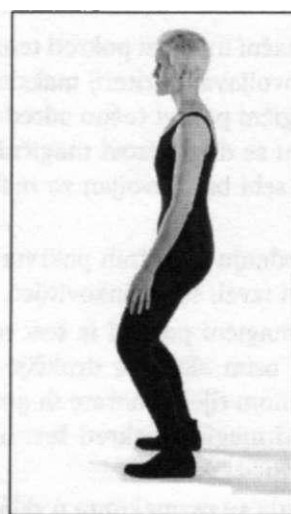
Slika 3

3. Tijekom izvođenja magičnih pokreta tensegriteta, koljena su lagano savijena, tako da kad pogledate dolje, koljena prekrivaju nožne prste (slike 4 i 5), osim u slučaju onih magičnih pokreta kod kojih su koljena pružena, a tad se to navodi u opisu pokreta. Kad su koljena pružena, mišići bedara nisu pretjerano napeti, nego samo blago, bez suviše silovitosti.

To savijanje koljena suvremeni je dodatak izvedbi magičnih pokreta, posljedica utjecaja novijih vremena. Jedan od vođa don Juanove loze bio je *nagual* Lujan, kineski pomorac čije je ime prije bilo nešto poput Lo-Ban.



Slika 4



Slika 5

Došao je u Meksiko početkom devetnaestog stoljeća i ondje ostao do kraja života. Jedna čarobnica iz don Juanove skupine otišla je na Istok i proučavala borbene vještine. I sam je don Juan Matus preporučao da se njegovi učenici nauče kretati disciplinirano tako da počnu učiti neku vrstu borbene vještine.

Kad je riječ o savijenim koljenima, treba imati na umu i to da kad se noga pokreće naprijed kao kod udaranja, koljeno se nikad ne smije naglo trzati. Umjesto toga, cijelu nogu treba pokretati snagom bedrenih mišića. Tako nećete ozlijediti tetive koljena.

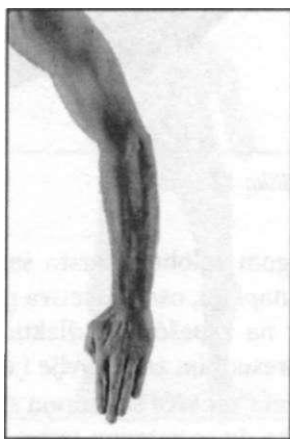
4. Treba napeti mišiće sa stražnje strane bedra (slika 6). To je vrlo teško. Većina ljudi brzo nauči napeti prednje mišiće, ali stražnji ostaju opušteni. Don Juan mi je kazao da je osobna povijest uvijek pohranjena u stražnjim mišićima bedara. Ondje se smještaju osjećaji i postaju ustajali. Tvrdio je da se teškoća u mijenjanju ponašanja lako može pripisati mlohavosti stražnjih mišića bedara.

5. Pri izvedbi magičnih pokreta, ruke su, kad se pripremaju za udarac, uvijek blago savijene u laktovima, a nikad posve ispružene. Tako se sprečava istezanje tetiva laktova (slika 7).

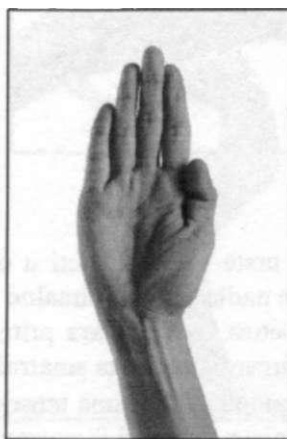
6. Palac se uvijek drži u *zaključanom* položaju, što znači da je savijen ispod dlana. Nikad ne smije stršati (slika 8). Čarobnjaci don Juanove loze držali su daju palac ključan i energetski i funkcionalno. Vjerovali su da su u dnu palca točke u kojima se energija može ustajati i točke koje mogu regulirati protok energije u tijelu. Kako bi se spriječio nepotreban stres ili ozljeda zbog naglog pokreta ruke, palac su smještali uz dlan.



Slika 6



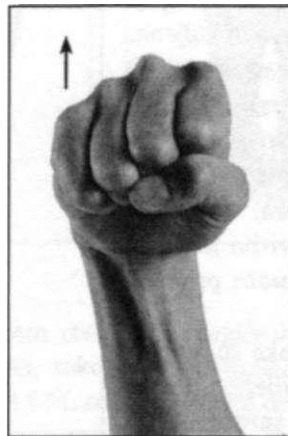
Slika 7



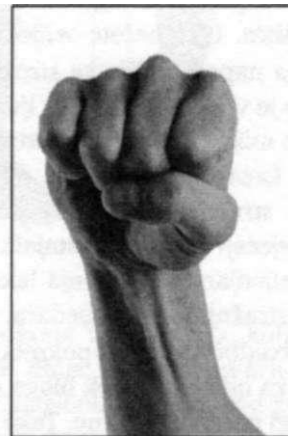
Slika 8

7. Kad se stisne šaka, mali se prst podigne kako bi se izbjeglo stvaranje kose šake (slika 9) u kojoj se srednji prst, prstenjak i mali prst spuštaju. Riječ je o tome da se napravi ravna šaka (slika 10) tako da se prstenjak i mali prst podignu. Time se stvara osobita napetost pazuha, koja je vrlo poželjna za opću dobrobit.

8. Kad su šake otvorene, potpuno su ispružene. Tu djeluju tetive nadlanice, paje ruka ravna i plosnata (slika 11). Don Juan davao je prednost

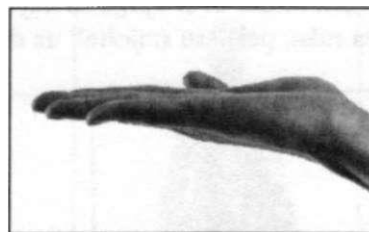


Slika 9

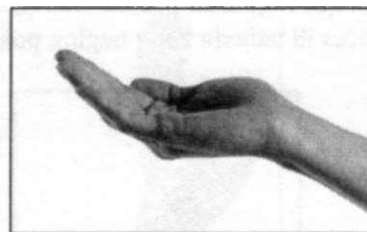


Slika 10

ravnoj ruci pred zaobljenom (slika 12), koju je smatrao rezultatom socijalizacije. Rekao je da je zaobljen dlan karakterističan za prosjake, a svi koji izvode magične pokrete ratnici su, nipošto prosjaci.



Slika 11

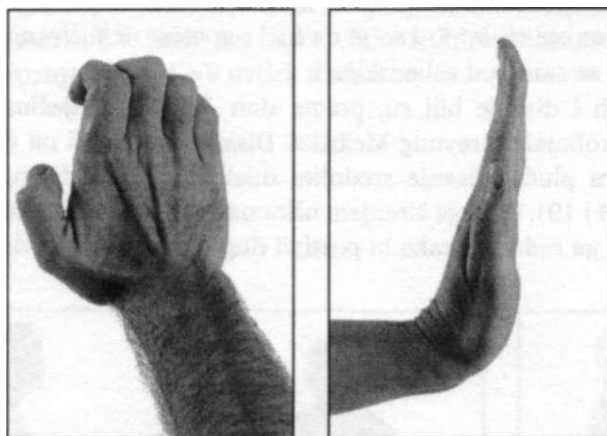


Slika 12

9. Kad prste treba stisnuti u drugom zglobu i čvrsto saviti prema dlanu, tetive nadlanice maksimalno se napinju, osobito tetiva palca (slika 13). Ta napetost tetiva stvara pritisak na zapešća i podlaktice, koje su čarobnjaci drevnog Meksika smatrali presudnim za zdravlje i dobrobit.

10. U mnogim pokretima tensegriteta zapešća se moraju saviti otprilike 90 stupnjeva naprijed ili natrag tako da se zategnu tetive podlaktice

(slika 14). Savijati ih treba polako, jer je taj zglob obično prilično krut, a važno je da postane fleksibilan kako bi mogao pokrenuti nadlanicu pod najvećim mogućim kutom u odnosu na podlakticu.

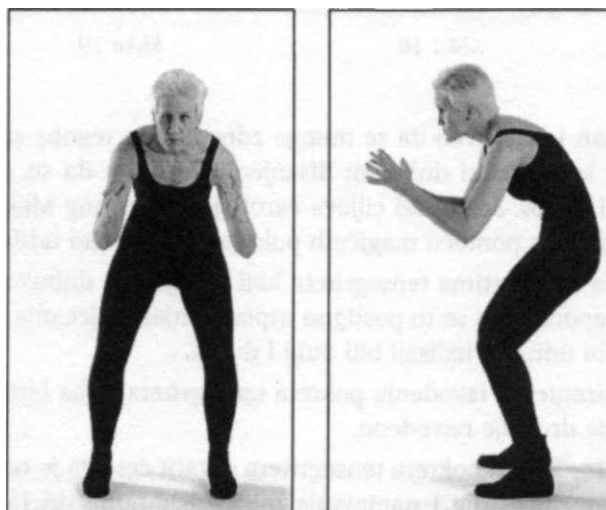


Slika 13

Slika 14

11. Još jedno važno pitanje u vježbanju tensegriteta jest čin koji se zove *uključivanje tijela*. To je jedinstven čin u kojem se svi mišići tijela, a osobito ošit, istodobno napnu. Trgnu se trbušni mišići te mišići ramena i lopatica. Ruke i noge istodobno se napnu jednakom snagom, ali samo na trenutak (slike 15 i 16). Kad uznapreduju, vježbači tu napetost mogu zadržati malo dulje.

Uključivanje tijela nema nikakve veze sa stanjem stalne napetosti koje je obilježje našeg doba. Kad je tijelo napeto od brige ili pretjeranog

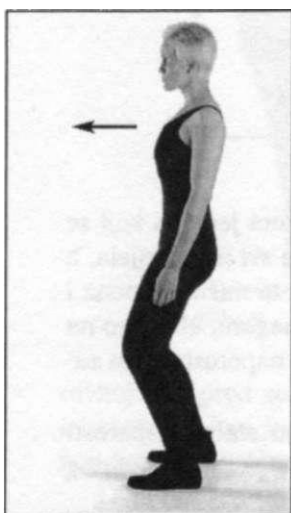


Slika 15

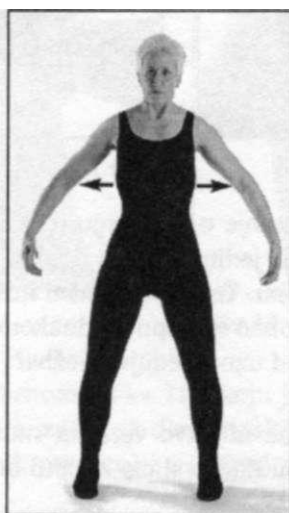
Slika 16

rada i kad su mišići vrata tvrdi da tvrdi ne mogu biti, tijelo uopće nije uključeno. Opustiti mišiće ili postići stanje smirenosti istodobno ne znači da je tijelo isključeno. Čarobnjaci drevnog Meksika držali su da magični pokreti bude tijelo: ono je spremno za akciju. Don Juan Matus to je nazvao *uključivanjem tijela*. Rekao je da kad napetost *uključivanja tijela* prestane, tijelo se samo od sebe isključi.

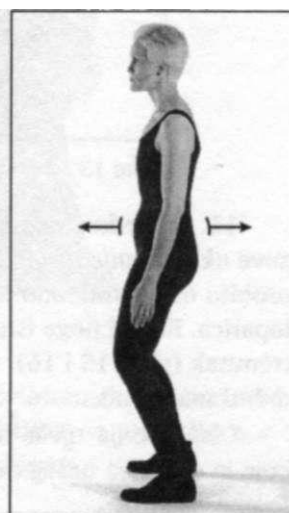
12. Dah i disanje bili su, prema don Juanovim riječima, iznimno važni za čarobnjake drevnog Meksika. Disanje su dijelili na disanje gornjim dijelom pluća, disanje srednjim dijelom pluća i disanje trbuhom (slike 17,18 i 19). Disanje širenjem ošita nazivali su *životinjskim disanjem* i izvodili su ga redovito kako bi postigli dugovječnost i zdravlje.



Slika 17



Slika 18



Slika 19

Don Juan je vjerovao da se mnoge zdravstvene tegobe suvremenog doba mogu lako riješiti dubokim disanjem. Rekao je da su danas ljudi skloni disati plitko. Jedan od ciljeva čarobnjaka drevnog Meksika bio je osposobiti tijelo, s pomoću magičnih pokreta, da duboko udiše i izdiše.

Stoga se u pokretima tensegriteta koji zahtijevaju duboko udisanje i izdisanje preporuča da se to postigne usporavanjem utjecanja i istjecanja zraka kako bi udisaji i izdisaji bili dulji i dublji.

Inače disanje pri izvođenju pokreta tensegriteta treba biti normalno, osim ako nije drukčije navedeno.

13. Pri izvođenju pokreta tensegriteta shvatit ćete daje tensegritet u biti međuigra opuštanja i napinjanja mišića izabranih dijelova tijela u cilju postizanja vrlo poželjne fizičke eksplozije koju su čarobnjaci drevnog

Meksika poznavali jedino kao *energiju tetiva*. To je prava eksplozija živaca i tetiva ispod ili u središtu mišića.

Intenzitet i trajanje napinjanja mišića pri izvođenju pojedinih magičnih pokreta ovise o snazi izvođača. Preporuča se da u početku napetost bude minimalna a trajanje što kraće. Kako se tijelo bude zagrijavalo, napetost i trajanje će rasti, ali uvijek umjereno.

PRVI NIZ

Niz za pripremanje nakane

Don Juan Matus tvrdio je da ljudi kao organizmi izvode zapanjujući manevar percepcije koji, nažalost, stvara pogrešnu sliku - primaju dotok čiste energije iz svemira i pretvaraju je u osjetilne podatke, koje tumače u skladu sa strogim sustavom koji čarobnjaci zovu *ljudski oblik*. Taj magični čin tumačenja čiste energije izaziva varku, čudno uvjerenje ljudi da je njihov sustav tumačenja jedini koji postoji.

Don Juan je tu pojavu objasnio primjerom. Rekao je daje *stablo*, onako kako je *stablo* poznato ljudima, više tumačenje nego percepcija. Da bi utvrdili postojanje *stabla*, ljudima je dovoljan površan pogled koji zapravo ne govori ništa. Ostalo je pojava koju je on nazvao *prizivanjem nakane*, *nakana stabla*, naime, tumačenje osjetilnih podataka koji se odnose na specifičnu pojavu koju ljudi nazivaju *stablom*. Kazao je da se cijeli ljudski svijet sastoji od beskrajnog repertoara tumačenja sličnih tom primjeru, pri čemu čovjekova osjetila igraju vrlo malenu ulogu. Drugim riječima, samo osjetilo vidi dodiruje dotok energije koji dolazi iz svemira, a i to samo površno.

Tvrdio je da je dobar dio percepcijske aktivnosti čovjeka tumačenje i da su ljudi vrsta bića kojima je potrebno vrlo malo čiste percepcije da bi stvorili svoj svijet, odnosno da percipiraju tek onoliko koliko je potrebno da se aktivira njihov sustav tumačenja. Don Juanu je najdraži primjer bio način na koji, po njemu, *nananom* stvaramo nešto tako važno kao što je Bijela kuća. Bijelu je kuću nazivao središtem moći današnjeg svijeta, središtem svih naših napora, nada i strahova, globalnim konglomeratom ljudskih bića. Ona je u biti glavni grad civiliziranog svijeta. Rekao je da sve to nije apstrakcija, nije čak ni u našem umu, nego u području *nakane*, jer sa stajališta naših osjetila, Bijela kuća je građevina koja nipošto nema širinu i dubinu koncepcije Bijele kuće. Dodao je da sa stajališta osjetila Bijelu kuću, kao i sve drugo u našem svijetu, percipiramo površno, samo

vidom. Dodir, okus, sluh i miris uopće nisu uključeni. Interpretacija koju bi ta osjetila mogla dati osjetilnim podacima povezanim sa zgradom koja se zove Bijela kuća ne bi imala nikakvog značenja.

Pitanje koje je don Juan postavljao kao čarobnjak bilo je gdje je Bijela kuća. U odgovor na vlastito pitanje, rekao je da ona nije u našoj percepciji, čak ni u našim mislima, nego u posebnom području *nakane*, gdje se hrani zajedno sa svime što se na nju odnosi. Tvrдио je da je stvaranje cijelog svijeta *nakane* na taj način naša magija.

Budući da je tema prvog niza tensegriteta priprema vježbača za *nakanu*, važno je ponoviti čarobnjačku definiciju *nakane*. Za don Juana, *nakana* je bila prešutan čin ispunjavanja praznina koje ostaju poslije izravne osjetilne percepcije, ili čin obogaćenja opažajnih pojava s pomoću *nakane* cjelovitosti koja, sa stajališta čiste percepcije, ne postoji.

Čin *nakane* te potpunosti don Juan je nazivao *prizivanjem nakane*. Sve što je kazao o *nakani* ukazivalo je na to da taj čin nije fizički. Drugim riječima, nije dio fizičkog vida mozga ili nekog drugog organa. *Nakana* je za don Juana transcendirala nama poznati svijet. Ona je nešto poput energetskog vala, zrake energije koja se vezuje za nas.

Zbog vanjske prirode *nakane* don Juan je uveo razliku između tijela kao dijela spoznaje u svakodnevicu i tijela kao energetske jedinice koja nije dio te spoznaje. Ta energetska jedinica obuhvaća nevidljive dijelove tijela, primjerice unutarne organe, i energiju koja protječe kroz njih. Don Juan je tvrdio da se upravo tim dijelovima tijela energija može izravno percipirati.

Istaknuo je da su zbog dominiranja vida u našoj uobičajenoj percepciji svijeta šamani drevnog Meksika opisivali čin izravnog percipiranja energije kao *videnje*. Za njih je percipirati energiju kako teče svemirom značilo da energija poprima specifična oblića koja se dosljedno ponavljaju i da će ta oblića na isti način percipirati svatko tko *vidi*.

Najvažniji primjer koji je don Juan Matus mogao navesti za tu dosljednost energije koja poprima točno određena oblića bila je percepcija čovjekovog tijela kad se *vidi* izravno kao energija. Kako sam već rekao, šamani poput don Juana percipiraju ljude kao nakupine energetskih polja koja daju sliku jasne kugle svjetlosti. U tom smislu, šamani opisuju energiju kao vibraciju koja se spaja u povezanu jedinicu. Šamani kažu da se cijeli svemir sastoji od energetskih oblića koja oni koji *vide* vide kao niti ili svjetlosna vlakna koja su napeta na sve moguće načine a ipak nikad nisu zamršena. Za linearni um to je neprihvatljiva slika jer sadrži nerješivu proturječnost: kako se vlakna mogu pružati u svim smjerovima a da se nikad ne isprepletu?

Don Juan je naglasio da šamani mogu samo opisati događaje, pa ako su riječi kojima ih opisuju neprikladne ili proturječne, tako je zbog ograničenosti sintakse. Njihovi su opisi ipak onoliko strogi koliko je uopće moguće.

Prema riječima don Juana, čarobnjaci drevnog Meksika opisivali su *nakanu* kao trajnu silu koja prožima cijeli svemir - silu koja je svjesna sebe u toj mjeri da može reagirati na prizivanje ili zapovijed šamana. S pomoću *nakane* šamani mogu osloboditi ne samo sve čovjekove mogućnosti percepcije nego i sve njegove mogućnosti akcije. S pomoću nje mogu ostvariti i najnevjerojatnije.

Don Juan me naučio da se granica čovjekove sposobnosti percepcije zove *čovjekov lanac*, što znači da postoje granice koje obilježavaju ljudske mogućnosti, a diktira ih ljudski organizam. To nisu samo tradicionalne granice suvislog mišljenja, nego granice ukupnosti resursa koji postoje u ljudskom organizmu. Don Juan je vjerovao da se ti resursi nikad ne koriste, nego se drže na mjestu s pomoću predrasuda o čovjekovim ograničenjima, ograničenjima koja nemaju nikakve veze sa stvarnim čovjekovim potencijalom.

Don Juan je kategorički tvrdio da, budući da percipiranje energije dok teče svemirom nije nasumično ni svojstveno, ljudi koji vide percipiraju formulacije energije koje se događaju same od sebe, a nisu oblikovane čovjekovim upletanjem. Stoga je percipiranje takvih formulacija po sebi ključ koji oslobađa zaključani čovjekov potencijal koji se inače ne koristi. Da bi se mogle percipirati te energetske formulacije moraju se angažirati sve čovjekove sposobnosti.

Niz za pripremanje *nakane* podijeljen je u četiri skupine. Prva se zove *miješanje energije za nakanu*, druga *mućkanje energije za nakanu*, treća *branje energije za nakanu*, a četvrta *udisanje energije za nakanu*.

Prva skupina

Miješanje energije za nakanu

Don Juan mi je dao objašnjenja koja pokrivaju sve nijanse svake skupine magičnih pokreta, koji su srž duge serije tensegrieta.

- Energija koja je presudna za *nakanu* - rekao je kad mi je objašnjavao energetske implikacije ove skupine - stalno se izbacuje iz vitalnih središta oko jetre, gušterače i bubrega i taloži se na dnu svjetlosne kugle. Stalno je treba miješati i preusmjeravati. Čarobnjaci moje loze zagovarali su sustavno i kontrolirano miješanje energije nogama i stopalima. Duge šetnje bile su sastavni dio njihovog života, a rezultirale su pretjeranim uzburkavanjem energije koje ničemu nije služilo. Zato su duge šetnje bile loše za njih, a dotok suvišne energije morali su uravnotežiti izvođenjem magičnih pokreta koje su izvodili dok su hodali.

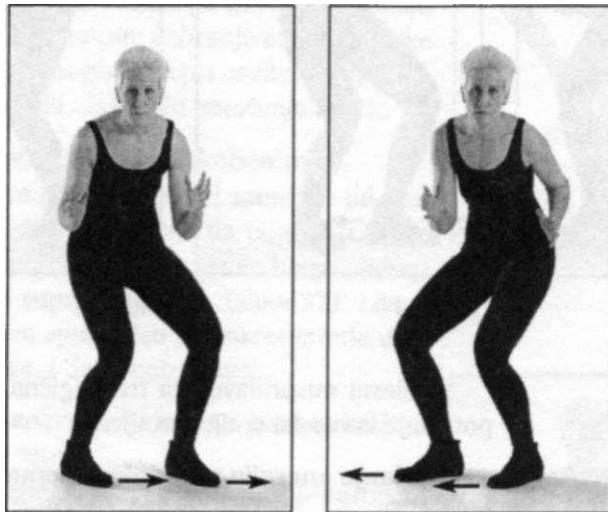
Don Juan Matus rekao mi je da su tu skupinu, koja se sastoji od petnaest magičnih pokreta za miješanje energije nogama i stopalima, šamani

njegove loze smatrali najučinkovitijom za *miješanje energije*. Kazao je da je svaki pokret magični pokret koji ima ugrađenu kontrolu za *miješanje energije* pa se ti pokreti mogu ponavljati i stotine puta bez straha da će se uzburkati previše energije. Don Juan je vjerovao da suvišna energija za *nakanu* još više slabi središta vitalnosti.

1. Struganje energije stopalima

Tijelo se okreće na prstima slijeva udesno i obratno nekoliko trenutaka kako bi se uspostavila ravnoteža. Zatim se težina prebaci na pete i tijelo se nadalje okreće na njima. Prsti su malo podignuti u zrak tijekom okretanja, a spuste se na tlo kad se postigne maksimalna ukošenost.

Ruke su savijene u laktovima, šake ispružene, dlanovi okrenuti jedan prema drugome. Ruke se pokreću impulsom iz ramena i lopatica. To pokretanje ruku sinkronizirano je s pokretima nogu (desna ruka pokreće se kad se pokrene lijeva noga i obratno) osigurava potpuno angažiranje udova i unutarnjih organa (slike 20 i 21).



Slika 20

Slika 21

Fizički nusproizvod takvog struganja energije je poboljšanje krvotoka u stopalima, listovima i bedrima sve do prepona. Šamani su se tijekom stoljeća njime koristili i za vraćanje gibljivosti udovima koji su se ozlijedili svakodnevnim uporabom.

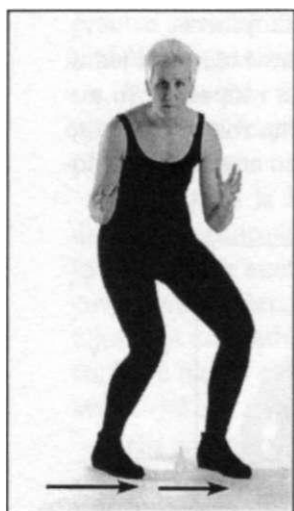
2. Struganje energije s pomoću tri klizanja stopala

Stopala se okreću na petama kao u prethodnom magičnom pokretu, tri puta. Zatim trenutak mirujemo, a onda opet triput pomaknemo stopala. Važno je napomenuti daje u sva tri prva magična pokreta ovog niza presudno pokretanje ruku, koje se brzo pomiču naprijed-natrag.

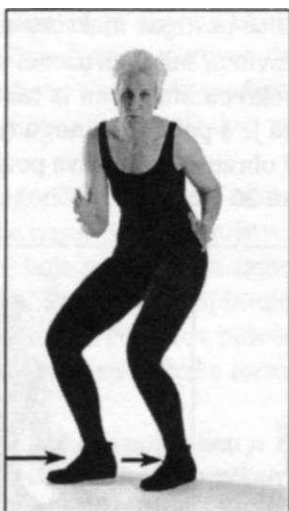
Isprekidanost jača učinak struganja energije. Tjelesni nusproizvod ovog magičnog pokreta je brzi dotok energije za trčanje, bježanje od opasnosti ili bilo kakvu drugu priliku kad je potrebna hitna intervencija.

3. Struganje energije klizanjem stopala ustranu

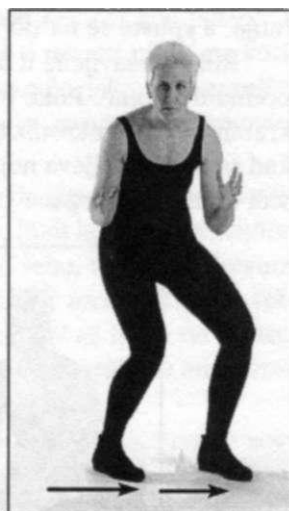
Oba stopala se okreću na petama ulijevo, a zatim na tabanima ponovno ulijevo. Zatim se još jednom okrenu na petama ulijevo (slike 22, 23 i 24). Niz se zatim obrne: najprije se okreće na petama udesno, zatim na tabanima udesno i ponovno na petama udesno.



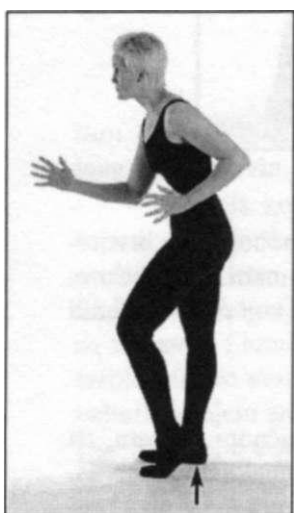
Slika 22



Slika 23



Slika 24



Slika 25

Tjelesni nusproizvod ta tri magična pokreta je poticanje krvotoka u cijelom tijelu.

4. Miješanje energije udaranjem petama o pod

Taj magični pokret nalikuje hodu u mjestu. Koljeno se brzo podigne dok vršak stopala ostane na podu. Težina je na drugoj nozi. Težina se svaki put prebacuje na nogu koja ostaje nepokretna. Ruke se pomiču na isti način kao u prethodnom magičnom pokretu (slika 25).

Tjelesna posljedica ovog i sljedećeg magičnog pokreta vrlo je slična kao kod tri prethodna: osjećaj dobrostanja koji ispunjava područje prepona poslije izvođenja pokreta.

5. Miješanje energije s pomoću tri udarca petama o pod

Ovaj je magični pokret posve isti kao prethodni, samo što pokretanje koljena i stopala nije kontinuirano. Prekida se kad se pete spuste na pod tri puta naizmjenice. Spušta se lijeva, desna, lijeva - stanka - desna, lijeva, desna, itd.

Prvih pet magičnih pokreta ovog niza daju brz dotok energije u slučaju kad je energija potrebna u srednjem dijelu tijela ili u preponama, ili kad treba dugo trčati ili se popeti na stijenu ili stablo.

6. Skupljanje energije tabanima

i pomicanje uz unutarnju stranu nogu
Tabani lijeve i desne noge pokreću se naizmjenice uz unutarnju stranu druge noge gotovo je dodirujući. Važno je malo zakriviti nogu tako da stojimo savijenih koljena (slika 26).

U ovom magičnom pokretu, energija za *nakanu* tjera se uz unutarnju stranu nogu, koju šamani drže mjestom pohranjivanja kinetičke memorije. Pokret pomaže pri oslobađanju pamćenja pokreta ili olakšanju pamćenja novih.

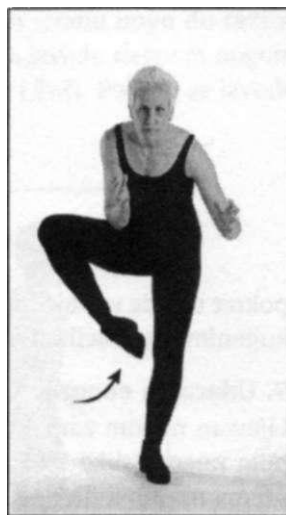
7. Uzburkavanje energije koljenima

Koljeno lijeve noge savije se i zamahne udesno koliko je god moguće, kao da udaramo koljenom u stranu, dok se trup i ruke blago okrenu što dalje na suprotnu stranu (slika 27). Lijeva se noga zatim spusti. Isti se pokret izvede desnim koljenom, i dalje naizmjenice.

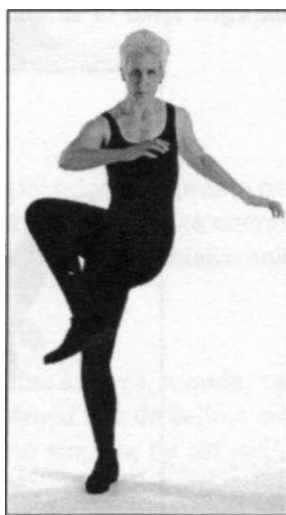
8. Guranje energije koju smo promućkali koljenom u trup

Ovaj je magični pokret energetske nastavak prethodnog. Lijevo se koljeno, posve savijeno, gura što bliže trupu. Trup se blago nagne prema naprijed. Dok se podiže koljeno, prsti su ispruženi (slika 28). Isti se pokret zatim izvede desnom nogom, i dalje naizmjenice.

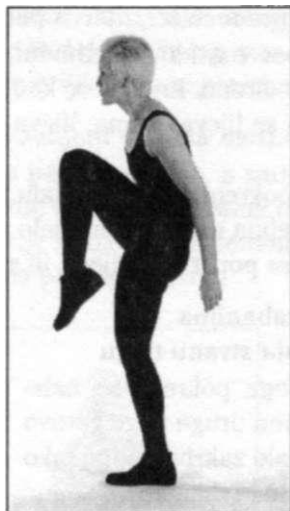
Pružanjem prstiju napinju se tetive u gležnjevima i aktiviraju mala središta u njima gdje se skuplja energija. Šamani ta središta drže možda najvažnijima u donjim udovima, tako važnima da mogu probuditi ostala mala središta energije u tijelu izvođenjem ovog magičnog pokreta. Ovaj i prethodni magični



Slika 26



Slika 27



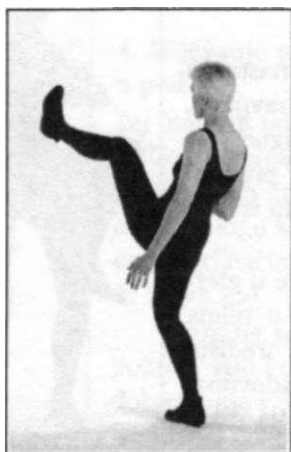
Slika 28

pokret izvode se zajedno kako bi se energija za *nakanu* koju smo prikupili koljenima prebacila u dva središta vitalnosti pokraj jetre i gušterače.

9. Udaranje energije ispred i iza tijela

Lijevom nogom zamahnemo prema naprijed, a zatim prema natrag desnom nogom (slike 29 i 30). Onda se redosljed izmijeni, pa zamahnemo prema naprijed desnom i prema natrag lijevom nogom.

Ruke se drže uz tijelo jer ovaj magični pokret obuhvaća samo noge i daje im pokretljivost. Cilj je podići noge što više i prema naprijed i prema natrag. Kad zamahujemo prema natrag, trup treba blago nagnuti prema naprijed kako bi se olakšao pokret. To pomicanje trupa prema naprijed



Slika 29

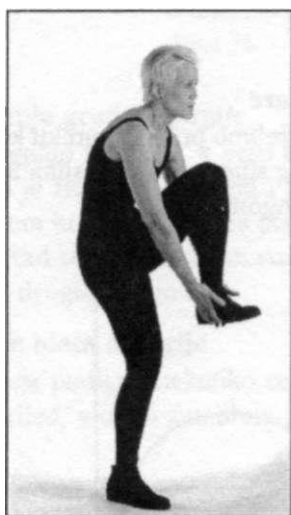


Slika 30

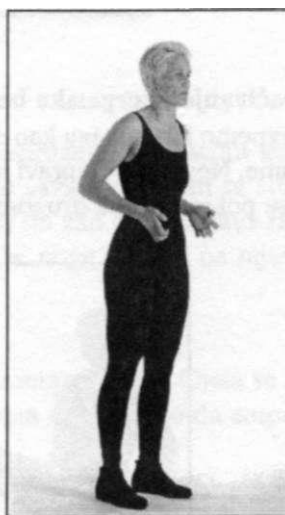
koristi se kao prirodno sredstvo upijanja energije koju uzburkamo nogama. Ovaj magični pokret izvodi se kad se pojave teškoće s probavom zbog promjene prehrane i kod putovanja na velike udaljenosti.

10. Podizanje energije s tabana

Lijevo koljeno se savije dok se podiže prema trupu što je više moguće. Trup se blago sagne, gotovo tako da dodiruje koljeno. Ruke se spuste i kao škripac obuhvate taban (slika 31). Idealno bi bilo lagano zgrabiti taban i odmah ga osloboditi. Stopalo se spusti na pod, a ruke i šake se jakim trzajem iz ramena i prsnih mišića podignu uz vanjsku stranu nogu do razine gušterače i slezene (slika 32). Isti se pokreti zatim izvedu desnom nogom i rukom, a ruke se poslije podignu do razine jetre i žuči. Pokreti se izvode naizmjenice.



Slika 31

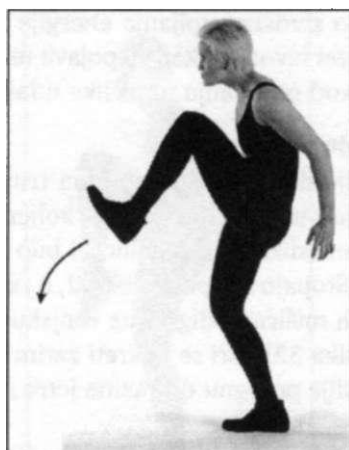


Slika 32

Kao i kod prethodnog magičnog pokreta, nagnjanje trupa prema naprijed omogućuje prijenos energije s tabana u dva vitalna središta energije pokraj jetre i gušterače. Pokret se koristi za pokretljivost i ublažavanje probavnih tegoba.

11. Guranje zida energije

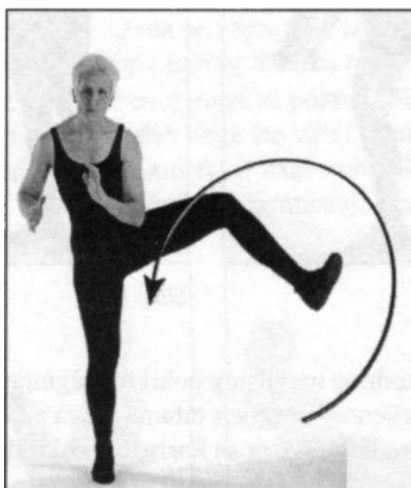
Lijeva se noga, savijenog koljena, podigne do razine kukova, a onda, zadržanog vrška stopala, njome guramo prema naprijed kao da želimo odgurati neki čvrst predmet (slika 33). Čim spustimo stopalo, na isti način podignemo desno i pokret se ponavlja naizmjenice.



Slika

12. Prekoračivanje energetske barijere

Žustro podignemo lijevu nogu kao da želimo prijeći zapreku koja je ispred tijela sa strane. Nogom se napravi krug slijeva udesno (slika 34), a kad se spusti, isti se pokret izvede drugom nogom.



Slika 34

13. Trzanje u stranu

Ovo je spoj trzanja i guranja tabanima. Lijevo se stopalo podigne do visine lista i stopalom se gura udesno kao da pokušavamo udariti čvrst predmet cijelim stopalom (slika 35). Stopalo se vrati na mjesto pa se isto ponovi desnom nogom.



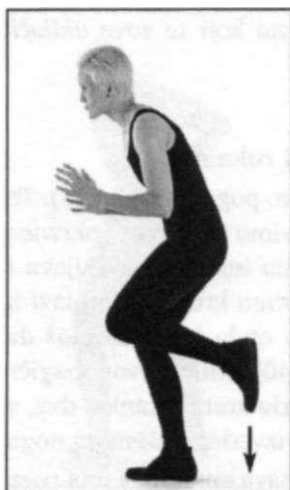
Slika 35

14. Razbijanje grude energije

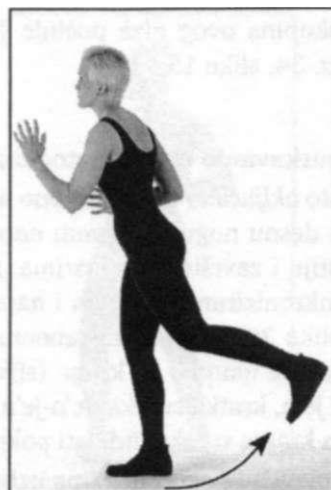
Lijevo se stopalo podigne, a prsti su ispruženi pod oštrim kutom prema du. Koljeno je istureno naprijed i jako savinuto. Zatim se stopalo spusti kontroliranom kretnjom i udara prema tlu kao da pokušava razbiti grudu (slika 36). Kad se udari vrškom stopala, noga se vrati na mjesto i isti pokret ponovi drugom nogom.

15. Brisanje blata energije

Lijeva se noga podigne nekoliko centimetara od tla. Cijela se najprije pomakne naprijed, a onda zamahne prema natrag tako da stopalo dotakne



Slika 36



Slika 37

tlo, kao da se nešto briše s tabana (slika 37). Težina je na drugoj nozi, a trup se malo nagne naprijed kako bi se napeli trbušni mišići. Kad se lijeva noga vrati na mjeso, isti se pokret izvede desnom.

* * *

Šamani posljednjih pet magičnih pokreta ove skupine nazivaju *korcima u prirodi*. Izvode se pri hodu ili drugoj aktivnosti, ili čak dok sjedimo i s nekim razgovaramo. Njihova je funkcija skupljanje energije stopalima i korištenje s pomoću nogu u situacijama kad su potrebne koncentracija i brza uporaba pamćenja.

Druga skupina

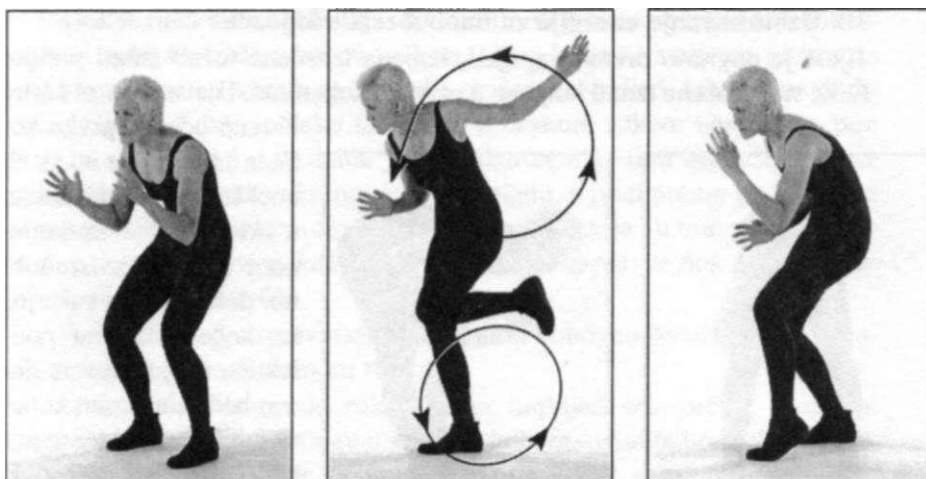
Uzburkavanje energije za nakanu

Deset magičnih pokreta druge skupine tiču se uzburkavanja energije za *nakanu* iz područja tik ispod koljena, iznad glave, oko bubrega, jetre i gušterače, solarnog plexusa i vrata. Svaki je od tih magičnih pokreta sredstvo koje uzburkava samo energiju za *nakanu* nakupljenu u tim područjima. Šamani su te magične pokrete smatrali prijeko potrebnima u svakidašnjici jer, po njima, životom upravlja *nakana*. Za njih su ti pokreti otprilike ono stoje za suvremenog čovjeka jutarnja kava. Kao što mi kažemo: »Nisam ni za što dok ne popijem *cappuccino*«, ili kao što je starija generacija govorila: »Ne mogu se probuditi dok ne popijem šalicu jave«, oni bi rekli: »Nisam spreman ni za što dok ne izvedem te magične pokrete.« Druga skupina ovog niza počinje činom koji se zove *uključivanje tijela*. (Vidi: str. 34, slike 15 i 16.)

16. Uzburkavanje energije nogama i rukama

Nakon što *uključimo* tijelo, stojimo blago pognuti (slika 38). Težinu prebacimo na desnu nogu, a lijevom napravimo pun krug, okrznemo pod vrškom prstiju i završimo na prstima, malo ispred tijela. Ljevu ruku pokrećemo sinkronizirano s nogom i napravimo krug koji prolazi iznad razine glave (slika 39). Kratko zastanemo, a onda izvedemo još dva kruga za redom, dakle ukupno tri kruga (slika 40). Ritam ovog magičnog pokreta broji se: je'n, kratka stanka, je'n-je'n, vrlo kratka stanka, dva, stanka, dva-dva, vrlo kratka stanka, itd. Isti pokret izvedemo desnom nogom i rukom.

Taj magični pokret nogama uzburkava energiju s dna *svjetlosne kugle*, a rukama je prebacuje tik iznad glave.



Slika 38

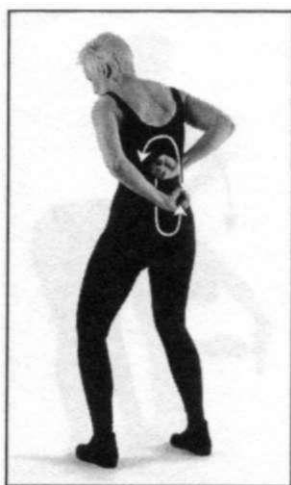
Slika 39

Slika 40

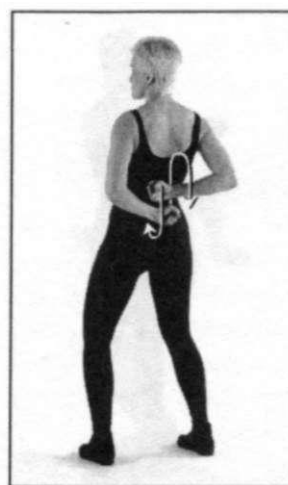
17. Kotrljanje energije na nadbubrežne žlijezde

Ruke stavimo iza tijela, u visinu bubrega i nadbubrežnih žlijezda. Laktovi su savijeni pod kutom od 90 stupnjeva, a šake su stisnute, nekoliko centimetara od tijela, i ne dodiruju ga. Šake pokrećemo kružno prema dolje, tako da je jedna iznad a druga ispod. Najprije se spušta lijeva šaka, a onda desna, dok se lijeva podiže. Trup lagano nagnemo prema naprijed (slika 41). Onda se pokret obrne i šake se okreću u suprotnom smjeru, a tijelo se lagano pogne prema natrag (slika 42). Dok se tijelo tako nagine naprijed i natrag, aktiviraju se mišići nadlaktica i ramena.

Taj se magični pokret koristi za davanje energije *nakane* nadbubrežnim žlijezdama i bubrezima.



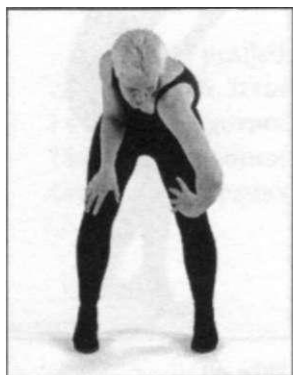
Slika 41



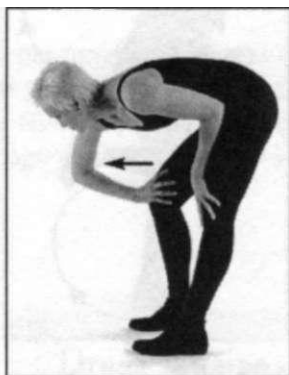
Slika 42

18. Uzburkavanje energije za nadbubrežne žlijezde

Tijelo je pognuto prema naprijed, koljena izbačena točno iznad prstiju. Ruke su položene iznad koljena, a prsti na koljenima. Lijeva ruka se zatim



Slika 43



Slika 44

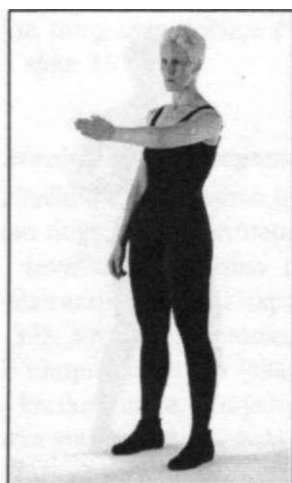
okrene udesno preko koljena tako da se lakat izboči što je moguće dalje, u ravnini s lijevim koljenom (slika 43). Istodobno, dok je desna ruka još na koljenu, desnu podlakticu priljubimo uz desno bedro, a desno koljeno se ispruži i zategnu bedreni mišići. Važno je pokretati samo koljena i ne mahati stražnjicom amo-tamo.

Isto ponovimo desnom rukom i nogom (slika 44).

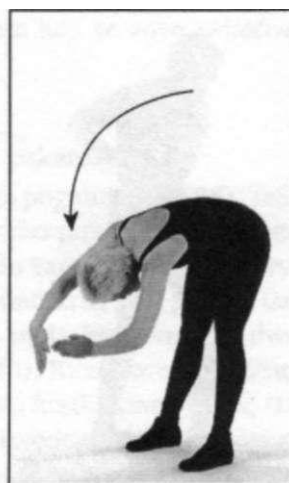
Ovaj magični pokret služi za uzburkavanje energije *nakane* oko bregu i nadbubrežnih žlijezda. Daje dugotrajnu izdržljivost i osjećaj hrabrosti i samopouzdanja.

19. Spajanje lijeve i desne energije

Duboko udahnemo. Dok polako izdišemo, lijevu podlakticu pomaknemo ispred ramena. Lakat je savijen pod kutom od 90 stupnjeva, a šakaje savijena prema natrag što je više moguće. Prsti su okrenuti prema naprijed, a dlanje okrenut udesno (slika 45).



Slika 45



Slika 46

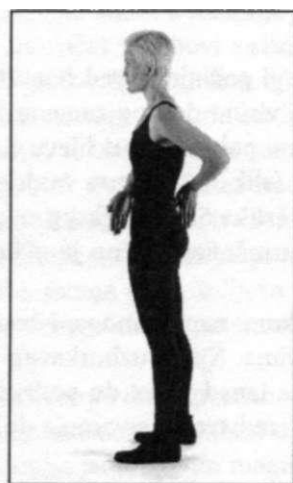
Dok je ruka u tom položaju, tijelo oštro nagnemo naprijed sve dok izbačena ruka ne bude u razini koljena. Lijevi lakat ne smijemo pustiti da visi prema podu. Držimo ga što dalje možemo naprijed, tako da ne dodiruje koljeno. I dalje polako izdišemo, a desnom rukom napravimo pun krug preko glave i dovedemo je nekoliko centimetara od prstiju lijeve ruke. Dlan desne ruke okrenut je prema tijelu, a prsti prema podu. Glava je pognuta, a vrat držimo ravno. Izdahnemo do kraja i u tom položaju duboko udahnemo. Svi mišići leđa, ruku i nogu napnu se dok polako i duboko udišemo (slika 46).

Dok izdišemo, uspravimo tijelo, a onda ponovno izvedemo cijeli magični pokret, počevši desnom rukom.

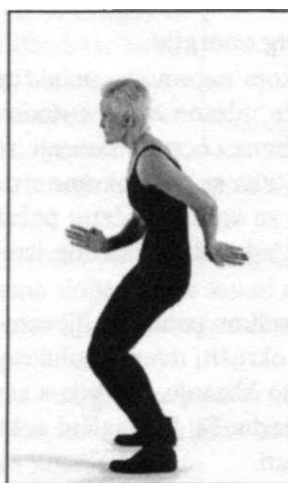
Maksimalno istežanje ruku prema naprijed omogućuje stvaranje otvora u energetskom vrtlogu u središtu bubrega i nadbubrežnih žlijezda. Taj otvor pak omogućuje optimalno iskorištavanje *prenamijenjene energije*. Ovaj je magični pokret presudan za *prenamjenu energije* u to središte, koje, općenito govoreći, održava vitalnost i mladost tijela.

20. Probijanje tijela zrakom energije

Lijeva ruka stavi se uz tijelo ispred pupka, a desna tik iza tijela u istoj visini. Ručni zglobovi su jako savijeni, a prsti su usmjereni prema podu. Dlan lijeve ruke okrenut je udesno, a dlan desne ulijevo (slika 47). Prsti objiju ruku brzo se podignu tako da budu u istoj liniji, jedna okrenuta prema naprijed, druga prema natrag. Cijelo se tijelo napne, a koljena se saviju u trenutku kad se prsti okrenu naprijed i natrag (slika 48). Na trenutak ostanemo u tom položaju. Onda se mišići opuste, noge izravnaju, a ruke premjestimo tako da je desna ruka sprijeda, a lijeva straga. Kao na počet-



Slika 47



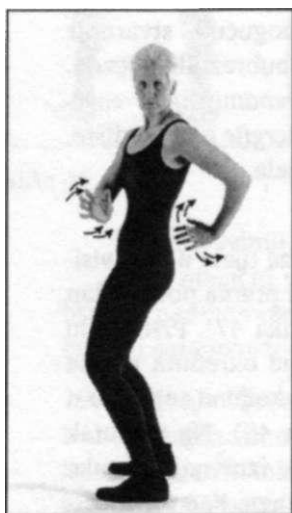
Slika 48

ku magičnog pokreta, prsti su okrenuti prema podu, a onda se brzo podignu u ravnu liniju naprijed i natrag, opet uz lagano izdisanje. Koljena se saviju.

Ovim magičnim pokretom stvara se crta koja prolazi kroz sredinu tijela i dijeli lijevu od desne energije.

21. Okretanje energije iznad dva središta vitalnosti

Dobro je početi s dlanovima okrenutim jedan prema drugome da bismo ruke lakše držali u istoj visini. Prsti su rašireni i savijeni, kao da pokušavamo primiti poklopac veličine šake. Onda se desna ruka stavi preko područja gušterače i slezene, okrenuta prema tijelu. Lijeva se stavi iza tijela,



Slika 49

preko područja lijevog bubrega i nadbubrežne žlijezde, također okrenuta prema tijelu. Zatim lagano savijemo oba ručna zgloba prema natrag, a tijelo okrećemo što dalje ulijevo, dok koljena miruju. Zatim se obje ruke istodobno okreću u zglobu, lijevo-desno, kao da odvrćemo poklopac s dviju staklenki, jedna iznad gušterače i slezene, druga iznad lijevog bubrega (slika 49).

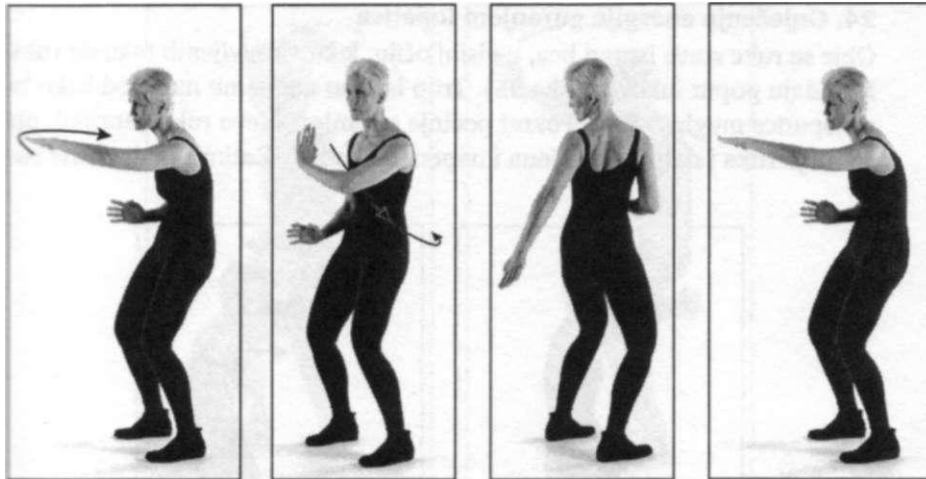
Istu kretnju ponovimo u obrnutom položaju, tako da je lijeva ruka sprijeda, u visini jetre i žuči, a desna straga, iznad desnog bubrega.

Tim magičnim pokretom uzburkavamo energiju na tri glavna središta vitalnosti: jetru i žuč, gušteraču i slezenu te bubrege i nadbubrežne žlijezde. Pokret je osobito važan za sve koji moraju biti na oprezu. Olakšava posvemašnju svjesnost i jača osjetljivost na okolinu.

22. Polukrug energije

Lijevom rukom napravi se polukrug koji počinje ispred lica. Ruka se lagano pomiče udesno dok ne dođe do visine desnog ramena (slika 50). Ondje se okrene i ocrta unutarnju stranu polukruga uz lijevu stranu tijela (slika 51). Ruka se opet okrene straga (slika 52) i ocrta vanjski obris polukruga, pa se vrati u početni položaj (slika 53). Polukrug se povlači od razine očiju sprijeda do razine iznad stražnjice. Važno je očima slijediti pokret ruke.

Kad završimo polukrug lijevom rukom, napravimo ga i desnom. Tako ćemo tijelo okružiti dvama polukrugovima. Njima uzburkavamo energiju i olakšavamo klizanje energije s razine iznad glave do područja nadbubrežnih žlijezda. Taj je magični pokret sredstvo za stvaranje duboke, trajne trezvenosti.



Slika 50

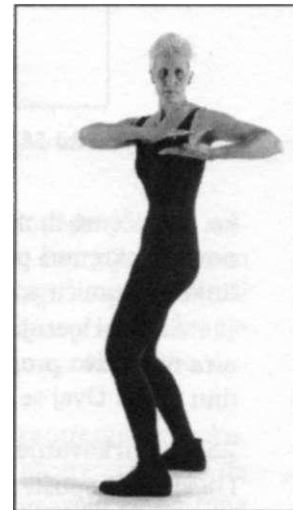
Slika 51

Slika 52

Slika 53

23. Uzburkavanje energije oko vrata

Lijeva ruka, dlana okrenutog nagore, i desna ruka, ilana okrenutog nadolje, stave se ispred tijela, u solarnog pleksusa. Desna ruka je nad lijevom i gotovo je dodiruje. Laktovi su savijeni. Duboko udahnemo, pa ruke lagano podignemo dok tijelo okrećemo što više ulijevo, pritom ne pomičući noge, osobito koljena, koja su lagano savijena kako ne bismo nepotrebno opterećivali tetive. Glava se okreće zajedno s trupom i ramenima. Počnemo izdisati dok blago razmičemo laktove što dalje jedan od drugoga, pri čemu su ručni zglobovi ravni (slika 54). Udahnemo. Počnemo izdisati dok glavu lagano okrećemo prema natrag, tako da bude okrenuta prema lijevom laktu, a onda prema naprijed, prema desnom laktu. Još dvaput ponovimo okretanje glave amo-tamo dok potpuno ne izdahnemo.



slika 54

Trup okrenemo prema naprijed, a ruke zamijene položaj. Desna se ruka okrene prema gore, a lijeva prema dolje, jedna iznad druge. Opet udahnemo. Trup zatim okrenemo udesno i ponovimo iste kretnje s desne strane.

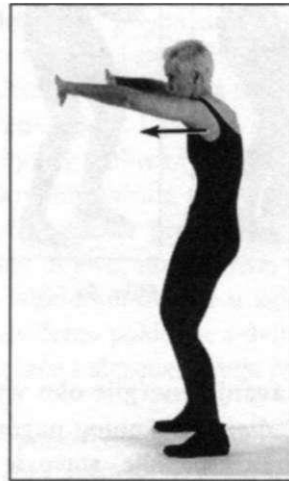
Šamani vjeruju da se posebna vrsta energije za *nakanu* širi iz središta *zc odluke*, smještenog u udubini u obliku slova »V« u dnu vrata, i da se ta energija skuplja jedino ovim magičnim pokretom.

24. Gnječenje energije guranjem lopatica

Obje se ruke stave ispred lica, u visini očiju, laktova savijenih tako da ruke izgledaju poput lukova (slika 55). Trup lagano nagnemo naprijed kako bi se lopatice mogle raširiti. Pokret počinje guranjem lijeve ruke naprijed, pri čemu je ruka i dalje zakrivljena i napeta (slika 56). Zatim slijedi desna ru-



Slika 55



Slika 56

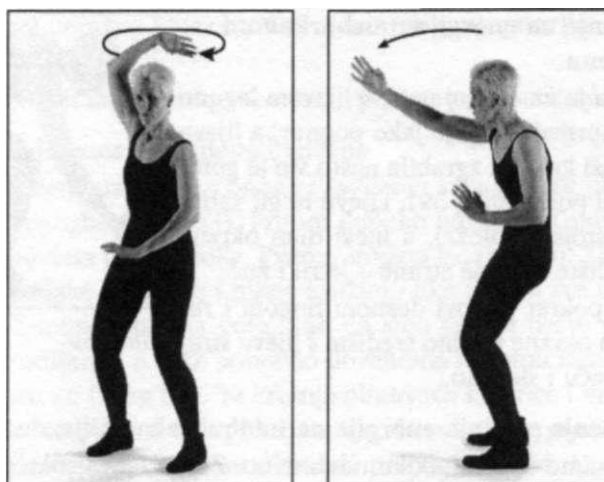
ka. Pomičemo ih naizmjenice. Važno je da ruke budu krajnje napete. Dlanovi su okrenuti prema naprijed, a prsti okrenuti jedni prema drugima. Ruke se pomiču snagom pomicanja lopatica i napetošću trbušnih mišića.

Šamani vjeruju da se energija ganglija oko lopatica lako začepi i stagnira te izaziva propadanje *središta za odluke* smještenog u »V«-udubini u dnu vrata. Ovaj se magični pokret koristi za uzburkavanje te energije.

25. Uzburkavanje i razbijanje energije iznad glave

Lijeva ruka opušteno nad glavom napravi dva i pol kruga (slika 57). Ti se krugovi zatim raspolove vanjskim rubom podlaktice i ruke, koja se spušta snažno, ali vrlo sporo (slika 58). Snagu pokreta nose trbušni mišići, koje u tom trenutku napnemo. Mišići ruke moraju biti napeti kako se ne bi ozlijedile tetive, a to bi se moglo dogoditi kad bi mišići bili opušteni ili kad bismo snažno zamahnuli rukom. Lagano izdišemo dok spuštamo ruku. Isti pokret valja ponoviti desnom rukom.

Energija koja se tako uzburka i razbije teče nadalje preko cijelog tijela. Kad smo pospani a ne smijemo spavati, izvođenjem ovog pokreta privremeno ćemo steći osjećaj budnosti.



Slika 57

Slika 58

Treća skupina Skupljanje energije za *nakanu*

Devet magičnih pokreta treće skupine koriste se za dovođenje u tri središta vitalnosti, oko jetre, gušterače i bubrega, posebne energije koju smo uzburkali magičnim pokretima prethodne skupine. Magične pokrete ove skupine treba izvoditi sporo i promišljeno. Šamani preporučuju da stanje duha pri izvođenju tih pokreta bude potpuna tišina i nepokolebljiva *nakanu* da skupimo energiju nužnu za *nakanu*.

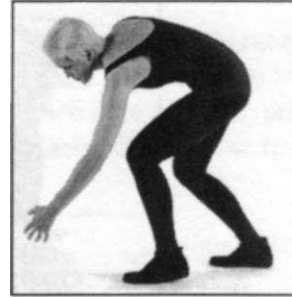
Svi magični pokreti treće skupine počinju brzim protresanjem ruku, koje su uz tijelo i vise u normalnom položaju. Šake protresemo kao da prsti vibriraju prema dolje, zahvaćeni drhtavicom. Vjerovalo se da time uzburkavamo energiju oko kukova i potičemo malena središta energije ondje gdje energija može stagnirati, na nadlanicama i ručnim zglobovima.

Opći učinak prva tri magična pokreta ove skupine jest osjećaj vitalnosti i zdravlja jer se energija prenosi na tri glavna vitalna središta u donjem dijelu tijela.

26. Posezanje za energijom uzburkanom ispod koljena

Težina tijela je na desnoj nozi, a lijevom lagano skočimo naprijed. Trup je jako pognut, a lijeva se ruka pruži kako bi zgrabila nešto što je gotovo na razini poda (slika 59). Lijevu nogu zatim vratimo u stojeći položaj, a lijevi dlan okrzne vitalno središte s desne strane - jetru i žuč.

Isti se pokret ponovi desnom nogom i rukom, a dlan okrzne vitalno središte s lijeve strane - gušteraču i slezenu.



Slika 59

27. Prenosjenje prednje energije na nadbubrežne žlijezde

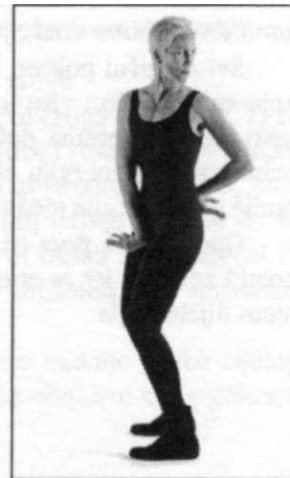
Dok protresamo ruke, duboko udahnemo. Zatim lijeva ruka poleti ravno ispred tijela u visini ramena. Dlan je okrenut ulijevo. Oštro izdahnemo (slika 60). Zatim počnemo vrlo sporo udisati dok ručni zglob okrećemo slijeva udesno. Napravimo puni krug, kao da skupljamo kuglu nečega čvrstog (slika 61). I dalje udišemo dok se zglob okreće natrag, u početni položaj, s dlanom okrenutim ulijevo. Zatim, kao da nosimo kuglu, lijevom rukom napravimo polukrug, i dalje u visini ramena; taj pokret završava kad stražnja strana savijenog zgloba dođe nad lijevi bubreg. Važno je da udisaj traje dok rukom zamahujemo sprijeda prema natrag. Dok izvodimo taj pokret, desnom rukom napravimo kružni pokret prema naprijed koji završava kad savijenim zglobovom dotaknemo područje tik iznad spolnog organa. Glavu okrenemo ulijevo i prema natrag (slika 62). Zatim lijevu ruku, u kojoj je kugla, okrenemo prema tijelu i kuglu razbijemo o lijevi



Slika 60



Slika 61



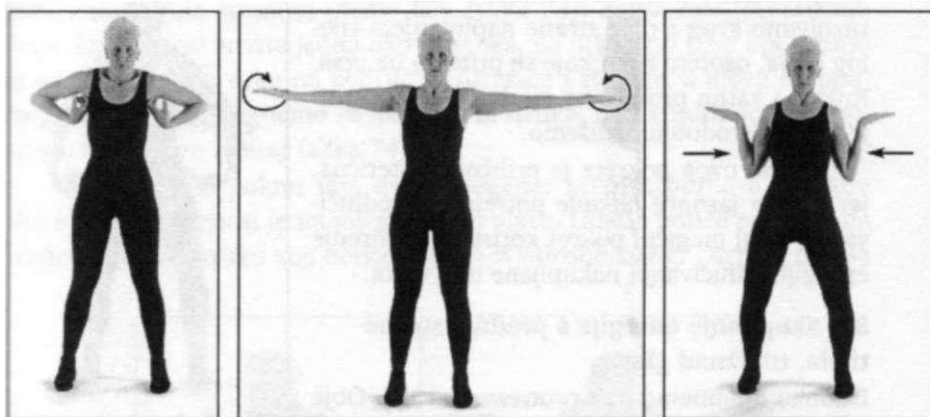
Slika 62

bubreg i nadbubrežnu žlijezdu. Tad dlanom lagano protrljamo to područje i izdahnemo.

Isti se pokret izvede drugom rukom, pri čemu glavu okrećemo udesno.

28. Grabljenje energije slijeva i zdesna

Ruke su položene uz tijelo, a onda se savijenih šaka podižu prema unutra uz tijelo do pazuha (slika 63). Pritom duboko udišemo. Onda se pruže u stranu, dlanovima prema dolje. Pritom snažno izdahnemo. Zatim duboko udišemo dok šake savijemo i njima kružimo oko zgloba sve dok ne budu dlanovima okrenute prema gore, kao da smo grabili nešto čvrsto (slika 64). I dalje udišemo, a ruke ponovno dovedemo u visinu ramena tako što savijemo laktove (slika 65). Ta kretnja obuhvaća lopatice i vratne mišiće. Na trenutak ostanemo u tom položaju, a onda ruke opet pružimo u stranu i oštro izdahnemo. Dlanovi su okrenuti prema naprijed. Opet zaobljimo šake i zavrtimo ih prema natrag, kao da nešto grabimo. Lagano zaobljene šake ponovno dovedemo u visinu ramena kao i prije. Tu kretnju ponovimo još jedanput, dakle, ukupno tri puta. Zatim dlanovima lagano protrljamo vitalna središta oko jetre i gušterače. Pritom izdišemo.



Slika 63

Slika 64

Slika 65

29. Razbijanje kruga energije

Napravimo krug pomičući lijevu ruku do desnog ramena (slika 66), a onda uz prednji dio tijela do leđa (slika 67) i ponovno van, prema licu (slika 68). Taj se pokret lijeve ruke koordinira sjednakim pokretom desne ruke. Ruke se pokreću naizmjenice i stvaraju kosi krug oko cijelog tijela. Onda desnom nogom zakoračimo unatrag na lijevu stranu, pa lijevom nogom udesno kako bismo se okrenuli na suprotnu stranu.

Lijevom rukom napravimo luk oko lijeve strane kruga kao da je taj krug čvrst predmet koji lijeva ruka pritišće uz pazuhu i prsa. Isto ponovi-



Slika 66



Slika 67



Slika 68

mo desnom rukom, također kao da je krug čvrst predmet (slika 69). Duboko udahnemo i razbijemo krug s obje strane napinjanjem cijelog tijela, osobito ruku koje se pritisnu uz prsa. Rukama zatim protrljamo vitalna središta spirijeda dok istodobno izdišemo.

Svrha ovog pokreta je prilično ezoterična, jer se tiče jasnoće *nakane* potrebne za odlučivanje. Ovaj magični pokret koristi se za širenje energije odlučivanja nakupljene oko vrata.

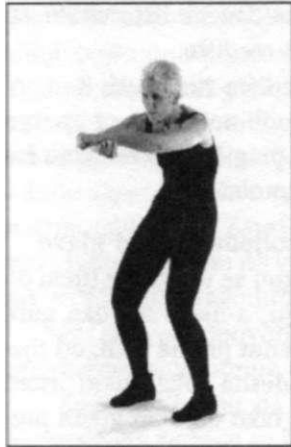
30. Skupljanje energije s prednje strane tijela, tik iznad glave

Duboko udahnemo dok pretresamo ruke. Objе ruke dovedemo u visinu lica stisnutih šaka i prekrizimo ih u »X«, s tim daje lijeva ruka bliže licu, a unutarnja strana stisnutih šaka okrenuta prema licu. Ruke zatim pružimo nekoliko centimetara prema naprijed dok zglobovi kruže jedan oko drugog sve dok stisnute šake ne budu okrenute prema dolje (slika 70). Iz tog položaja lijevo rame i lopatica pruže se naprijed i počnemo izdisati. Lijevo rame povučemo natrag dok desno guramo naprijed. Zatim prekrizene ruke podignemo iznad glave i završimo izdisaj.

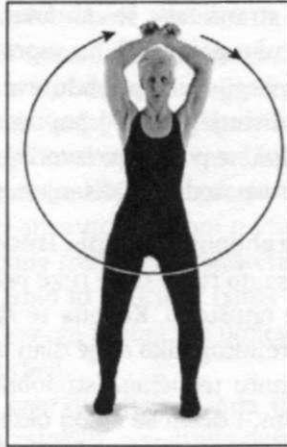
Udišemo sporo i duboko dok prekrizene ruke prave puni krug - pokrećemo ih udesno oko prednje strane tijela gotovo do visine koljena, zatim ulijevo i natrag do početnog položaja tik iznad glave (slika 71). Za-



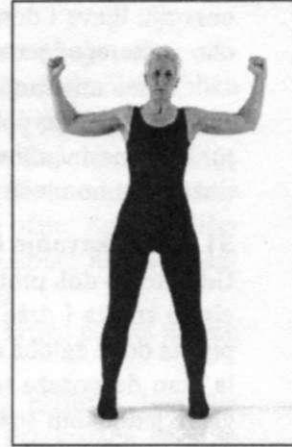
Slika 69



Slika 70



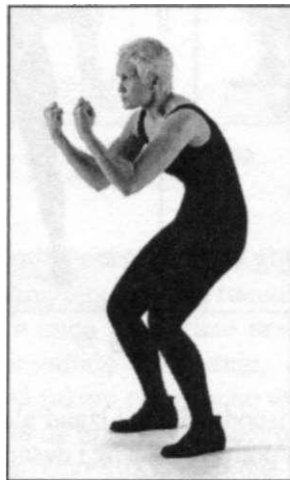
Slika 71



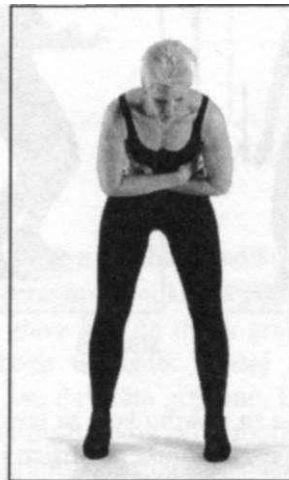
Slika 72

tim snažno razdvojimo ruke i pritom počnemo polako izdisati (slika 72). Ruke pomičemo što dalje možemo prema natrag, i dalje izdišući, i pravimo krug koji završava kad šake dovedemo naprijed do visine očiju, okrenute unutaršnjom stranom prema licu (slika 73). Zatim opet prekrizimo ruke. Zglobovi se zavrte jedan oko drugoga, pa otvorimo šake i položimo ih uz tijelo, desnu ruku na područje gušterače i slezene, a lijevu na područje jetre i žuči. Nagnemo se naprijed iz struka, pod kutom od 90 stupnjeva, i završimo izdisaj (slika 74).

Ovaj magični pokret ima dvije namjene: prvo, uzburkava energiju oko lopatica i prenosi je na mjesto iznad glave. Odatle potiče energiju da kruži u širokom krugu koji dotiče rubove svjetlosne kugle. I drugo, miješa



Slika 73



Slika 74

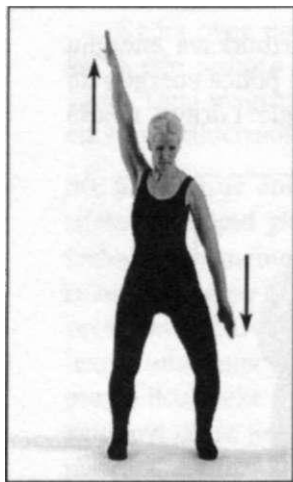
energiju lijeve i desne strane tako što je polaže na dva središta vitalnosti oko gušterače i jetre, ruku položenih na suprotno središte.

Takvo miješanje energije jako pobuđuje ta središta vitalnosti. Kad postanemo vještiji, pobuđivanje je jače i poprima osobine filtera za energiju, što je neshvatljivo dok ne počnemo izvoditi taj magični pokret. Ono što doživljavamo može se usporediti s udisanjem mentola.

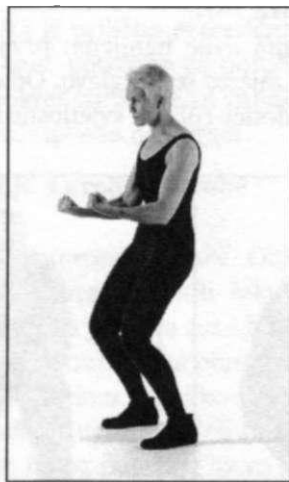
31. Uzburkavanje i grabljenje energije ispod koljena i iznad glave

Udahnemo dok protresamo ruke. Obje ruke podignu se uz strane tijela do visine struka i drže se opušteno. Koljena se saviju, a lijeva se ruka gura prema dolje zgloba okrenutog tako daje dlan okrenut prema vani, od tijela, kao da poseže u kantu tekućine. Istodobno, desna ruka poleti iznad glave jednakom snagom. I desni se zglob okrene tako da dlan gleda prema van, od tijela (slika 75). Kad obje ruke pružimo do kraja, počnemo polako izdisati. Zglobove snažno okrenemo u ravan položaj, a istodobno stisnemo šake kao da grabimo nešto čvrsto. I dalje izdišemo dok stisnutih šaka desnu ruku spuštamo a lijevu podižemo do visine struka, polako i vrlo snažno, kao da se probijamo kroz gustu tekućinu (slika 76). Onda dlanovima lagano protrljamo područja jetre i žuči te gušterače i slezene. Ispravimo koljena i završimo izdisaj (slika 77).

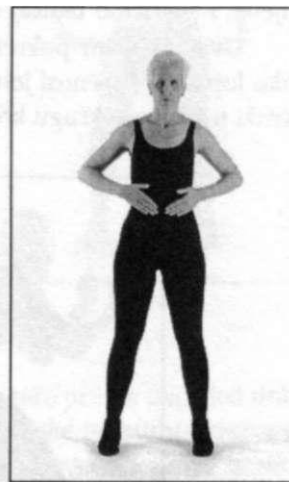
Istu kretnju izvedemo s obrnutim položajem ruku - desna se ruka spušta dolje, a lijeva podiže gore.



Slika 75



Slika 76



Slika 77

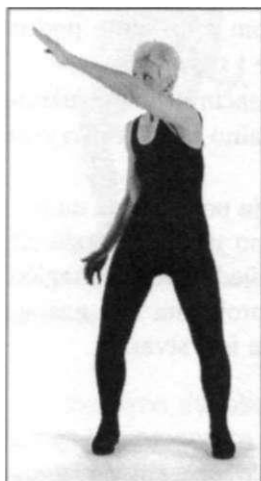
Energija za *nakanu* koja se izvlači ispod koljena i iznad glave u ovom magičnom pokretu može se utrljati i na područje lijevog i desnog bubrega.

32. Miješanje energije lijeve i desne strane

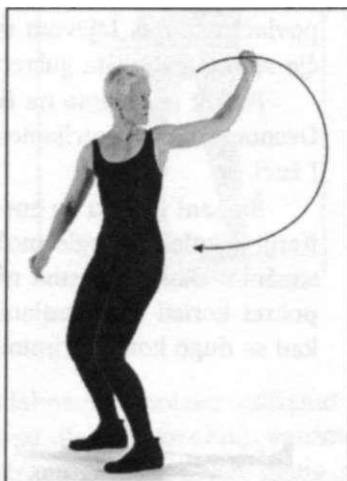
Udahnemo dok pretresamo ruke. Lijevu ruku pružimo dijagonalno, sasvim udesno iznad glave u ravnini desnog ramena i počnemo izdisati (slika 78). Šaka grabi kao da hvata nešto čvrsto, izvlači ga i dovodi u položaj iznad glave u ravnini lijevog ramena, gdje završimo izdisaj. Lijeva šaka je i dalje stisnuta. Oštro udahnemo i lijevom rukom napravimo krug prema natrag (slika 79). Završimo stisnutom šakom u visini očiju. Zatim izdišemo i šaku spustimo do vitalnog središta oko gušterače, sporo ali vrlo snažno, te dlanom blago protrljamo to područje (slika 80).

Isti pokret ponovimo desnom rukom, ali umjesto kruga prema natrag napravimo krug prema naprijed.

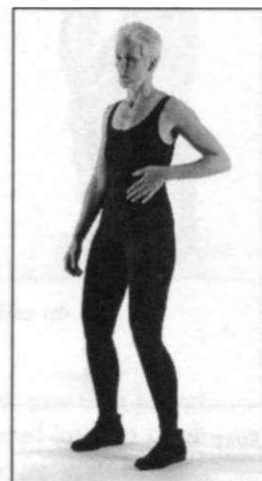
Šamani vjeruju da je energija dviju strana tijela različita. Energija lijeve strane opisuje se kao valovita, a energija desne kao kružna. Ovaj se magični pokret koristi kako bi se kružna energija dovela na lijevu, a valovita na desnu stranu tijela i tako ojačala središta vitalnosti oko jetre i gušterače dovođenjem nešto drukčije energije.



Slika 78



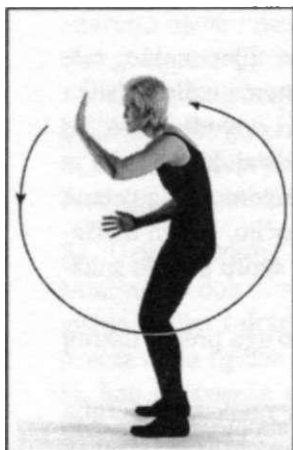
Slika 79



Slika 80

33. Grabljenje energije iznad glave za dva vitalna središta

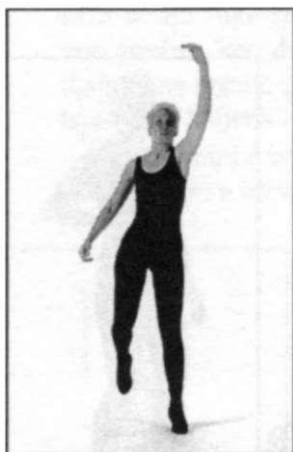
Počevši u visini uha, lijevom rukom napravimo dva kruga prema naprijed (slika 81), a onda je pružimo preko glave kao da nešto grabimo (slika 82). Dok izvodimo tu kretnju, duboko udišemo. Udisaj završava u trenutku kad rukom posegnemo uvis kao da nešto grabimo. Don Juan je preporučivao da brzo pogledamo uvis i pustimo da oči izaberu cilj koji će ruka grabiti. Ono što izaberemo i zgrabimo zatim se snažno potegnemo prema dolje i položi na vitalno središte oko gušterače i slezene. Tad



Slika 81



Slika 82



Slika 83

izdahne. Isti pokret izvedemo desnom rukom, a energiju položimo na područje jetre i žuči.

Šamani kažu da energija *nakanu* obično gravitira prema dolje, a prorijeđeni oblik iste energije ostaje iznad glave. Ovim magičnim pokretom skupljamo taj dio energije.

34. Posezanje za energijom iznad glave

Lijevu ruku pružimo uvis što više možemo, dlana otvorenog kao da nešto grabimo. Tijelo desnom nogom odgurnemo uvis. Kad skok dosegne najvišu točku, dlan se iz zgloba okrene prema unutra tako da s podlakticom obli-

kuje kuku (slika 83), koja se zatim polako i snažno povlači nadolje. Lijevom rukom protrljamo područje vitalnog središta gušterače i slezene.

Pokret ponovimo na isti način desnom rukom. Desnom rukom protrljamo vitalno središte oko jetre i žuči.

Šamani vjeruju da energiju pohranjenu na periferiji svjetlosne kugle možemo uzburkati i skupiti snažnim skokom prema naprijed. Ovaj se magični pokret koristi za uklanjanje problema koji nastaju kad se dugo koncentriramo na istu stvar.

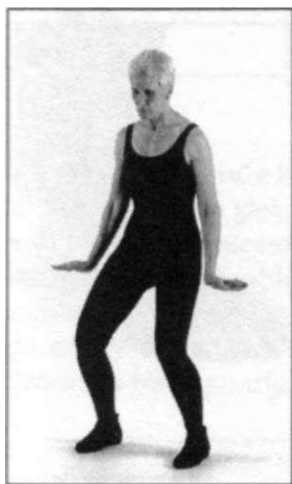
Četvrta skupina

Udisanje energije za *nakanu*

Tri magična pokreta ove skupine služe uzburkivanju, skupljanju i prenošenju energije za *nakanu* iz tri središta - oko stopala, na gležnjevima i tik ispod koljena - i njezino polaganje na središta vitalnosti oko bubrega, jetre, gušterače, maternice i spolnih organa. Budući da ove magične pokrete prati disanje, preporuča se da se diše sporo i duboko. Pritom moramo imati kristalno jasnu *nakanu* da nadbubrežne žlijezde odmah živnu dok duboko dišemo.

35. Povlačenje energije s koljena uz prednju stranu bedara

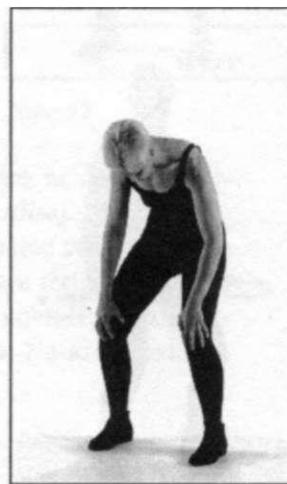
Duboko udahnemo dok ruke vise uz strane tijela a šake podrhtavaju kao da miješamo plinovitu tvar. Počnemo izdisati, a ruke podižemo prema struku. Zatim ruke složno i snažno polete dolje uz strane tijela (slika 84). Ruke su blago savijene, tako da su dlanovi desetak centimetara ispod trbuha. Razmaknute su desetak centimetara, pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlaktice, prstiju okrenutih prema naprijed. Polako, ne dirajući se, šake naprave krug prema unutra ispred tijela. Mišići ruku, trbuha i nogu su posve stisnuti (slika 85). Izvedemo još jedan krug dok potpuno izbacujemo zrak kroz stisnute zube.



Slika 84



Slika 85



Slika 86

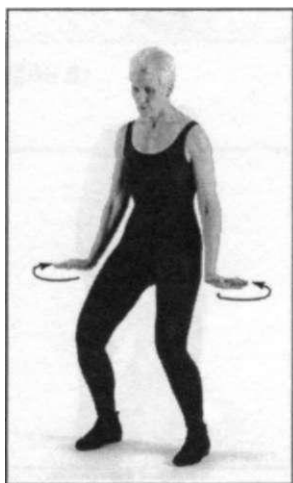
Ponovno duboko udahnemo i polako izdišemo dok pravimo još tri kruga prema unutra ispred tijela. Ruke zatim vratimo pred kukove pa ih spustimo niz prednju stranu bedara dnom dlana dok su prsti lagano podignuti. Spustimo ih sve do koljena. Tad do kraja izdahnemo. Treći put duboko udahnemo dok vršcima prstiju pritišćemo dno koljena. Glava je okrenuta prema dolje, u ravnini s kralježnicom (slika 86). Zatim izravnamo koljena, a ruke, s prstima savijenim u pandžu, vučemo uz bedra do kukova i pritom polako izdišemo. Dok još izdišemo, protrljamo središta vitalnosti oko gušterače i jetre.

36. Povlačenje energije sa strane nogu

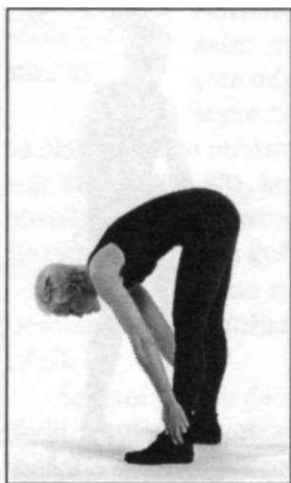
Duboko udahnemo a ruke, koje držimo uz tijelo, protresemo u kontinuiranom drhtaju. Zatim naglo posegnemo dolje, kao u prethodnom magičnom pokretu. Tad počnemo izdisati, a rukama opišemo dva mala kruga

prema van uz strane tijela. Mišići ruku, trbuha i nogu krajnje su napeti. Laktovi su napeti ali lagano savijeni (slika 87).

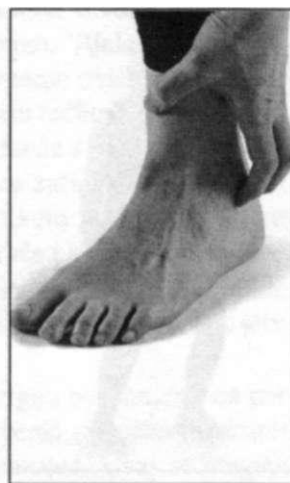
Nakon što opišemo krugove, izdahnemo i duboko udahnemo. Izvedemo još tri kruga prema van i pritom polako izdišemo. Zatim ruke stavimo na kukove. Prsti su lagano podignuti, a dno dlana povlačimo uz vanjsku stranu nogu sve do gležnjeva. Glava je okrenuta nadolje, u ravnini s kralježnicom (slika 88). Tu završimo izdisaj i duboko udahnemo dok kažiprstom i srednjim prstom pritišćemo dio ispod zglobne kosti (slika 89). Počnemo polako izdisati dok ruke, prstiju savijenih u pandže, povlačimo uz noge do kukova. Završimo izdisaj dok dlanovima trljamo središta vitalnosti.



Slika 87



Slika 88



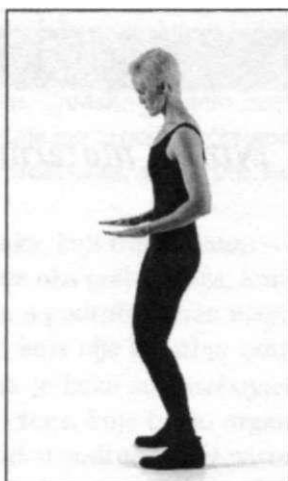
Slika 89

37. Povlačenje energije s prednje strane nogu

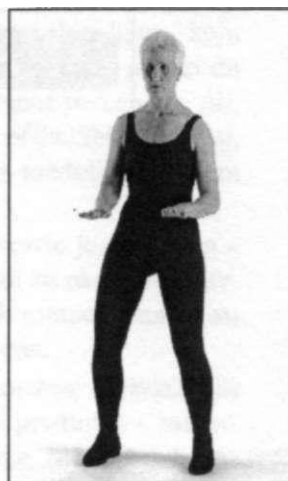
Opet duboko udahnemo dok ruke protresamo uz tijelo. Objema rukama napravimo krug uz tijelo, počevši prema natrag i preko glave (slika 90), a onda snažno zamahnemo prema naprijed. Dlanovi su okrenuti prema dolje, a prsti prema naprijed. Tad počnemo polako izdisati, a ruke, najprije lijeva pa desna, kreću se naprijed i natrag tri puta naizmjenice, kao da se kližu po ravnoj plohi. Izdisaj završava kad dna oba dlana dodiruju rebra (slika 91). Tad duboko udahnemo. Lijeva ruka pomakne se, kao da se kliže, ulijevo, a zatim desna ruka udesno. To se izvede tri puta naizmjenice. Završimo tako da su dna oba dlana uz rebra, a palci se gotovo dodiruju (slika 92).



Slika 90

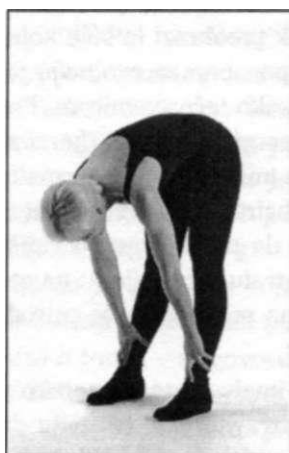


Slika 91

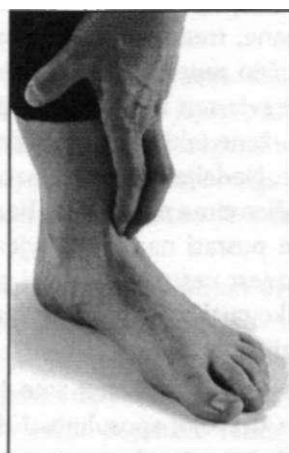


Slika 92

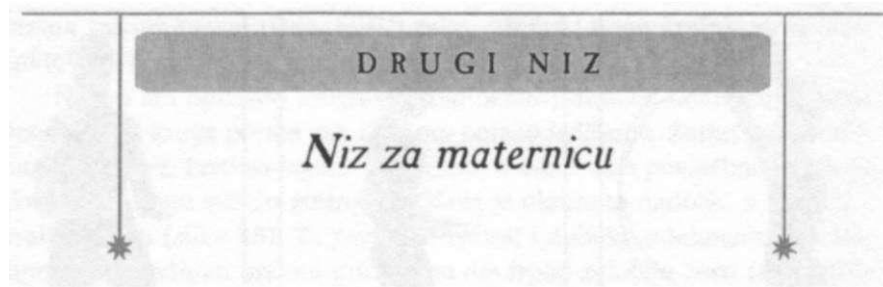
Zatim se obje ruke klizu niz prednju stranu nogu dok ne dođu do tetiva s prednje strane gležnjeva (slika 93). Tu završava izdisaj. Duboko udišemo, a tetive napnemo tako da podignemo nožne palce sve dok se ne učini da su tetive iskočile. Kažiprst i srednji prst vibriraju tetive tako da ih pritisnu (slika 94). Prste savijemo kao u pandžu pa ih povlačimo uz prednju stranu nogu do kukova i pritom polako izdišemo. Na kraju izdisaja dlanovima blago protrljamo središta vitalnosti.



Slika 93



Slika 94



Don Juan je tvrdio da je jedno od važnih područja koje je zanimalo šamane što su živjeli u drevnom Meksiku bilo ono što su nazivali *oslobađanjem maternice*. Objasnio je da to oslobađanje znači buđenje njezine sekundarne uloge, a budući daje primarna uloga, u normalnim okolnostima, reprodukcija, ti su se čarobnjaci zanimali isključivo za ono što su smatrali njezinom sekundarnom funkcijom - evolucijom. Evolucija je, u slučaju utrobe, za njih značila buđenje i potpuno iskorištavanje sposobnosti maternice da prerađuje izravno znanje - to jest, mogućnost primanja osjetilnih podataka i njihovo izravno tumačenje, bez pomoći uobičajenog procesa tumačenja.

Za šamane, trenutak kad se čovjek preobrazi iz bića koje se socijalizacijom naučilo reproducirati u biće sposobno za evoluciju jest trenutak kad postane svjestan *vidjenja* energije kako teče svemirom. Prema mišljenju šamana, žene lakše izravno *vide* energiju nego muškarci zbog utjecaja maternice. Nadalje, prema njihovom mišljenju, pod normalnim okolnostima ni muškarcima ni ženama, bez obzira na njihovu maternicu, gotovo nije moguće postati namjerno svjesni da mogu izravno *vidjeti* energiju. Razlog za to jest nešto što šamani smatraju travestijom: naime, činjenica da nema nikoga tko bi ljudskim bićima rekao kako je prirodno izravno *vidjeti* energiju.

Šamani drže da su žene, zato što imaju maternicu, tako višestране i individualne u svojoj sposobnosti da izravno *vide* energiju da se to postignuće, koje bi se moglo smatrati trijumfom ljudskog duha, uzima zdravo za gotovo. Žene nikad nisu svjesne te svoje sposobnosti. U tom su smislu muškarci u prednosti. Budući da im je teže izravno *vidjeti* energiju, kad to postignu, ne uzimaju svoje postignuće zdravo za gotovo. Zato su upravo muškarci postavili parametre za izravnu percepciju energije i pokušali je opisati.

- Glavna premisa čarobnjaštva - rekao mi je jednom don Juan - koju su otkrili šamani moje loze koji su živjeli u drevnom Meksiku jest to da smo mi *bića koja percipiraju*. Ljudsko je tijelo instrument percepcije. Ali, dominantnost našeg vida daje percepciji opći ugođaj očiju. Taj je ugođaj, prema mišljenju drevnih čarobnjaka, samo posljedica razdoblja u kojem smo bili grabežljiva.

- Cilj drevnih čarobnjaka, koji traje i danas - nastavio je don Juan - jest to da nadvladaju granice oka grabežljivca. Smatrali su oko grabežljivca vizualnim *par excellence*, a područje izvan njegovih granica smatrali su područjem čiste percepcije, koja nije vizualno usmjerena.

Drugom zgodom rekao je kako su čarobnjaci drevnog Meksika bili nezadovoljni zbog toga što žene, koje imaju organski preduvjet - maternicu, koja im olakšava ulazak u područje čiste percepcije, za to ne pokazuju nikakvo zanimanje. Smatrali su ženskim paradoksom to da im je dostupna bezgranična moć, a ne pokazuju nikakvu želju da se njome posluže. Ali, don Juan je bio posve uvjeren u to da to pomanjkanje želje nije prirodno, nego je naučeno.

Cilj je magičnih pokreta za maternicu da ženama koje se bave tensesgritetom dade slutnju, koja mora biti više od intelektualnog zanimanja, o mogućnosti poništavanja utjecaja socijalizacije zbog koje su žene ravnodušne. Unatoč tome, potrebno je upozorenje: don Juan Matus savjetovao je svojim učenicama da budu oprezne pri izvodenju tih magičnih pokreta. Magični pokreti za maternicu pokreti su koji potiču buđenje sekundarnih funkcija maternice i jajnika, a te su sekundarne funkcije primanje osjetilnih podataka i njihovo tumačenje.

Don Juan je maternicu nazivao *prijamnom kutijom*. Bio je uvjeren, kao i drugi čarobnjaci njegove loze, da maternica i jajnici, ako se izvuku iz reproduktivnog ciklusa, mogu postati oruđima percepcije i postati prvim epicentrom evolucije. Držao je da je prvi korak evolucije prihvaćanje premise da je čovjek biće koje percipira. Neprestano je tvrdio kako to treba učiniti prije svega ostalog.

- Već znamo da smo bića koja percipiraju. Što bismo drugo i mogli biti? - rekao bih buneći se svaki put kad bi mi to ponovio.

- Razmisli o tome! - odgovorio bi. - Percepcija ima vrlo malenu ulogu u našem životu, iako je jedino sigurno da smo bića koja percipiraju. Čovjek prima energiju i pretvara je u osjetilne podatke. Zatim njih tumači i pretvara u svijet svakodnevice. To je tumačenje ono što mi nazivamo *percepcijom*.

- Šamani drevnog Meksika bili su - nastavio je - kako znaš, uvjereni da se to tumačenje događa u vrlo blistavoj točki, *točki sastavljanja*, koju su našli kad su *vidjeli* ljudsko tijelo kao konglomerat energetskih polja koje nalikuju svjetlosnoj kugli. Žene imaju prednost zato što mogu preni-

jeti ulogu tumačenja *točke sastavljanja* na maternicu. Rezultat tog prijenosa je nešto o čemu se ne može govoriti, ne zato što je zabranjeno, nego zato što je neopisivo.

- Maternica je u stanju kaosa - nastavio je - zbog te prikrivene sposobnosti koja latentno postoji od rođenja do smrti, a nikad se ne koristi. Ta funkcija tumačenja nikad ne prestaje djelovati, a ipak nikad nije dovedena do razine pune svijesti.

Don Juan je bio uvjeren da su šamani drevnog Meksika s pomoću magičnih pokreta kod sljedbenica sposobnost tumačenja maternice podigli na razinu svijesti i time uveli evolucijsku promjenu. Drugim riječima, maternicu su iz organa reprodukcije pretvorili u oruđe evolucije.

Evolucija se u suvremenom svijetu definira kao sposobnost različitih vrsta da se, s pomoću procesa prirodnog odabira ili prenošenja osobina, mijenjaju dok ne uspiju prenijeti na potomstvo promjene koje su se dogodile u njima.

Evolucijska teorija koja traje do danas, od dana kad je sročena prije stotinjak godina govori da nova vrsta životinje ili biljke nastaje i produžava se procesom prirodnog odabira, koji daje prednost opstanku pojednaca koji su zbog svojih osobina najbolje prilagođeni okolini, a evolucija nastaje međuodnosom triju čimbenika: prvo, nasljeđivanjem, silom koja prenosi slične organske oblike s naraštaja na naraštaj; drugo, varijacijom, tj. razlikama koje postoje u svim živim oblicima, i treće, borbom za opstanak koja određuje koje varijacije imaju prednost u nekoj okolini. Posljednje je načelo rodilo frazu koja se i dalje često koristi - »opstanak najspособnijih«.

Evolucija kao teorija ima povelike rupe i ostavlja mnogo prostora za sumnju. U najboljem slučaju to je proces s otvorenim svršetkom za koji su znanstvenici razvili klasifikacijske sheme. Stvorili su cijeli niz taksonomija. Ali, činjenica je da je ta teorija puna rupa. Ono što znamo o evoluciji ne može nam odgovoriti na pitanje što je evolucija.

Don Juan Matus vjerovao je da je evolucija proizvod *nakane* na vrlo dubokoj razini. U slučaju čarobnjaka, tu duboku razinu karakterizira ono što je on nazvao *unutarnjom šutnjom*.

- Primjerice, čarobnjaci su sigurni da su dinosauri letjeli - rekao je kad mi je objašnjavao tu pojavu - zato što su *nakanili* letjeti. Ali, teško je shvatiti i prihvatiti da su krila samo jedno rješenje za let, u ovom slučaju rješenje dinosaura. No to nije jedino moguće rješenje. Samo je jedino koje možemo oponašati. Naši zrakoplovi lete s pomoću krila i oponašaju dinosaure, možda zato poslije njih nitko nije *nakanio* let. Možda su krila prihvaćena zato što su bila najlakše rješenje.

Prema don Juanovom mišljenju, kad bismo sad *nakanili* letjeti, ne možemo znati kakve bi se druge mogućnosti za let pojavile. Tvrdio je da,

budući daje *nakana* beskrajna, nema logičnog načina na koji um, slijedeći postupak dedukcije ili indukcije, može proračunati ili odrediti koje bi se mogućnosti za let pojavile.

Magični pokreti niza za maternicu vrlo su moćni i treba ih štedljivo izvoditi. U drevna vremena muškarci ih nisu smjeli izvoditi. U novija vremena čarobnjaci su im dali općenitiji oblik i tako se pojavila mogućnost da posluže i muškarcima. No, ta je mogućnost vrlo delikatna i zahtijeva oprez, duboko usredotočenje i odlučnost.

Muškarci koji se bave tensegritetom i poučavaju magične pokrete odlučili su ih izvoditi, zbog njihove moći, tako da energiju samo lagano utrljaju u područje spolnih organa. To je dovoljno za stvaranje korisnog učinka bez dubljih ili štetnih posljedica.

Don Juan je objasnio da su čarobnjaci njegove loze u određenom trenutku dopustili muškarcima da izvode te magične pokrete zbog mogućnosti da energija koja se tako stvara probudi sekundarnu funkciju muških spolnih organa. Smatrali su da sekundarna funkcija muških spolnih organa uopće nije slična funkciji maternice. Tu ne može biti tumačenja osjetljivih podataka jer muški spolni organi vise izvan tjelesne šupljine. Zbog toga su zaključili da je sekundarna funkcija muških organa nešto što su nazvali *potporom evoluciji* - neka vrsta odskočne daske koja omogućuje muškarcima izvođenje izvanrednih pothvata onoga što su čarobnjaci drevnog Meksika nazivali *nepokolebljivom nakanom* ili jasnom svrhovitošću i usredotočenošću.

Niz za maternicu podijeljen je na četiri dijela koja se odnose na tri don Juanove učenice - Taishu Abelar, Florindu Donner-Grau i Carol Tiggs - te Blue Scouticu koja se rodila u don Juanovom svijetu. Prva skupina sastoji se od tri magična pokreta koji pripadaju Taishi Abelar, druga od jednog magičnog pokreta izravno vezanog za Florindu Donner-Grau, treći od tri magična pokreta koji se tiču isključivo Carol Tiggs, a četvrti od pet magičnih pokreta koji pripadaju Blue Scoutici. Magični pokreti svake skupine odnose se na specifičan tip osobe. Zahvaljujući tensegritetu može ih izvoditi svatko, iako su i dalje djelomice usmjereni na tip osobe kakve su te četiri žene.

Prva skupina

Magični pokreti koji pripadaju Taishi Abelar

Tri magična pokreta ove skupine namijenjena su skupljanju energije za maternicu iz šest određenih područja: lijeve i desne strane prednjeg dijela tijela, lijeve i desne strane tijela u visini kukova te područja iza lopatica i iznad glave. Objašnjenje koje su dali šamani drevnog Meksika glasi da se

u tim područjima nakuplja energija osobito prikladna za maternicu, i da su kretnje tih magičnih pokreta odgovarajuće antene koje skupljaju samo tu energiju.

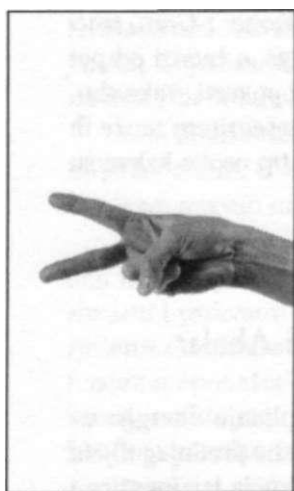
1. Izvlačenje energije ispred tijela kažiprstom i srednjim prstom

Prvo što treba osjetiti pri izvođenju ovog magičnog pokreta jest pritisak na tetivama na nadlanici, koji se postiže tako da se pruženi kažiprst i srednji prst rašire što je više moguće. Prstenjak i mali prst saviju se na dlan, a drži ih palac (slika 95).

Magični pokret počinje tako da se lijevom nogom zakorači naprijed, a stopalo se okrene tako da je pod pravim kutom u odnosu na desno stopalo. Lijeva ruka i noga izvide niz sinkroniziranih krugova prema naprijed. Nogom kružimo tako da podignemo prste, a onda cijelo stopalo, pa se napravi korak koji se okreće prema naprijed u zraku i završava na peti, podignutih prstiju. Pritom se naginjemo naprijed i stvaramo pritisak na mišić s prednje strane lijevog lista.

Sinkronizirano s tim pokretom, lijeva se ruka okreće prema naprijed preko glave i također izvede pun krug. Kažiprst i srednji prst pruženi su, a dlan je okrenut udesno. Pritisak na tetive nadlanice održava se tijekom cijelog pokreta (slika 96). Na kraju trećeg kruga rukom i nogom cijelo se stopalo silovito spusti na tlo, a težina tijela prenese se naprijed. Istodobno rukom zamahnemo naprijed kao da nešto bodemo. Kažiprst i srednji prst i dalje su pruženi, a dlan je okrenut udesno. Mišići cijele lijeve strane tijela napeti su i stisnuti (slika 97).

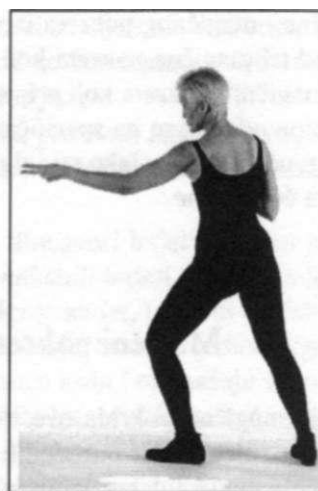
Izvedemo valovit pokret, kao da dvama pruženim prstima opisujemo slovo »S« položeno na stranu. Kad ga dovršimo, zglobov savijemo tako da su



Slika 95



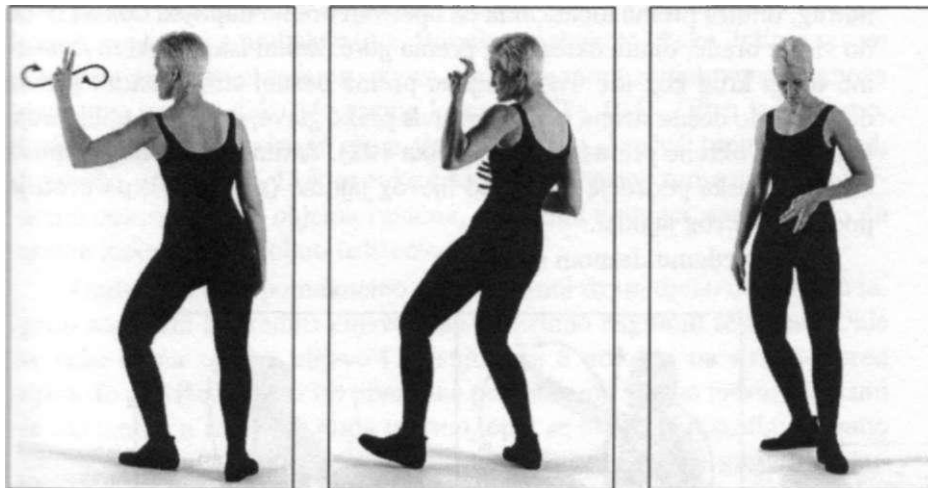
Slika 96



Slika 97

prsti pruženi uvis (slika 98). Zatim zglob savijemo tako da su prsti pruženi naprijed i to slovo »S« presiječemo po duljini, zdesna ulijevo. Onda ponovno savijemo zglob tako da su prsti okrenuti uvis i povučemo ruku slijeva udesno dok je dlan okrenut prema licu, pa dlan okrenemo prema van a ruku povučemo zdesna ulijevo. Ruku zatim vratimo u visinu prsa, a pruženim prstima izvedemo dva pokreta kao da ubadamo. Dlan je pritom okrenut prema dolje. Zatim dlan ponovno okrenemo prema licu i rukom opet zamahnemo slijeva udesno i zdesna ulijevo kao prije.

Tijelo lagano nagnemo prema natrag, a težinu prebacimo na desnu nogu. Kažiprst i srednji prst savijemo kao u pandži i ruku pružimo naprijed u visini struka kao da nešto grabimo. Napnemo mišiće i tetive podlaktice i šake kao da snažno izvlačimo nešto teško (slika 99). I dalje savijenih prstiju, ruku vratimo uz stranu tijela. Zatim pružimo sve prste. Palac je u »zaključanom« položaju a srednji prst i kažiprst su rašireni kao slovo »V«. Njima okrnemo područje maternice, odnosno spolnih organa kod muškaraca (slika 100).



Slika 98

Slika 99

Slika 100

Skočimo i zamijenimo položaj stopala tako da desno bude ispred levog, opet u obliku slova »T«. Iste pokrete ponovimo desnom rukom i nogom.

1 Skakanje za uzburkavanje energije za maternicu i grabljenje energije rukom

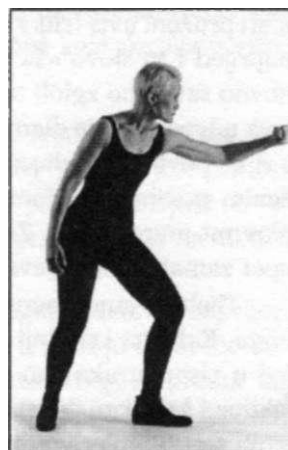
Ovaj magični pokret počinje tako da desnu nogu stavimo okomito u odnosu na lijevu u oblik slova »T«. Desnom petom lagano udarimo o tlo. Taj udarac služi kao poticaj za mali skok na desnoj nozi koji završava tako da

- prsti okrenuti prema naprijed. Odmah zatim skočimo ustranu na

lijevoj nozi i završimo s lijevom petom na tlu, pod pravim kutom u odnosu na desno stopalo. Spustimo cijelo lijevo stopalo i težinu prenese-
mo na lijevu nogu, a lijeva ruka izvede kretnju kao da nešto grabimo zgrčenom šakom ispred tijela (slika 101). Tom rukom zatim lagano pro-
trljamo područje lijevog jajnika.

Lagani udarac u tlo lijevom nogom poticaj je da zatim izvedemo zrcalnu sliku opisanih pokreta.

Energija koju uzburkamo kretanjem nogu u ovom magičnom pokretu skače uvis. Uhvati-
mo je rukama i stavimo na maternicu i lijevi i desni jajnik.

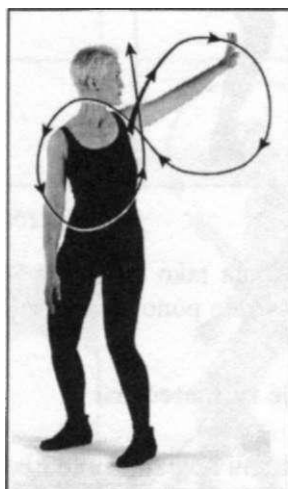


slika 101

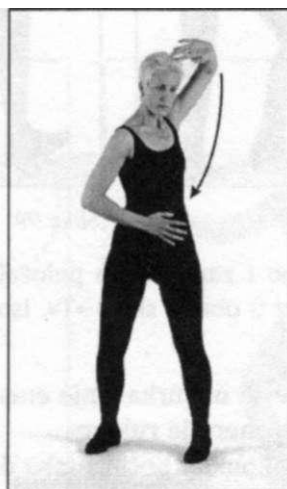
3. Pljuskanje energije na jajnike

Treći magični pokret počinje kruženjem lijeve ruke preko glave, prema natrag, unutra prema lopaticama pa opet van prema naprijed dok ne dođe do visine brade, dlana okrenutog prema gore. Zatim istom rukom izvede-
mo drugi krug koji ide uvis i prijeko prema desnoj strani, zatim prema dolje sve do desne strane struka, pa uvis preko glave, opisujući oblik broja 8. Dlan se okrene prema naprijed (slika 102). Zatim se ruka naglo spusti kao da pljuska područje tik ispred lijevog jajnika (slika 103), pa protrlja područje lijevog jajnika.

Isto izvedemo desnom rukom.



Slika 102



Slika 103

Druga skupina

Magični pokret izravno povezan s Florindom Donner-Grau

Ova se skupina sastoji od samo jednog magičnog pokreta. Njegov je učinak posve usklađen s osobnošću Florinde Donner-Grau. Don Juan Matus smatrao je da je ona vrlo izravna, ponekad i do nepodnošljivosti. Njezine su aktivnosti u svijetu čarobnjaka zato uvijek bile usmjerene na cilj evolucije ili preobrazbe maternice iz organa plodnosti u organ svijesti, u kojem se mogu prerađivati misli koje nisu dio našeg normalnog misaonog procesa.

4. Sfingine šape

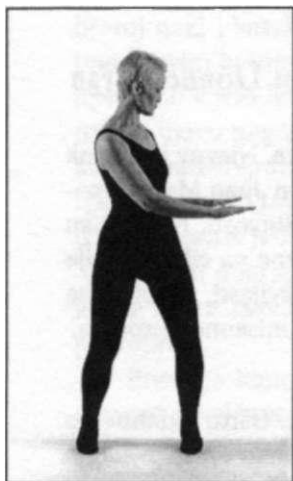
Taj magični pokret počinje naglim, dubokim udisajem. Oštro izdahnemo uz silovit udarac zglobova ispred tijela. To izvodimo tako da šake naglo okrenemo prema dolje, pod pravim kutom u odnosu na podlaktice. Prsti su okrenuti prema tlu, a površina kojom udaramo jesu nadlanice kod zglobova.

Ruke povučemo uvis do visine ramena, dlanova okrenutih prema naprijed, u ravnini s podlakticama. Duboko udahnemo. Ruke držimo u tom položaju dok trup okrećemo ulijevo. Rukama zatim zamahnemo, dlanova okrenutih prema dolje, do razine kukova (slika 104). Oštro izdahnemo. Ruke opet podižemo iznad glave, istodobno trup okrećući prema naprijed, i duboko udahnemo. Dok su ruke i dalje iznad visine ramena, trup okrenemo udesno. Zatim objema rukama, spuštenih dlanova, zamahnemo do razine kukova i istodobno izdišemo.

Onda obje ruke pomaknemo prema desnoj strani tijela. Dlanovi su lagano zaobljeni i okrenuti ulijevo, kao da želimo zgrabiti tekućinu. Objе se ruke kreću zdesna ulijevo i opisuju broj 8 položen na stranu ispred tijela. To postizemo tako što prvo ruke pomaknemo sasvim lijevo, pri čemu se okrenemo u struku, a onda udesno, opet se okrećući u struku. Lagano zaobljene dlanove okrenemo prema desno kao da i dalje grabimo tekućinu u suprotnom smjeru (slika 105).

Kad završimo opisivati broj 8, lijevu ruku položimo na lijevi kuk, a desna se ruka nastavi kretati udesno. Podignemo je preko glave i napravimo veliku petlju prema natrag koja završava kad ruku vratimo naprijed, u visinu brade. Dlanje okrenut prema gore. Ruka se i dalje kreće i izvede petlju prema lijevo, ispred lica i preko lijevog ramena. Zatim se kreće u ravnoj crti preko tijela u visini kuka i presječe broj 8 (slika 106). Odatle se dlan vrati prema tijelu i klizne preko desnog jajnika kao da je šaka nož koji se vratio u korice.

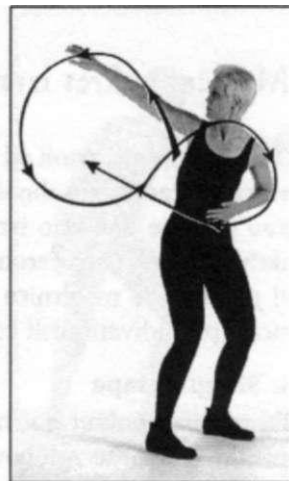
Ponovimo iste pokrete, ali tako da najprije zamahnemo udesno kako bi lijeva ruka izvela posljednju kretnju.



Slika 104



Slika 105



Slika 106

Treća skupina

Magični pokreti koji se tiču isključivo Carol Tiggs

Tri magična pokreta treće skupine bave se energijom koja je u samom području maternice. Zbog toga su ta tri magična pokreta vrlo moćna, pa se preporučuje umjerenost kako bi osjećaj buđenja maternice bio podnošljiv. Tako se može izbjeći linearno tumačenje tih osjećaja kao predmenstrualne boli ili težine jajnika.

Don Juan Matus rekao je svojim trima učenicama da sekundarne funkcije maternice, kad se probude odgovarajućim magičnim pokretima, izazivaju nelagodu, ali na energetskej razini zapravo se događa dotok energije u maternicu. Energija koja je dotad bila neiskorištena, na periferiji svjetlosne kugle, iznenada se donosi u nju.

5. Trpanje energije na maternicu

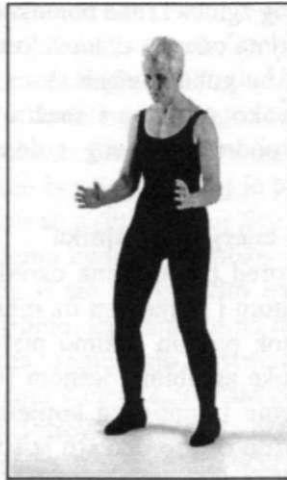
Prvi magični pokret počinje tako da se ruke dovedu u područje maternice. Zglobovi su oštro savijeni, a šake zaobljene. Prsti su okrenuti prema maternici.

Ruke se pruže tako da su vršci prstiju okrenuti jedni prema drugima. Zatim izvedu velik krug, najprije prema gore i van, a onda prema dolje, objema rukama zajedno. Završe točno nad maternicom (slika 107). Ruke se zatim rašire na razmak širine tijela (slika 108) i snažno zamahnu prema sredini maternice, kao da se drobi velika kugla. Ponovimo isti pokret pa ruke više primaknemo kao da još drobimo kuglu. Zatim je razbijemo

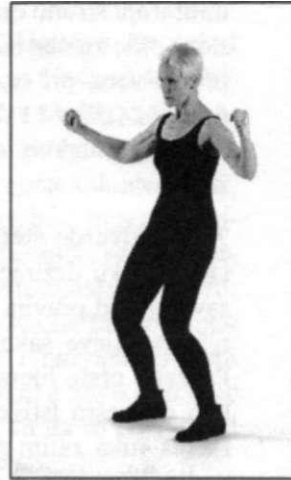
silovitim pokretom ruku koje je zgrabe i rastrgnu (slika 109). Na kraju rukama protrljamo područje maternice i jajnika.



Slika 107



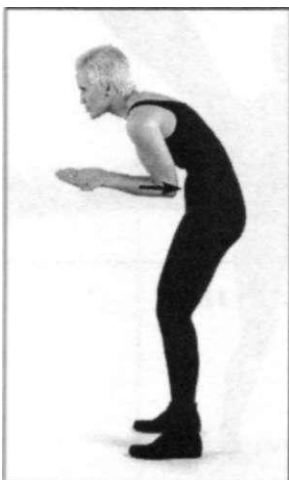
Slika 108



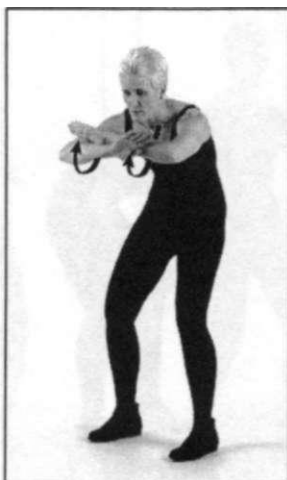
Slika 109

6. Uzburkavanje i vođenje energije izravno u maternicu

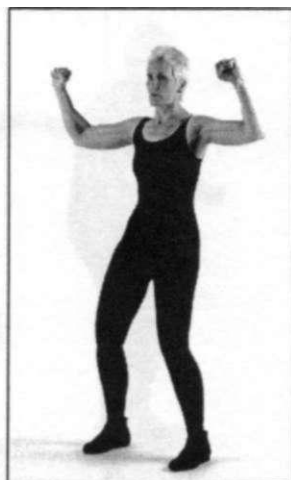
Izdahnemo, a ruke pružimo ispred tijela. Nadlanice se dodiruju. Duboko udišemo dok se ruke odmiču u stranu i opisuju polukrugove koji završavaju tako da se podlaktice dodiruju ispred tijela u visini prsa, a ruke su pružene naprijed, lagano savijenih laktova. Dlanovi su okrenuti prema gore. Trup lagano nagnemo naprijed, a podlaktice se pomaknu prema



Slika 110



Slika 111



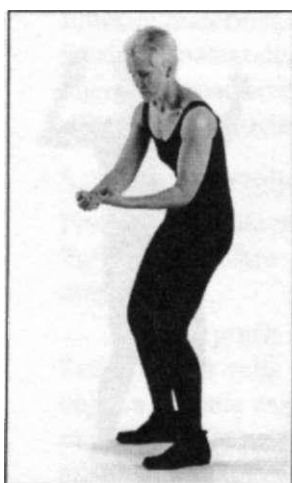
Slika 112

natrag tako da su laktovi na solarnom pleksusu, dok se podlaktice i dalje dodiruju (slika 110). Zatim počinje sporo izdisanje koje mora potrajati tijekom sljedećih kretnji: vanjsku stranu lijevog ručnog zgloba stavimo nad unutarnju stranu desnog zgloba i ruke pomaknemo tako da dobijemo oblik slova »X«; zglobove vrtimo tako da dlanovi kruže prema tijelu a onda opet prema vani, pri čemu ne gubimo oblik slova »X«; lijeva šaka završi nad desnom (slika 111). Šake stisnemo i snažno razdvojimo (slika 112), a onda ih stavimo na područje lijevog i desnog jajnika, dok izdisanje završava.

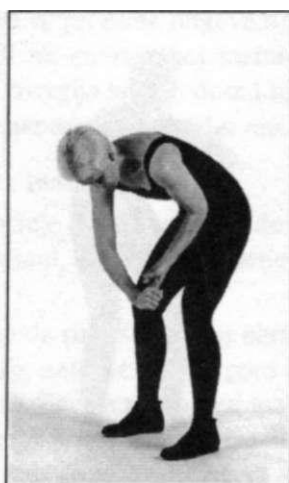
7. Istiskivanje štetne energije izjajnika

Lijevu ruku držimo ispred tijela, dlana okrenutog prema gore. Lakat je savijen pod pravim kutom i priljubljen uz rebra. Pružimo kažiprst i srednji prst lijeve šake, dok palcem držimo prstenjak i mali prst uz dlan. Pružene prste lijeve ruke zgrabimo desnom rukom odozdo i stišćemo ih kao da nešto istiskujemo iz njihovog korijena prema vrhu (slika 113). Desna ruka zatim snažno otrese ono što je istisnula iz ta dva prsta, i to nadlanicom prema dolje s desne strane tijela. Lijevi palac oslobodi prstenjak i mali prst i ruka se drži u obliku slova »V«, tako da su spojeni kažiprst i srednji prst sjedne strane, a prstenjak i mali prst s druge. Dlanom lagano protrljamo područje lijevog jajnika. Isti se pokret ponovi desnom rukom.

U drugom dijelu ovog magičnog pokreta trup se lagano nagne naprijed. Lijeva ruka visi između nogu, a lakat je priljubljen uz područje pupka. Izvedemo iste pokrete kao u prvom dijelu magičnog pokreta, samo ovaj put dva ispružena prsta lijeve ruke zgrabimo odozgor desnom rukom (slike 114 i 115). Iste pokrete ponovimo desnom rukom.



Slika 113



Slika 114



Slika 115

Četvrta skupina

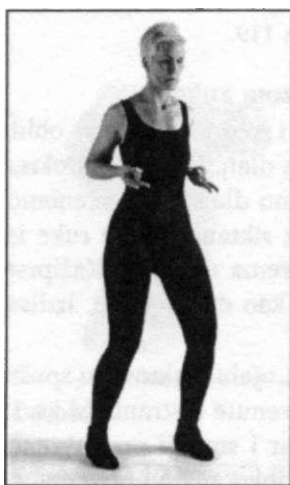
Magični pokreti koji pripadaju Blue Scoutici

Magični pokreti ove skupine prirodan su završetak cijelog niza. Neosobni ugođaj pokretačka je snaga ove skupine pokreta. Udisaji i izdisaji su oštri, ali ne duboki, a pokrete prati »siktanje« koje je rezultat naglog izdisanja.

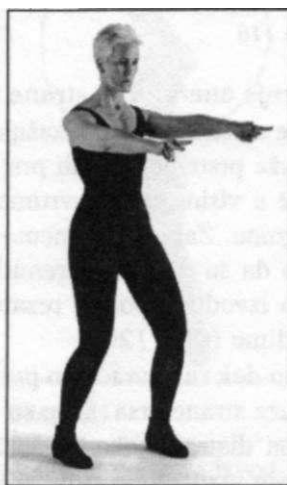
Vrijednost magičnih pokreta Blue Scoutice jest u sposobnosti svakoga od njih da maternici dade čvrstinu koja joj je potrebna kako bi ostvarila sekundarne funkcije, koje se u slučaju Blue Scoutice lako mogu definirati kao sposobnost da budemo budni bez stanke. Čarobnjaci našem normalnom stanju prigovaraju to što smo vječito na automatskom pilotu: govorimo stvari koje ne mislimo, zanemarujemo ono što ne bismo smjeli zanemariti. Drugim riječima, samo smo povremeno i nakratko svjesni onoga što nas okružuje. Većinu vremena nosi nas navika, a navikli smo ne zamjećivati ništa. Čarobnjaci drevnog Meksika držali su da to stanje kod žena može prekinuti maternica, a za to mora očvrstnuti.

8. Uvlačenje energije sprijeda ticalima kukaca

Kažiprste i srednje prste držimo uz strane prsa u obliku slova »V«, dok palci pritišću prstenjak i mali prst uz dlan. Dlanovi su okrenuti prema gore (slika 116). Zatim dlanove okrenemo prema dolje, a šake zamahnju pred tijelo, pri čemu naglo izdahnemo, stisnutih zubi, tako da se čuje siktanje (slika 117). Duboko udahnemo i primaknemo ruke, dlanova okrenutih prema gore, uz prsa. Isti pokret ponovimo još jedanput, pa dlanovima protrljamo područje jajnika, pri čemu su prsti razdvojeni između srednjeg prsta i prstenjaka.



Slika 116

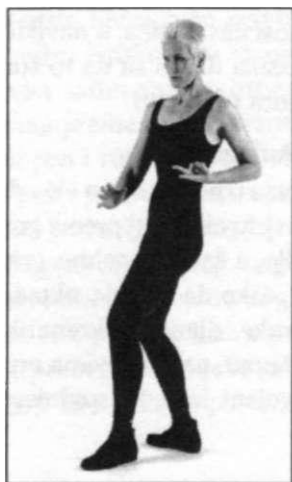


Slika 117

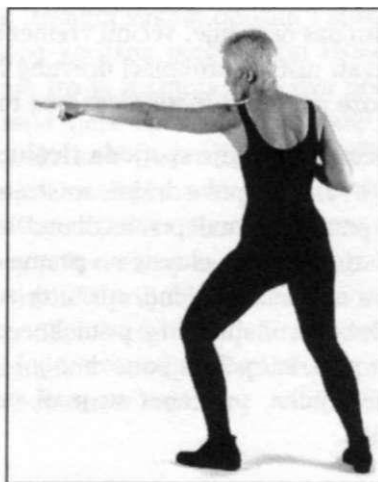
9. Uvlačenje energije sa strane pod kutom

Magični pokret počinje tako da se zavrtimo na desnoj nozi i stavimo lijevu sprijeda, pod kutom od 45 stupnjeva. Desna je noga vodoravna crta slova »T«, a lijeva je okomita. Tijelo se niže naprijed-natrag. Zatim savijemo lijevi lakat, a šaku dovedemo do visine prsa, dlana okrenutog prema gore. Kažiprst i srednji prst držimo u obliku slova »V«. Palcem držimo prstenjak i mali prst uz dlan (slika 118). Izvedemo udarac, pri čemu tijelo naglo nagnemo naprijed. Dlan se okrene prema dolje dok prsti zamahuju. Izdahujemo uz siktanje (slika 119). Udahnemo dok ruku vraćamo uz stranu prsa, dlana okrenutog prema gore. Zatim dlanom lagano protrljamo preko lijevog jajnika. Prsti su razdvojeni između kažiprsta i prstenjaka.

Skočimo kako bismo promijenili položaj nogu i okrenuli se udesno, i dalje pod kutom od 45 stupnjeva. Iste kretnje ponovimo desnom rukom.



Slika 118

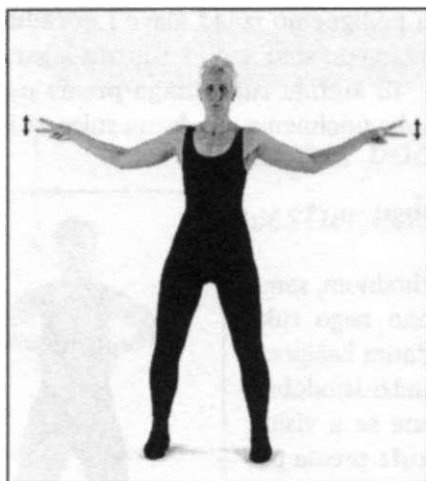


Slika 119

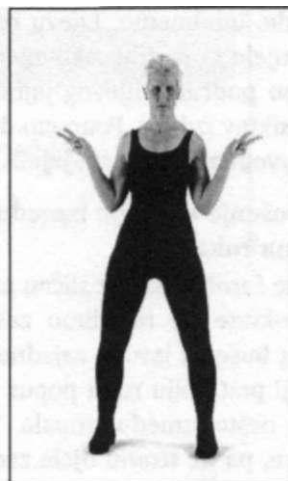
10. Povlačenje energije sa strane rezom kukca

Ruke se drže uz strane prsa, a kažiprst i srednji prst tvore oblik slova »V«, dok palci drže prstenjak i mali prst uz dlan. Dlanovi su okrenuti prema gore. I dalje u visini prsa, zavrtimo dno dlanova i okrenemo ih jednog prema drugome. Zatim izdahujemo uz siktanje i obje ruke ispružimo u stranu, tako da su dlanovi okrenuti prema naprijed. Kažiprstom i srednjim prstom izvodimo pokret rezanja kao da su škare. Izdisaj završimo kao da zviždimo (slika 120).

Udišemo dok ruke vraćamo prema tijelu. Laktovi su spuštjeni, a ruke dovedemo uza strane prsa. Šake su okrenute u stranu (slika 121). Zatim zavrtimo dna dlanova tako da kažiprst i srednji prst okrenemo prema naprijed. Prste razdvojimo između srednjeg prsta i prstenjaka i izdahujemo uz siktanje dok dlanovima lagano protrljamo područje jajnika.



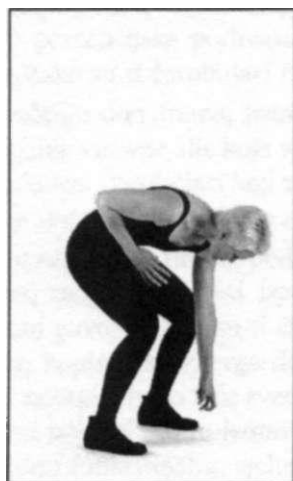
Slika 120



Slika 121

11. Bušenje energije između stopala svakom rukom

Duboko udahnemo. Slijedi dugi, siktavi izdisaj dok se lijeva ruka spušta kružnom kretnjom zgloba, nalik bušilici koja se probija kroz nešto ispred tijela između nogu. Zatim pružimo kažiprst i srednji prst kao pandžu i zgrabimo nešto između stopala (slika 122) te to iščupamo i vučemo, duboko udišući, do visine kukova. Ruku podignemo preko glave do stražnje strane tijela, pa dlan položimo na područje oko lijevog bubrega i nadbubrežne žlijezde (slika 123).



Slika 122



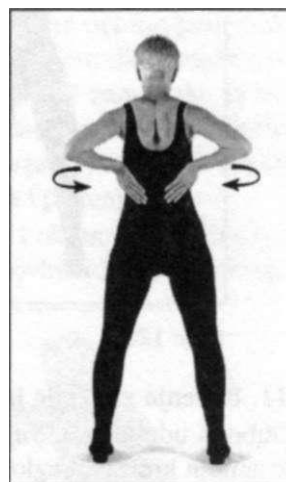
Slika 123

Lijevu ruku ostavimo u tom položaju dok desnom izvodimo iste pokrete. Kad desnu ruku položimo na predio desnog bubrega i nadbubrežne

žlijezde, udahnemo. Lijevu ruku podignemo iznad glave i dovedemo ispred tijela te prstiju razdvojenih između srednjeg i kažiprsta lagano protrljamo područje lijevog jajnika. Tu kretnju ruke straga prema naprijed prati siktav izdisaj. Ponovno duboko udahnemo, pa desnu ruku na isti način dovedemo na desni jajnik.

12. Bušenje energije između nogu objema rukama

Ovaj je čarobni pokret sličan prethodnom, samo što pokrete ne izvodimo zasebno nego ruke pokret bušenja izvode zajedno. Zatim kažiprst i srednji prst obju ruku poput pandži istodobno grabe nešto između stopala. Vrate se u visinu kukova, pa uz stranu tijela zaokruže prema području bubrega i nadbubrežnih žlijezda; duboko udahnemo dok dlanovima trljamo ta područja (slika 124). Zatim izdahnemo, rukama napravimo još jedan krug oko strana tijela naprijed i protrljamo područje lijevog i desnog jajnika, prstiju razdvojenih u sredini. Taj pokret straga prema naprijed opet prati siktavo izdisanje.



Slika 124

TREĆI NIZ

Niz pet područja: westwoodski niz

Jedan od najvažnijih nizova u tensegritetu zove se *niz pet područja*. Nadimak mu je *westwoodski niz* jer je prvi put javno podučavan u Pauley Pavilionu na Kalifornijskom sveučilištu u Los Angelesu, koji se nalazi u četvrti Westwood. Niz je zamišljen kao pokušaj da se integrira ono što je don Juan Matus nazivao *pet područja šamana drevnog Meksika*. Sve što su ti šamani radili ticalo se pet područja: prvo, magičnih pokreta; drugo, energetskog središta u ljudskom tijelu koje se zove *središte za odluke*; treće, *rekapitulacije*, sredstva za povećanje dometa čovjekove svijesti; četvrto, *sanjanja*, umijeća rušenja parametara normalne percepcije; peto, *unutarnje šutnje*, stanja čovjekove percepcije iz kojeg su čarobnjaci kretali u sve ostale percepcijske pothvate. Redoslijed tih područja određen je prema tome kako su ti čarobnjaci razumijevali svijet oko sebe.

Prema učenju don Juana, jedno od zapanjujućih otkrića tih šamana bilo je postojanje vezivne sile koja veže energetska polja u konkretne, funkcionalne jedinice. Čarobnjaci koji su je otkrili opisivali su je kao vibraciju, ih vibrirajuće stanje, koje prožima skupine energetskih polja i vezuje ih.

U smislu rasporeda tih pet područja kojima su se bavili šamani drevnog Meksika, magični pokreti ispunjavaju ulogu vibrirajućeg stanja o kojemu su oni govorili. Kad su ti čarobnjaci sastavili taj šamanistički niz pet područja, kopirali su energetske sheme koje su im se otkrile dok su mogli *vidjeti* energiju kako teče svemirom. Vezivna tvar bili su magični pokreti. Magični pokreti bili su jedinica koja prožima ostale četiri jedinice i slaže ih u jednu funkcionalnu cjelinu.

Westwoodski niz, koji slijedi obrazac šamana drevnog Meksika, stoga je podijeljen u četiri skupne, raspoređene prema važnosti kako su je vidjeli čarobnjaci koji su ih oblikovali: prvo, *središte za odluke*, drugo, *rekapitulacija*, treće, *sanjanje* i četvrto, *unutarnja šutnja*.

Prva skupina

Središte za odluke

Najvažnija tema za šamane drevnog Meksika i za sve šamane don Juanove loze bilo je *središte za odluke*. Šamani su, na temelju praktičnih rezultata svojih pothvata, došli do zaključka da postoji točka u ljudskom tijelu koja je povezana s donošenjem odluka. To je *V-točka*, na vrhu prsne kosti, u dnu vrata, gdje se sastaju ključne kosti i tvore slovo »V«. To je središte u kojem se energija razrjeđuje toliko da postaje vrlo tanana, a u njemu je pohranjena posebna vrsta energije koju šamani ne mogu definirati. Međutim, posve su sigurni da osjećaju prisutnost te energije i njezine učinke. Šamani vjeruju da se ta posebna energija istiskuje iz tog središta vrlo rano u ljudskom životu i nikad se ne vraća, tako da čovjek ostaje bez nečega što je možda važnije od ukupne energije svih ostalih središta: to je sposobnost za donošenje odluka.

U vezi s pitanjem donošenja odluka don Juan je izražavao strogo mišljenje čarobnjaka svoje loze. Njihova promatranja tijekom stoljeća dovela su ih do zaključka da ljudi nisu sposobni donositi odluke i da su zato stvorili društveni poredak: divovske ustanove koje preuzimaju odgovornost za odlučivanje. Puštaju da te divovske ustanove odlučuju umjesto njih, a oni samo izvršavaju odluke.

V-točka u dnu vrata za te je šamane bila tako važna da su je rijetko dodirivali rukama. Ako su je dodirivali, dodir je bio ritualan, a uvijek ga je izvodio netko drugi, s pomoću nekog predmeta. Služili su se jako ulaštenim komadima bjelogoričnog drva ili ulaštenim životinjskim kostima, pri čemu su zaobljeni krajevi kosti veličine udubine na dnu vrata imali najpogodniji oblik. Pritiskali bi tim kostima ili komadićima drva kako bi stvorili pritisak na rubovima udubine. Ti su se predmeti, premda rijetko, koristili i za masažu, ili ono što danas nazivamo akupresurom.

- Kako su otkrili daje ta udubina *središte za odluke*? - upitao sam jednom don Juana.

- Na svakom energetsom središtu u tijelu - odgovorio je - vidi se koncentracija energije, nešto nalik vrtlogu energije, poput lijevka koji kao da se okreće suprotno smjeru kazaljki na satu iz perspektive onoga tko ga gleda. Snaga pojedinog središta ovisi o silini tog okretanja. Ako se jedva pokreće, središte je iscrpljeno, nema više energije.

- Kad su drevni čarobnjaci - nastavio je don Juan - pregledavali tijelo dok su *vidjeli*, zamijetili su te vrtloge. To je potaknulo njihovu radoznalost, pa su izradili mapu vrtloga.

- Ima li u tijelu mnogo takvih središta, don Juane? - upitao sam.

- Ima ih na stotine - odgovorio je - ako ne i na tisuće. Moglo bi se reći da čovjek i nije ništa drugo nego nakupina tisuća uskovitlanih vrtlo-

ga, od kojih su neki maleni poput rupica od igle, ali to su vrlo važne rupice. Većina vrtloga su vrtlozi energije. Energija slobodno teče kroz njih, ili je pak zapela u njima. No ima ih šest koji su tako golemi da ih treba izdvojiti. To su središta života i vitalnosti. Energija u njima nikad ne zapne, ali katkad je ima tako malo da se središte gotovo uopće ne okreće.

Don Juan je objasnio da su ta golemo središta vitalnosti smještena u šest dijelova tijela. Pobrojao ih je prema važnosti koju im pridaju šamani. Prvo je u području jetre i žuči, drugo u području gušterače i slezene, treće u području bubrega i nadbubrežnih žlijezda, četvrto u udubini na dnu vrata. Peto je u maternici, a šesto na vrhu glave.

Peto središte, koje se tiče samo žena, ima, prema riječima don Juana, posebnu vrstu energije koja čarobnjacima izgleda kao da je tekuća. Tu osobinu imale su samo neke žene. Činilo se da služi kao prirodni filter koji odvaja suvišne utjecaje.

Šesto središte, smješteno na vrhu glave, don Juan je opisao kao nešto više od anomalije i s njim nije htio imati nikakve veze. Rekao je da nema kružni vrtlog energije kao ostala središta, nego više nalik klatnu koje se kreće amo-tamo, kao što tuče srce.

- Zastoje energija tog središta tako različita, don Juane? - pitao sam ga.

- To šesto središte energije - rekao je - ne pripada u potpunosti čovjeku. Mi smo ljudi na neki način pod opsadom. To je središte zauzeo nevidljivi grabežljivac. A jedini način da ga svladamo jest da ojačamo sva druga središta.

- Nije li pomalo paranoično reći da smo pod opsadom?

- Za tebe možda jest, ali za mene nije - odgovorio je. - Ja *vidim* energiju, i *vidim* da energija središta na vrhu glave ne fluktuiraju kao energija ostalih središta. Kreće se amo-tamo, odvratno je i neobično. Također *vidim* da je kod čarobnjaka koji je uspio svladati um, koji čarobnjaci zovu *stranom instalacijom*, fluktuiranje tog središta postalo isto kao i kod ostalih.

Tijekom svih godina dok sam naukovao kod njega, don Juan je suno odbijao razgovarati o tom šestom središtu. Tom zgodom kad mi je govorio o središtima vitalnosti prilično je grubo odbio moja pitanja i natio govoriti o četvrtom središtu, *središtu za odlučivanje*.

- To četvrto središte - rekao je - ima posebnu vrstu energije, koja čnome tko vidi izgleda prozirno, moglo bi se reći poput vode. Tako je fluidna da se doima kao tekućina. Taj je izgled posljedica toga što samo *središte za odlučivanje* djeluje slično filteru, koji filtrira svu energiju koja dolazi u njega i izvlači samo onu sličnu tekućini. Ta je kakvoća karakteristična za to središte. Čarobnjaci ga još zovu *vodenasto središte*.

- Rotacija energije u *središtu za odlučivanje* najslabija je od svih - nastavio je. - Zato čovjek rijetko o nečemu može odlučiti. Čarobnjaci *vide* da se nakon izvođenja nekih magičnih pokreta središte aktivira, pa mogu odlučivati koliko god žele, dok prije nisu mogli napraviti ni prvi korak.

Don Juan je isticao činjenicu da su šamani drevnog Meksika toliko izbjegavali dodirivati udubljenje u dnu vrata daje to bilo na rubu fobije. Jedini način na koji su prihvaćali ikakvo doticanje te točke bilo je preko magičnih pokreta, koji ga jačaju jer u njega dovode raspršenu energiju i tako čiste sva oklijevanja pri donošenju odluka nastala prirodnom disperzijom koja je posljedica svakodnevnog habanja.

- Ljudsko biće viđeno kao nakupina energetskih polja - rekao je don Juan - konkretnaje i zapečaćena jedinica u koju se energija ne može unijeti niti se može iznijeti. Osjećaj gubitka energije, koji svi u nekom razdoblju doživimo, posljedica je raspršivanja energije iz pet golemih prirodnih središta života i vitalnosti. A svaki osjećaj dobivanja energije rezultat je *prenamjene energije* koja se prije raspršila iz tih središta. Drugim riječima, energija se relocira u tih pet središta života i vitalnosti.

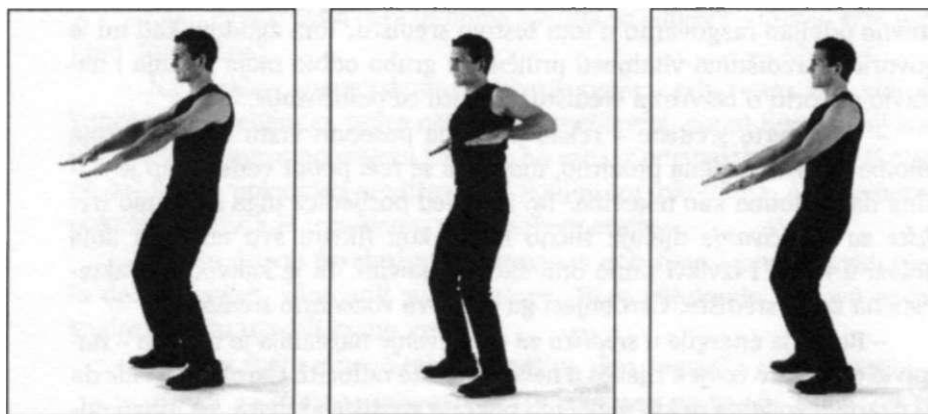
MAGIČNI POKRETI ZA SREDIŠTE ZA ODLUČIVANJE

1. Dovođenje energije u središte za odlučivanje pomicanjem amo-tamo šaka i ruku s dlanovima okrenutim prema dolje

Ruke naglo pružimo pred sebe pod kutom od 45 stupnjeva i izdahnemo. Dlanovi su okrenuti prema dolje (slika 125). Zatim ih vratimo uz strane prsa, ispod pazuha, i udahnemo. Podignemo ramena kako bi ruke ostale pod istim kutom (slika 126). U drugom koraku tog pokreta, ruke se pruže dolje uz udisaj, a povuku se gore uz izdisaj.

2. Dovođenje energije u središte za odlučivanje kretanjem amo-tamo šaka i ruku, dlanova okrenutih prema gore

Ovaj je magični pokret sličan prethodnom i izvodi se na isti način osim što su dlanovi okrenuti prema gore (slika 127). I udisanje i izdisanje isti su kao u prethodnom pokretu. Izdahnemo kad ruke pružamo naprijed pod



Slika 125

Slika 126

Slika 127

leutom od 45 stupnjeva, a udahnemo dok ih vraćamo. Zatim udahnemo dok ih pružamo, a izdahujemo dok ih vraćamo.

3. Dovođenje energije u *središte za odlučivanje* kružnom kretnjom šaka i ruku, dlanova okrenutih prema dolje

Ovaj magični pokret počinje isto kao i prvi u ovoj skupini, samo kad pružimo ruke napravimo dva puna kruga šakama i rukama jednom od druge do točke oko 15 cm dalje od rebra. Kad opišemo krugove (slika 128), ruke vratimo uz rebra, ispod pazuha.

Taj pokret sadrži dva koraka. U prvom, izdišemo dok izvodimo krugove, a udišemo dok ruke primičemo tijelu. U drugom, udišemo dok opišemo krugove, a izdišemo dok primičemo ruke.

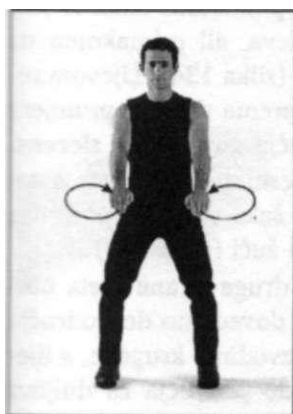
4. Dovođenje energije u *središte za odlučivanje* kružnom kretnjom šaka i ruku, dlanova okrenutih prema gore

Ovaj je pokret posve isti kao prethodni, s ista dva oblika udisanja i izdisanja, samo što su dlanovi okrenuti prema gore dok izvodimo krugove (slika 129).

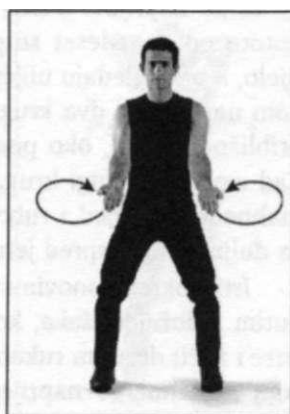
5. Dovođenje energije u *središte za odlučivanje* iz srednjeg dijela tijela

Ruke savijemo u laktovima i držimo ih visoko, u visini ramena. Prsti su : pušteni i usmjereni prema V-točki, ali je ne dodiruju (slika 130). Ruke se pomiču poput ljuljačke, zdesna ulijevo i slijeva udesno. Pritom se ne pomiču ramena ni kukovi, nego samo zatežu trbušni mišići tako da se srednji dio tijela okreće udesno, ulijevo, opet udesno itd.

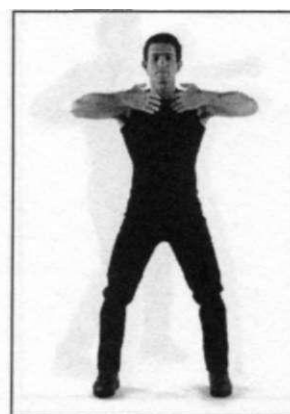
6. Dovođenje energije u *središte za odlučivanje* iz područja lopatica
Ruke su savijene kao u prethodnom pokretu, ali ramena su zaobljena tako da su laktovi jako okrenuti prema naprijed. Lijevu šaku stavimo preko



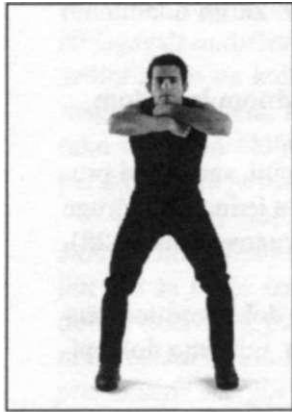
Slika 128



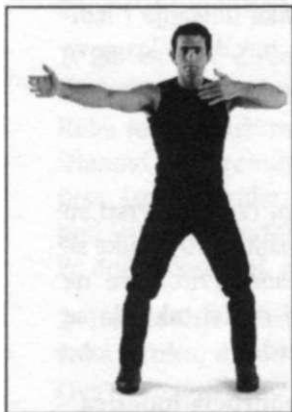
Slika 129



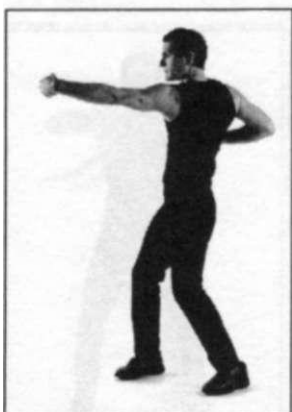
Slika 130



Slika 131



Slika 132



Slika 133

desne. Prsti su opušteni i usmjereni prema V-točki. Alije ne dodiruju, a brada je izbačena i naslonjena u šupljinu između palca i kažiprsta lijeve ruke (slika 131). Savijene laktove gurnemo prema naprijed i pritom istežemo lopatice jednu po jednu.

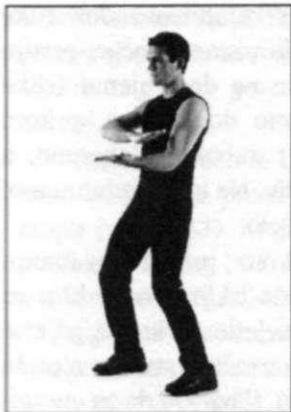
7. Uzbukavanje energije oko središta za odlučivanje savijenim ručnim zglobovima

Obje šake dovedemo do V-točke u dnu vrata, ali je ne dodirujemo. Šake su blago zaobljene, a prsti usmjereni prema središtu za odlučivanje. Zatim se počnu kretati, najprije lijeva pa desna, kao da miješaju tekućinu u tom području, ili kao lepeze koje unose zrak u V-točku, nizom blagih kretnji svake ruke. Te se kretnje ostvaruju tako da cijelu ruku pružimo u stranu, a onda je vratimo u područje ispred V-točke (slika 132). Zatim lijevom rukom zamahnemo ispred V-točke tako da je šaka oštro savijena prema unutra, a zglobovima i nadlanicom se služimo kao površinom kojom udaramo (slika 133). Isto ponovimo desnom rukom. Tako zadamo niz snažnih udaraca području ispred V-točke.

8. Prenos energije iz dva središta vitalnosti s prednje strane tijela u središte za odlučivanje

Obje šake su u području gušterače i slezene, nekoliko centimetara od tijela. Lijevu ruku, dlanom okrenuto prema gore, držimo desetak centimetara ispod desne, koje je dlan okrenut prema dolje. Lijeva podlaktica je pod kutom od devedeset stupnjeva i pružena ravno naprijed. Desna je podlaktica također pod kutom od devedeset stupnjeva, ali primaknuta uz tijelo, a prsti gledaju ulijevo (slika 134). Lijevom rukom napravimo dva kruga prema unutra, promjera približno 30 cm, oko područja gušterače i slezene. Kad završimo drugi krug, desnom rukom naglo zamahnemo naprijed i rubom šake udarimo područje za duljinu ruke ispred jetre i žuči (slika 135).

Isti pokret ponovimo s druge strane tijela obrnutim položajem šaka, koje dovedemo do područja jetre i žuči; desnom rukom izvodimo krugove, a lijevom zamahnemo naprijed do područja za duljinu ruke ispred gušterače i slezene.



Slika 134



Slika 135



Slika 136

9. Dovođenje energije iz koljena u središte za odlučivanje

Lijeva šaka i ruka izvedu dva kruga promjera približno 30 cm ispred V-točke, malo ulijevo (slika 136). Dlanje okrenut prema dolje. Kad opišemo drugi krug, podlakticu podignemo do visine ramena, a rukom zamahnemo od lica, dijagonalno udesno, na visini V-točke, trzajem zgloba, kao da držimo bič (slika 137). Isti pokret ponovimo desnom rukom.

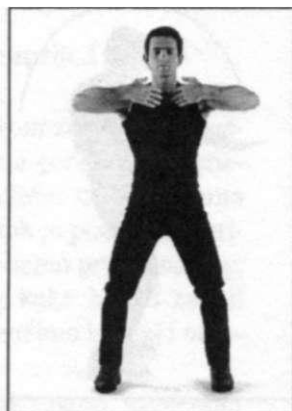
Zatim duboko udahnemo, pa izdišemo dok ruke spuštamo sve do vrhova koljena. Dlanovi su okrenuti prema gore. Tu duboko udahnemo pa podignemo ruke, i to najprije lijevu; desna prijeđe preko lijeve dok ih podižemo preko glave sve dok prsti ne dođu na stražnju stranu vrata. Zadržimo dah dok gornji dio trupa pomičemo tri puta zaredom poput lju-ljačke. Prvo spuštamo lijevo rame, pa desno, i tako redom (slika 138). Zatim izdahnemo dok ruke vraćamo natrag do vrhova koljena, opet s dlanovima okrenutim prema gore.



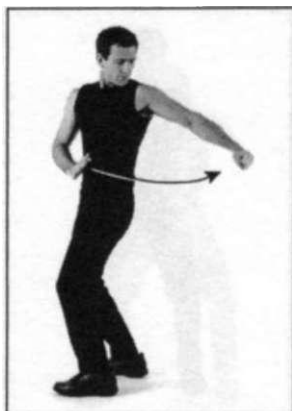
Slika 137



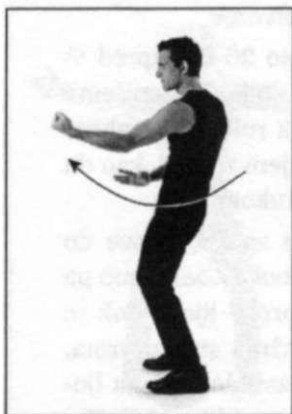
Slika 138



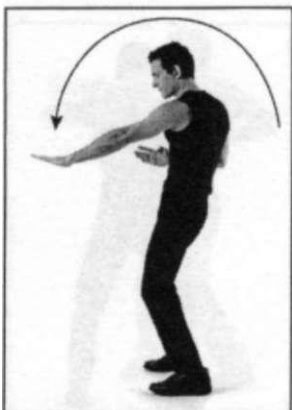
Slika 139



Slika 140



Slika 141



Slika 142

Duboko udahnemo, pa izdahnemo dok ruke podižemo s visine koljena do visine V-točke, prstiju okrenutih prema njoj, ali je ne dodirujemo (slika 139). Ruke ponovno vratimo do koljena, pritom izdišući. Zatim još jedanput duboko udahnemo, a ruke podignemo u visinu očiju. Na kraju izdahnemo, a ruke spustimo uz strane tijela.

Sljedeća tri magična pokreta, prema don Juanu, prenose energiju koja pripada isključivo *središtu za odlučivanje* s prednjeg ruba svjetlosne kugle, gdje se nakupila tijekom godina, na stražnju stranu, a onda sa stražnje na prednju stranu. Kazao je da ta energija, koja se prenosi naprijed-natrag, prolazi kroz V-točku koja djeluje kao filter i koristi samo energiju koja joj odgovara dok ostalu odbacuje. Istaknuo je da je zbog tog selektivnog procesa V-točke važno izvoditi ta tri magična pokreta što više puta.

10. Energija prolazi kroz *središte za odluke* sprijeda natrag pa straga naprijed uz dva udarca

Duboko udahnemo. Zatim polako izdišemo dok lijevom rukom zamahnemo u visini solarnog pleksusa, dlana okrenutog prema gore. Dlan je ravan, a prsti su spojeni. Zatim stisnemo šaku. Ruku pomaknemo natrag i zamahnemo u visini kukova (slika 140). Izdisaj završi kad otvorimo šaku.

Ponovno duboko udahnemo. Polako izdišemo dok dlanom otvorene šake, koja je i dalje otraga, deset puta lagano udarimo kao da udaramo čvrst, okrugao predmet. Onda stisnemo šaku, pa rukom zamahnemo prema naprijed poput njihala kojim udarimo područje ispred V-točke, udaljeno za duljinu ruke (slika 141). Šaka se otvori kao da puštamo nešto što smo u njoj držali. Ruka se spušta dolje pa prema natrag i zatim preko glave prema naprijed, te udari spuštanim dlanom područje ispred V-točke, kao da razbija ono što je ispustila. Tad završi izdisaj (slika 142).

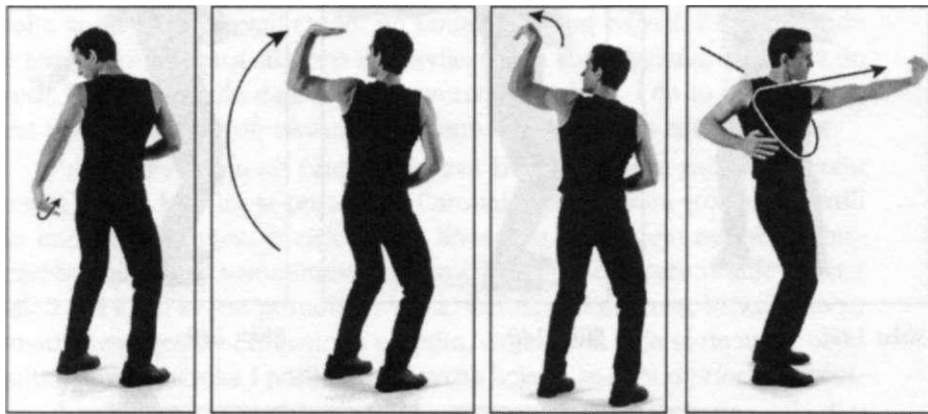
Iste pokrete izvedemo desnom rukom.

11. Prenošenje energije sprijeda natrag i straga naprijed rukom savijenom u kuku

Duboko udahnemo. Polako izdišemo dok lijevu ruku pomičemo naprijed, dlana okrenutog prema gore.

Brzo stisnemo šaku. Stisnuta šaka kruži dok nadlanica ne bude okrenuta prema gore, pa zamahne preko ramena prema natrag. Stisnuta je šaka okrenuta prema gore. Otvorimo je, okrenemo prema dolje i završimo izdisaj.

Ponovno duboko udahnemo. Zatim polako izdišemo dok ruka, savijena u oblik kuke prema dolje, tri puta zagrabi kao da čvrstu tvar valja u kuglu (slika 143). Kuglu zatim bacimo uvis do visine glave trzajem šake i podlaktice (slika 144) te je brzo zgrabimo šakom opet savijenom u zglobu poput kuke (slika 145). Ruku pomaknemo prema naprijed, pa u visinu desnog ramena, i zamahnemo prema naprijed u područje ispred V-točke, udaljeno za duljinu ruke. Zglob i nadlanicu koristimo kao plohu kojom udaramo (slika 146). Šaku zatim otvorimo kao da puštamo ono što smo



Slika 143

Slika 144

Slika 145

Slika 146

držali, a ruka se pomiče natrag i preko glave te velikom snagom to udari ravnim dlanom. Završimo izdisaj dok se cijelo tijelo trese od siline udarca.

Iste pokrete ponovimo drugom rukom.

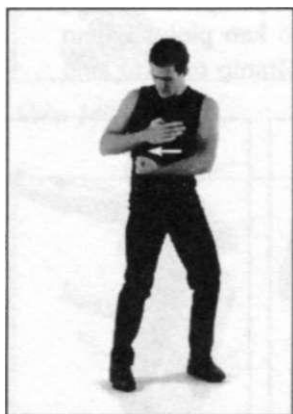
12. Prenošenje energije sprijeda natrag i straga naprijed s tri udarca

Duboko udahnemo. Polako izdišemo dok lijevom rukom zamahnemo naprijed, otvorene šake i ravnog dlana okrenutog prema gore. Brzo stisnemo šaku pa zamahnemo rukom kao da laktom želimo udariti prema natrag. Zatim ruku pomaknemo udesno i udarimo dok je podlaktica priključena uz tijelo (slika 147). Ponovno laktom zamahnemo prema natrag. Ispružimo ruku i pomaknemo je ulijevo pa natrag kako bismo zadali četvrti udarac iza tijela, nadlanicom stisnute šake. Završimo izdisaj i otvorimo šaku (slika 148).

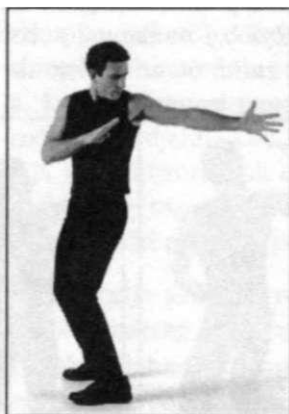
Ponovno duboko udahnemo. Polako izdišemo dok rukom, savijenom prema dolje u oblik kuke, tri puta zgrabimo. Zatim rukom zgrabimo kao

da grabimo nešto čvrsto (slika 149). Rukom zamahnemo prema naprijed u visini *središta za odlučivanje*. Nastavimo do desnog ramena. Tu rukom izvedemo petlju prema gore i nadlanicom stisnute šake udarimo područje ispred V-točke, udaljeno za duljinu ruke (slika 150). Otvorimo šaku kao da puštamo nešto što smo držali. Pokrenemo je prema dolje, pa iza tijela i preko glave. Spuštenog dlana razbijemo ono što smo bili držali snažnim udarcem otvorene šake. Tad završimo izdisaj (slika 151).

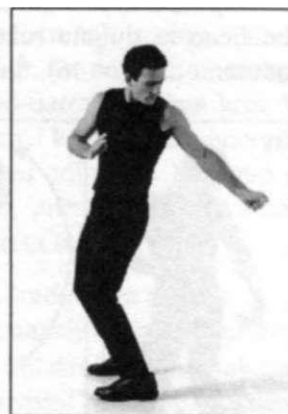
Iste kretnje ponovimo desnom rukom.



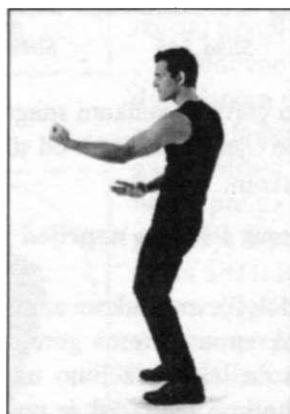
Slika 147



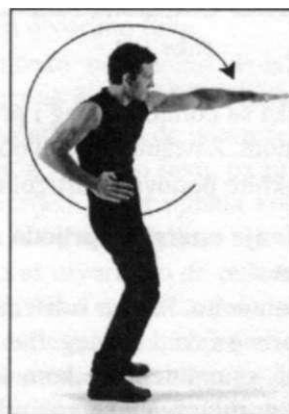
Slika 148



Slika 149



Slika 150



Slika 151

Druga skupina

Rekapitulacija

Prema onome što je don Juan rekao svojim učenicima, *rekapitulacija* je tehnika koju su otkrili čarobnjaci drevnog Meksika. Poslije toga svaki se čarobnjak njome služio kako bi pregledao i ponovno proživio sva iskustva svoga života ne bi li postigao dva transcendentna cilja: prvo, apstraktni cilj ostvarenja univerzalnog koda koji zahtijeva da se svijest napusti u trenutku smrti, i drugo, vrlo pragmatični cilj stjecanja percepcijske fluidnosti.

Rekao je daje određivanje prvog cilja bilo rezultat zapažanja koja su čarobnjaci postigli *viđenjem* energije izravno, kako teče svemirom. *Vidjeli* su da u svemiru postoji divovska sila, golem konglomerat energetskih polja koji su oni nazvali *Orlom*, ili *tamnim morem svijesti*. Zapazili su da je *tamno more svijesti* sila koja daje svijest svim živim bićima, od virusa do ljudi. Vjerovali su da daje svijest novorođenom biću, i da to biće širi svijest s pomoću životnih iskustava do trenutka kad je sila zatraži natrag.

Prema shvaćanju tih čarobnjaka, sva živa bića umiru zato što moraju vratiti svijest koja im je posuđena. Čarobnjaci su tijekom stoljeća shvatili da ono što suvremeni čovjek naziva linearnim mišljenjem ne može objasniti tu pojavu, jer nema mjesta za uzročnopoljedično rezoniranje o tome zašto se i kako svijest posuđuje i vraća. Čarobnjaci drevnog Meksika to su smatrali *energetskom činjenicom* svemira, činjenicom koja se ne može objasniti u smislu uzroka i posljedica ili svrhe koja bi se dala *a priori* odrediti.

Čarobnjaci don Juanove loze vjerovali su da *rekapitulirati* znači dati *tamnom moru svijesti* ono što traži: njihovo životno iskustvo. Vjerovali su da *rekapitulacijom* mogu steći neku mjeru nadzora koja im omogućuje da odvoje svoja životna iskustva od svoje životne sile. Za njih to dvoje nije bilo neraskidivo isprepletano, nego samo uzgredno povezano.

Tvrdili su da *tamno more svijesti* ne želi uzeti ljudski život, nego samo životno iskustvo. Pomanjkanje discipline čovjeku onemogućuje odvajanje tih dviju sila pa na kraju izgube život, iako bi trebali izgubiti samo silu životnog iskustva. *Rekapitulaciju* su smatrali postupkom kojim *tamnom moru svijesti* mogu dati nadomjestak za svoj život. Dali bi svoje životno iskustvo prepričavanjem, ali zadržali bi životnu silu.

Percepcijske tvrdnje čarobnjaka nemaju nikakvog smisla kad ih ispitujemo zapadnjačkim linearnim koncepcijama. Zapadna je civilizacija u kontaktu sa šamanima Novog svijeta već petsto godina, a ipak nije bilo ozbiljnijeg pokušaja da se stvori filozofski diskurs koji bi se temeljio na tvrdnjama šamana. Primjerice, *rekapitulacija* se zapadnjaku može učiniti sukladna psihoanalizi, nečemu psihološkom, vrsti samopomoći. Ništa ne može biti dalje od istine.

Don Juan Matus držao je da čovjek uvijek gubi zato što se ogлуšuje. U slučaju premisa čarobnjaštva, vjerovao je da zapadnjaci propuštaju nevjerojatnu priliku za širenje svijesti te da je odnos zapadnjaka prema svemiru, životu i svijesti samo jedna od mnogih opcija.

Rekapitulirati za šamane znači dati neshvatljivoj sili - *tamnoj sili svijesti* - ono što se čini da ona traži: životno iskustvo, to jest, svijest koju su proširili tim iskustvom. Budući da mi don Juan te pojave nikako nije mogao objasniti s pomoću uobičajene logike, rekao je da čarobnjaci mogu samo nastojati zadržati životnu silu, a da pritom ne znaju kako se to događa. Također je rekao da postoje tisuće čarobnjaka koji su to ostvarili. Zadržali su životnu silu nakon što su *tamnom moru svijesti* predali silu svojeg životnog iskustva. Za don Juana to je značilo da nisu umrli u uobičajenom smislu riječi nego da su transcendirali smrt zadržavši svoju životnu silu i nastavši s lica zemlje na *konačnom putovanju* percepcije.

Šamani don Juanove loze vjerovali su da kad se smrt događa na taj način, cijelo se naše biće pretvara u energiju, posebnu vrstu energije koja zadržava osobine individualnosti. Don Juan mi je to pokušao metaforički objasniti, rekavši da se mi sastojimo od određenog broja *zasebnih nacija*: nacije pluća, nacije srca, nacije želuca, nacije bubrega itd. Svaka od njih katkad djeluje odvojeno od ostalih, ali u trenutku smrti sve se sjedine u jednu cjelinu. Čarobnjaci don Juanove loze nazivali su to stanje *potpunom slobodom*. Za njih je smrt sila koja ujedinjuje, a ne sila koja uništava kao za obične ljude.

- Je li to stanje besmrtnosti, don Juane? - upitao sam.

- Nipošto - odgovorio je. - To je samo ulazak u evolucijski proces s pomoću jedinog evolucijskog sredstva koje čovjek ima na raspolaganju - svijesti. Čarobnjaci moje loze bili su uvjereni da čovjek ne može više biološki napredovati, pa su svijest smatrali jedinim sredstvom za evoluciju. U trenutku umiranja, smrt ne uništava čarobnjake nego ih preobražava u *neorganska bića*: bića koja imaju svijest, ali nemaju organizam. Biti pretvoren u neorgansko biće za njih je bila evolucija. To je značilo da su dobili novu, neopisivu vrstu svijesti, svijest koja će trajati milijune godina, ali koju će jednog dana također trebati vratiti davatelju - *tamnom moru svijesti*.

Jedno od najvažnijih otkrića šamana don Juanove loze bilo je to da je naš svijet, kao i sve u svemiru, kombinacija dviju suprotnih ali komplementarnih sila. Jedna od njih je svijet kakav poznajemo, koji čarobnjaci zovu *svijetom organskih bića*. Druga je sila nešto što su nazvali *svijetom neorganskih bića*.

- Svijet neorganskih bića - rekao je don Juan - nastanjuju bića koja imaju svijest, ali ne i organizam. Ona su konglomerati energetske polja baš kao i mi. Za one koji *vide* oni nisu svjetlosni, kao ljudi, nego su tamni. Nisu obli nego duguljasti, poput svijeća. U biti, oni su konglomerati ener-

getskih polja koji imaju koheziju i granice baš kao i mi. Spaja ih ista vezivna sila koja spaja naša energetska polja.

- A gdje je taj neorganski svijet, don Juane? - upitao sam.

- To je naš svijet-blizanac - odgovorio je. - Smješten je u istom vremenu i prostoru kao naš svijet, ali vrsta svijesti našega svijeta toliko se razlikuje od vrste svijesti neorganskog svijeta da nikad ne zapažamo prisutnost neorganskih bića, iako oni zamjećuju nas.

- Jesu li ta neorganska bića ljudska bića koja su evoluirala? - upitao sam.

- Uopće ne! - uzviknuo je. - Neorganska bića iz svijeta-blizanca neorganska su od samog početka, baš kao što smo mi oduvijek organska bića. Njihova svijest može evoluirati kao i naša, i zacijelo to čini, ali nemam znanja iz prve ruke o tome kako se to zbiva. Znam, međutim, da je ljudsko biće koje je evoluiralo blještavo, sjajno, okruglo neorgansko biće posebne vrste.

Don Juan mi je dao niz opisa tog evolucijskog procesa koje sam uvijek smatrao pjesničkim metaforama. Izdvojio sam onu koja mi se najviše svidjela - *potpunu slobodu*. Zamisljao sam da je ljudsko biće koje uđe u *potpunu slobodu* najhrabrije, najmaštovitije biće na svijetu. Don Juan mi je rekao da to uopće nije izmišljotina - da se za ulazak u *potpunu slobodu* ljudsko biće mora poslužiti svojom uzvišenom stranom koju ljudi imaju ali im nikad ne padne na um da se njome posluže.

Don Juan je drugi, pragmatički cilj *rekapitulacije* opisao kao *sjecanje fluidnosti*. Objašnjenje čarobnjaka o tome povezano je s jednom od najneuhvatljivijih tema čarobnjaštva: s *točkom sastavljanja*, vrlo blještavom točkom veličine teniske loptice koja se može percipirati onda kad čarobnjaci *vide* čovjeka kao konglomerat energetskih polja.

Čarobnjaci poput don Juana *vide* da se bilijuni energetskih polja u obliku svjetlosnih vlakana iz svemira spajaju u *točki sastavljanja* i prolaze kroz nju. *Točka sastavljanja* blještava je upravo zbog brojnih vlakana. Ona omogućuje ljudima da percipiraju te bilijune energetskih vlakana tako što ih pretvara u osjetilne podatke. *Točka sastavljanja* zatim tumači te podatke kao svijet svakidašnjice, to jest, u skladu sa socijalizacijom i ljudskim potencijalom.

Rekapitulirati znači iznova proživjeti svako, ili gotovo svako, iskustvo koje smo ikad imali, i na taj način pomaknuti *točku sastavljanja*, malo ili mnogo, prisiljavajući je silom sjećanja da zauzme mjesto na kojem je bila kad se događao *rekapitulirani* događaj. To pomicanje amo-tamo s prijašnjeg položaja u sadašnji daje šamanima fluidnost nužnu da podnesu izazove na putovanju u *beskraj*. U tensegritetu *rekapitulacija* daje fluidnost za podnošenje izazova koji ni na koji način nisu dio uobičajene spoznaje.

Rekapitulacija se kao formalni postupak nekoć izvodila prisjećanjem svih osoba koje je šaman poznao i svakog iskustva u kojem je sudjelovao. Don Juan mi je predložio da, kao suvremeni čovjek, sastavim pismeni popis svih ljudi koje sam sreo kako bih ih lakše zapamtio. Kad sam sastavio popis, rekao mi je kako da se njime poslužim. Morao sam uzeti prvu osobu s popisa, koji je išao iz sadašnjosti prema prošlosti, i u sjećanju složititi posljednju interakciju koju sam imao s tom osobom. Taj se čin zove *slaganje događaja koji će se rekapitulirati*.

Potrebno je prisjetiti se svih pojedinosti kako bi se potaknulo pamćenje. To znači sjetiti se svih važnih fizičkih pojedinosti, primjerice sredine u kojoj se dogodio događaj kojeg se prisjećamo. Kad složimo događaj, treba ući u samo mjesto, kao da doista ulazimo u njega, obraćajući pritom osobitu pozornost na sve važne fizičke konfiguracije. Recimo, ako se događaj dogodio u nekom uredu, moramo se sjetiti poda, vrata, zidova, slika, prozora, radnih stolova, predmeta na njima i svega ostalog što možemo uočiti jednim pogledom i onda zaboraviti.

Rekapitulacija kao formalni postupak mora započeti prepričavanjem događaja koji su se upravo dogodili. Nečega što se tek dogodilo sjetit ćemo se vrlo točno. Čarobnjaci se uvijek oslanjaju na činjenicu da su se ljudi kadri sjetiti detaljnosti kojih nisu bili ni svjesni, a *tamno more svijesti* želi upravo takve pojedinosti.

Za samu *rekapitulaciju* događaja potrebno je da duboko dišemo mašućići glavom polako i vrlo blago sa strane na stranu, počevši s lijeve ili desne strane, svedjedno. Glavom mašemo koliko god puta treba dok se sjećamo svih pojedinosti kojih se možemo sjetiti. Don Juan je rekao da čarobnjaci o tom činu govore kao o udisanju svih osjećaja koje su osjetili u događaju kojeg se prisjećaju i izbacivanje svih nepoželjnih raspoloženja i vanjskih osjećaja koji su ostali u nama.

Čarobnjaci vjeruju da je tajna *rekapitulacije* u udisanju i izdisanju. Budući daje disanje potrebno za život, čarobnjaci su sigurni da s pomoću njega možemo *tamnom moru svijesti* dati faksimil naših životnih iskustava. Kad sam tražio od don Juana da mi tu zamisao racionalno objasni, rekao je da se stvari poput *rekapitulacije* jedino mogu iskusiti, a ne i objasniti. Rekao je da u činu nalazimo oslobođenje, a objašnjavanjem samo uzalud rasipamo energiju. Njegov je poziv bio u skladu sa svime što se tiče njegovog znanja: poziv na akciju.

Popis imena koristi se pri *rekapitulaciji* kao mnemoničko sredstvo koje šalje pamćenje na nezamislivo putovanje. Čarobnjaci drže da prisjećanje događaja koji su se upravo dogodili priprema teren za jednako detaljno i jasno sjećanje davnijih događaja. Kad se tako prisjećamo iskustava, ponovno ih proživljavamo i dobivamo jak poticaj koji može uzburkati energiju rasutu iz naših središta vitalnosti i vratiti je u njih.

Čarobnjaci tu *prenamjenu energije* koju uzrokuje *rekapitulacija* nazivaju stjecanjem fluidnosti nakon što *tamnom moru svijesti* damo ono što traži.

Na svjetovnijoj razini, *rekapitulacija* nam daje mogućnost da istražimo ponavljanje u svojem životu. *Rekapituliranje* nas može uvjeriti bez tračka sumnje da smo svi na milosti sila koje zapravo nemaju nikakvog smisla, iako se na prvi pogled čine posve razboritima - primjerice, kad smo na milosti udvaranja. Čini se da je nekim ljudima udvaranje životni hobi. Osobno znam ljude poodmakle dobi koji su rekli da je jedini ideal koji su željeli naći savršen partner i da im je cilj bio možda godinu dana sretne ljubavi.

Don Juan mi je znao reći, iako sam se ja protiv toga jako bunio, da zapravo nitko ne želi voljeti, nego samo želi *biti* voljen. Rekao je da je ta opsjednutost udvaranjem naoko posve prirodna. Kad sedamdesetpetogodišnji muškarac ili žena kažu dajoš traže savršenog partnera, to zvuči kao potvrda nečega idealističnog, romantičnog i lijepog. Ali, kad tu opsjednutost ispitamo u kontekstu beskrajnog ponavljanja u životu, vidimo je onakvom kakva jest - groteskna.

Don Juan me uvjeravao da se svaka promjena ponašanja mora ostvariti preko *rekapitulacije* jer je to jedino sredstvo koje može proširiti svijest oslobađajući nas od neizrečenih zahtjeva socijalizacije, koji su tako automatski, tako ih uzimamo zdravo za gotovo, da ih pod normalnim okolnostima ni ne opažamo, a kamoli ispitujemo.

Sam je čin *rekapitulacije* životni pothvat. Potrebne su godine da se iscrpi popis ljudi, osobito za one koji su upoznali tisuće ljudi. Popis još povećavaju sjećanja na događaje u kojima nema drugih ljudi, ali koje treba preispitati jer su na neki način povezani s osobom koja *rekapitulira*.

Don Juan je rekao da su čarobnjaci drevnog Meksika u *rekapitulaciji* tražili sjećanje na interakciju, jer su u njoj duboke posljedice socijalizacije, koju su nastojali prevladati svim sredstvima.

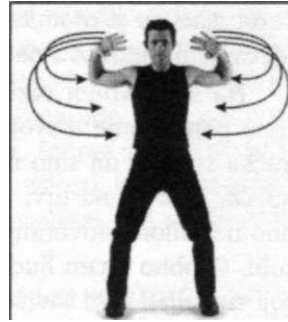
MAGIČNI POKRETI ZA REKAPITULACIJU

Rekapitulacija utječe na nešto što je don Juan zvao *energetskim tijelom*. Formalno je *energetsko tijelo* objasnio kao konglomerat energetskih polja koja su zračna slika energetskih polja od kojih se sastoji ljudsko tijelo kad se *vidi* izravno kao energija. Rekao je da su u slučaju čarobnjaka fizičko tijelo i *energetsko tijelo* jedno. Magični pokreti za *rekapitulaciju* dovode *energetsko tijelo* u fizičko tijelo, što je presudno za plovidbu u nepoznato.

13. Kovanje trupa energetskog tijela

Don Juan je rekao da se trup *energetskog tijela* kuje trima udarcima dlanovima. Ruke držimo u visini ušiju, dlanova okrenutih prema naprijed, pa iz tog položaja zamahnemo prema naprijed, u visini ramena, kao da

udaramo ramena dobro razvijenog tijela. Zatim ruke vratimo u početni položaj u visini ušiju, dlanova okrenutih prema naprijed, pa udarimo srednji dio trupa tog zamišljenog tijela, u visini prsa. Drugi udarac nije tako širok kao prvi, a treći je mnogo uži jer udarimo struk trokuta-steg trupa (slika 152).



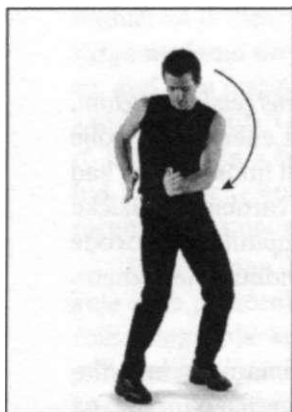
14. Pljuskanje *energetskog tijela*

I lijevu i desnu ruku spustimo s visine iznad glave. Dlanovima pritišćemo i stvaramo struju energije koja definira nadlaktice, podlaktice i šake *energetskog tijela*. Lijevom rukom zamahnemo preko tijela kako bismo udarili lijevu ruku *energetskog tijela* (slika 153), a onda isto ponovimo desnom rukom: zamahnemo preko tijela kako bismo udarili desnu ruku *energetskog tijela*.

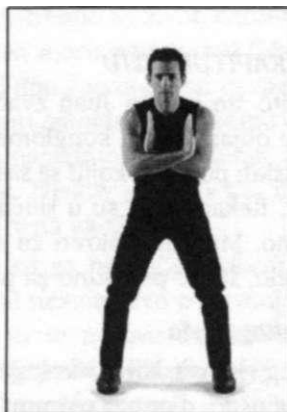
Ovaj magični pokret definira nadlaktice, podlaktice i osobito šake *energetskog tijela*.

15. Bočno širenje *energetskog tijela*

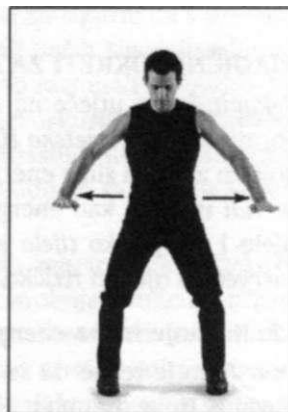
Ručni zglobovi prekríženi su u oblik slova »X« ispred tijela i gotovo ga dodiruju. Zglobovi su savijeni prema natrag pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu, u visini solarnog pleksusa. Lijevi je ručni zglob iznad desnog (slika 154). Odatle se ruke istodobno šire u stranu, sporom kretnjom kao da nailaze na veliki otpor (slika 155). Kad postignu najveću moguću udaljenost, vrata se u sredinu, dlanova podignutih pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlaktice, i tako stvaraju osjećaj kao da guramo čvrstu tvar s obje strana prema sredini tijela. Lijevu ruku stavimo preko desne kad se pripremamo ponovno ih raširiti.



Slika 153



Slika 154

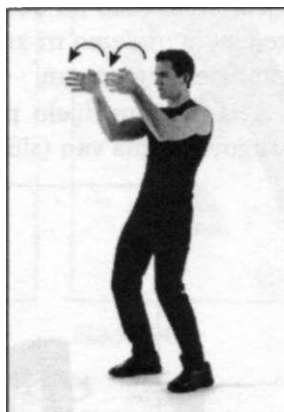


Slika 155

Dok fizičko tijelo, kao konglomerat energetskih polja, ima jasno definirane granice, *energetsko* ih tijelo nema. Širenjem energije bočno dajemo ih.

16. Određivanje srži *energetskog tijela*

Podlaktice držimo uspravno u visini prsa. Laktovi su blizu tijela, u širini trupa. Zglobove lagano savijemo prema natrag, a onda snažno prema naprijed, ne pomičući pritom podlaktice (slika 156).

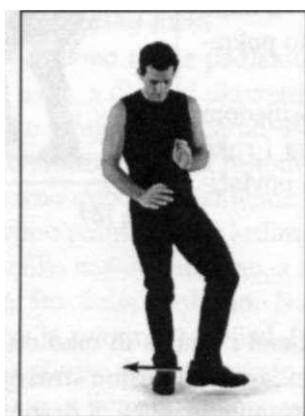


^55

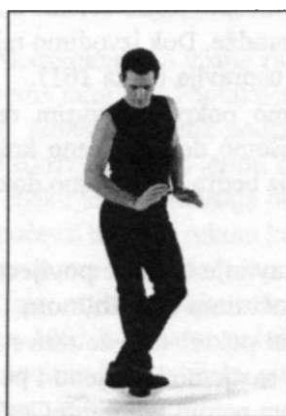
Ljudsko tijelo, kao konglomerat energetskih polja, nema samo jasno definirane granice, nego i srž kompaktnog sjaja, koju šamani nazivaju *čovjekovim pojasom*, ili energetskim poljima koja su čovjeku najpoznatija. Šamani drže da u svjetlosnoj kugli, koja predstavlja ukupnost čovjekovih energetskih mogućnosti, postoje područja energije koje ljudi uopće nisu svjesni. To su energetska polja najudaljenija od *čovjekovog pojasa*. Odrediti srž *energetskog tijela* znači ojačati *energetsko tijelo* kako bi moglo krenuti u ta područja nepoznate energije.

17. Kovanje peta i listova *energetskog tijela*

Lijevu nogu držimo ispred tijela, pete podignute do visine sredine lista. Okrenemo je prema van, pod pravim kutom u odnosu na drugo stopalo. Zatim lijevom petom zamahnemo udesno, kao da nešto udaramo, oko 15 cm od kosti goljenice desne noge (slike 157 i 158).



Slika 157



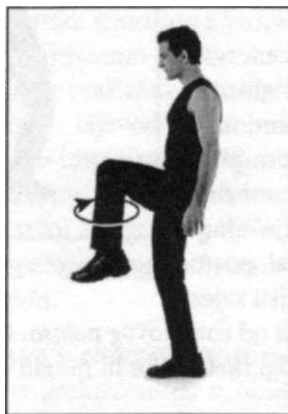
Slika 158

Isti pokret zatim izvedemo desnom nogom.

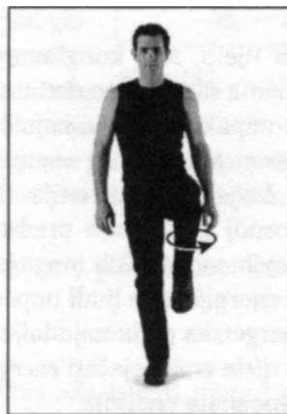
18. Kovanje koljena *energetskog tijela*

Ovaj magični pokret sastoji se od dva dijela. U prvom lijevo koljeno savijemo i podignemo do visine kukova ili više, ako je moguće. Cijelu težinu tijela prebacimo na desnu nogu, koje je koljeno blago savijeno. Lijevim koljenom opišemo tri kruga prema unutra (slika 159). Iste kretnje ponovimo desnom nogom.

U drugom dijelu ponovimo kretnje svakom nogom, ali opisujemo krugove prema van (slika 160).



Slika 159

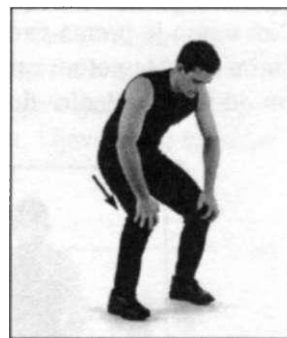


Slika 160

19. Kovanje bedara *energetskog tijela*

Izdahnemo pa blago savijemo koljena, a ruke kliznu niz bedra. Zaustave se na vrhu koljena, a onda ih uz udisaj vraćamo uz bedra do kukova, kao da vučemo nešto čvrsto. Šake su malo savijene u pandže. Dok izvodimo taj dio pokreta, tijelo se uspravlja (slika 161).

Ponovimo pokret obrnutim redoslijedom disanja: udišemo dok savijamo koljena i ruke spuštamo niz bedra, a izdišemo dok ih povlačimo natrag.

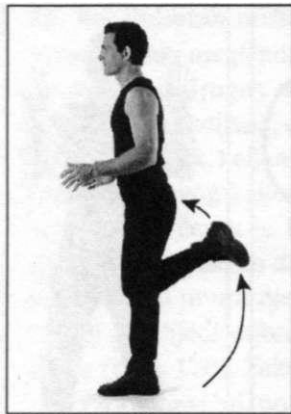


Slika 161

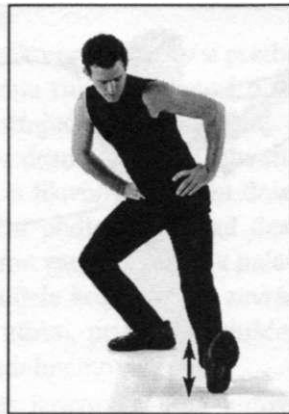
20. Uzburkavanje osobne povijesti tako da je učinimo fleksibilnom

Ovaj magični pokret rasteže tetive koljena i opušta ih tako da jednu pa drugu nogu savijemo u koljenu i petom lagano udarimo stražnjicu (slika 162). Lijevom petom udaramo lijevu stranu stražnjice, a desnom desnu.

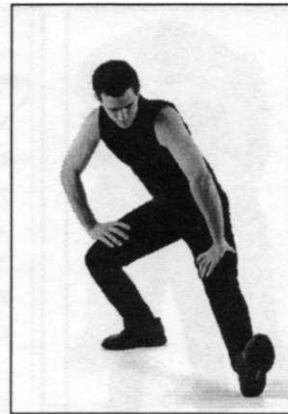
Samani su jako naglašavali važnost zatezanja mišića stražnje strane bedara. Prema njihovom vjerovanju, što su ti mišići napetiji, to je veća mogućnost identificiranja i odbacivanja beskorisnih obrazaca ponašanja.



Slika 162



Slika 163



Slika 164

21. Uzburkavanje osobne povijesti petom na tlu uz ponovljeno tapkanje

Desna se noga okrene tako da bude pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na lijevu. Lijevu izbacimo što dalje ispred tijela, a trup gotovo sjedi na desnoj nozi. Napetost i zatezanje stražnjih mišića desne noge maksimalni su, kao i istežanje stražnjih mišića lijeve noge. Petom lijeve noge više puta tapkamo po tlu (slika 163). Iste kretnje ponovimo drugom nogom.

22. Uzburkavanje osobne povijesti petom na tlu održavanjem tog položaja

Ponovimo iste kretnje kao u prethodnom magičnom pokretu, jednom pa drugom nogom, ali umjesto da tapkamo petom, tijelo zadržimo pod jednakom napetošću zategnutih nogu (slika 164).

23. Rekapitulacijska krila

Duboko udahnemo i obje podlaktice podignemo do visine ramena. Šake su u visini ušiju, a dlanovi okrenuti prema naprijed. Podlaktice su uspravne i jednako udaljene jedna od druge. Izdahnemo dok podlaktice povučemo prema natrag a da ih pritom ne iskrivimo ni na jednu stranu (slika 165). Ponovno duboko udahnemo. U tijeku jednog izdisaja objema rukama napravimo polukrug kao krilima, počevši lijevom rukom koju pružimo naprijed koliko najviše možemo, a zatim u stranu, povlačeći polukrug prema natrag što dalje možemo. Na kraju tog istežanja rukom opišemo krivulju, pa je vratimo naprijed (slika 166) u početni položaj uz tijelo (slika 167). Zatim desnom rukom ponovimo isto, u tijeku istog izdisaja. Kad završimo te kretnje, duboko udahnemo u trbuh.

24. Prozor rekapitulacije

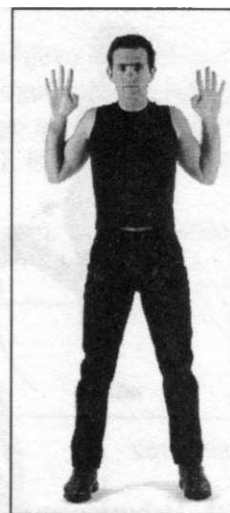
Prvi je dio ovog magičnog pokreta isti kao prethodni - duboko udahnemo, ruku podignutih u visini ušiju, dlanova okrenutih prema naprijed. Pod-



Slika 165

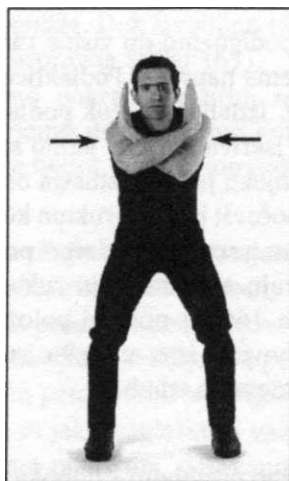


Slika 166



Slika 167

laktice su posve uspravne. Zatim polako izdišemo dok ruke povlačimo prema natrag. Duboko udahnemo dok laktove širimo u stranu u visini ramena. Šake savijemo pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlaktice, a prsti su usmjereni prema gore. Šake polako guramo prema sredini tijela dok se podlaktice ne prekriže. Lijeve je ruka bliže tijelu, a desna ispred nje. Ruke tako tvore ono što je don Juan nazivao *prozorom rekapitulacije*: otvor pred očima koji izgleda kao maleni prozor, a kroz koji, prema don Juanu, možemo gledati u *beskraj* (slika 168). Zatim polako izdišemo dok se uspravljamo; laktove ispružimo u stranu, šake ispravimo i držimo na istoj razini kao laktove (slika 169).



Slika 168



Slika 169

25. Pet dubokih udisaja

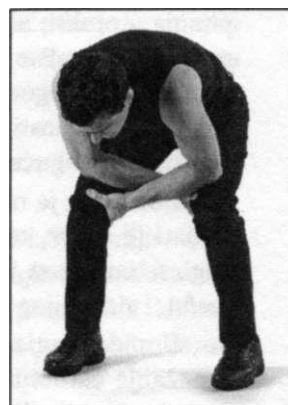
Početak ovog magičnog pokreta isti je kao u prethodna dva. Kod drugog udisaja ruke spustimo i prekrizimo u visini koljena, spuštajući se u polučučanj. Šake stavimo iza koljena - desnom rukom uhvatimo tetive iza lijevog koljena, a lijevom tetive iza desnog koljena, pri čemu je lijeva podlaktica iznad desne. Kažiprstom i palcem držimo vanjske tetive, a palac je omotan oko unutarnjeg dijela koljena. Tad završava izdisaj pa slijedi duboki udisaj, pri čemu pritišćemo tetive (slika 170). Tako udahnemo pet puta.

Ovaj magični pokret izravnavala leđa i dovodi glavu u liniju s kralježnicom. Koristi se za duboke udisaje kojima punimo i gornji i donji dio pluća tako što ošit pritisnemo prema dolje.

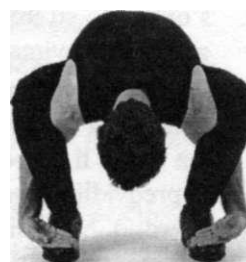
26. Izvlačenje energije iz stopala

Prvi dio ovog magičnog pokreta isti je kao kod ostalih u ovom nizu. Kod drugog udisaja spustimo podlaktice i omotamo ih oko gležnjeva s unutarnje strane prema van. Pritom se spustimo u čučanj. Nadlanice položimo na nožne prste i u tom položaju triput duboko udahnemo i izdahnemo (slika 171). Poslije posljednjeg izdisaja uspravimo se i duboko udahnemo.

Jedini žar svijesti koji je ostao u ljudima nalazi se na dnu svjetlosne kugle. Ima oblik kruga i dopire do visine nožnih prstiju. U ovom magičnom pokretu dodirujemo ga stražnjom stranom prstiju i miješamo dahom.



Slika 170



slika

Treća skupina

Sanjanje

Don Juan definirao je *sanjanje* kao čin u kojem se normalnim snovima služimo kao *bona fide* ulaskom čovjekove svijesti u druge prostore percepcije. Za njega je to značilo da se normalnim snovima možemo služiti kao vratarsima koja vode percepciju u druga područja energije drukčije od energije svijeta svakidašnjice, a ipak u biti vrlo slične. Rezultat takvog ulaska za čarobnjake je bila percepcija pravih svjetova u kojima su mogli živjeti i umrijeti, svjetova koji su zapanjujuće različiti od našeg, a ipak posve slični.

Kad sam tražio linearno objašnjenje te proturječnosti, don Juan Matus ponovio je standardno stajalište čarobnjaka: da je odgovor na sva ta

pitanja u praksi, a ne u intelektualnom propitivanju. Rekao je da se, da bismo razgovarali o takvim mogućnostima, moramo služiti jezičnom sintaksom, kojim god jezikom govorili, a ta sintaksa, silom navike, ograničava mogućnosti izražavanja. Sintaksa svakog jezika govori samo o percipcijskim mogućnostima koje nalazimo u svijetu u kojem živimo.

Don Juan je na španjolskom uveo bitnu razliku između dva glagola: sanjati ili *soñar*, te *ensoñar* - *sanjati* onako kako to čine čarobnjaci. Na engleskom nema jasne razlike između ta dva stanja: normalnih snova, *sueño*, i složenijeg stanja koje čarobnjaci zovu *ensueño*.

Umijeće *sanjanja* je, prema učenju don Juana, nastalo od slučajnog zapažanja čarobnjaka drevnog Meksika kad su *vidjeli* druge ljude kako spavaju. Zamijetili su da je pri spavanju *točka sastavljanja* vrlo prirodno i lako pomaknuta u odnosu na uobičajeni položaj i da se kreće posvuda uz periferiju svjetlosne kugle ili unutar nje. Kad su povezali ono što su *vidjeli* s onim što su im rekli ljudi koji su spavali, shvatili su da su prizori i događaji u snovima to neobičniji što je jače pomaknuta *točka sastavljanja*.

Kad su to shvatili, čarobnjaci su počeli tražiti priliku da pomaknu vlastitu *točku sastavljanja*. Na kraju su se počeli služiti psihotropnim biljkama ne bi li to postigli. Ubrzo su shvatili da je pomak koji tako postižu nepredvidljiv i usiljen. Ali, usred tog neuspjeha ipak su otkrili nešto vrlo vrijedno. Nazvali su to *pozornošću sanjanja*.

Don Juan je taj fenomen objasnio najprije rekavši da je pri svakidašnjoj ljudskoj svijesti *pozornost* usmjerena na elemente svijeta svakidašnjice. Istaknuo je da ljudi sve oko sebe gledaju površno, ali trajno. Ne ispituju stvari nego samo utvrđuju nazočnost tih elemenata posebnom vrstom *pozornosti*, specifičnim vidom opće pozornosti. Tvrdio je da se ista vrsta površnog ali trajnog »pogleda« može primijeniti i na elemente običnog sna. Taj drugi specifični vid opće svijesti nazvao je *pozornošću sanjanja* ili sposobnošću da zadržimo pozornost na predmetima u snu.

Njegovanje *pozornosti sanjanja* dala je čarobnjacima don Juanove loze osnovnu taksonomiju snova. Otkrili su da su velik dio njihovih snova slike, proizvodi poznavanja svijeta svakidašnjice. Ali, bilo je i onih koji se nisu mogli svrstati u tu klasifikaciju. Takvi su snovi bili prava stanja *poviše svijesti* u kojima elementi snova nisu bile samo slike, nego događaji koji proizvode energiju. Snovi koji imaju elemente koji proizvode energiju bili su za te šamane snovi u kojima mogu *vidjeti* energiju kako teče svemirom.

Ti su šamani svoju *pozornost sanjanja* mogli usmjeriti na bilo koji element sna. Tako su otkrili da postoje dvije vrste snova. Prva su vrsta snovi koje svi poznajemo, u kojima u igru ulaze fantazmagorični elementi, nešto što možemo kategorizirati kao proizvod našeg mentaliteta, naše psihe. To je možda povezano s našim živčanim sustavom. Drugu vrstu snova

nazvali su *snovima koji proizvode energiju*. Don Juan je rekao da su se ti drevni čarobnjaci našli u snovima koji nisu bili snovi, nego pravi odlasci u snovitom stanju na stvarna mjesta izvan ovog svijeta - stvarna kao i svijet u kojem živimo, mjesta na kojima predmeti snova proizvode energiju baš kao što stabla, životinje, pa i stijene proizvode energiju u našem svijetu svakidašnjice u očima čarobnjaka koji *vidi*.

No vizije takvih mjesta bile su za te šamane odveć kratkotrajne da bi imale važnost. Taj su nedostatak pripisivali tome što njihove *točke sastavljanja* nisu mogle dulje ostati na mjestu na koje su ih premjestili. Njihovi pokušaji da to poprave rezultirali su drugim velikim umijećem čarobnjaštva, umijećem *vrebanja*.

Don Juan je vrlo jasno definirao ta dva umijeća kad mi je jednog dana rekao da se umijeće *sanjanja* sastoji u namjernom premještanju *točke sastavljanja* s uobičajenog mjesta. Umijeće *vrebanja* sastoji se u njezinom voljnom zadržavanju u novom položaju na koji je premješteno.

To zadržavanje omogućivalo je šamanima drevnog Meksika da u potpunosti dozive druge svjetove. Don Juan je rekao da se neki čarobnjaci nikad ne vrate s putovanja. Drugim riječima, izabrali su ostati ondje, gdje god to »ondje« zapravo bilo.

- Kad su stari čarobnjaci završili izradu mape ljudi kao svjetlosnih kugli - rekao mi je jednom - otkrili su čak šesto točaka u svjetlosnoj kugli gdje se nalaze *bonafide* svjetovi. To znači da, ako se *točka sastavljanja* poveže s nekim od tih mjesta, ulazimo u posve novi svijet.

- Ali, gdje se nalaze ti drugi svjetovi, don Juane? - pitao sam.

- Jedini odgovor na to pitanje neshvatljivije - odgovorio je kroza smijeh. - U tome je bit čarobnjaštva, ali to prosječnom umu ne znači ništa. Tih šesto svjetova su u položaju *točke sastavljanja*. Za shvaćanje tog odgovora potrebna je neprocjenjiva količina energije. Mi imamo tu energiju. Ali, nemamo sposobnost ili želju da je iskoristimo.

Mogao bih dodati da ništa ne može biti istinitije od tih tvrdnji, a istodobno ništa ne može biti tako nerazumljivo.

Don Juan objasnio je uobičajenu percepciju onako kako je razumiju čarobnjaci njegove loze: *točka sastavljanja* u svojem uobičajenom položaju prima dotok energetskih polja iz svemira u obliku svjetlosnih vlakana kojih ima na bilijune. Budući daje njezin položaj uvijek isti, čarobnjaci su držali da se ista energetska polja, u obliku svjetlosnih vlakana, približavaju u *točki sastavljanja* i prolaze kroz nju te tako rezultiraju percepcijom svijeta koji poznajemo. Došli su do neizbježnog zaključka da će, ako se položaj *točke sastavljanja* promijeni, kroz nju prolaziti druga skupina energetskih vlakana i dati percepciju svijeta koji po definiciji ne može biti isti kao svijet svakidašnjice.

Prema mišljenju don Juana, ono što ljudi obično smatraju percepcijom zapravo je samo čin tumačenja osjetilnih podataka. Tvrdio je da nam od trenutka rođenja sve oko nas pruža mogućnost tumačenja i da se s vremenom ta mogućnost pretvara u potpuni sustav prema kojem se zatim odvijaju sve percepcijske transakcije u svijetu.

Istaknuo je da *točka sastavljanja* nije samo središte u kojem se sastavlja percepcija, nego i središte gdje se tumače osjetilni podaci, pa ako promijeni položaj, tumačit će nova energetska polja manje-više jednako kao svijet svakidašnjice. Rezultat tog novog tumačenja je svijet veoma sličan našem, a ipak bitno drukčiji. Don Juan je rekao da su u energetskom smislu ti drugi svjetovi posve drukčiji od našeg. Čine se sličnima samo zbog tumačenja *točke sastavljanja*.

Don Juan je tvrdio da je za izražavanje te čudesne osobine *točke sastavljanja* i mogućnosti percepcije koje donosi *sanjanje* potrebna nova sintaksa. Ali, priznao je da bi sadašnja jezička sintaksa možda mogla to obuhvatiti kad bi to iskustvo mogao doživjeti svatko od nas, a ne samo šamani.

Što se tiče *sanjanja*, silno me je zainteresirala ali istodobno beskrajno zbunjivala don Juanova tvrdnja da zapravo ne postoji postupak kojim se nekoga može naučiti da *sanja*. Rekao je daje *sanjanje*, više nego išta drugo, žestoki napor onoga tko ga želi ostvariti da stupi u vezu s neopisivom, sveprisutnom silom koju su čarobnjaci drevnog Meksika nazivali *nakanom*. Kad se uspostavi ta veza, na zagonetan način počinje i *sanjanje*. Don Juan je tvrdio da se veza može uspostaviti bilo kojim putem koji podrazumijeva disciplinu.

Kad sam zatražio da mi objasni taj postupak, smijao mi se.

- Krenuti u svijet čarobnjaka - rekao je - nije kao naučiti voziti auto. Za vožnju su ti potrebni priručnici i upute. Da bi *sanjao*, moraš to *nakaniti*.

- Ali, kako to mogu *nakaniti*? - upitao sam.

- Jedini način da *nakaniš* jest da *nakaniš* - odgovorio je. - Za današnjeg je čovjeka jedna od najtežih stvari prihvatiti nepostojanje postupka. Suvremeni je čovjek sav u priručnicima, metodama, koracima. Neprestano nešto bilježi, izrađuje dijagrame, silno se zanima za *know-how*. Ali, u svijetu čarobnjaka, postupci i rituali samo su obrasci koji trebaju privući i usmjeriti pozornost. Oni su sredstva koja se koriste za usmjeravanje zanimanja i odlučnosti. Nemaju druge vrijednosti.

Don Juan je za *sanjanje* iznimno važnim smatrao dosljedno izvođenje magičnih pokreta, jedinog sredstva kojim su se čarobnjaci njegove loze služili kako bi olakšali premještanje *točke sastavljanja*. Izvođenje magičnih pokreta davalo je tim čarobnjacima stabilnost i energiju nužne za prizivanje *pozornosti sanjanja*, bez koje nije moguće *sanjati*. Bez *pozornosti sanjanja* mogli su se u najboljem slučaju nadati jasnim snovima o fantaz-

magoričnim svjetovima. Bez sveopće logike prema kojoj bi ih kategorizirali, ti bi im svjetovi bili posve neshvatljivi.

Kad su šamani don Juanove loze jedanput razvili svoju *pozornost sanjarija*, shvatili su da su došli do *vrata beskraja*. Uspjeli su proširiti parametre svoje normalne percepcije. Otkrili su daje njihovo normalno stanje svijesti mnogo raznolikije nego prije pojave *pozornosti sanjanja*. S te točke mogli su doista krenuti u nepoznato.

- Izreka da je »samo nebo granica« - rekao je don Juan - doista je vrijedila za te drevne čarobnjake. Doista su sami sebe nadmašili.

- Je li za njih doista samo nebo bilo granica, don Juane? - upitao sam.

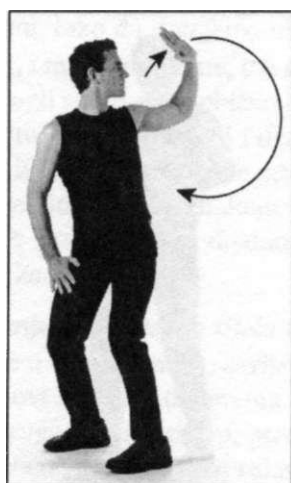
- Na to pitanje svatko od nas mora odgovoriti za sebe - rekao je, široko se nasmiješivši. - Oni su nam dali oruđa. Na nama je da se njima poslužimo ili da ih odbacimo. U biti, sami smo pred *beskrajem*, a na pitanje jesmo li ili nismo kadri dosegnuti svoje granice svatko mora odgovoriti sam.

MAGIČNI POKRETI ZA SANJANJE

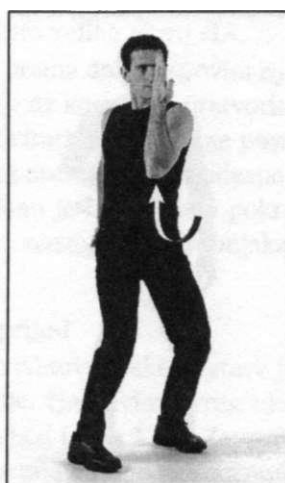
27. Olabavljanje točke sastavljanja

Lijeva ruka, dlana okrenutog prema gore, posegne preko područja iza lopatica, a trup se nagne lagano naprijed. Zatim ruku nenapadnim pokretom s lijeve strane dovedemo ispred tijela, podižući je prema gore ispred lica. Dlan lijeve ruke okrenut je ulijevo. Prsti su spojeni (slike 172 i 173).

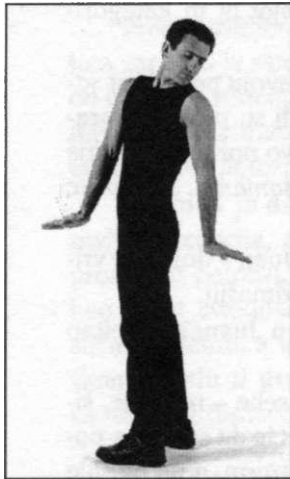
Taj magični pokret izvedemo jednom pa drugom rukom. Koljena su savijena radi veće stabilnosti i jačeg zamaha.



Slika 172



Slika 173



28. Prisiljavanje točke sastavljanja da se spusti

Leđa držimo što uspravnije možemo. Koljena su jedno uz drugo. Lijevu ruku, posve ispruženu, stavimo straga, nekoliko centimetara od tijela. Šaka je savijena pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu, dlan je okrenut prema dolje, a prsti su pruženi od tijela. Pruženu desnu ruku stavimo sprijeda u isti položaj - ručni je zglob savijen pod kutom od 90 stupnjeva, dlan okrenut prema dolje, prsti pruženi prema naprijed.

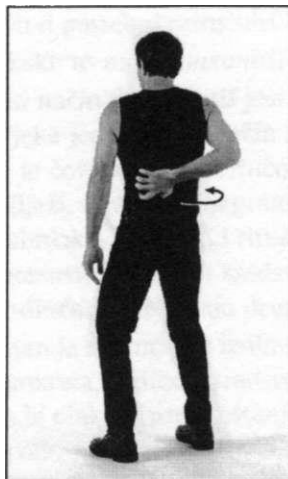
Glavu okrenemo u smjeru ruke koja je iza tijela i u tom trenutku potpuno istegnemo tetive nogu i ruku. Nekoliko trenutaka zadržimo tu napetost (slika 174). Isti se pokret ponovi tako daje desna ruka straga, a lijeva sprijeda.

Slika 174

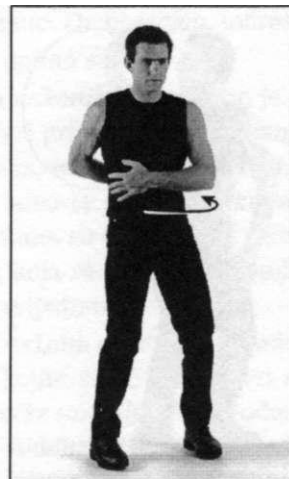
29. Poticanje točke sastavljanja da se spusti povlačenjem energije iz nadbubrežnih žlijezda i njezinim premještanjem naprijed

Lijevu ruku stavimo iza tijela u visini bubrega, što dalje udesno. Šaku savijemo u pandžu, pa je povlačimo zdesna ulijevo preko područja bubrega kao da potežemo nešto čvrsto. Desna je ruka u normalnom položaju uz tijelo.

Zatim lijevu ruku premjestimo naprijed. Ravan dlan stavimo na desnu stranu, na područje jetre i žuči. Lijevu ruku premještamo ispred tijela ulijevo, na predio gušterače i slezene, kao da poravnavamo kakvu čvrstu tvar. Istodobno desnu šaku savijenu u pandžu stavimo iza tijela i njome prelazimo slijeva udesno preko predjela bubrega, kao da potežemo nešto čvrsto.



Slika 175



Slika 176

Desnu šaku zatim stavimo ispred tijela i ravan dlan položimo na predio gušterače i slezene. Šaka prelazi preko prednjeg dijela tijela do predjela jetre i žuči, kao da poravnava neku neravnu površinu, dok u pandžu savijena lijeva šaka opet prelazi preko predjela bubrega zdesna ulijevo kao da vuče nešto čvrsto (slike 175 i 176). Koljena su savijena radi stabilnosti i snage.

30. Obrtanje energija tipa A i B

Desna podlaktica, savijena u uspravan položaj, pod kutom od 90 stupnjeva, stavi se u sredinu ispred tijela. Lakat je gotovo u visini ramena, a dlan okrenut ulijevo. Lijeva podlaktica, savijena u laktu i postavljena vodoravno, stavi se tako da je nadlanica ispod desnog lakta. Oči se ne usredotočuju ni na jednu ruku nego ih obje drže u perifernom vidu. Desna ruka pritišće prema dolje, a desna prema gore. Te dvije sile djeluju istodobno i nekoliko trenutaka ruke držimo napeto (slika 177).

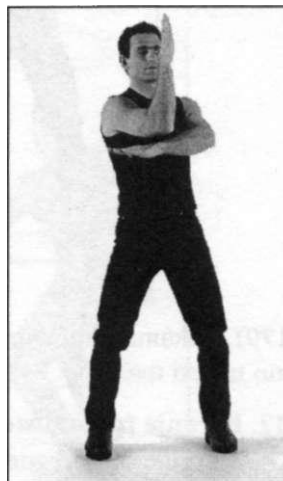
Isti pokret zatim ponovimo s obrnutim položajem ruku.

Samani drevnog Meksika vjerovali su da se sve u svemiru sastoji od dvojnih sila i da su ljudi izloženi toj dualnosti u svakom vidu života. Držali su da na energetskoj razini djeluju dvije sile. Don Juan zvao ih je *silama A i B*. Silom A koristimo se u svakidašnjici, a predstavlja je uspravna crta. Sila B obično je zagonetna sila koja se rijetko koristi i drži se u ležećem položaju. Predstavlja je vodoravna crta povučena ulijevo u odnosu na uspravnu, na njezinom dnu, tako da dobijemo obrnuto veliko slovo »L«.

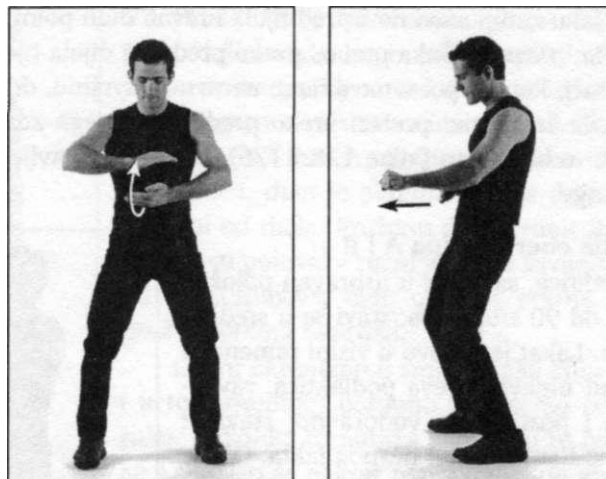
Šamani, i muškarci i žene, bili su, prema don Juanovim riječima, jedini koji su mogli silu B, koja obično leži i ne koristi se, pretvoriti u aktivnu, uspravnu crtu. Tako su uspjeli i deaktivirati silu A. Taj se postupak predstavljao povlačenjem vodoravne crte na dnu uspravne, udesno, pa se tako dobilo veliko slovo »L«. Don Juan opisao je taj magični pokret kao onaj koji najbolje predočuje tu dualnost i nastojanje čarobnjaka da obrnu njezine učinke.

31. Povlačenje energetskog tijela naprijed

Ruke se drže u visini ramena, savijenih laktova. Šake se stave jedna preko druge. Dlanovi su okrenuti prema dolje. Napravimo krug okrećući šake jednu oko druge prema unutra, prema licu (slika 178). Zavrtimo ih triput jednu oko druge, a onda lijevu ruku gurnemo naprijed, stisnute šake, kao da udaramo nevidljivu metu ispred tijela, udaljenu za duljinu ruke (slika



Slika 177



Slika 178

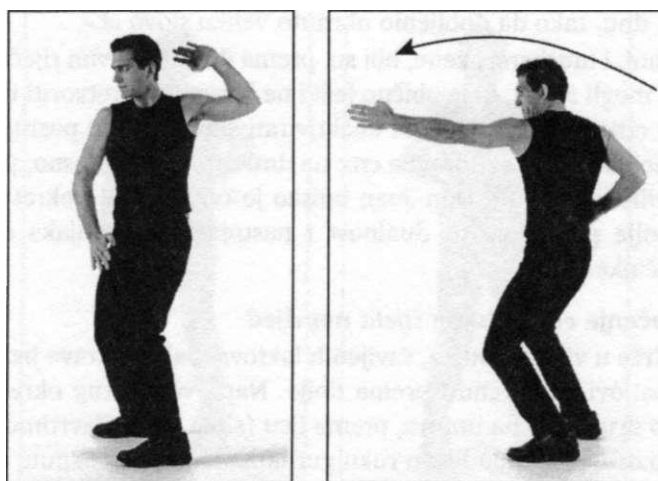
Slika 179

179). Šakama napravimo još tri kruga, a onda desnom rukom zamahne-
mo na isti način.

32. Bacanje *točke sastavljanja* kao noža preko ramena

Lijevom rukom posegnemo preko glave u predio iza lopatica i zagrabimo kao da grabimo nešto čvrsto. Zatim ruku preko glave vratimo ispred tijela, kao da nešto bacamo naprijed. Koljena su savijena radi veće stabilnosti pri bacanju. Iste pokrete ponovimo desnom rukom (slike 180 i 181).

Ovaj je magični pokret pokušaj da bacimo *točku sastavljanja* u nasto-
janju daje pomaknemo s uobičajenog položaja. Držimo je kao daje nož.
Nešto u *nakani* da bacimo *točku sastavljanja* izaziva jak učinak u smislu
njezinog stvarnog premještanja.

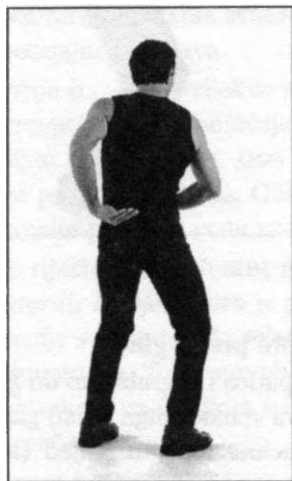


Slika 180

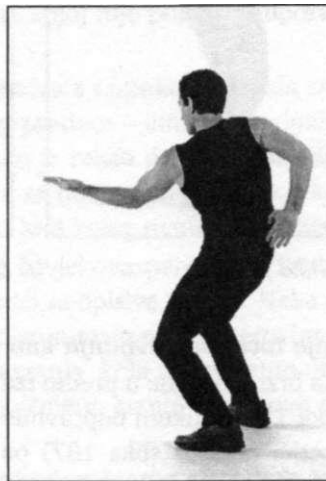
Slika 181

33. Bacanje *točke sastavljanja* poput noža straga iz struka

Koljena su savijena, a tijelo nagnuto naprijed. Desnom rukom posegnemo natrag, uz stranu tijela, do područja iza lopatica, zgrabimo kao da grabimo nešto čvrsto i to bacimo iz struka, trzajem ručnog zgloba, kao da bacamo plosnati disk ili nož (slike 182 i 183). Isti pokret ponovimo desnom rukom.



Slika 182



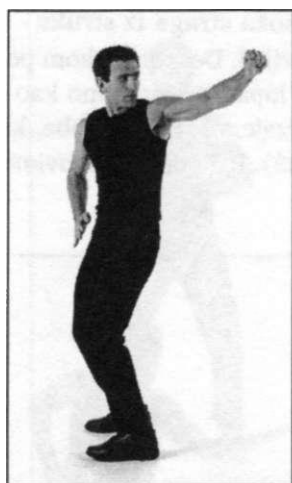
Slika 183

34. Bacanje *točke sastavljanja* kao diska iz ramena

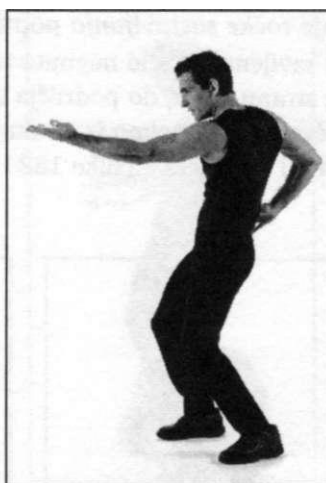
Iz struka se jako okrenemo ulijevo, tako da desna ruka zamahne prema lijevoj strani lijeve noge. Zatim okretanjem iz struka u suprotnom smjeru lijevu ruku pomaknemo prema desnoj strani desne noge. Kod sljedećeg okreta iz struka desna ruka ponovno zamahne prema lijevoj strani lijeve noge. U tom trenutku lijeva ruka posegne natrag kružnom kretnjom kao da grabimo nešto čvrsto iz predjela iza lopatica (slika 184). Lijeva ruka, držeći to što smo zgrabili, kružno zamahne prema naprijed, do visine desnog ramena. Stisnuta šaka okrenuta je prema gore. Iz tog položaja lijeva ruka trzajem ručnog zgloba izvede pokret bacanja, kao da nešto čvrsto, slično disku, baca naprijed (slika 185).

Noge su lagano savijene u koljenima, a stražnji dio bedara je pod velikim pritiskom. Desna je ruka, lagano savijena u laktu, pomaknuta iza tijela kako bismo pri bacanju imali veću stabilnost. Na trenutak ostanemo u tom položaju, pri čemu lijeva ruka ostaje u položaju kao da je upravo nešto bacila.

Isti pokret zatim ponovimo drugom rukom.



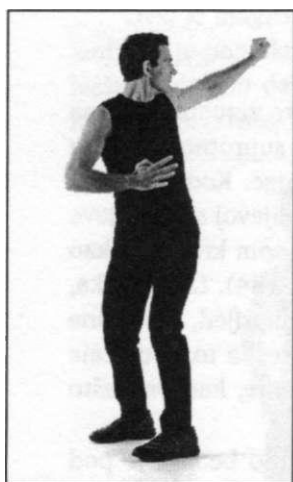
Slika 184



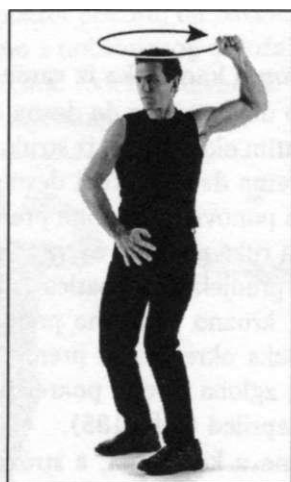
Slika 185

35. Bacanje točke sastavljanja kao lopte preko glave

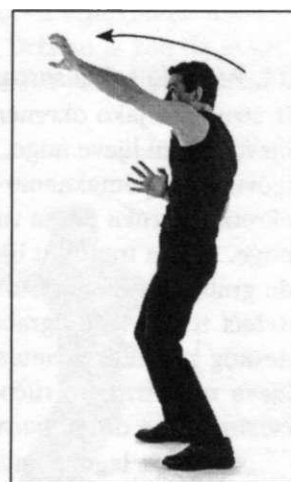
Lijeva ruka brzo posegne u predio iza lopatica i zagrabi kao da grabi nešto čvrsto (slika 186). Rukom napravimo dva velika kruga iznad glave kao da želimo postići zamah (slika 187) pa bacimo loptu naprijed (slika 188). Koljena su savijena. Iste kretnje ponovimo desnom rukom.



Slika 186



Slika 187



Slika 188

Četvrta skupina

Unutarnja šutnja

Don Juan je rekao da je *unutarnja šutnja* stanje koje su šamani drevnog Meksika najviše nastojali ostvariti. Opisao ga je kao prirodno stanje čovjekove percepcije pri kojem su misli blokirane, a sve čovjekove sposobnosti funkcioniraju s razine svijesti na kojoj nije potrebna uporaba svakidašnjeg spoznajnog sustava.

Unutarnja šutnja oduvijek se povezivala s mrakom, možda zato što čovjekova percepcija, lišena uobičajenog pratioca - *unutarnjeg dijaloga*, pada u nešto slično mračnoj rupi. Don Juan je rekao da tijelo funkcionira kao inače, ali je pozornost oštrija. Odluke se donose trenutačno, i kao da nastaju na temelju posebne vrste znanja kod kojeg nema verbalizacije misli.

Prema riječima don Juana, kad čovjekova percepcija funkcionira u stanju *unutarnje šutnje*, kadra je postići neopisive razine. Neke od tih razina percepcije svjetovi su za sebe i nisu nimalo nalik svjetovima do kojih dolazimo *sanjanjem*. To su neopisiva stanja, koja ne možemo objasniti linearnim paradigmama kojima se uobičajeno stanje čovjekove percepcije služi za tumačenje svemira.

Unutarnja šutnja, prema shvaćanju don Juana, matrica je za divovski korak u evoluciji: *tiho znanje*, ili razinu čovjekove svijesti na kojoj je znanje automatsko i trenutačno. Znanje na toj razini nije proizvod cerebralne spoznaje ili logičke indukcije i dedukcije, ili generalizacija koje se temelje na sličnostima ili razlikama. Na razini *unutarnje šutnje* ništa nije *a priori*, nema ničega što bi tvorilo skup spoznaja jer je sve *sada*. Složeni podaci mogu se shvatiti bez ikakvih kognitivnih procesa.

Don Juan je vjerovao da je *tiho znanje* zarana dano ljudima, ali da oni nisu doista bili vlasnici *tihog znanja*. Takvo je skriveno davanje bilo neusporedivo jače od iskustva suvremenog čovjeka, kod kojeg je skup spoznaja proizvod mehaničkog učenja. Aksiom je čarobnjaka da je, iako smo ga izgubili, put koji vodi *tihom znanju* uvijek otvoren preko *unutarnje šutnje*.

Don Juan Matus zagovarao je tvrdi liniju svoje loze: da se *unutarnja šutnja* mora postići stalnom disciplinom. Mora se skupljati ili pohranjivati, malo-pomalo, sekundu po sekundu. Drugim riječima, moramo se prisiliti da budemo tihi, makar i samo na nekoliko sekunda. Tvrdio je da svi čarobnjaci znaju kako, ako budemo uporni, ta upornost prevladava navike, pa je tako moguće doći do praga nakupljenih sekunda ili minuta, a taj se prag razlikuje od pojedinca do pojedinca. Ako je prag *unutarnje šutnje* za nekoga deset minuta, onda se, kad ta osoba dođe do tog praga, *unutarnja šutnja* događa sama od sebe.

Unaprijed me upozorio da ne mogu znati koji je moj prag i da to jedino mogu otkriti izravnim iskustvom. Upravo se tako i dogodilo. Prema uputama don Juana, uporno sam se prisiljavao da šutim, pa sam jednog dana, dok sam prolazio pokraj Sveučilišta UCLA, dosegnuo taj tajanstveni prag. Znao sam da se to dogodilo jer sam u jednom trenutku doživio ono što mi je don Juan podrobno opisao. Nazvao je to *zaustavljanjem svijeta*. U djeliću trenutka svijet je prestao biti ono što jest, a ja sam prvi put u životu postao svjestan da *vidim* energiju kako teče svemirom. Morao sam sjesti na neke stube. Znao sam da sjedim na stubama od opeke, ali to sam znao samo intelektualno, preko sjećanja. Na razini iskustva, u tom sam trenutku sjedio na energiji. I sam sam bio energija, a isto tako i sve oko mene. Isključio sam svoj sustav tumačenja.

Nakon što sam izravno *vidio* energiju, shvatio sam nešto što se pretvorilo u svakodnevni užas, nešto što mi nitko osim don Juana nije mogao dobro objasniti. Shvatio sam da sam, iako prvi put u životu *vidim*, zapravo *vidio* energiju kako teče svemirom cijelog života, ali toga nisam bio svjestan. Novost nije bila *vidjeti* energiju kako teče svemirom. Novost je bilo pitanje koje me tako potreslo da sam se vratio u svijet svakidašnjice. Pitao sam se što me cijeli život sprečavalo da shvatim kako *vidim* energiju dok teče svemirom.

- Tu je riječ o dvije stvari - rekao je don Juan kad sam ga pitao o toj izluđujućoj proturječnosti. - Prvo, opća svijest, i drugo, namjerna svijest. Svi su ljudi na svijetu u općenitom smislu svjesni da *vide* energiju kako teče svemirom. Ali, samo su čarobnjaci toga određeno i namjerno svjesni. Da bi postao svjestan nečega čega si svjestan na općenitoj razini, potrebna je energija i željezna disciplina nužna da bi je dobio. Tvoja *unutarnja šutnja*, rezultat discipline i energije, premostila je jaz između opće svijesti i pojedinačne svijesti.

Don Juan je na sve načine isticao vrijednost pragmatičnog pristupa pri ostvarenju *unutarnje šutnje*. Pragmatičan pristup definirao je kao sposobnost apsorpiranja svih zapreka koje se mogu pojaviti na putu. On sam za mene je bio živi primjer tog pristupa. Nije bilo te nesigurnosti ili nezgode koju ne bi odagnala sama njegova nazočnost.

Svakom mi je prigodom ponavljao da su učinci *unutarnje šutnje* uznemirujući i da taj nemir jedino može spriječiti pragmatičnost koja je proizvod podatnog, spretnog, jakog tijela. Rekao je da je za čarobnjake tijelo jedina cjelina koju razumiju i da ne postoji podjela na tijelo i um. Fizičko tijelo obuhvaća i tijelo i um onakve kakve poznajemo, a da bi dali ravnotežu fizičkom tijelu kao holističkoj cjelini, čarobnjaci uzimaju u obzir drugu energetska konfiguraciju do koje se dolazi preko *unutarnje šutnje* - *energetsko tijelo*. Objasnio mi je da je ono što sam doživio u trenutku kad sam *zaustavio svijet* bila pojava mojeg *energetskog tijela* i da je upravo ta

energetska konfiguracija oduvijek bila kadra *vidjeti* energiju kako teče svemirom.

MAGIČNI POKRETI KOJI POMAŽU

PRI OSTVARENJU *UNUTARNJE ŠUTNJE*

36. Povlačenje dva polukruga svakom nogom

Cijelu težinu tijela prenesemo na desnu nogu. Lijevu stavimo pola koraka ispred nje. Ona klizi po podu i tako opišemo polukrug ulijevo, pa se naslonimo na prste gotovo uz desnu petu. Iz tog položaja opišemo još jedan polukrug prema natrag (slika 189). Te krugove opisujemo prstima lijeve noge. Peta je zadignuta kako bi pokret bio gladak i ujednačen.

Zatim obrnemo redoslijed i opišemo dva polukruga odostrag prema naprijed.

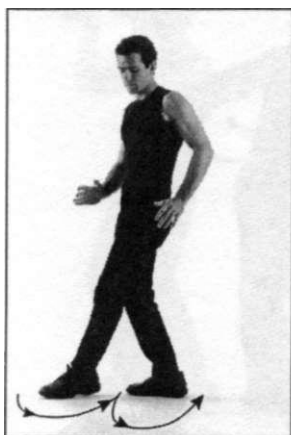
Iste kretnje izvedemo desnom nogom nakon što težinu tijela prebacimo na lijevu. Koljeno noge na kojoj je težina tijela lagano se savije radi stabilnosti i snage.

37. Opisivanje polumjeseca svakom nogom

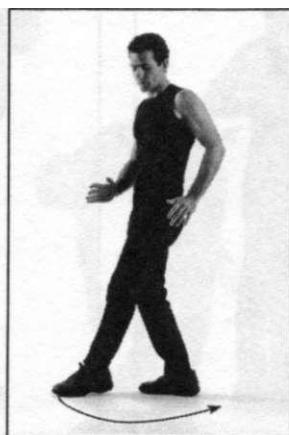
Težinu tijela prebacimo na desnu nogu. Lijevu stavimo pola koraka ispred desne i povučemo široki polukrug na tlu oko tijela sprijeda ulijevo pa prema natrag, iza tijela. Taj polukrug povlačimo na prstima (slika 190). Zatim na isti način povučemo krug odostrag prema naprijed. Iste kretnje ponovimo desnom nogom, s tim da težinu tijela prvo prebacimo na lijevu.

38. Strašilo na vjetru spuštenih ruku

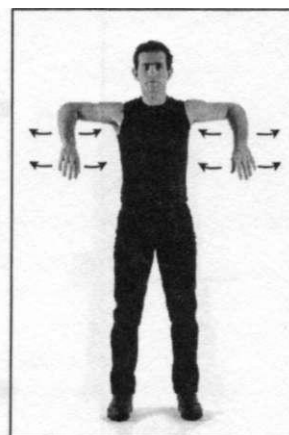
Ruke su pružene u stranu u visini ramena. Laktovi su savijeni, a podlaktice vise dolje pod kutom od 90 stupnjeva. Podlaktice slobodno mašu amo-tamo ustranu kao da ih pokreće vjetar. Podlaktice i ručni zglobovi ravni su i okomiti. Koljena su ravna (slika 191).



Slika 189



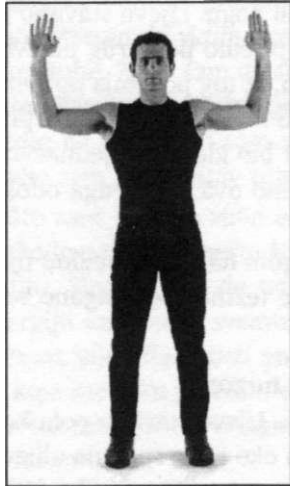
Slika 190



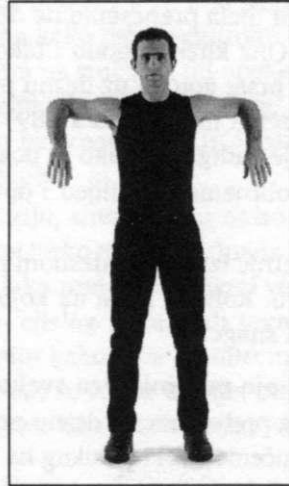
Slika 191

39. Strašilo na vjetru podignutih ruku

Kao i u prethodnom magičnom pokretu, ruke su pružene u stranu u visini ramena, samo što su podlaktice okrenute uvis, pod kutom od 90 stupnjeva. Podlaktice i ručni zglobovi ravni su i okomiti (slika 192). Onda slobodno padnu naprijed (slika 193), pa se ponovno podignu uvis. Koljena su ravna.



Slika 192



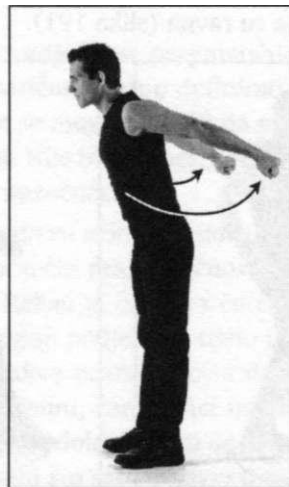
Slika 193

40. Guranje energije natrag cijelom rukom

Laktovi su oštro savijeni, a podlaktice su stisnute uz tijelo, što je više moguće. Šake su stisnute (slika 194). Dok izdišemo, podlaktice pružimo dolje pa prema natrag što više možemo. Koljena su ravna, a trup lagano



Slika 194



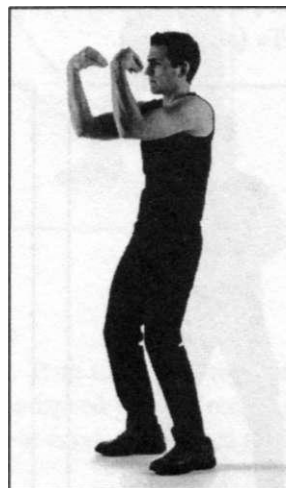
Slika 195

povijemo prema naprijed (slika 195). Zatim udahnemo i ruke vratimo u početni položaj, savijenih laktova.

Redoslijed disanja zatim obrnemo, pa ponovimo pokret tako da udišemo dok ruke pružamo prema natrag, a izdižemo kad ih savijemo i vratimo pod pazuha.

41. Zamahivanje podlakticama

Ruke držimo ispred tijela, savijenih lakata i uspravnih podlaktica. Ruke savijemo u zglobu, poput ptičje glave koja je u visini očiju. Prsti su okrenuti prema licu (slika 196). Laktovi su ravni i vodoravni, a ručne zglobove pokrećemo naprijed-natrag, zamahujući podlakticama, tako da prsti naizmjenice budu okrenuti prema licu i od lica (slika 197). Koljena su savijena radi stabilnosti i snage.

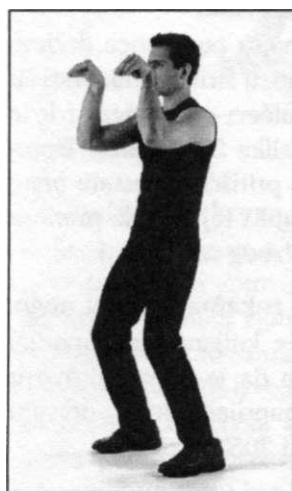


Slika 196

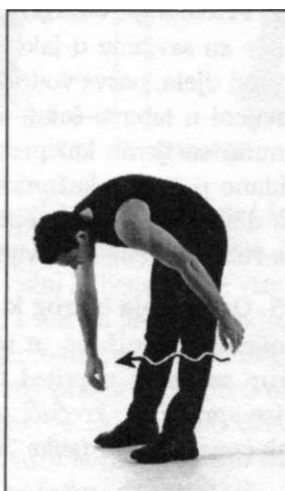
42. Valovito pokretanje energije

Koljena su ravna, a trup savijemo naprijed. Ruke vise sa strane. Lijevu ruku pomaknemo naprijed u tri valovita pokreta, kao da slijedi obrise površine na kojoj su tri polukruga (slika 198). Zatim ta ruka presiječe predio ispred tijela u ravnoj crti slijeva udesno, a onda zdesna ulijevo (slika 199) te se vrati u položaj uz tijelo izvodeći pritom još tri valovite kretnje i opisujući obrnuto slovo »L« debelo najmanje 15 cm.

Iste kretnje ponovimo desnom rukom.



Slika 197



Slika 198

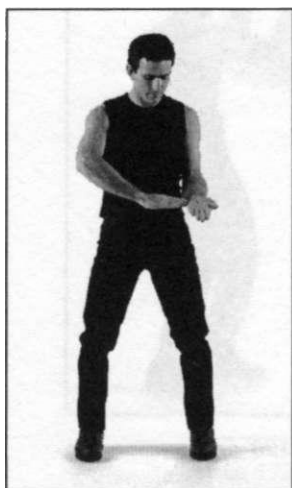


Slika 199

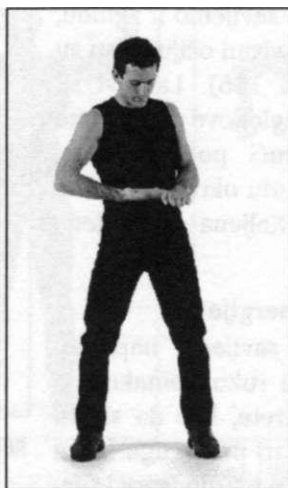
43. T-energija ruku

Podlaktice držimo pod pravim kutom ispred solarnog plexusa u obliku slova »T«. Lijeva je ruka vodoravna crta slova. Dlan je okrenut prema gore. Desna je ruka okomita crta, a dlan je okrenut prema dolje (slika 200).

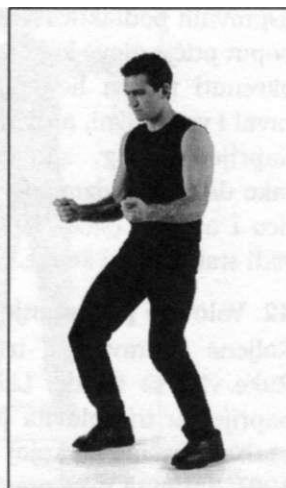
Zatim ruke silovito okrećemo - dlan lijeve ruke okrene se prema dolje, a dlan desne prema gore, pri čemu ruke i dalje ostaju u obliku slova »T« (slika 201).



Slika 200

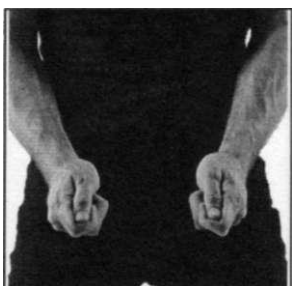


Slika 201



Slika 202

Iste kretnje ponovimo tako da je desna ruka vodoravna crta slova »T«, a lijeva okomita.



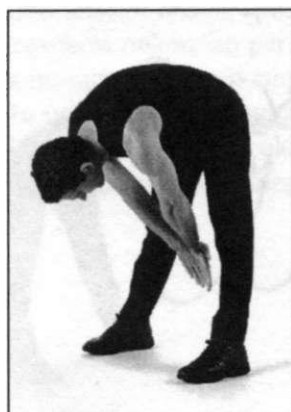
Slika 203

44. Pritiskanje energije palčevima

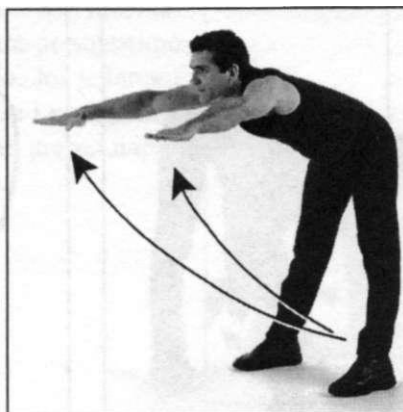
Ruke su savijene u laktovima, a podlaktice držimo ispred tijela, posve vodoravno, u širini tijela. Prsti su savijeni u labavu šaku, a palčevi su pruženi i leže unutar savijenih kažiprsta (slike 202 i 203). Isprekidano palcem i kažiprstom pritišćemo ostale prste uz dlan. Napinju se i opuštaju i taj impuls prenose na ruke. Koljena su savijena zbog stabilnosti.

45. Opisivanje oštrog kuta rukama između nogu

Koljena su pružena, a tetive koljena što napetije. Trup savijemo naprijed tako da je glava gotovo u visini koljena. Ruke vise sprijeda i, krećući se naprijed-natrag, opisuju oštri kut kojega je vršak između nogu (slike 204 i 205).



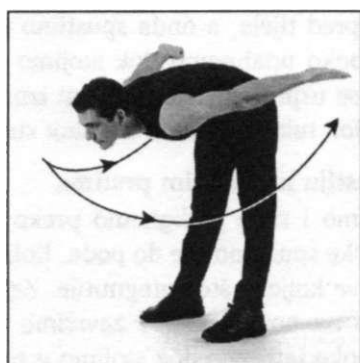
Slika 204



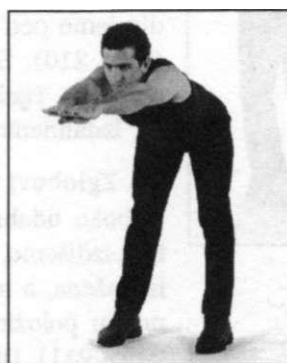
Slika 205

46. Opisivanje oštrog kuta rukama ispred lica

Koljena su pružena, a koljene tetive što napetije. Trup nagnemo naprijed tako da je glava gotovo u visini koljena. Ruke vise ispred tijela. Krećući se odostrag prema naprijed opisuju oštri kut kojega je vršak ispred lica (slike 206 i 207).



Slika 206

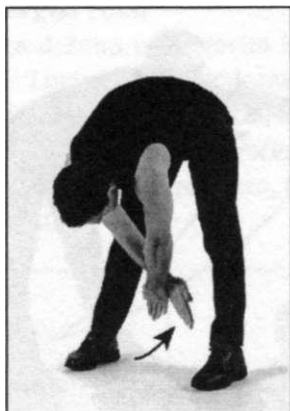


Slika 207

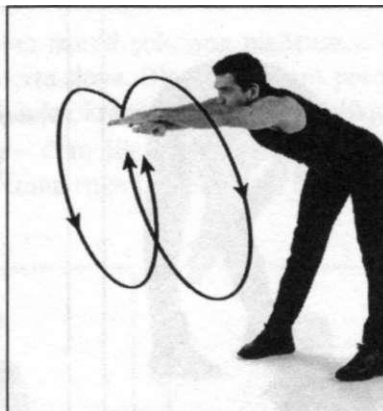
47. Opisivanje kruga energije između nogu i ispred tijela

Koljena su pružena, a tetive koljena što napetije. Trup nagnemo naprijed tako da je glava gotovo u visini koljena. Ruke vise ispred tijela. Ruke prekrizimo u ručnom zglobu, s tim da je lijeva podlaktica iznad desne. Prekriženim rukama zamahujemo natrag između nogu (slika 208). Iz tog položaja svaka ruka izvede krug prema van ispred lica. Na kraju kruga ruke su pružene naprijed, a lijevi je zglob iznad desnog (slika 209). Zatim opišu dva kruga prema unutra koji završavaju između nogu, a zglobovi su opet prekriveni kao na početku.

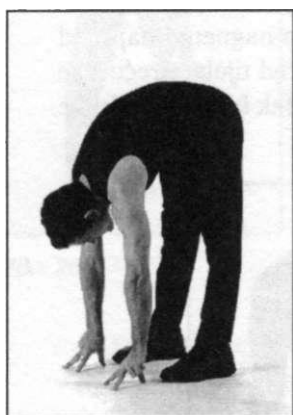
Zatim desni zglob stavimo preko lijevog, pa ponovimo iste kretnje.



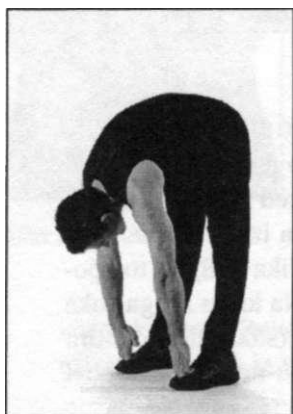
Slika 208



Slika 209



Slika 210



Slika 211

48. Tri prsta na podu

Duboko udišemo i ruke polako dignemo preko glave. Počnemo polako izdisati, a ruke spustimo sve do poda. Koljena su pružena, a tetive koljena što zategnutije. Kažiprstom i srednjim prstom svake ruke dotičemo pod ispred tijela, a onda spustimo i palac (slika 210). Duboko udahnemo dok stojimo u tom položaju. Tijelo se uspravi i ruke podignu iznad glave. Izdahnemo dok ruke spuštamo u visinu struka.

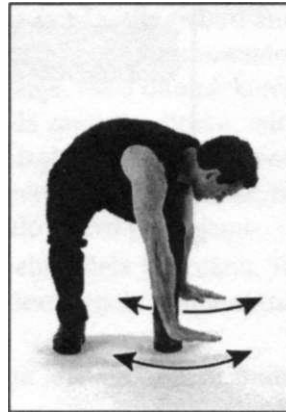
49. Zglobovi prstiju na nožnim prstima

Duboko udahnemo i ruke podignemo preko glave. Dok izdišemo, ruke spustimo sve do poda. Koljena su ispružena, a tetive koljena što zategnutije. Zglobove prstiju položimo na nožne prste i završimo izdisaj (slika 211). Duboko udišemo dok stojimo u tom položaju. Uspravimo tijelo i ruke podignemo preko glave. Izdisaj počinje kad ruke spustimo u visinu struka.

50. Potezanje energije s poda dahom

Duboko udahnemo i ruke podignemo preko glave. Koljena su savijena. Počnemo izdisati kad trup okrenemo ulijevo i savijemo se što niže. Ruke stavimo oko lijevog stopala, desnu ruku ispred, a lijevu iza. Dlanovi su okrenuti prema dolje. Premješamo ruke amo-tamo pet puta dok završavamo izdisaj (slika 212). Tad duboko udahnemo, uspravimo se i ruke pružimo preko glave. Trup okrenemo udesno, pa

počnemo izdisati dok se spuštamo što niže. Izdisaj završava nakon što pet puta premjestimo ruke amo-tamo uz desno stopalo. Još jedanput duboko udahnemo, uspravimo se i podignemo ruke iznad glave. Trup se okrene prema naprijed, ruke spustimo i izdahnemo.



Slika 212

ČETVRTI NIZ

Odvajanje lijevog i desnog tijela: Toplinski niz

Don Juan je rekao svojim učenicima da je za šamane drevnog Meksika koncepcija prema kojoj se ljudsko tijelo sastoji od dva potpuna, funkcionirajuća tijela, jednog s lijeve i jednog s desne strane, temelj njihovog djelovanja kao čarobnjaka. Takva klasifikacijska shema nema nikakve veze s intelektualnim špekulacijama tih čarobnjaka ni s logičkim zaključcima o mogućnostima raspodjele mase u tijelu.

Kad mi je don Juan to objasnio, uzvratilo sam da moderna biologija sadrži koncepciju *bilateralne simetrije*, što znači osnovni nacrt tijela u kojem se lijeva i desna strana organizma mogu podijeliti po sredini tako da su jedna drugoj zrcalne slike.

- Klasifikacija šamana drevnog Meksika - rekao je don Juan - dublja je od zaključaka suvremenih znanstvenika jer se temelji na percepciji energije kako teče svemirom. Kad se čovjekovo tijelo percipira kao energija, očito je da se ono ne sastoji od dva dijela, nego od dvije različite vrste energije, dvije različite energetske struje, dvije suprotne a istodobno komplementarne sile koje postoje jedna uz drugu i tako odražavaju dualnu strukturu svega u svemiru.

Šamani drevnog Meksika pripisivali su tim dvjema vrstama energije status potpunog tijela i govorili su isključivo o lijevom i desnom tijelu. Naglasak je bio na lijevom jer su ga, u smislu energetske konfiguracije, smatrali učinkovitijim za ciljeve šamana. Šamani drevnog Meksika, koji su opisali dva tijela kao energetske struje, opisali su lijevu struju kao uzburkaniju i silovitiju, koja se kreće u valovima i izbacuje valove energije. Kad mi je to opisivao, don Juan je rekao neka zamislim prizor u kojem je lijevo tijelo poput polovice sunca, pri čemu se svi sunčevi plamsaji događaju s te strane. Valovi energije koje izbacuje lijevo tijelo nalik su tim sunčevim plamsajima i uvijek su okomiti u odnosu na okruglu površinu s koje dolaze.

O energetske struji desnog' tijela rekao je da uopće nije uzburkana na površini. Kreće se kao voda u tanku koji se lagano pomiče amo-tamo. U njoj nema valova, nego se vidi samo stalno njihanje. No u dubini, kreće se u krugovima oblika spirale. Don Juan je tražio da zamislim široku, mirnu, tropsku rijeku u kojoj se voda na površini naizgled gotovo uopće ne pomiče, ali su pod površinom jake struje. U svijetu svakidašnjice te su dvije struje spojene u jednu jedinicu - ljudsko tijelo kakvo poznajemo.

Međutim, u očima onih koji *vide*, energija cijelog tijela je kružna. To je za čarobnjake don Juanove loze značilo da je desno tijelo dominantna sila.

- Što se događa kod ljevaka? - upitao sam ga jednom. - Jesu li oni pogodniji za čarobnjake?

- Zašto to misliš? - odgovorio je, naizgled iznenađen mojim pitanjem.

- Jer je kod njih lijeva strana očito dominantna.

- To za čarobnjake uopće nije važno. Da, lijeva je strana kod njih dominantna u smislu da mogu u lijevoj ruci držati čekić. Pišu lijevom rukom. Mogu držati nož u lijevoj ruci. Tresu li nogama, mogu to vrlo dobro činiti lijevim koljenom. Drugim riječima, imaju ritam u lijevom tijelu, ali kod čarobnjaštva se ne radi o toj vrsti dominantnosti. Njima unatoč tome upravlja desno tijelo svojim kružnim kretanjem.

- Ali, imaju li ljevaci ikakvih prednosti ili nedostataka kao čarobnjaci? - pitao sam. Na to me pitanje potaknula implikacija ugrađena u mnoge indoeuropske jezike o mračnoj prirodi ljevaka.

- Koliko znam, nemaju ni prednosti ni nedostataka - odgovorio je. - Podjela energije između dva tijela ne mjeri se spretnošću ili nespretnošću. Dominantnost desnog tijela je energetska. Na nju su naišli drevni šamani. Nikad nisu pokušavali objasniti zašto je nastala, niti su željeli dalje istraživati filozofske implikacije te činjenice. Za njih je to bila činjenica, ali vrlo osobita činjenica. Činjenica koju je moguće promijeniti.

- Zašto su je željeli promijeniti, don Juane?

- Zato što je dominantno kružno kretanje energije desnog tijela odveć dosadno! - uzviknuo je. - To kružno kretanje bez daljnjega pokriva sve događaje u svakidašnjici, ali to čini kružno, ako shvaćaš što želim reći.

- Ne shvaćam što želiš reći, don Juane.

- U svaku se životnu situaciju ulazi kružno - odgovorio je i rukom napravio mali krug. - I tako se vrti i vrti. To kruženje kao da uvijek uvlači energiju prema unutra i onda je centripetalno vrti. U tim uvjetima nema širenja. Ništa ne može biti novo. Sve je pokriveno iznutra. Strašno dosadno!

- A kako se to može promijeniti, don Juane?

- Prekasno je da bi se doista promijenilo. Šteta je već učinjena. Ta spiralsnost je trajna. Ali, ne mora biti neprekidna. Da, hodamo onako kako hodamo, to ne možemo promijeniti, ali voljeli bismo i potrčati, ili hodati natraške, ili se popeti uz ljestve. Vječito samo hodati vrlo je učinkovito, ali besmisleno. Doprinos lijevog tijela učinio bi ta središta vitalnosti podatnijima. Kad bi mogla biti valovita umjesto da se kreću spiralno, makar samo na trenutak, u njih bi ušla drukčija energija, a rezultati bi bili zapanjujući.

Shvaćao sam što govori na razini iznad misli, jer linearno to nikako ne bih mogao shvatiti.

- Osjećaj da su sami sebi dosadili kod ljudi se pojavljuje upravo zbog te dominantnosti desnog tijela - nastavio je. - Jedino što je čovjeku preostalo, u univerzalnom smislu, jest da nađe način kako da se oslobodi dosade. Na kraju nalazi načine da ubije vrijeme, ono jedino čega nitko nema dovoljno. Ali, još je gora reakcija na taj neuravnoteženi raspored energije. Silovite reakcije ljudi rezultat su te neuravnotežene raspodjele. Čini se da bespomoćnost povremeno stvara silovite energetske struje u ljudskom tijelu koje eksplodiraju u silovitom ponašanju. Kao da je nasilje za ljude još jedan način ubijanja vremena.

- Ali, don Juane, kako to da čarobnjaci drevnog Meksika nikad nisu poželjeli znati *zašto* je tako? - upitao sam zbunjeno. Fasciniralo me ono što sam osjećao prema tom unutarnjem kretanju.

- Nisu to nikad pokušavali otkriti zato što su znali odgovor čim su sročili pitanje - odgovorio je.

- Dakle, znali su zašto?

- Ne, nisu znali zašto, ali znali su kako se to dogodilo. Ali, to je druga priča.

Tako mi nije odgovorio, ali tijekom godina koje sam proveo s njim, objasnio je tu privednu proturječnost.

- Svijest je jedini put prema evoluciji dostupan čovjeku - rekao mi je jednom - a nešto vanjsko, nešto povezano s grabežljivom prirodom svemira, prekinulo je našu mogućnost da evoluiramo ovladavanjem svojom svijesću. Ljudi su postali žrtvom grabežljive sile koja im je, zbog svojeg interesa, nametnula pasivnost karakterističnu za energiju desnog tijela.

Don Juan je opisao našu mogućnost evolucije kao putovanje na koje naša svijest kreće preko nečega što su šamani drevnog Meksika nazvali *tamnim morem svijesti*. Držali su to stvarnom osobinom svemira, neusporedivim elementom koji prožima svemir poput oblaka tvari ili svjetlosti.

Don Juan bio je uvjeren da dominantnost desnog tijela u tom neuravnoteženom spoju desnog i lijevog tijela obilježava prekid našeg *putovanja svijesti*. Ono što se nama čini prirodnom dominantnošću jedne strane nad drugom za čarobnjake njegove loze je zastranjenje koje su nastojali ispraviti.

Ti su šamani vjerovali da oni koji žele uspostaviti harmoničnu podjelu između lijevog i desnog tijela moraju proširiti svoju svijest. No, svako proširenje čovjekove svijesti mora pratiti stroga disciplina. Inače se to teško stečeno proširenje može pretvoriti u opsjednutost, koja može izazvati loše posljedice, od psihičkog zastranjenja do energetske ozljede.

Don Juan Matus nazivao je skupinu magičnih pokreta koji se bave isključivo odjeljivanjem lijevog i desnog tijela *toplinskom skupinom* - najvažnijom u obuci šamana drevnog Meksika. Tako su je nazvali zato što ta skupina magičnih pokreta čini energiju desnog tijela malo uzburkavijom. Don Juan je zbijao šale o toj pojavi. Govorio je da pokreti za lijevo tijelo izlažu desno velikom pritisku, a ono je od rođenja naviklo vladati bez otpora. Kad se suoči s otporom, odmah se zagrije od srdžbe. Don Juan je sve svoje učenike poticao da uporno izvode toplinsku skupinu kako bi njezinu silovitost mogli iskoristiti da ojačaju slabo lijevo tijelo.

U tensegritetu ta se skupina zove *toplinski niz* kako bi bio više u skladu s ciljevima tensegriteta, koji su s jedne strane krajnje pragmatični, a s druge krajnje apstraktni, primjerice praktično korištenje energije za zdravlje spojeno s apstraktnom zamišlju o tome kako se ta energija dobiva. U svim magičnim pokretima ovog niza preporuča se usvajanje podjele na lijevo i desno tijelo, a ne lijevu i desnu stranu tijela. Krajnji rezultat tog pridržavanja bio bi da tijekom izvođenja tih magičnih pokreta tijelo koje ne izvodi pokrete ostaje nepokretno. Ali, treba angažirati sve mišiće, ne u aktivnosti nego u svijesti. Nepokretnost tijela koje ne izvodi pokrete treba obuhvatiti i glavu, to jest, suprotnu stranu glave. Takvu nepokretnost polovice lica i glave teže je postići, ali s praksom je moguće.

Niz je podijeljen na četiri skupine.

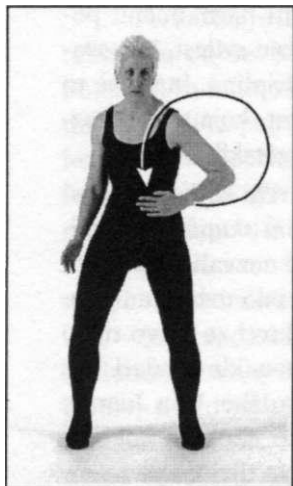
Prva skupina

Uzburkavanje energije lijevog tijela i desnog tijela

Prva skupina obuhvaća šesnaest magičnih pokreta koji uzburkavaju energiju lijevog tijela i desnog tijela zasebno. Svaki se magični pokret izvodi lijevom ili desnom rukom, a u nekim slučajevima i objema rukama istodobno. Ali, ruke nikad ne prelaze uspravnu crtu koja dijeli dva tijela.

1. Skupljanje energije ispred lijevog i desnog tijela u kuglu i lomljenje kugle nadlanicom

Dlan lijeve ruke blago je zaobljen i okrenut udesno. Zatim lijevom rukom zaokružimo dvaput prema unutra ispred tijela (slika 213). Svi mišići ruke su napeti dok izvodimo taj kružni pokret. Zatim nadlanicom snažno zamahnemo ulijevo kao da lomimo vrh kugle koju smo oblikovali (slika 214).



Slika 213



Slika 214

Ruka udara točku za duljinu ruke udaljenu od tijela, iznad ramena, pod kutom od 45 stupnjeva. Dok izvodimo tu kretnju svi su mišići napeti, uključujući mišić ruku. Ta napetost omogućuje kontrolirani udarac, a osjećamo ga u području gušterače i slezene i lijevog bubrega te nadbubrežne žlijezde.

Isti pokret ponovimo s desne strane, a udarac osjećamo u području jetre, desnog bubrega i nadbubrežne žlijezde.

2. Skupljanje energije lijevog i desnog tijela u krug koji probijemo vršcima prstiju

Lijevu podlakticu držimo ispred tijela, pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na tijelo. Ručni je zglob pružen. Dlan je okrenut udesno, a prsti pruženi naprijed. Palac je priljubljen. Kao i u prethodnom magičnom pokretu, podlakticom napravimo dva kruga, slijeva uvis do visine ramena, pa prema sredini tijela (slika 215). Zatim lakat brzo povučemo sasvim natrag, pa krug opisan podlakticom probijemo vršcima prstiju kad rukom zamahnemo naprijed (slika 216). Ponovno povučemo lakat natrag i opet zamahnemo naprijed.

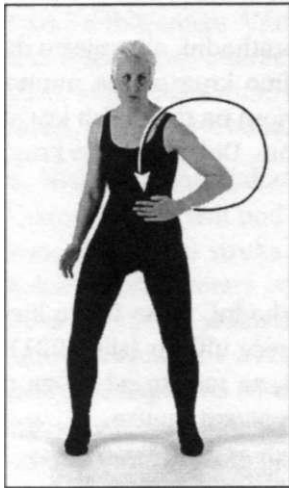
Iste pokrete ponovimo desnom rukom.

3. Podizanje lijeve i desne energije uvis

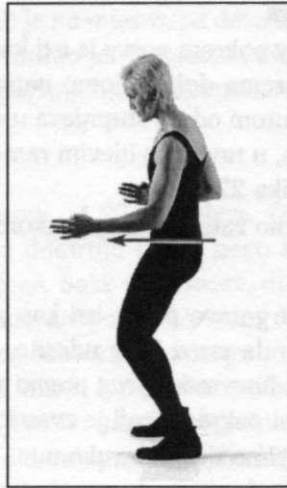
Oba su koljena lagano savijena. Lijevo koljeno podignemo do visine gušterače, posve savijeno, a stopalo je pruženo tako da su prsti okrenuti prema podu. Dok izvodimo taj pokret, istodobno lijevu podlakticu naglo podignemo uvis dok ne bude pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo. Lakat je priljubljen uz tijelo. Noga i ruka kreću se sinkronizirano i izazivaju trzaj u srednjem dijelu tijela (slika 217).

Iste pokrete ponovimo desnom nogom i rukom.

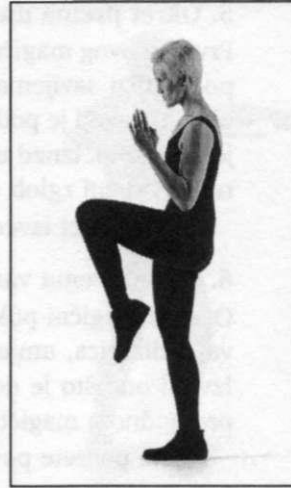
Energija ima tendenciju da tone pa je vrlo važno proširiti je uvis, u sredinu tijela. Šamani vjeruju da lijevom tijelom upravlja područje gušterače i slezene, a desnim područje jetre i žuči. Šamani ovaj pokret podizanja energije shvaćaju kao postupak za dovođenje energije u ta dva središta zasebno.



Slika 215



Slika 216



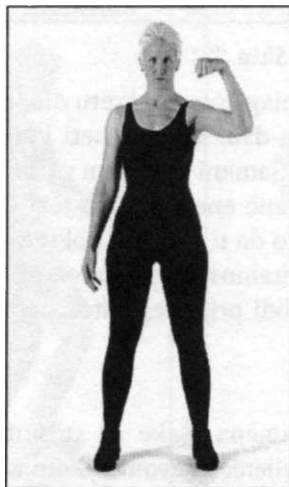
Slika 217

4. Pritisak gore-dolje

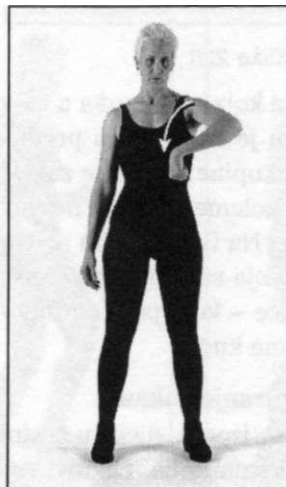
Lijevi lakat podignemo ispred tijela do visine ramena, savijen pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu. Stisnemo šaku, a zglob okrenemo što oštrije udesno (slika 218). Lakat nam služi kao osovina i ostaje na istom mjestu, a podlakticu savijemo dolje dok ne dođe do područja ispred solarnog plexusa (slika 219). Zatim ga opet uspravimo.

Isti pokret izvedemo desnom rukom.

Ovaj magični pokret koristi se za uzburkavanje energije koja postoji u luku između točke tik iznad glave, u ravnini s lijevim ramenom, i točke tik iznad solarnog plexusa.



Slika 218



Slika 219

5. Okret prema unutra

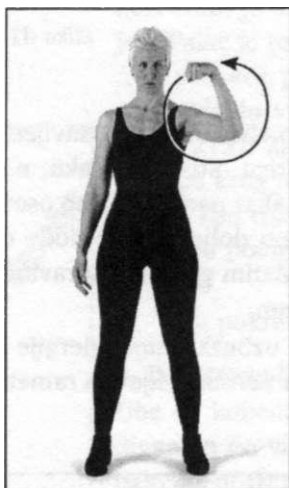
Prvi dio ovog magičnog pokreta posve je isti kao prethodni, ali umjesto da podlakticu savijemo prema dolje, njome napravimo krug prema unutra oko lakta koji je pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo. Vrh kruga je u točki tik iznad uha, u ravnini s lijevom ramenom. Dok se opisuje krug, rotira i ručni zglob (slika 220).

Isti pokret izvedemo zatim desnom rukom.

6. Okret prema van

Ovaj je magični pokret gotovo posve isti kao prethodni, samo što se lijeva podlaktica, umjesto da pravi krug udesno, okreće ulijevo (slika 221). Izvodi ono što je don Juan zvao *krug prema van*, za razliku od kruga u prethodnom magičnom pokretu, koji je zvao *krug prema unutra*.

Iste pokrete ponovimo desnom rukom.



Slika 220



Slika 221

Energija koja se uzburka u ovom magičnom pokretu dio je luka energije o kojem je bila riječ u prethodna dva. Četvrti, peti i šesti magični pokret ove skupine izvode se zajedno. Samani su putem *viđenja* otkrili da ljudi imaju goleme količine neiskorištene energije koja leži unutar svjetlosne kugle. Na isti su način otkrili i to da ti magični pokreti uzburkavaju energiju koja se rasipa iz središta vitalnosti - onoga oko jetre i onoga oko gušterače - koja prilično dugo lebdi prije nego što počne tonuti na dno svjetlosne kugle.

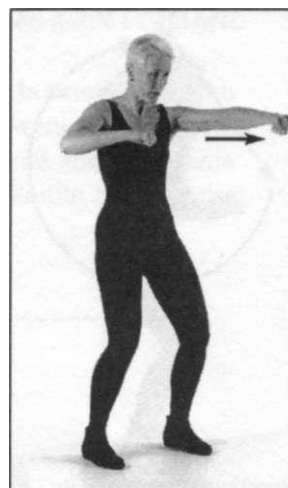
7. Visoko guranje šakama

Ruke držimo ispred tijela u visini ramena. Šake su stisnute, dlanova okrenutih prema dolje. Laktovi su savijeni. Lijevom rukom zamahnemo naprijed i izvedemo kratak udarac, a pritom lakat ne povučemo natrag da

bismo dobili snagu. Vratimo je na mjesto, pa desnom izvedemo sličan udarac i vratimo je na mjesto (slika 222). Udarce izvodimo napinjanjem mišića ruku, ramena, lopatica i trbuha.

8. Nisko guranje šakama

Laktovi su savijeni pod kutom od 90 stupnjeva. Držimo ih u visini struka. Ne dodiruju tijelo, nego su nekoliko centimetara od njega. Šake su stisnute, dlanova okrenutih jedan prema drugome. Lijevom rukom zamahnemo i izvedemo kratak udarac naprijed, pri čemu napnemo trbušne mišiće i istodobno mišiće ruke i lopatice (slika 223). Poslije udarca podlakticu odmah vratimo, kao da je udarac proizveo silu koja ga gura natrag. Odmah zatim isti pokret izvedemo desnom rukom. Kao i u prethodnom pokretu, laktovi

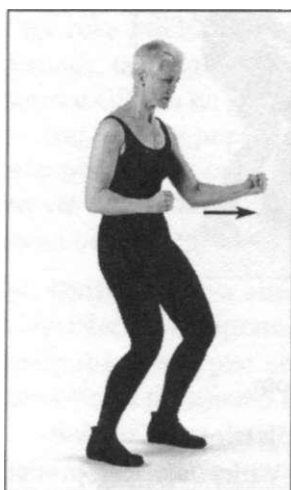


Slika 222

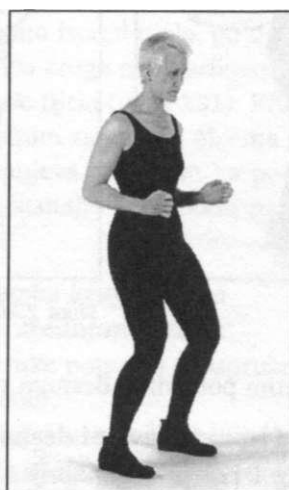
se ne pomiču unatrag kako bismo dobili zamah. Zamah dobivamo isključivo napinjanjem mišića trbuha, ruku i lopatica.

9. Kotač s prstima savijenim u srednjem zglobu

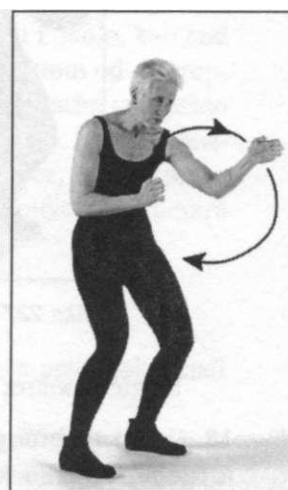
Laktove držimo u visini struka, iznad područja gušterače i slezene, odnosno jetre i žuči. Ručni zglobovi su pruženi, a dlanovi okrenuti jedan prema drugome. Prsti su čvrsto savijeni u drugom zglobu. Palčevi su priljubljeni (slika 224). Laktove pomaknemo naprijed, od tijela. Lijeva ruka kruži u vertikalnom pokretu nalik brušenju, kao da savijenim prstima brusimo površinu ispred tijela. Isto ponovimo desnom rukom. Ruke se tako pokreću naizmjenice (slika 225). Trbušni mišići su što napetiji kako bi dali zamah pokretima.



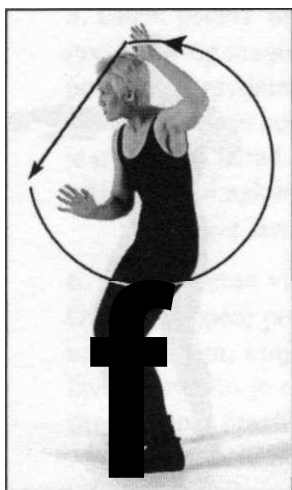
Slika 223



Slika 224



Slika 225



Slika 226

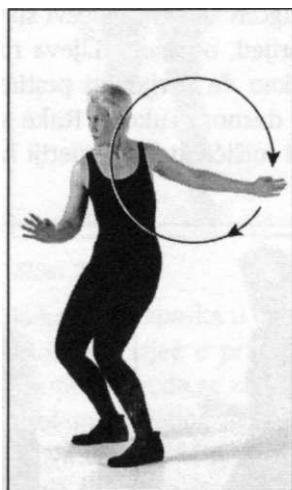
10. Zaglađivanje energije ispred tijela

Ravan dlan lijeve ruke, okrenut prema naprijed, podignemo do visine tik iznad glave, ispred tijela. Dlan klizi ukoso dolje i dođe do visine gušterače i slezene, kao da poravnava vertikalnu površinu. Ne zaustavljajući se, nastavi se kretati prema natrag. Tijelo se okrene ulijevo kako bi ruka mogla dosegnuti iznad glave. Zatim ruka, dlana okrenutog nadolje, silovito poleti dolje, kao da udara gumastu tvar ispred područja gušterače i slezene (slika 226).

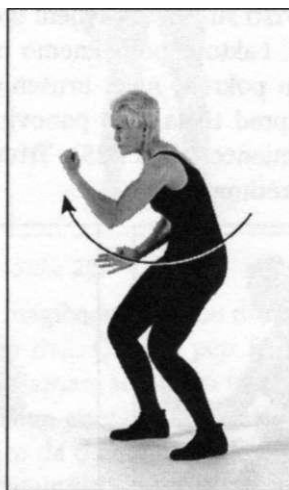
Iste pokrete ponovimo desnom rukom, ali udarimo ispred predjela jetre i žuči.

11. Udaranje energije ispred lica zamahom šake uvis

Trup okrenemo lagano ulijevo kako bismo lijevom rukom mogli izvesti dva puna kruga unatrag tako da je pomaknemo najprije naprijed, pa iznad glave, pa natrag, gdje se dlan lagano okrene prema unutra kao da nešto skupljamo (slika 227). Pokret završava u drugom krugu, kad stisnutom šakom zamahnemo uvis ispred lica (slika 228).



Slika 227



Slika 228

Magični pokret zatim ponovimo desnom rukom.

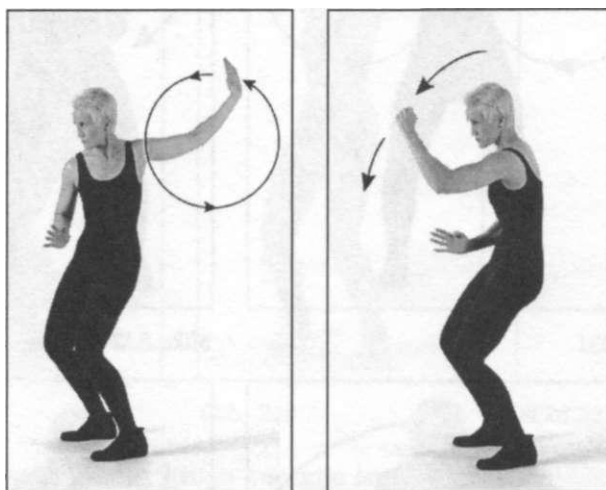
12. Udaranje energije ispred lijevog i desnog tijela

Rukom izvedemo krug i pol prema naprijed, a zatim udarimo prema dolje. Tijelo lagano rotira kako bi omogućilo lijevoj ruci da izvede pun

krug počevši od polazne točke uz bedro pa natrag, preko glave i naprijed dok opet ne bude uz bedro.

Dok opisujemo taj krug, šaka rotira iz zgloba kao da skupljamo neku gustu tvar (slika 229). Iz početnog položaja ruka opet krene unatrag, preko glave, pa stisnemo šaku i zamahnemo dolje velikom silinom prema točki ispred i iznad gušterače i slezene, služeći se mekanim rubom šake kao čekićem koji udara površinu (slika 230).

Iste pokrete ponovimo desnom rukom.



Slika 229

Slika 230

13. Opisivanje dva energetska kruga prema vani i razbijanje kod pupka

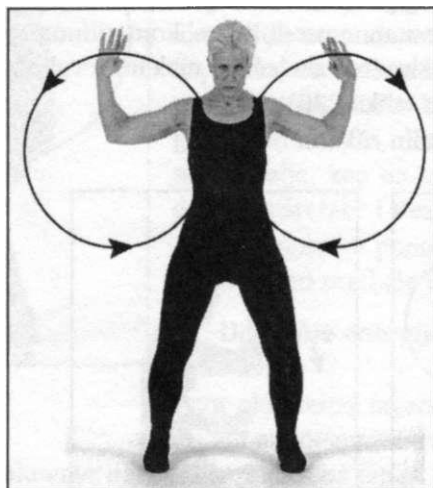
Obje ruke istodobno podižemo ispred tijela, pa u stranu i okolo, kao kod plivanja, tako da opišemo dva kruga nalik krilima pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na prednji dio tijela (slika 231). Krugove zatim razbijemo na dnu, u visini pupka, snažnim zamahom objema rukama. Šake su savijene pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlaktice, a prsti upiru prema naprijed. Od snage zamaha šake dođu na nekoliko centimetara jedna od druge (slika 232).

14. Opisivanje dva energetska kruga bočno s ispruženim kažiprstom i srednjim prstom

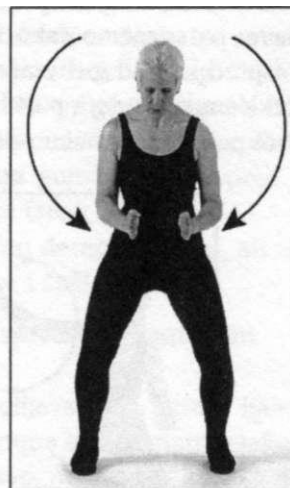
Kažiprst i srednji prst obje ruke potpuno su ispruženi, a prstenjak i mali prst palcem pritisnemo uz dlan.

Ruke iz normalnog položaja uz tijelo opisuju krug do iznad glave, a onda bočno prema stranama tijela pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na leđa (slika 233). Kad je krug gotovo završen, stisnemo šake, s tim da

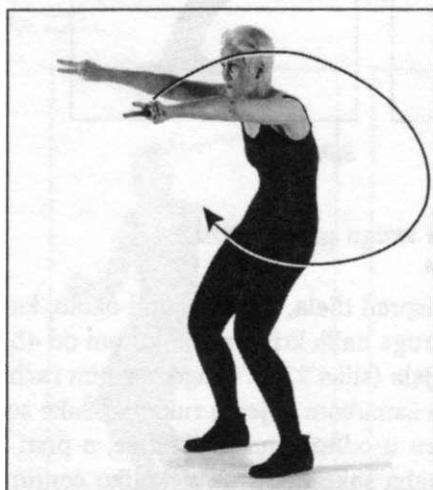
drugi zglob srednjeg prsta ostaje izbočen. Pokret završava kad šakama, dlanova okrenutih prema tijelu, zamahnemo naprijed i uvis, do visine brade (slika 234).



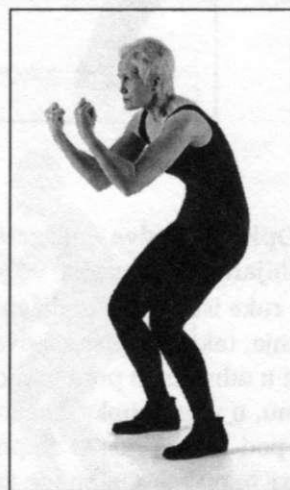
Slika 231



Slika 232



Slika 233

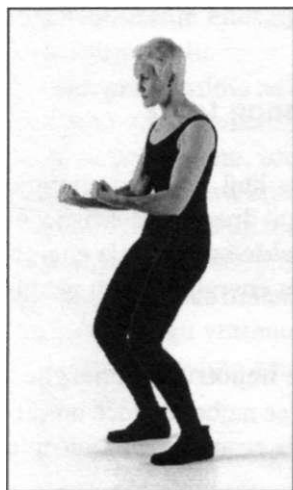


Slika 234

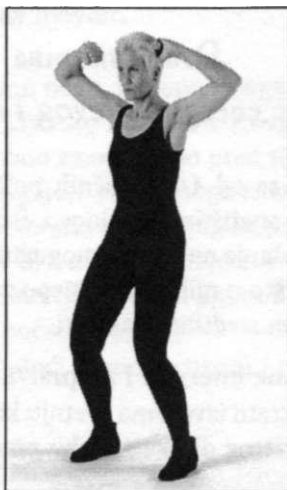
15. Uzburkavanje energije uz sljepoočnice

Duboko udahnemo. Počnemo izdisati, a ruke podignemo iznad glave, gdje ih stisnemo u šake. Dlanovi su okrenuti prema prednjoj strani tijela. Odatle zamahnemo prema dolje unatrag do točke tik iznad kukova (slika 235). Stisnute šake premjestimo uz tijelo opisujući bočne polukrugove koji šake dovedu do područja nekoliko centimetara ispred čela, petnaestak

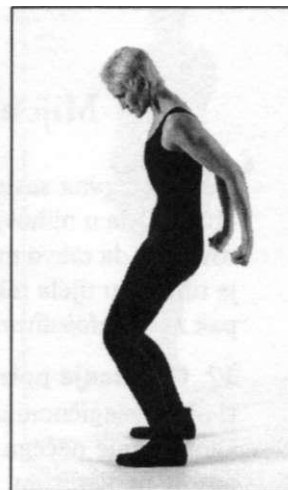
centimetara jedna od druge. Stisnute šake okrenute su prema vani (slika 236). Dok i dalje izdižemo, šake na trenutak položimo na sljepoočnice. Tijelo se malo nagne prema natrag tako što savijemo koljena da bismo dobili zamah, pa ruke silovito spustimo, ne ispravljajući laktove, i udarimo iza tijela poledinom stisnutih šaka (slika 237). Tad završimo izdisaj.



Slika 235



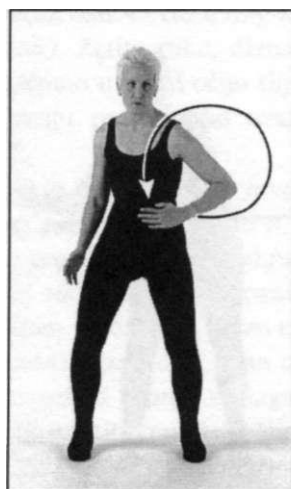
Slika 236



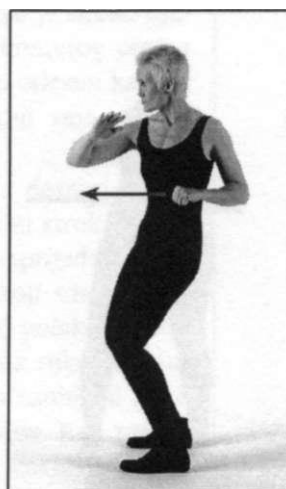
Slika 237

16. Izbacivanje malog kruga energije ispred tijela

Iz prirodnog položaja uz bedro lijeva ruka se pomakne bočno van. Dlan je okrenut udesno. Opišemo maleni krug tako da šaku pomaknemo prema dolje, do područja gušterače i slezene, pa ulijevo do visine struka. Lakat je oštro izbačen (slika 238a). Stisnemo šaku. Dlan stisnute šake okrenut je



Slika 238a



Slika 238b

prema podu. Šakom izvedemo kratak udarac naprijed, kao da probijamo opisani krug (slika 238b). Pokret je kontinuiran - ne prekidamo ga kad se ruka stisne u šaku, nego tek kad zadamo udarac. Od udara se jako tržne središte vitalnosti smješteno u području gušterače i slezene. Isti pokret ponovimo desnom rukom, a pritom udarac trgne jetru i žuč.

Druga skupina

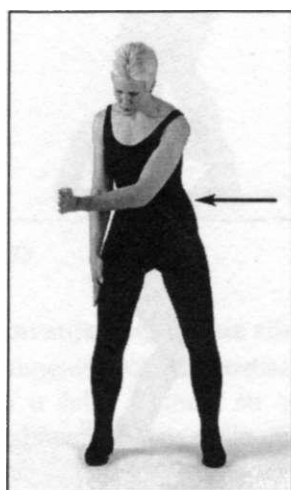
Miješanje energije lijevog i desnog tijela

Druga skupina sastoji se od 14 magičnih pokreta koji miješaju energije obaju tijela u njihovim središtima vitalnosti. Šamani drevnog Meksika vjerovali su da takvo miješanje energije omogućuje lakše odjeljivanje energije tih dvaju tijela tako što u njih donosi nepoznatu energiju. Taj su postupak zvali *ozlojeđivanjem središta vitalnosti*.

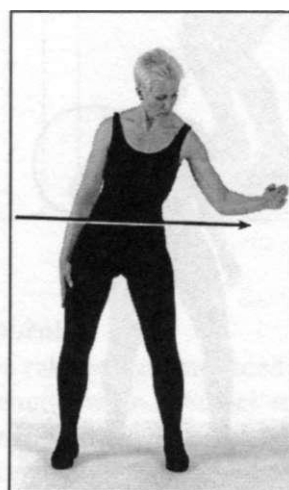
17. Gomilanje potrebne energije i raspršivanje nepotrsane energije

U ovom magičnom pokretu izvodimo kretnju koja se najbolje može opisati kao guranje nečega čvrstog dlanom preko prednje strane tijela i vučenje natrag nadlanicom.

Počinje tako da je lijeva ruka uz tijelo, uz struk, a podlaktica je savijena pod kutom od 90 stupnjeva. U početku pokreta podlakticu privučemo tijelu, a šaku iz zgloba savijemo prema natrag. Dlan lijeve ruke okrenut je udesno, a palac je priljubljen. Onda, kao da joj se suprotstavlja jaka sila, pokrenemo je preko tijela sasvim udesno, pri čemu je lakat i dalje savijen pod kutom od 90 stupnjeva (slika 239). Odatle, opet kao da se su-



Slika 239



Slika 240

rrotstavlja velika sila, ruku povučemo što dalje ulijevo s tim da se ne izgubi kut od 90 stupnjeva, a dlan je i dalje okrenut udesno (slika 240).

Tijekom cijelog tog niza pokreta mišići lijevog tijela maksimalno su napeti, a desna ruka je nepokretna uz desnu nogu.

Iste pokrete ponovimo desnom rukom.

18. Gomilanje energije na lijevom i desnom tijelu

Težinu premjestimo na desnu nogu. Koljeno je lagano nvijeno radi ravnoteže. Lijevom nogom i rukom, koje su polunapete, istodobno zamahnemo pred tijelom, u luku slijeva udesno. Lijeva ruka i noga završe u položaju desno uz tijelo. Vanjski rub lijevog stopala dodiruje tlo. Vršci prstiju lijeve ruke usmjereni su prema dolje dok zamahujemo (slika 241). Zatim lijevu ruku i nogu vratimo u početni položaj.

Isto ponovimo zamahujući desnom rukom i nogom ulijevo.

19. Skupljanje energije jednom rukom : udaranje drugom

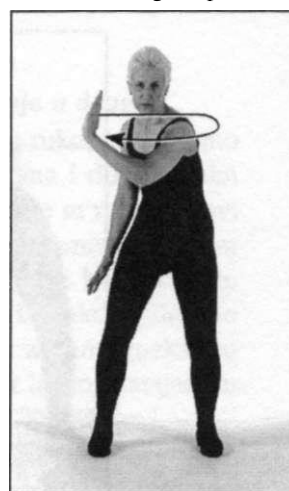
Don Juan mi je kazao da se ovim magičnim pokretom energija uzburkava i skuplja kretnjom jedne ruke, a udara drugom. Vjerovao je da udaranje jednom rukom energije koja je skupljena drugom omogućuje ulazak energije ujedno tijelo iz izvora koji pripadaju drugom tijelu, što se u normalnim uvjetima nikad ne radi.

Lijevu ruku podignemo do razine očiju. Ručni je zglob lagano savijen prema natrag. U tom položaju ruka se kreće slijeva udesno i natrag i opisuje oval širok oko 45 cm a dug koliko je široko tijelo (slika 242). Zatim ruku, dlana okrenutog prema dolje, pomičemo u visini očiju slijeva udesno kao da Tšcima prstiju presijecamo oval koji smo opisali (slika 243).

Čim lijeva ruka dođe u ravan s desnim ramenom, desna ruka, koju držimo u visini struka dlana okrenutog prema gore, zamahne naprijed i dnom dlana udari točku u sredini ovala koji smo opisali bjevom rukom. Istodobno lijevu ruku polako spuštamo (slika 244). Kad udari, dlan desne ruke okrenut e prema naprijed a prsti su lagano zaobljeni kako bismo mogli udariti zaobljenu površinu. Kad završimo udarac, lakat je lagano savijen kako ne bismo previše istegnuli tetive.



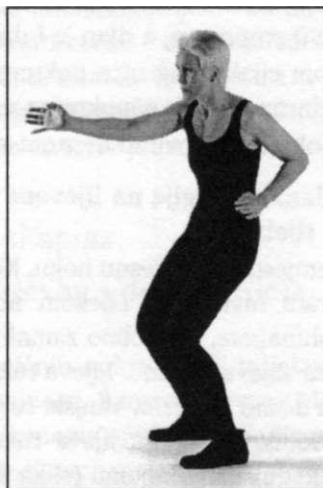
Slika 241



Slika 242



Slika 243

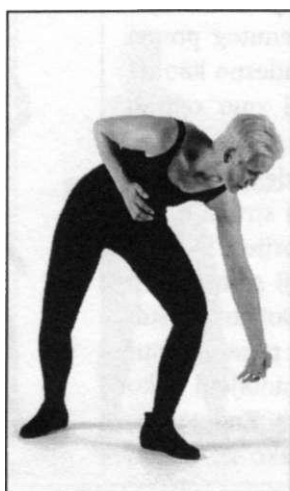


Slika 244

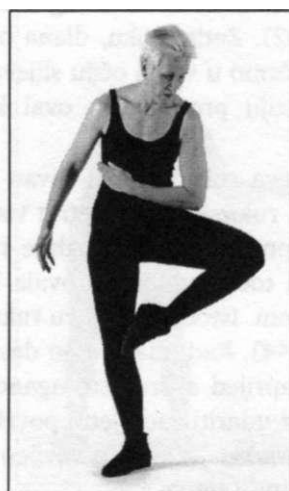
Isti pokret ponovimo počevši s desnom rukom.

20. Skupljanje energije rukama i nogama

Tijelo se na prstima desne noge lagano okrene udesno. Lijeva je noga izbačena pod kutom od četrdeset pet stupnjeva, koljena savijenog tako da trup bude nagnut prema naprijed. Tijelo zanjšemo tri puta kao da hvatamo zamah. Onda lijevu ruku spustimo kao da ćemo zagrabit nešto u visini lijevog koljena (slika 245). Tijelo se nagne natrag, a donji dio lijeve noge, ispod koljena, približimo preponama gotovo ih dodirujući petom. Lijevom rukom brzo protrljamo vitalno područje jetre i žuči s desne strane (slika 246).



Slika 245



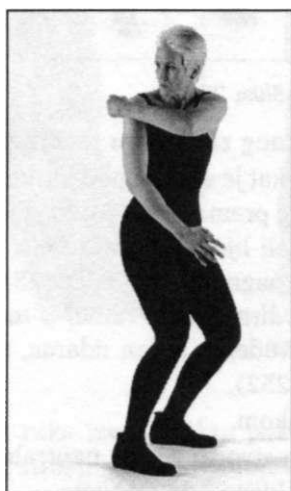
Slika 246

Iste pokrete ponovimo desnom nogom i rukom, a skupljenu energiju utrljamo u središte vitalnosti oko gušterače i slezene, s lijeve strane.

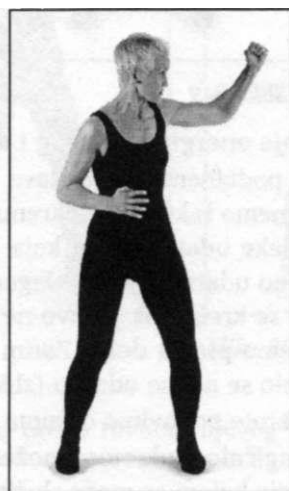
21. Premještanje energije s lijevog i desnog ramena

Lijevu ruku pomaknemo iz prirodnog položaja uz lijevo bedro na desno rame gdje nešto zgrabi, a šaka se stisne. Taj pokret prati oštar okret iz struka udesno. Koljena su lagano savijena kako bi se olakšao okret. Lakat je oštro savijen i ostaje napet u visini ramena (slika 247). Ispravimo struk a šaku podignemo s desnog ramena u luku prema gore i nadlanicom udarimo točku tik iznad glave, u ravnini s lijevim ramenom (slika 248). Tad raširimo šaku kao da ispuštamo nešto što smo držali.

Iste pokrete izvedemo desnom rukom.



Slika 247

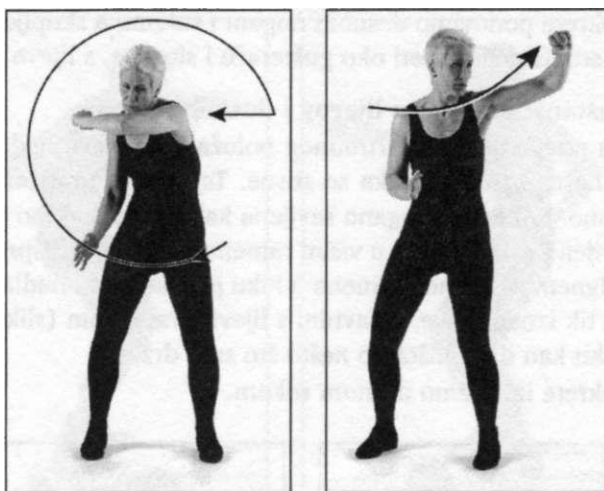


Slika 248

22. Skupljanje energije iz jednog tijela i raspršivanje u drugo

Počevši od prirodnog položaja uz lijevo bedro, lijevom rukom opisujemo luk slijeva udesno tako da prođe ispred spolnog organa i dođe sasvim udesno. Tu kretanju olakšava lagani okret iz struka. Odatle se ruka nastavi kretati u krugu iznad glave do visine i u ravnini s lijevim ramenom. Zatim presiječe u ravninu s desnim ramenom. Tu stisnemo šaku kao da nešto grabimo, dlana okrenutog prema dolje (slika 249). Zatim šakom udarimo točku u visini glave, udaljenu za duljinu ruke. Udarac zadamo mekanim rubom šake kao da je šaka čekić. Ruka je pružena, ali lagano savijena u laktu (slika 250).

Iste pokrete ponovimo desnom rukom.



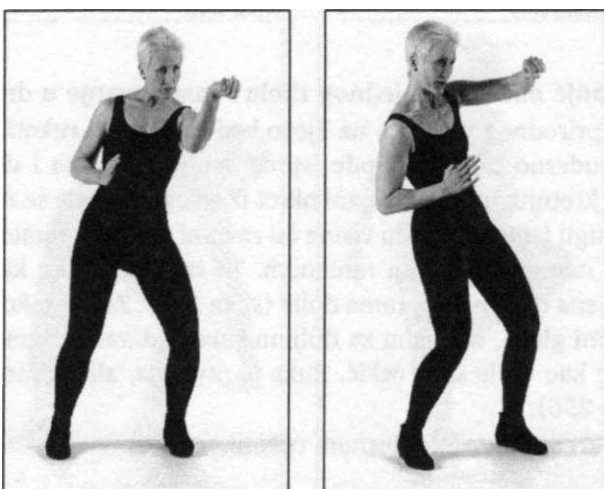
Slika 249

Slika 250

23. Udaranje energije s lijevog i desnog ramena **u točku** ispred lica. Lijevu ruku podignemo iznad glave. Lakat je savijen pod kutom od 90 stupnjeva. Stisnemo šaku dlana okrenutog prema gore. Zatim slijeva mekanim rubom šake udarimo crtu koja dijeli lijevo i desno tijelo ispred lica. Dok izvodimo udarac, tijelo se lagano nagne ulijevo (slika 251). Stisnuta šaka i dalje se kreće dok gotovo ne dodirne desno rame. U tom položaju dlan okrenemo prema dolje. Zatim izvedemo sličan udarac, ali ovaj put zdesna. Tijelo se nagne udesno (slika 252).

Iste pokrete ponovimo desnom rukom.

Tim magičnim pokretom možemo stvoriti zalihu neutralne energije, dakle energije kojom se može služiti i lijevo i desno tijelo.

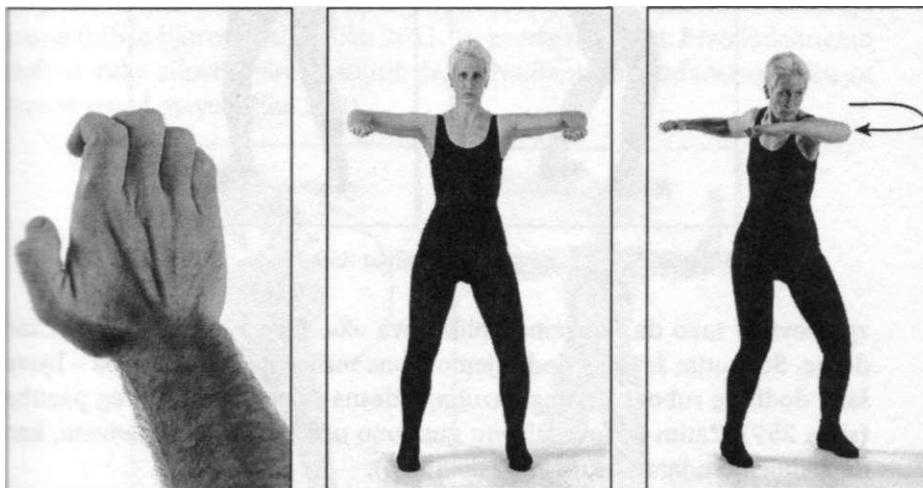


Slika 251

Slika 252

24. Udarac šakom stisnutom u drugom zglobu prstiju

Obje ruke podignemo do visine vrata. Laktovi su pod kutom od 90 stupnjeva. Prste savijemo u drugom zglobu i čvrsto ih priljubimo uz dlan (slike 253 i 254). Iz tog položaja snažno zamahnemo lijevom rukom udesno, preko ravnine desnog ramena, ali pritom ne pomičemo jako ruku. Pri pokretu pomaže snažan okret iz struka udesno (slika 255).



Slika 253

Slika 254

Slika 255

Desna ruka izvodi sličan pokret, preko ravnine lijevog ramena, pri čemu se iz struka okrenemo ulijevo.

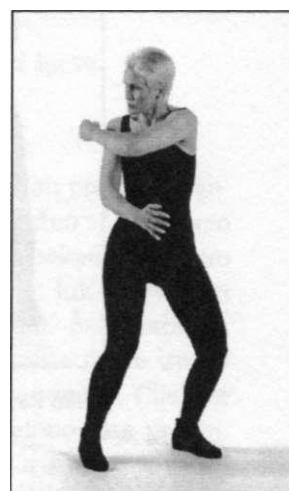
25. Grabljenje energije s ramena i razbijanje o središta vitalnosti

Lijevu ruku pomaknemo do desnog ramena i stisnemo šaku kao da smo nešto zgrabili (slika 256). Lakat je savijen pod kutom od 90 stupnjeva. Zatim šaku silovito vratimo ulijevo uz struk (slika 257). Tu na trenutak zastane kako bi dobila zamah, a onda zamahne preko tijela udesno. Dlan stisnute šake okrenut je prema tijelu. Udarimo točku blizu područja jetre i žuči (slika 258).

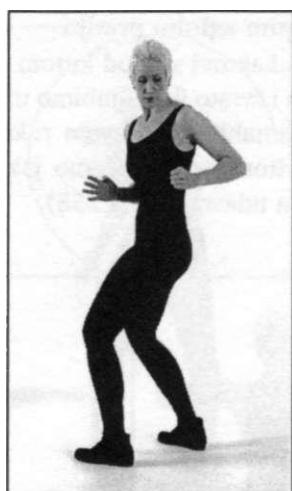
Iste pokrete ponovimo desnom rukom, koja udara područje gušterače i slezene.

26. Pritiskanje energije laktovima ustranu

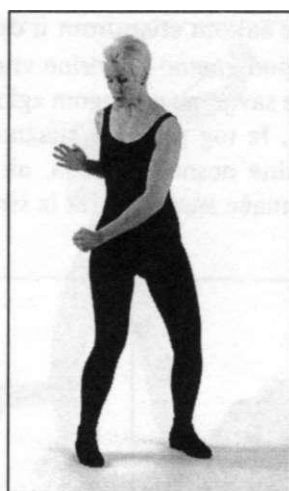
Obje ruke dovedemo do visine ramena. Laktovi su oštro savijeni i izbočeni naprijed. Prekrižimo ruke u



se



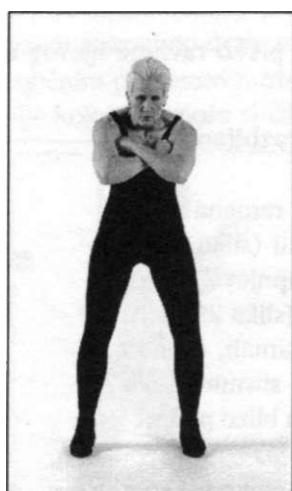
Slika 257



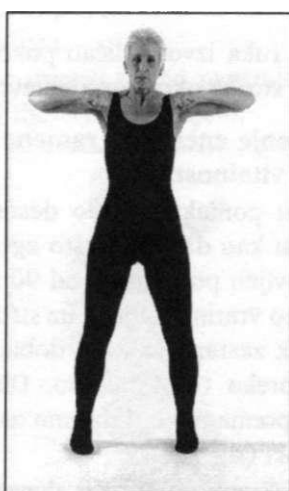
Slika 258

zglobovima tako da dobijemo oblik slova »X«. Lijeva je nadlaktica iznad desne. Stisnutim šakama dodirujemo prsne mišiće na rubu pazuha - lijeva šaka dodiruje rubove desnog pazuha, a desna šaka rubove lijevog pazuha (slika 259). Zatim laktove silovito gurnemo ustranu, u visini ramena, kao da zadajemo udarac laktovima (slika 260).

Pokret ponovimo tako da je desna ruka nad lijevom.



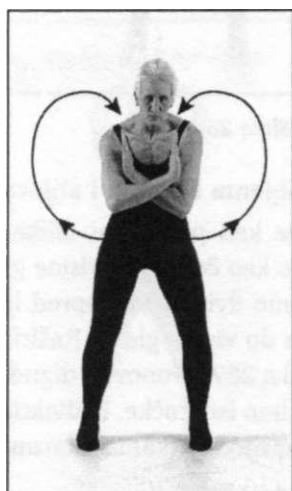
Slika 259



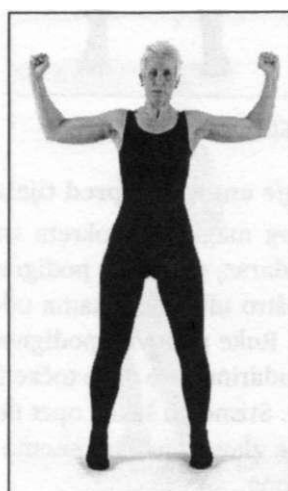
Slika 260

17. Opisivanje dvaju energetskih krugova prema unutra
:spred tijela i njihovo drobljenje ustranu

Duboko udahnemo pa rukama istodobno napravimo krug od prirodnog položaja uz bedra do crte koja dijeli lijevo i desno tijelo. Pokret završava tako da su podlaktice prekrižene preko prsa. Prsti su stisnuti i upereni uvis, a palčevi priljubljeni. Ručni zglobovi su savijeni pod kutom od 90 stupnjeva. Lijeva je ruka iznad desne. Priljubljeni palac lijeve ruke dodiruje prsne mišiće desnog tijela, a priljubljeni palac desne ruke dodiruje prsne mišiće lijevog tijela (slika 261). Tu završava udisaj. Brzo izdahnemo ;ok se ruke silovito šire stisnutih šaka. Nadlanicama udaramo točke sa strane iznad glave (slika 262).



Slika 261

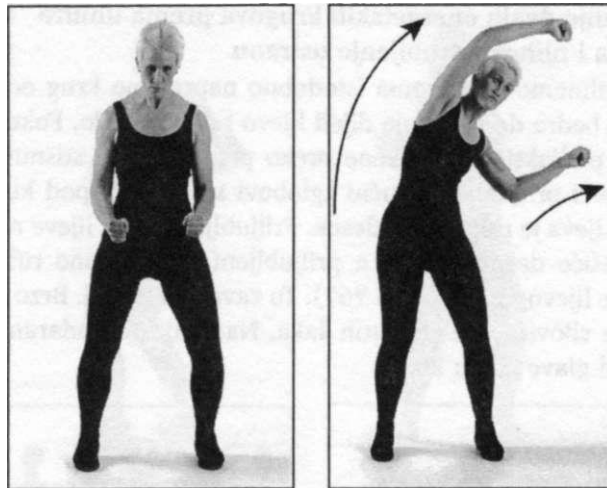


Slika 262

Iste pokrete ponovimo tako da je desna ruka iznad lijeve.

28. Udaranje energije ispred tijela, s lijeve
i s desne strane objema šakama

Šake su stisnute u visini struka. Dlanovi su okrenuti jedan prema drugo. Objе šake podignemo do visine očiju i istodobno snažno zamahnemo prema dolje, prema točkama ispred prepona. Udaraju mekanim dijelom šake (slika 263). Odatle istodobno zamahnu uvis i opišu luk ulijevo, pri čemu se cijeli trup nagne ulijevo slijedeći zamah ruku. Šake udaraju zglobovima prstiju (slika 264). Zatim se vrate i udare iste točke ispred prepona. Odatle istodobno zamahnu i izvedu luk udesno. Cijeli se mip nagne udesno slijedeći zamah ruku. Udarimo zglobovima prstiju. Zatim ponovno zadamo udarac mekanim rubom šaka u iste dvije točke lipred prepona.

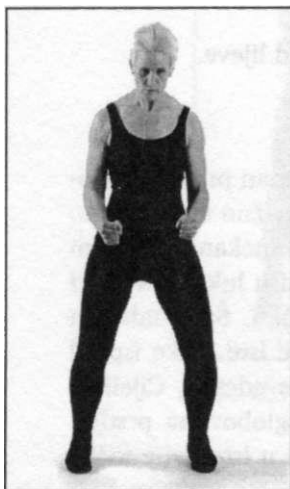


Slika 263

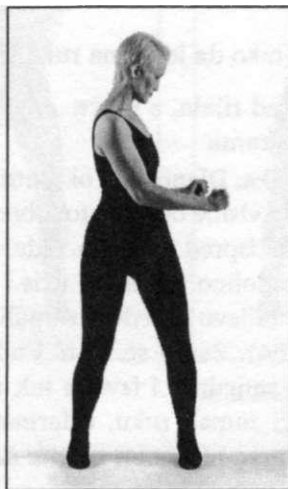
Slika 264

29. Udaranje energije ispred tijela objema **šakama** i slijeva i zdesna
 Početak ovog magičnog pokreta isti je kao prethodni (slika 265). Kad izvedemo udarac, obje ruke podignemo kao čekiće do visine glave, a trup se okrene oštro ulijevo. Šakama udarimo dvije točke ispred lijevog kuka (slika 266). Ruke ponovno podignemo do visine glave. Raširimo šake pa dlanovima udarimo iste dvije točke (slika 267). Ponovno dignemo ruke do visine glave. Stisnemo šake i opet udarimo iste točke. Podlaktice podignemo do visine glave, tijelo okrenemo naprijed i šakama udarimo iste točke ispred prepona.

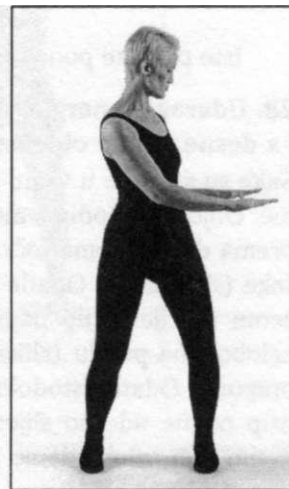
Iste pokrete ponovimo tako da je trup okrenut oštro udesno.



Slika 265



Slika 266

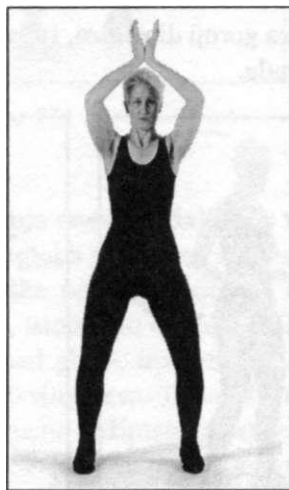


Slika 267

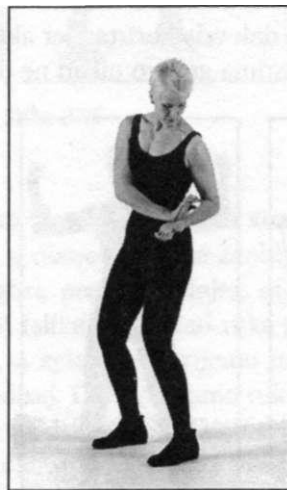
30. Razbijanje energije zglobovima iznad glave, lijevo i desno

Obje ruke podignemo iznad glave. Zglobovi se dodiruju, a dlanovi su zaobljeni kao da drže loptu (slika 268). Zatim trup okrenemo ulijevo, a ruke naglo pomaknemo do lijeve strane struka, pri čemu su zglobovi i dalje priljubljeni i rotiraju jedan oko drugog kako bi se prilagodili novom položaju ruku. Dlan lijeve ruke okrenut je prema gore, a dlan desne prema dolje (slika 269). Objе ruke opet podignemo iznad glave. Zglobovi su i dalje priljubljeni i rotiraju kako bi se vratili u početni položaj.

Iste pokrete izvedemo tako da ruke naglo spustimo u točku desno od struka. Pokret završava tako što ruke vratimo u početni položaj iznad glave.



Slika 268



Slika 269

Treća skupina

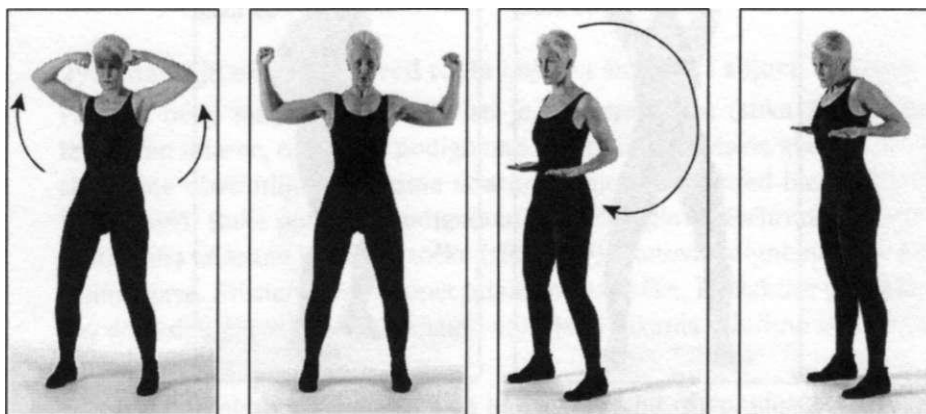
Pomicanje energije lijevog i desnog tijela dahom

Treća skupina sastoji se od devet magičnih pokreta koji se služe udisajima i izdisajima kao pokretačkom silom za odvajanje ili spajanje dvaju tijela. Kako je već rečeno, prema mišljenju čarobnjaka don Juanove loze, stavljanje malo energije iz jednog tijela u vitalno središte drugoga stvara vrlo poželjnu trenutačnu živost u tom središtu. Čarobnjaci drevnog Meksika, prema učenju don Juana, smatrali su to miješanje iznimno korisnim jer prekida fiksnu rutinu tih središta. Vjerovali su daje disanje ključno za odvajanje lijevog i desnog tijela.

31. Dah za gornji rub pluća

Ruke stisnutih šaka podignemo do čela duboko udišući. Dlanovi stisnutih šaka okrenuti su prema dolje. Šake su međusobno udaljene desetak centimetara, ispred čela, kad udisaj završi (slika 270). Izdišemo dok se ruke silovito šire do dviju točaka sa strane, u ravnini s ramenima (slika 271). Opustimo i otvorimo šake. Zglobove prekrizimo ispred glave i duboko udahnemo dok rukama opisujemo dva velika kruga duljine ruku. Počnemo sprijeda, podignemo ih preko glave pa u strane. Udisaj prestaje kad ruke zaustavimo pokraj struka, dlanova okrenutih prema gore (slika 272). Tada polako izdahnemo, a šake podižemo uz rub rebra do visine pazuha. Izdisaj završava kad ramena gurnemo uvis kao da se dižu od snage šaka (slika 273).

Ovaj je dah vrlo koristan jer aktivira gornji dio pluća, što se u normalnim okolnostima gotovo nikad ne događa.



Slika 270

Slika 271

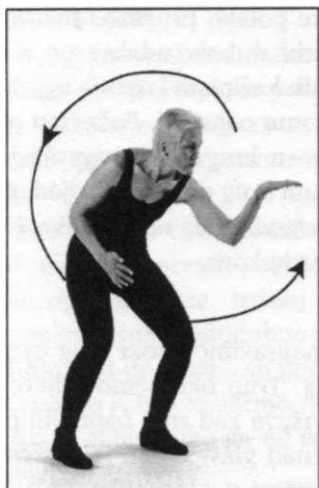
Slika 272

Slika 273

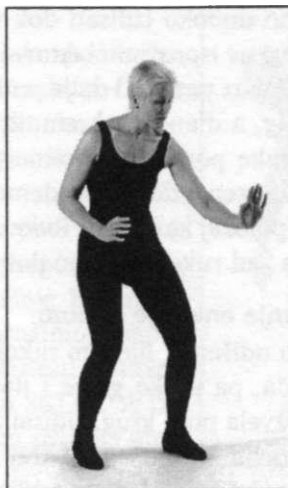
32. Nuđenje daha

Lijevom rukom opišemo krug, a pritom duboko udišemo. Ruka se kreće sprijeda pa preko glave, straga, ponovno sprijeda. Dok kruži, trup okrenemo ulijevo kako bi ruka mogla izvesti puni krug. Udisaj završava kad završimo krug. Dlan je u visini brade, okrenut prema gore, a ručni je zglob savijen pod kutom od 90 stupnjeva. Držimo se kao netko tko nudi nešto na dlanu. Trup je nagnut naprijed (slika 274). Zatim dlan okrenemo nadolje pa počnemo izdisati dok ruku polako i snažno pokrećemo prema dolje (slika 275) i zaustavimo s lijeve strane bedra. Dlan je i dalje okrenut prema dolje, a nadlanica pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu.

Iste pokrete izvedemo desnom rukom.



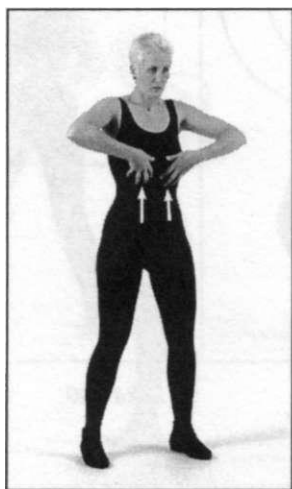
Slika 274



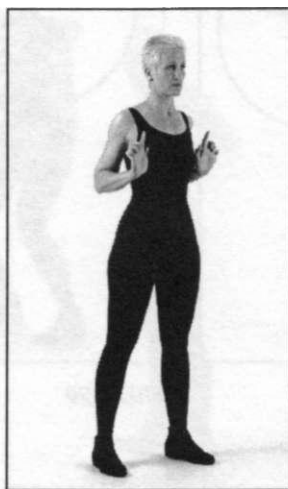
Slika 275

: Pomicanje energije dahom s vrha glave do vitalnih središta

Dba ručna zgloba su lagano savijena, a dlanovi napola zaobljeni. U tom **roiožaju** vrške prstiju povučemo nagore preko prednjeg dijela tijela i **rreko** glave, istodobno duboko udišući (slika 276). Kad ruke potpuno **is- tražimo** iznad glave, ispravimo šake, a zglobove savijemo unatrag pod **•rjtom** od 90 stupnjeva. Tu završava udisaj. Dok spuštamo ruke zadržimo **iah** i podignemo kažiprste, a ostale prste držimo uz dlan, savijene u dru- zom zglobu. Palčevi su priljubljeni uz dlanove. Obje ruke vratimo na visi- ru prsa tako da su nadlanice uz pazuha.



Slika 276



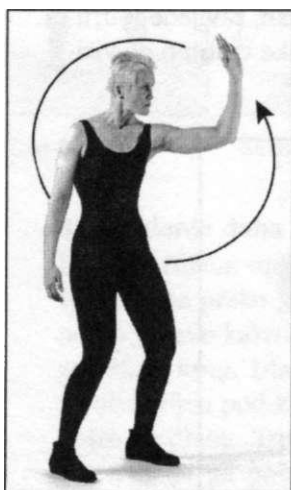
Slika 277

Počnemo duboko izdisati dok ruke polako pružamo ravno naprijed sve dok posve ne ispružimo laktove. Zatim duboko udahnemo, a ruke vratimo u položaj uz pazuha i dalje pruženih kažiprsta i ručnih zglobova savijenih unatrag, a dlanova okrenutih prema naprijed. Počnemo polako izdisati dok ruke pomičemo prema gore u krugu koji najprije ide iznad glave, a onda prema dolje. Izvedemo puni krug prema naprijed, pritom ne mijenjajući položaj kažiprsta. Ruke zaustavimo uz rebra (slika 277). Izdisaj završava kad ruke gurnemo dolje uz kukove.

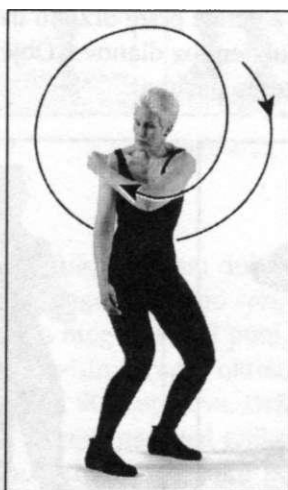
34. Razbijanje energije dahom

Dok duboko udišemo, lijevom rukom napravimo široki krug ustranu, počevši sprijeda, pa preko glave i natrag. Trup okrenemo ulijevo kako bi ruka lakše izvela puni krug. Udisaj završava kad smo napravili puni krug i ruku zaustavili u položaju pokraj i iznad glave. Dlan je okrenut prema naprijed, a ručni zglob lagano savijen prema natrag (slika 278). Počnemo polako izdisati a rukom napravimo još jedan široki krug u suprotnom smjeru, počevši sprijeda, pa prema natrag, preko glave i naprijed. Kad završimo krug, ruku zaustavimo u položaju tik ispred desnog ramena. I dalje izdišemo. Dlan je okrenut prema tijelu i lagano dodirne desno rame (slika 279). Zatim rukom zamahnemo ustranu stisnute šake i nadlanicom udarimo točku za duljinu ruke udaljenu od lijevog ramena, u visini glave (slika 280). Tu završava izdisaj.

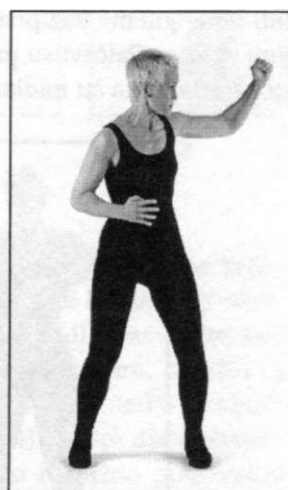
Iste pokrete izvedemo desnom rukom.



Slika 278



Slika 279

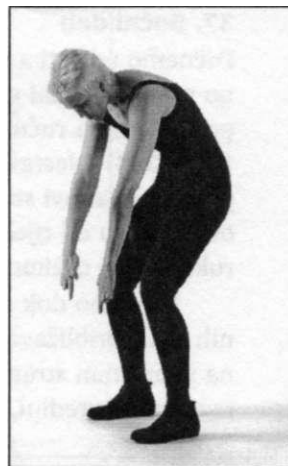


Slika 280

35. Majmunski dah

Koljena su lagano savijena. Ruke polako podižemo iznad glave, a gornji dio pluća puni se zrakom. Onda ispružimo koljena, a tijelo potpuno ispružimo naprijed. Udisati možemo ili s petama na tlu, ili na vrstima prstiju.

Zadržimo dah, a ruke pomičemo prema dolje i lagano se pogrnbimo prema naprijed, napinjući ošit. Koljena su opet savijena. Izdisaj počinje kad ruke dođu do visine struka. Istodobno ispružimo kažiprste i uperimo ih u tlo. Ostali su prsti stisnuti uz dlan. I dalje spuštamo ruke i izdišemo (slika 281). Dok izdišemo ošit je napet kako ga ne bismo izdišući gurnuli nadalje.



Slika 281

36. Visinski dah

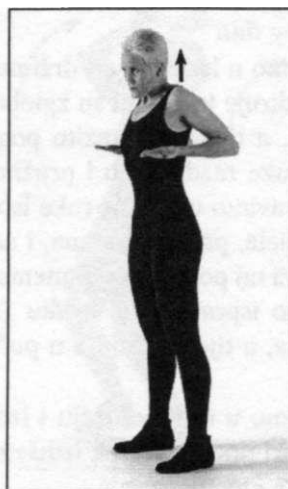
Noge držimo što ravnije. Počnemo udisati dok ramenima polako kružimo sprijeda natrag, a ruke su savijene u laktovima. Kad završimo krug i udisaj, ruke držimo u početnom položaju (slika 282). Izdisaj počinje kad šake podignemo do visine ramena i pružimo ruke što dalje naprijed, dlanova okrenutih prema dolje.

Zatim udahnemo dok dlanove okrećemo prema gore. Laktovi su savijeni i povučeni unazad, a ramena su podignuta. Izdisaj završava kad ramena zadignemo što više možemo (slika 283).

Izdahnemo dok dlanove okrećemo prema tlu, a šake i ramena guramo prema dolje. Šake su savijene što više unazad iz ručnog zgloba, a ruke držimo ravno uz tijelo.



Slika 282

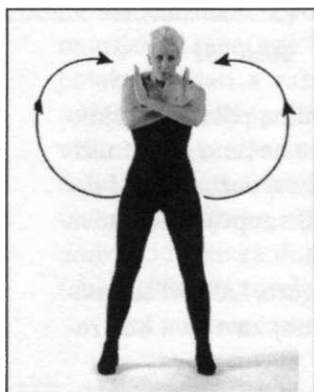


Slika 283

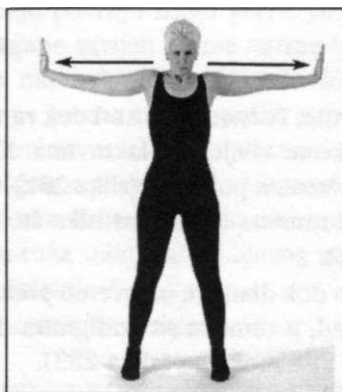
37. Bočni dah

Počnemo udisati a ruke pomaknemo iz prirodnog položaja uz bedra kružno prema sredini tijela sve dok ne budu prekrižene. Dlanovi su okrenuti prema van, a ručni zglobovi posve savijeni tako da su prsti upereni uvis (slika 284). Nastavljamo udisati dok ruke pružamo ustranu. Dok se ruke pomiču, dlanovi su najprije okrenuti prema naprijed, a kad pokret završi, okrenuti su od tijela, ustranu. Udisaj završava kad smo do kraja ispružili ruke. Tijelo držimo što uspravnije (slika 285).

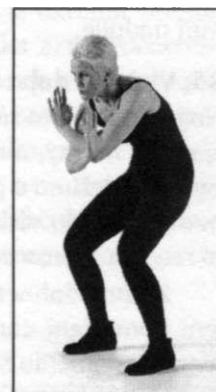
Izdišemo dok ruke savijamo u laktovima, a dlanovi se, prstiju uperenih uvis, približavaju sredini tijela, prođu je i prekriže se tako da završe na suprotnim stranama tijela. Lijeva je podlaktica iznad desne. Tijelo zategnemo u sredini, a koljena su savijena (slika 286).



Slika 284



Slika 285

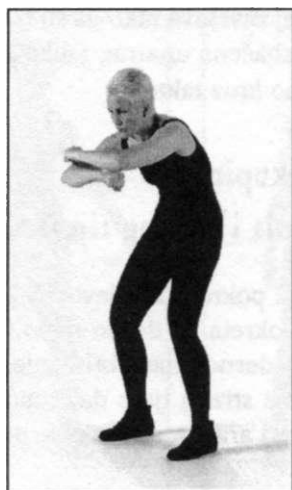


Slika 286

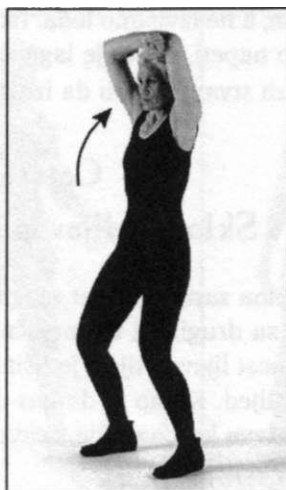
38. Leptirov dah

Ruke savijemo u laktovima i držimo ispred prsa. Lijeva je ruka iznad desne i ne dodiruje je. Ručni su zglobovi ispruženi, a šake stisnute. Koljena su savijena, a tijelo je izrazito pognuto naprijed (slika 287). Počnemo udisati, a ruke razdvojimo i pružimo preko glave pa na stranu, lijevo i desno. Nastavimo udisati a ruke ispravimo dok kruže, spuštamo ih dolje do strana tijela, pa oko ramena, i na kraju u početni položaj ispred prsa. Zadržavajući taj položaj, podignemo ruke iznad glave, pri čemu zadržimo dah, a tijelo ispravimo u struku (slika 288). Zatim ruke spustimo do visine pupka, a tijelo vratimo u početni, pogrbljeni položaj savijenih koljena.

Ostanemo u tom položaju i izdišemo ponavljajući iste pokrete koje smo radili pri udisanju. Dok izdišemo, ošit je napet.



Slika 287

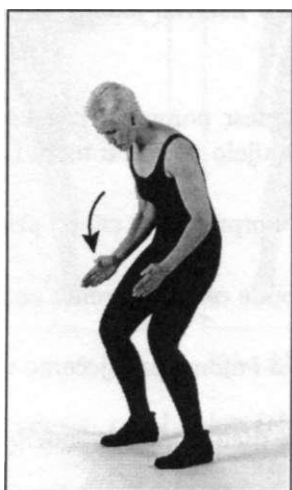


Slika 288

39. Izdisanje kroz laktove

Na početku ovog pokreta noge su ispružene. Dok duboko udišemo, rukama izvedemo krug prema van preko glave i oko strana tijela. Udisaj završava tako da su ruke pružene ravno naprijed u visini struka, savijenih lakta. Dlanovi su pruženi i okrenuti jedan prema drugom, a prsti su spojeni.

Počnemo izdisati dok su ruke okrenute prema tlu pod kutom od 45 stupnjeva. Savijemo koljena i nagnemo se naprijed (slika 289). Nastavimo izdisati dok ruke, savijene u laktovima pod kutom od 90 stupnjeva, podižemo iznad glave. Tijelo se ispravi i lagano nagne natrag. Pritom savi-



Slika 289



Slika 290

jemo koljena, a ne izvijamo leđa. Izdisaj završava tako da su trbušni mišići maksimalno napeti. Glava je lagano zabačena unatrag (slika 290).

Ovaj dah stvara dojam da izdišemo kroz laktove.

Četvrta skupina

Sklonost lijevog tijela i desnog tijela

Ova se skupina sastoji od pet magičnih pokreta za lijevo tijelo koji se izvode jedan za drugim, i tri magična pokreta za desno tijelo. Prema don Juanu, sklonost lijevog tijela je tišina, a desnog tijela brbljanje, buka, uzastopni redosljed. Kazao je da nas desna strana tjera da stupamo jer volimo parade, obožava koreografije, sekvence i aranžmane koji se mogu klasificirati prema veličini.

Preporučao je da se svaki magični pokret za desno tijelo ponovi mnogo puta uz brojanje, i daje vrlo važno unaprijed odrediti broj ponavljanja pokreta, jer je predviđanje jaka strana desnog tijela. Ako unaprijed odredimo neki broj i onda ga izvedemo, desno je tijelo veoma zadovoljno.

Ali, u tensegritetu se i magični pokreti za lijevo i magični pokreti za desno tijelo izvode u tišini. Ako se tišina lijevog tijela uspije prebaciti na desno tijelo, čin *zasícenja* može postati izravan način ulaska u stanje koje, kako je govorio don Juan, najviše priželjkuju šamani svakog naraštaja: *unutarnju šutnju*.

PET MAGIČNIH POKRETA ZA LIJEVO TIJELO

Pet magičnih pokreta za lijevo tijelo nemaju zasebnih naziva. Don Juan je rekao da su ih šamani drevnog Meksika nazivali jednostavno *magičnim pokretima za lijevo tijelo*.

Prvi magični pokret sastoji se od petnaest pomnjivo izvedenih kratkih pokreta. Budući da se pokreti za lijevo tijelo izvode u nizu, redom ću ih pobrojati.

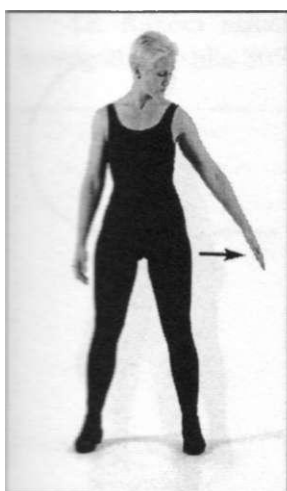
1. Lijevu ruku pomaknemo ustranu otprilike 30 cm od prirodnog položaja uz bedro (slika 291).

2. Dlan naglo okrenemo tako da bude okrenut prema naprijed, a lakt lagano savijemo (slika 292).

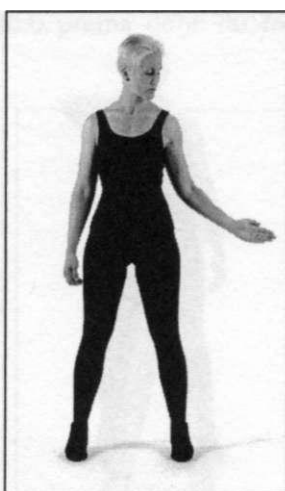
3. Šaku podignemo do visine pupka i njome presiječemo udesno (slika 293).

4. Šaku naglo okrenemo tako da dlan bude okrenut prema dolje (slika 294).

5. Rukom presiječemo zdesna ulijevo, a dlan je okrenut prema dolje (slika 295).



Slika 291



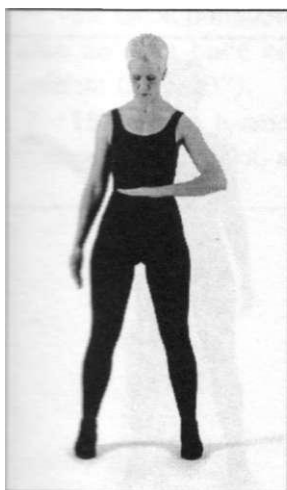
Slika 292



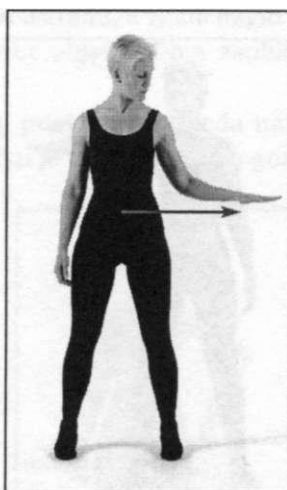
Slika 293

5. Ručni zglob naglo okrenemo udesno. Šaka je zaobljena kao da će nešto zgrabiti, a zglob se uz trzaj pomakne prema gore (slika 296).

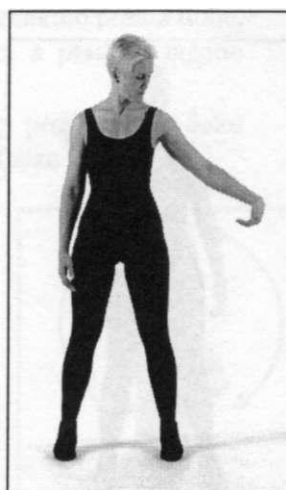
~. Ruku podignemo u luku ispred crte koja dijeli dva tijela do visine : _ : prilike 30 cm od nje, a dlan je okrenut ulijevo (slika 297).



Slika 294



Slika 295



Slika 296

5. Okrenemo ručni zglob tako da je dlan okrenut prema naprijed (slika 298).

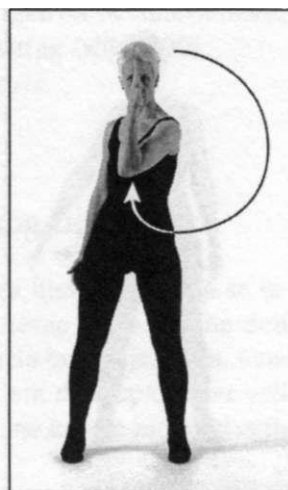
9. Ruku podignemo preko glave i opišemo krug ustranu pa je vratimo u isti položaj ispred očiju, tako da je dlan okrenut ulijevo (slika 299).



Slika 297



Slika 298

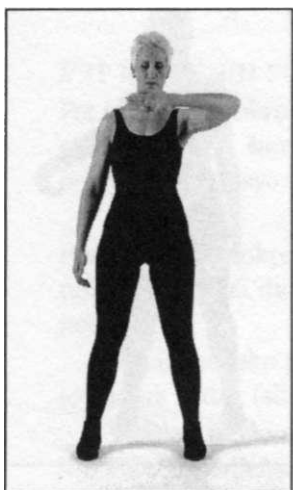


Slika 299

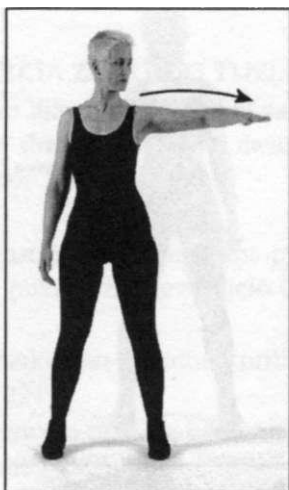
10. Zglob opet okrenemo tako da dlan bude okrenut naprijed (slika 300).

11. Ruka se kreće dolje ulijevo u blagoj krivulji do visine ramena. Dlan je okrenut prema dolje (slika 301).

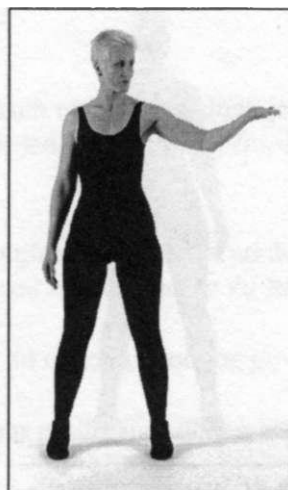
12. Okrenemo zglob tako da dlan bude okrenut prema gore (slika 302).



Slika 300



Slika 301



Slika 302

13. Rukom presiječemo udesno do točke ispred desnog ramena (slika 303).

14. Opet okrenemo zglob tako da dlan bude okrenut prema dolje (slika 304).

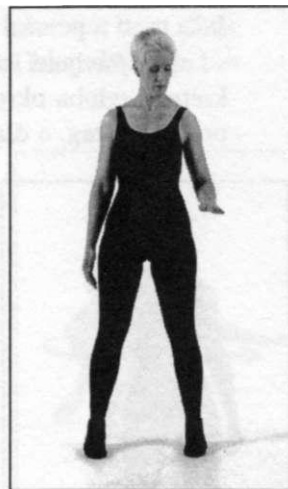
15. Rukom zamahnemo prema dolje do točke oko 30 cm ispred lijevog kuka (slika 305).



Slika 303



Slika 304



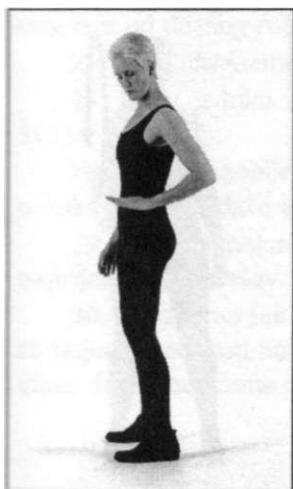
Slika 305

Drugi magični pokret sastoji se od devet pokreta.

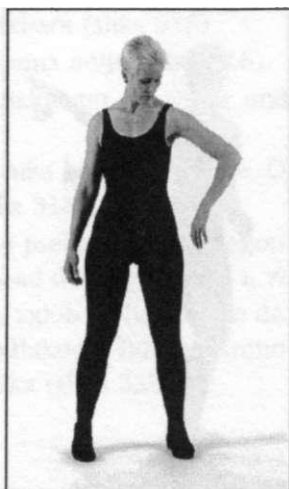
16. Privučemo ruku i dotaknemo vrh kuka (slika 306).

17. Lakat pomaknemo ustranu, a zglob naglo okrenemo prema dolje, tako da dlan bude okrenut ulijevo. Dlan zaoblimo, a prsti su lagano rašireni (slika 307).

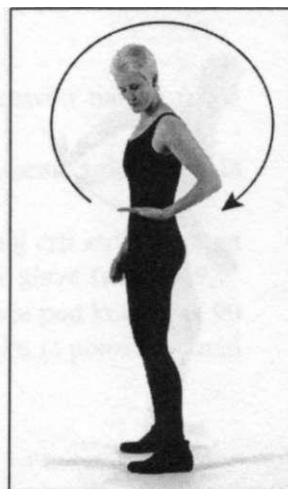
18. Rukom izvedemo puni krug sprijeda natrag preko glave. Šaku vratimo na vrh kuka, a dlan je okrenut prema gore (slika 308).



Slika 306



Slika 307

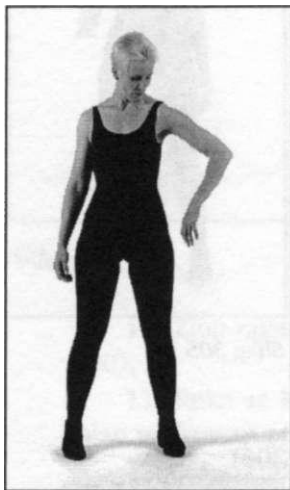


Slika 308

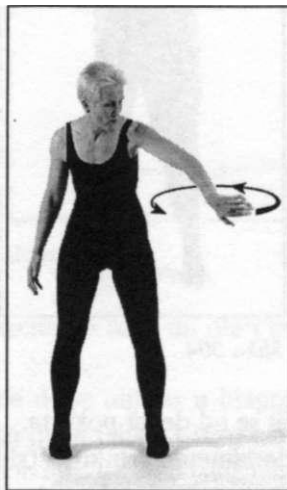
19. Lakat opet pomaknemo ustranu i brzim pokretom zgloba dlan okrenemo tako da gleda ulijevo (slika 309).

20. Šakom napravimo krug sa strane kao da nešto grabimo. Na kraju se šaka vrati u položaj na vrhu kuka, dlana okrenutog prema gore (slika 310).

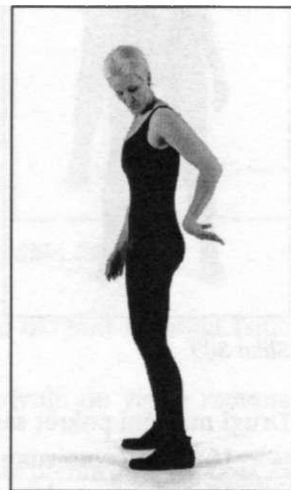
21. Savijeni lakat oštro pomaknemo ulijevo, a istodobno brzim pokretom zgloba okrenemo šaku natrag. Lagano zaobljeni prsti upereni su prema natrag, a dlan je zaobljen i okrenut prema gore (slika 311).



Slika 309

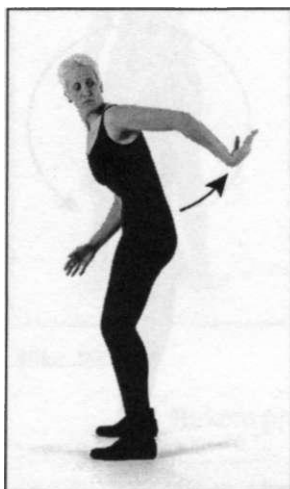


Slika 310

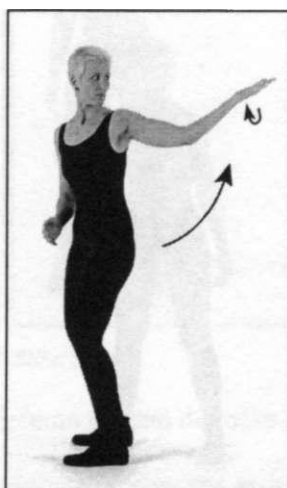


Slika 311

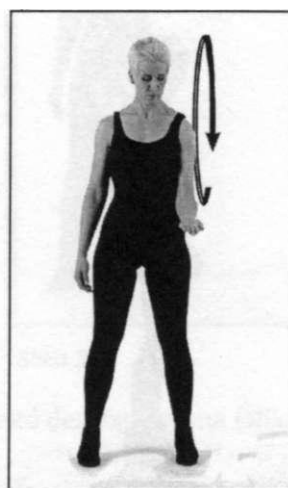
22. Zatim lakat potpuno ispružimo natrag. Dlan je zaobljen i okrenut prema gore (slika 312).



Slika 312



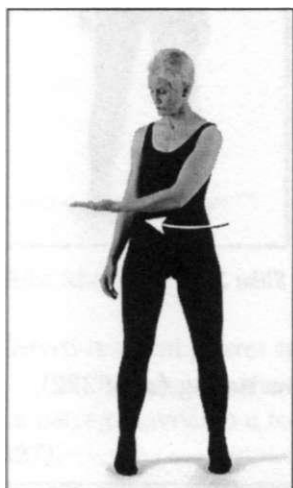
Slika 313



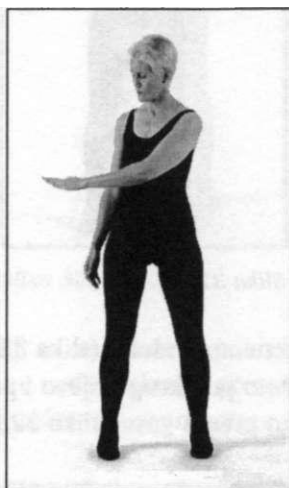
Slika 314

23. Dok je ruka i dalje ispružena, polako preokrenemo zglob. Napravimo pun krug dok dlan opet ne bude okrenut prema gore (slika 313).

24. Ovaj je pokret sličan kao kad ruku izvlačimo iz rukava. Počevši s laktom, ruka opisuje krug straga naprijed, a pokret završava tako da je dlan okrenut prema gore u visini ruba rebara. Savijeni lakat dodiruje rub rebara (slika 314).



Slika 315



Slika 316



Slika 317

Treći magični pokret sastoji se od dvanaest pokreta.

25. Ruku u luku pomaknemo udesno. Dlan je okrenut prema gore kao da nešto siječemo vršcima prstiju. Zaustavimo ruku tridesetak centimetara od desnog ruba rebara (slika 315).

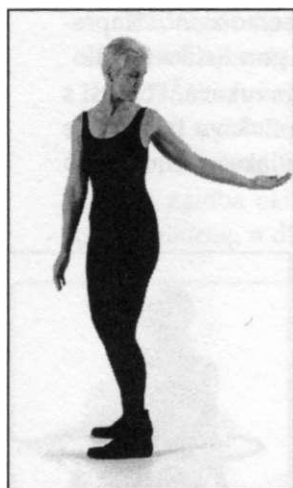
26. Dlan okrenemo prema dolje (slika 316).

27. Ruku u luku pomaknemo ulijevo, a onda sasvim natrag (slika 317).

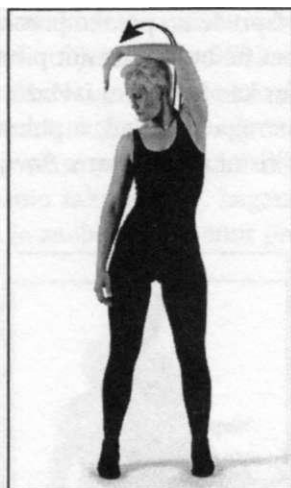
28. Dlan je zaobljen, ruka posve ispružena. Okrenemo zglob tako da je ruka poput kutlače (slika 318).

29. Ruku pomaknemo preko glave u dijagonalnoj crti straga prema naprijed, koja završava iznad desnog ramena u visini glave (slika 319).

30. Izravnamo šaku, a zglob savijemo tako da bude pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu. Tako spustimo šaku iz položaja iznad glave do desne strane struka (slika 320).



Slika 318



Slika 319



Slika 320

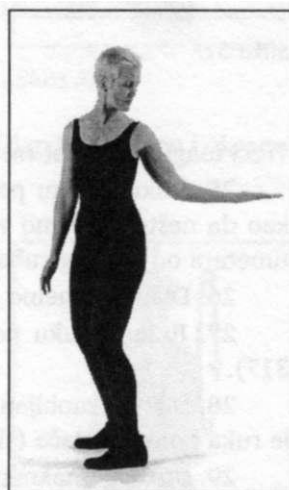
31. Dlan brzo okrenemo nadolje (slika 321).
32. Rukom izvedemo polukrug ulijevo i prema natrag (slika 322).
33. Dlan okrenemo prema gore (slika 323).



Slika 321

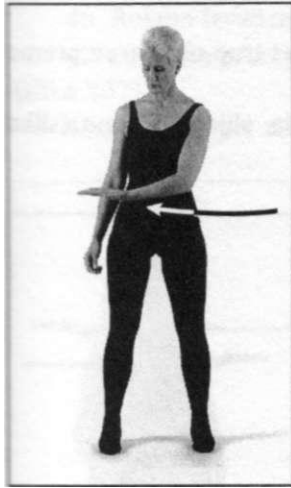


Slika 322

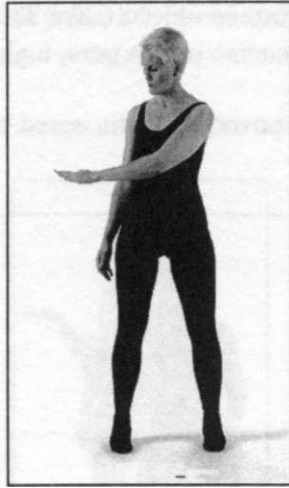


Slika 323

34. Rukom zamahnemo naprijed do istog položaja s desne strane, oko 30 cm od rebara (slika 324).
35. Dlan ponovno okrenemo prema dolje (slika 325).
36. Rukom zamahnemo ulijevo i vratimo je u isti položaj iza leđa slijeva (slika 326).



Slika 324



Slika 325



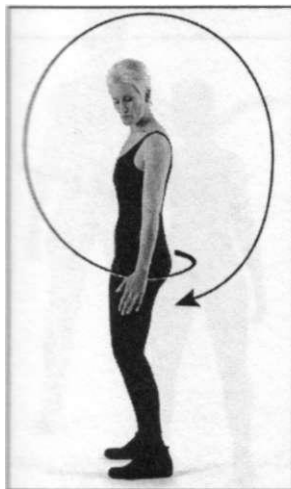
Slika 326

Četvrti magični pokret sastoji se od petnaest pokreta.

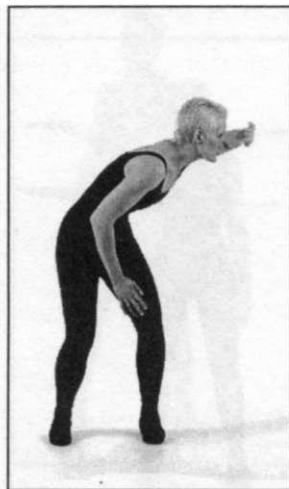
37. Rukom zamahnemo u velikom krugu prema naprijed, iznad glave pa natrag. Završimo u točki tridesetak centimetara od lijevog bedra (slika 327).

38. Glavu okrenemo ulijevo. Lakat oštro savijemo, a podlakticu dirnemo do visine očiju. Dlanje okrenut prema van, kao da štiti oči od jarke i nerlosti. Tijelo pognemo naprijed (slika 328).

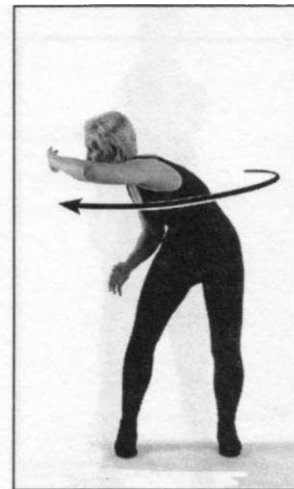
39. Glavu i trup polako okrećemo sasvim udesno, kao da ćemo pogledati u daljinu zaštićenih očiju (slika 329).



Slika 327



Slika 328

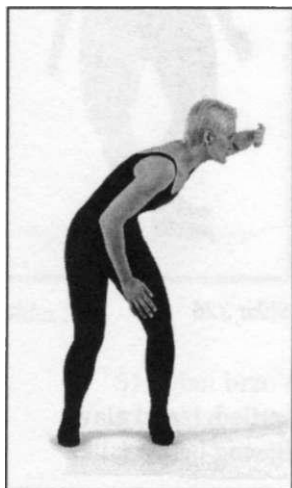


Slika 329

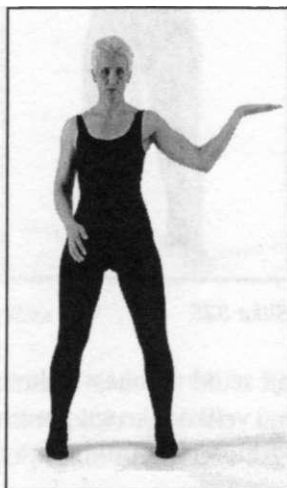
40. Glavu i trup vratimo ulijevo (slika 330).

41. Dlan brzo okrenemo prema gore, a glava i trup okrenu se prema naprijed (slika 331).

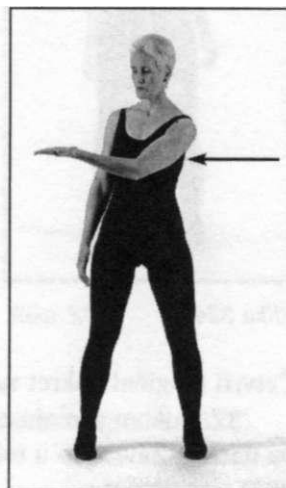
42. Zatim rukom povučemo crtu ispred tijela, slijeva udesno (slika 332).



Slika 330



Slika 331

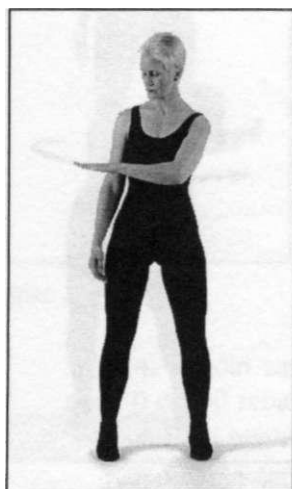


Slika 332

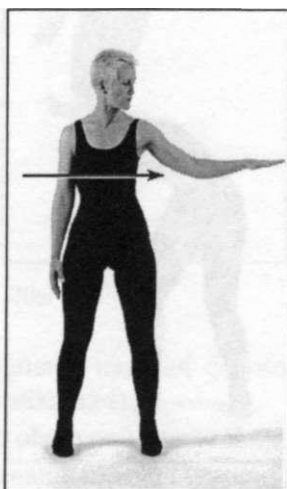
43. Dlan okrenemo prema dolje (slika 333).

44. Rukom zamahnemo ulijevo (slika 334).

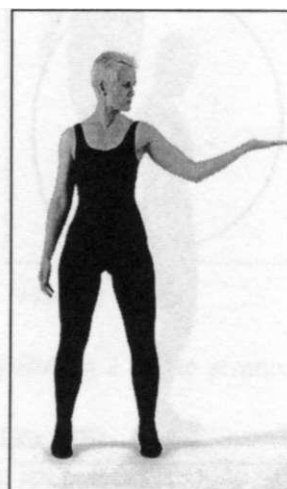
45. Zglob opet okrenemo tako daje dlan okrenut prema gore (slika 335).



Slika 333

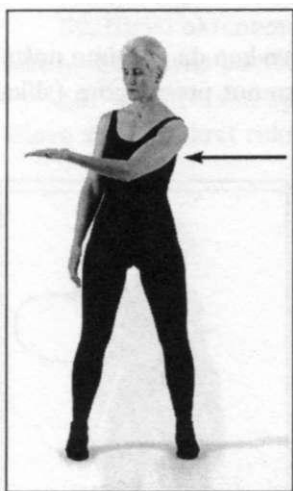


Slika 334



Slika 335

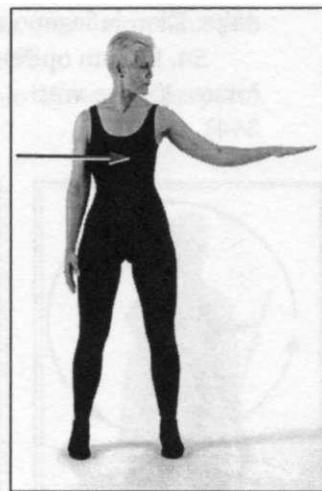
46. Rukom izvedemo još jedan luk ispred tijela udesno (slika 336).
47. Ponovno promijenimo položaj šake - dlan okrenemo prema dolje (slika 337).
48. Rukom opet zamahnemo ulijevo (slika 338).



Slika 336

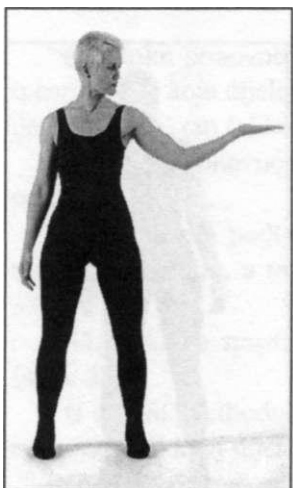


Slika 337

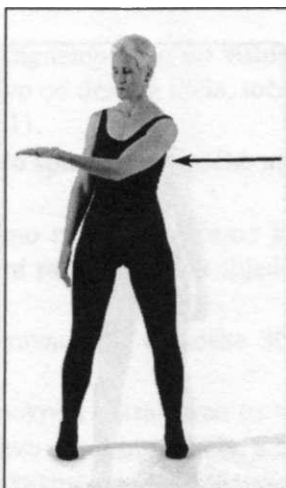


Slika 338

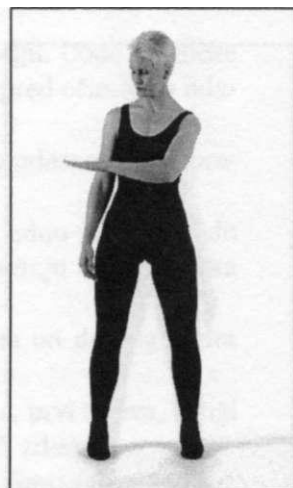
49. Dlan okrenemo prema gore (slika 339).
50. Rukom povučemo crtu ispred tijela udesno (slika 340).
51. Dlan okrenemo nadolje (slika 341).



Slika 339



Slika 340



Slika 341

Peti magični pokret sastoji se od 25 pokreta.

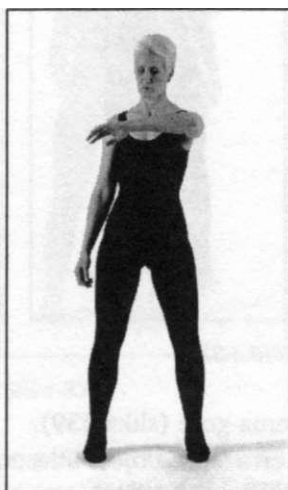
52. Rukom napravimo veliki krug ispred tijela. Dlan je okrenut prema naprijed. Pokret završava u točki ispred desnog ramena, dlana okrenutog prema gore (slika 342).

53. Lakat okrećemo prema gore dok zglob i šaku okrećemo prema dolje. Dlan je lagano zaobljen (slika 343).

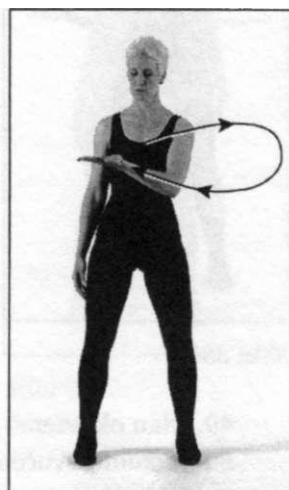
54. Rukom opišemo ovalnu crtu zdesna ulijevo kao da grabimo nešto čvrsto. Kad se vrati u početni položaj, dlan je okrenut prema gore (slika 344).



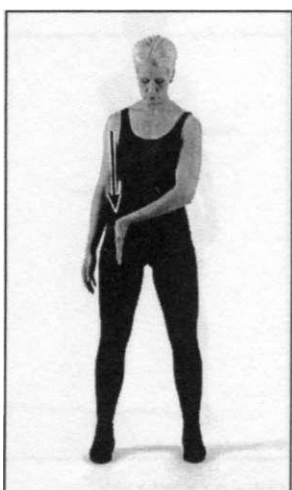
Slika 342



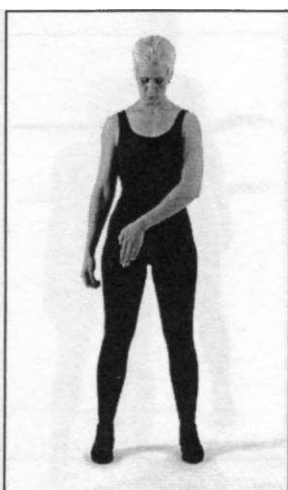
Slika 343



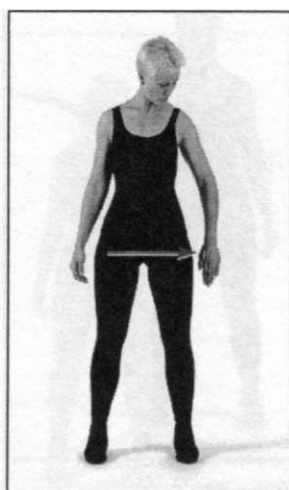
Slika 344



Slika 345

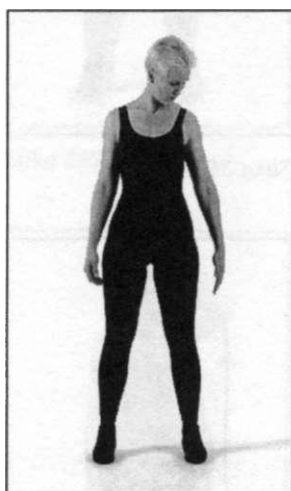


Slika 346

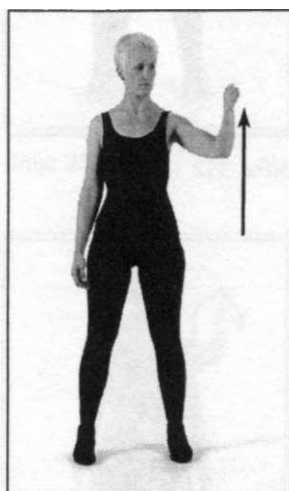


Slika 347

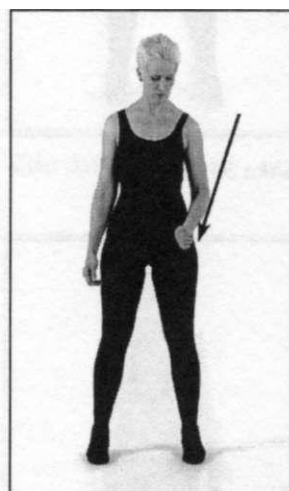
55. Šaku spustimo do prepona. Prsti su upereni prema tlu (slika 345).
56. Dlan okrenemo prema tijelu (slika 346).
57. Zatim ga pomaknemo uz obrise tijela, prstiju uperenih u tlo, do točke desetak centimetara od lijevog bedra (slika 347).
58. Brzim pokretom zgloba okrenemo dlan prema bedru (slika 348).
59. Glavu okrenemo ulijevo dok podižemo šaku, kao da prstima prolazimo duž ravne površine, do visine očiju (slika 349).
60. Odatle šaku spustimo koso do točke malo lijevo od prepona. Glava slijedi pokret ruke (slika 350).



Slika 348



Slika 349



Slika 350

61. Ruku ponovno podignemo koso do visine očiju. Dođe do točke točno na crti koja dijeli lijevo od desnog tijela, točno pred očima, na udaljenosti od 45 cm (slika 351).

62. Ruku ponovno koso spustimo do točke malo udesno ispred prepona (slika 352).

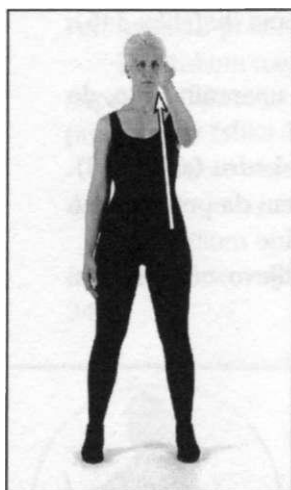
63. Ponovno podignemo ruku i povučemo još jednu kosu crtu do točke ispred očiju, u ravnini ramena. Glava slijedi kretnju udesno (slika 353).

64. Ruka se spusti u ravnoj crti do točke 30 cm od desnog bedra (slika 354).

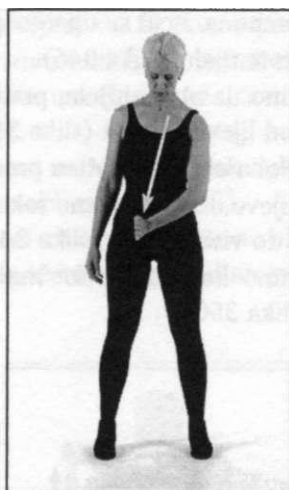
U sedam prethodnih pokreta opisali smo tri vrha, prvi slijeva, drugi na samoj crti koja dijeli lijevo od desnog tijela, a treći zdesna.

65. Ruku premjestimo tako daje dlan okrenut ulijevo (slika 355).

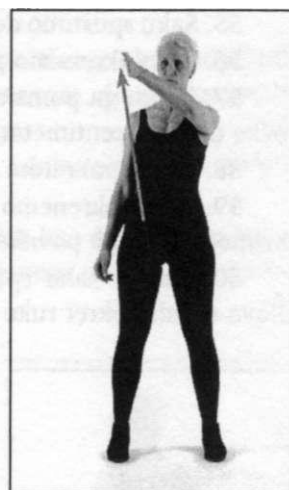
66. Rukom povučemo krivulju između desnog i srednjeg vrha koje smo prije opisali (slika 356).



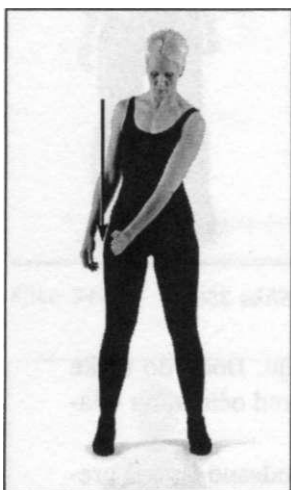
Slika 351



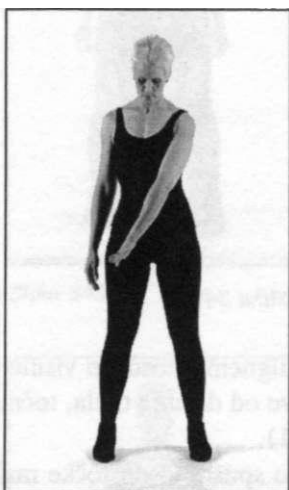
Slika 352



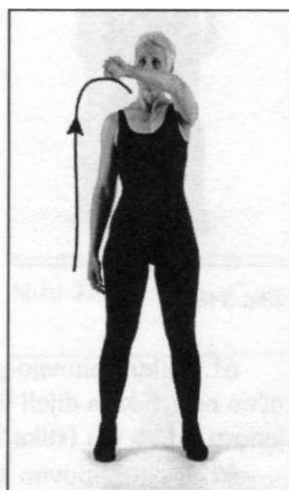
Slika 353



Slika 354



Slika 355

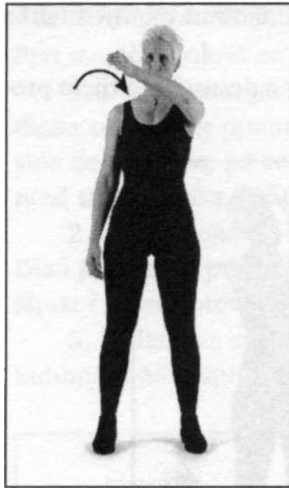


Slika 356

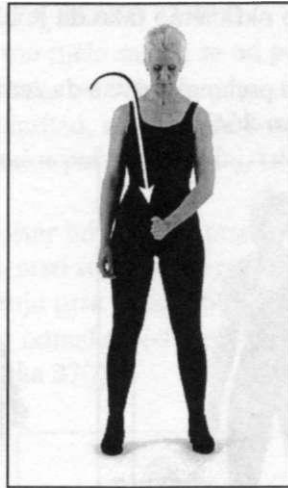
67. Tada dlan okrenemo udesno (slika 357).

68. Ruku spustimo na visinu prepona. Zaustavimo je na crti koja dijeli lijevo od desnog tijela (slika 358).

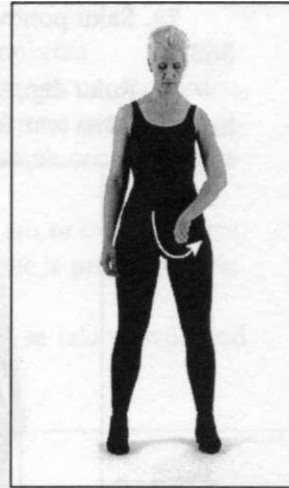
69. Dlan okrenemo tako da gleda ulijevo (slika 359).



Slika 357



Slika 358



Slika 359



Slika 360



Slika 361



Slika 362

70. Ruku podignemo do točke između srednjeg i lijevog vrha, u visini očiju (slika 360).

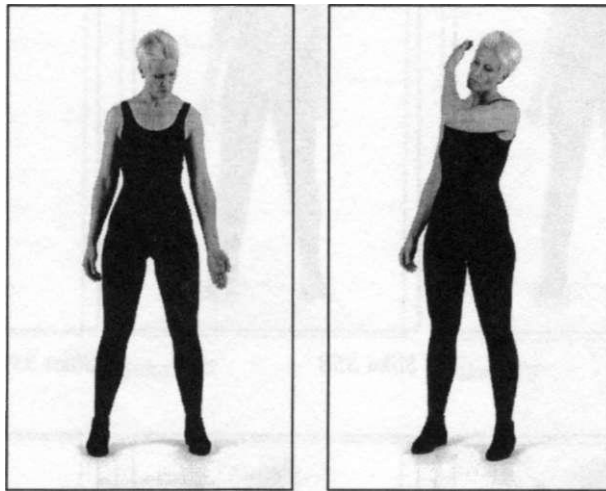
71. Dlan okrenemo udesno (slika 361).

72. Šaku spuštamo sve do točke ispred bedra, odakle je pokret počeo (slika 362).

Vrhovi koje smo opisali u osam pokreta druge faze lagano su zaobljeni, za razliku od vrlo oštih prethodnih vrhova.

73. Šaku ponovno okrenemo tako da je dlan okrenut naprijed (slika 363).

74. Ruku dignemo preko glave kao da ćemo na desno lice i tijelo pro-
liti nevidljivu tvar (slika 364).



Slika 363

Slika 364

75. Šaku pustimo da padne (slika 365). Laktom izvedemo polukrug
prema natrag (slika 366).

76. Kao da nož vraćamo u korice, šaka klizne preko središta vital-
nosti oko gušterače i slezene (slika 367).



Slika 365

Slika 366

Slika 367

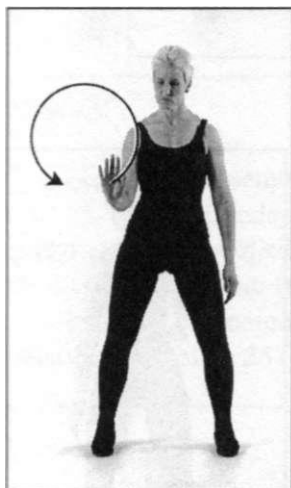
TRI MAGIČNA POKRETA ZA DESNO TIJELO

Prvi magični pokret za desno tijelo sastoji se od pet pokreta.

1. Desna šaka, pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu, dlana okrenutog prema naprijed, izvede pun krug slijeva udesno, do visine desnog uha, pa se vrati u početni položaj, tridesetak centimetara ispred struka (slika 368).

2. Odatle ruka opiše oštar luk u visini prsa tako što se savije u laktu. Dlan je okrenut prema tlu, prsti su spojeni i ravni, palac je priljubljen. Kažiprst i palac gotovo dodiruju prsa (slika 369).

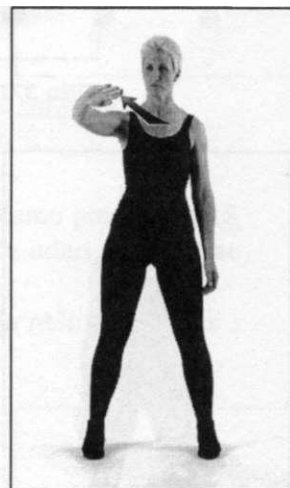
3. Podlaktica se naglo odmakne od prsa tako da se lakat savije pod kutom od 45 stupnjeva (slika 370).



Slika 368



Slika 369



Slika 370

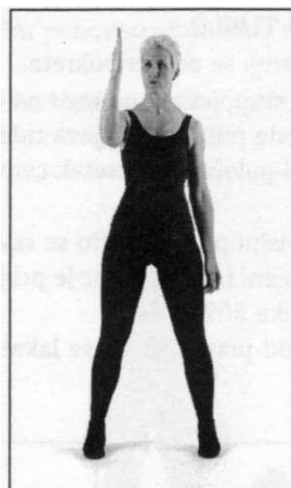
4. Šaka kruži iz zgloba. Prsti su na trenutak upereni u tlo, a onda se podignu iznad glave kao daje šaka nož (slika 371).

5. Spustimo šaku. Njezinim se vanjskim rubom koristimo kao nožem, pa presiječemo do visine pupka (slika 372).

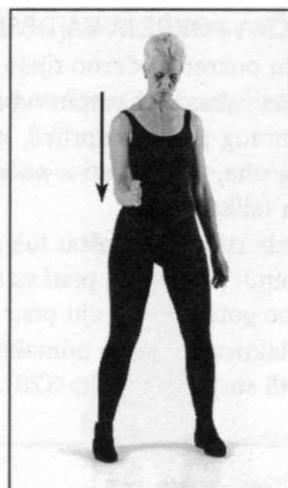
Drugi magični pokret za desno tijelo sastoji se od sljedećih 12 pokreta.

6. Sa strane struka ruka poleti do točke ispred tijela. Kad je ruka posve ispružena, raširimo prste (slike 373 i 374).

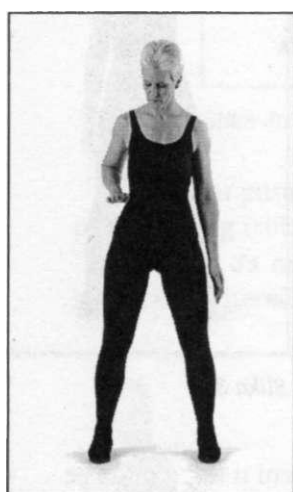
7. Vratimo ruku u visinu struka. Lakat je oštro savijen i izbočen prema natrag (slika 375).



Slika 371



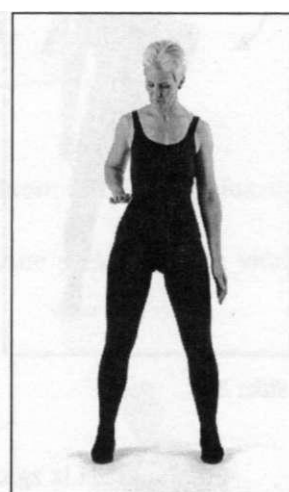
Slika 372



Slika 373



Slika 374

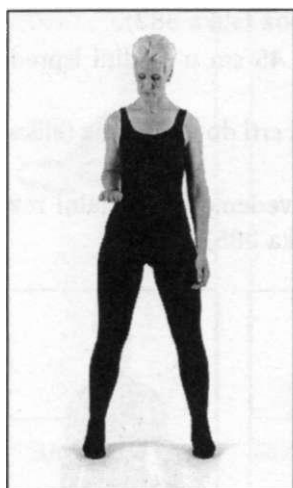


Slika 375

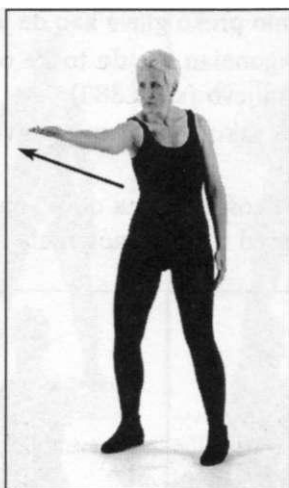
8. Okrenemo dlan prema gore (slika 376).

9. Ruku pružimo naprijed. Dlan je otvoren i okrenut prema gore (slika 377).

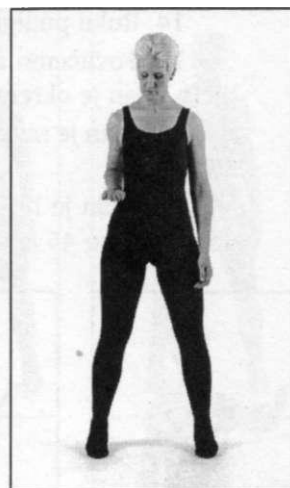
10. Dlan je i dalje okrenut prema gore, a ruku vratimo u položaj u visini struka (slika 378).



Slika 376



Slika 377

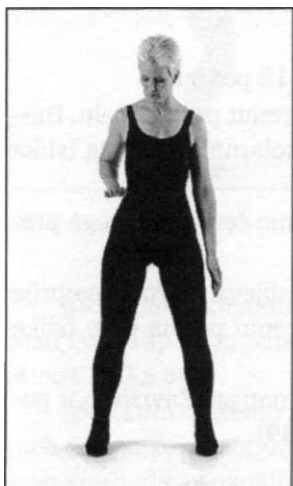


Slika 378

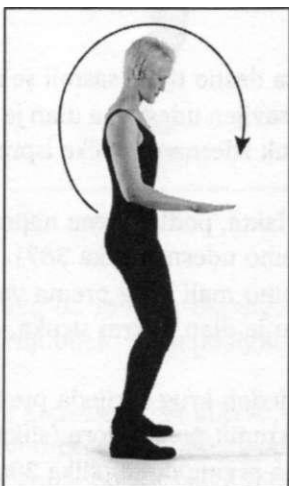
11. Dlan okrenemo prema dolje (slika 379).

12. Rukom izvedemo pun krug tako da je pomičemo prema natrag, preko glave pa naprijed. Završi ispred pupka, s tim da udara dlanom kao da udara nešto čvrsto (slika 380).

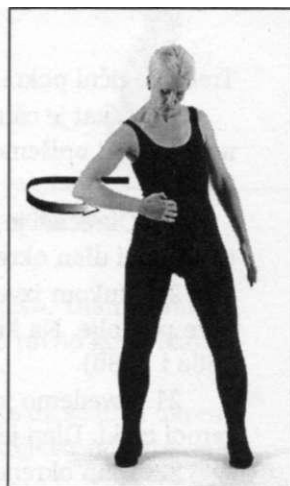
13. Dlan okrenemo prema tijelu pokretom kao da nešto skupljamo s desnog tijela (slika 381).



Slika 379



Slika 380



Slika 381

14. Ruku podignemo preko glave kao da je nož (slika 382).

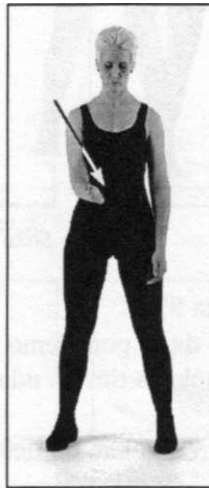
15. Povučemo dijagonalan rez do točke oko 45 cm u sredini ispred tijela. Dlan je okrenut ulijevo (slika 383).

16. Dlan je ravan, a šaku podignemo u ravnoj crti do visine lica (slika 384).

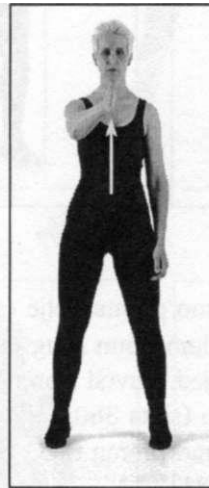
17. Dlan je blago ukošen prema dolje, pa izvedemo dijagonalni rez do točke oko 45 cm ispred ruba desnog tijela (slika 385).



Slika 382



Slika 383



Slika 384



Slika 385

Treći magični pokret za desno tijelo sastoji se od 12 pokreta.

18. Lakat je oštro savijen udesno, a dlan je okrenut prema tijelu. Desnom rukom opišemo luk zdesna do točke ispred solarnog plexusa (slika 386).

19. Okrećući je iz lakta, podlakticom napravimo četvrtinu kruga prema dolje i dlan okrenemo udesno (slika 387).

20. Rukom izvedemo mali krug prema van, slijeva udesno, najprije gore pa dolje. Na kraju je dlan pokraj struka, okrenut prema gore (slike 388a i 388b).

21. Izvedemo još jedan krug sprijeda prema natrag. Završimo u početnoj točki. Dlan je okrenut prema gore (slika 389).

22. Dlan okrenemo prema dolje (slika 390).

23. Šaku zatim polako pomaknemo naprijed (slika 391).



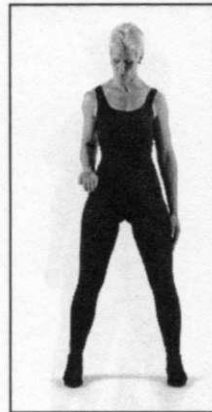
Slika 386



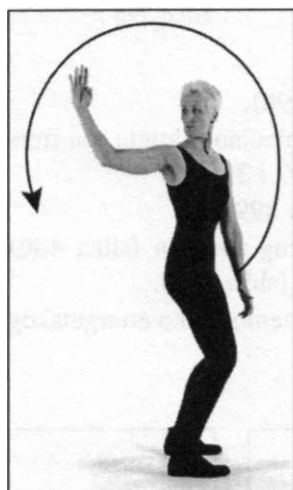
Slika 387



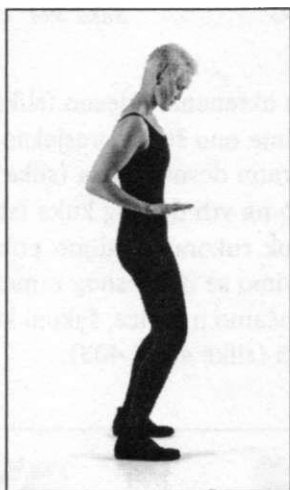
Slika 388a



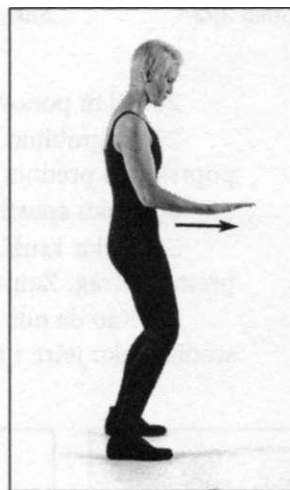
Slika 388b



Slika 389



Slika 390



Slika 391

24. Zglob okrenemo tako da se dlan okrene ulijevo. Dlan je ravan, prsti čvrsto spojeni, palac priljubljen. Šaku podignemo ravno gore, kao da je nož (slika 392).

25. Zatim opišemo mali konveksni luk ulijevo, tako da se dlan okrene udesno, pa presiječemo ravno dolje do točke malo ulijevo od crte koju smo prethodno povukli, do visine pupka (slika 393).

26. Dlan je i dalje okrenut udesno. Šaku pomaknemo uvis i slijedimo crtu koju smo prethodno povukli (slika 394).

27. Zatim rukom izvedemo rez prema dolje kao da želimo odsjeći trećinu dugog lika (slika 395).



Slika 392

Slika 393

Slika 394

Slika 395

28. Dlan ponovno okrenemo udesno (slika 396).

29. Zgrabimo njime ono što je presjekao i uvaljao u kuglu, pa time poprskamo prednju stranu desnog tijela (slike 397 i 398).

30. Šaku spustimo na vrh desnog kuka (slika 399).

31. Šaka kruži dok rukom izvodimo polukrug sprijeda (slika 400) prema natrag. Zaustavimo se iza desnog ramena (slika 401).

32. Kao da nož vraćamo u korice, šakom kliznemo preko energetskog središta oko jetre i žuči (slike 402 i 403).



Slika 396

Slika 397

Slika 398

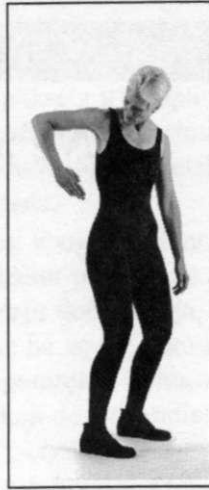
Slika 399



Slika 400



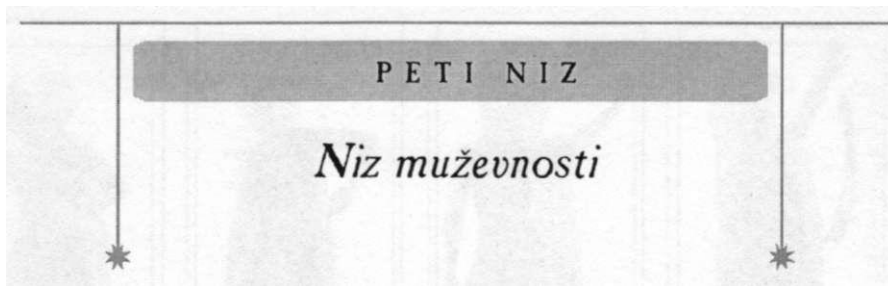
Slika 401



Slika 402



Slika 403



Muževnost je naziv koji su skupini magičnih pokreta dali šamani koji su ih prvi otkrili i izvodili. Don Juan je vjerovao da je to možda najstariji naziv dan nekoj skupini magičnih pokreta. Izvorno su tu skupinu naraštajima izvodili samo muškarci, a ta diskriminacija u korist muškaraca nije se provodila zbog nužde nego zbog obreda i da bi se zadovoljila potreba za muškom premoći. No, s tim se ubrzo prekinulo pod utjecajem proširene percepcije.

Ustaljena tradicija da tu skupinu magičnih pokreta izvode samo muškarci održala se poluslužbeno još naraštajima, a žene su ih izvodile potajno. Stari su čarobnjaci uključili žene zato što je ženama usred društvenih nereda bila potrebna posebna snaga i vitalnost, a vjerovali su da takvu snagu imaju samo muškarci koji izvode te pokrete. Tako su zbog solidarnosti dopustili i ženama da ih izvode. U don Juanovo doba granica između muškaraca i žena još se više zamaglila. Tajnovitost i isključivost starih čarobnjaka posve se izgubila, pa više nisu mogli održati ni staro objašnjenje zašto ženama dopuštaju izvođenje tih magičnih pokreta. Počele su ih izvoditi otvoreno.

Vrijednost ove skupine magičnih pokreta - najstarije koja je dobila ime - jest u njezinom kontinuitetu. Svi su od početka bili općeniti, pa su tako bili jedini koje su čarobnjaci don Juanove loze, koliko ih je god bilo, smjeli izvoditi istodobno. Broj sudionika u skupini čarobnjaka nikad nije mogao biti veći od šesnaest. Stoga nisu imali priliku doživjeti zapanjuću snagu energije koju stvara masa. Za njih je postojao samo konsenzus nekolicine šamana, koji je omogućivao odstupanja i još veću izolaciju.

To što pokrete tensegriteta na seminarima i u radionicama izvode stotine sudionika istodobno omogućilo je, kako sam već rekao, doživljaj energetske učinka ljudske mase. Taj je energetski učinak dvojak: ne samo što

sudionici izvode aktivnost koja ih energetski sjedinjuje, nego sudjeluju u pothvatu koji su u stanju povišene svijesti zacrtali šamani drevnog Meksika: u *prenamjeni energije*. Izvođenje tih pokreta u sklopu seminara o tensegritetu jedinstveno je iskustvo. Omogućuje sudionicima da, uz pomoć samih magičnih pokreta i ljudske mase, dođu do energetskih zaključaka o kojima nema ni riječi u učenjima don Juana.

Ovaj je niz nazvan nizom *muževnosti* zbog agresivnosti i zato što su magični pokreti brzi i siloviti, što se obično povezuje s muškošću. Don Juan je rekao da ne pomažu samo osjećaju dobrostanja, nego promiču i *posebnu osjetilnu kakvoću* koja se, ako se ne ispita, lako može zamijeniti sa sukobom i agresivnošću. Ali, ako se pomnjivo ispita, očito je da je to zapravo nedvojbeno osjećaj spremnosti koji dovodi sudionike na razinu s koje se mogu vinuti u nepoznato.

Još jedan razlog zbog kojeg su šamani drevnog Meksika ovaj niz nazvali *muževnošću* jest to što su muškarci koji su ga izvodili postali posebna vrsta šamana koje nije trebalo voditi za ruku. Postali su muškarcima koji su izravno imali koristi od svega što su radili. U idealnom slučaju energija koja se stvara tim nizom magičnih pokreta ide u sama središta vitalnosti, kao da se sva središta natječu za energiju, a ona ode u ono kojemu je najpotrebnija.

Za don Juanove učenike taj je niz magičnih pokreta postao najvažnijim elementom obuke. Pokazao im ih je sam don Juan, kao zajednički nazivnik, tj. poticao ih je da niz izvode neizmijenjen. Htio je pripremiti svoje učenike na izazove putovanja u nepoznato.

U tensegritetu je nazivu *muževnost* dodana riječ *niz* kako bi se uskladio s ostalim nizovima tensegriteta. Niz muževnosti podijeljen je na tri skupine, a svaka se sastoji od deset magičnih pokreta. Cilj prve i druge skupine niza muževnosti jest ugađanje *energije tetiva*. Svaki od tih dvadeset pokreta je kratak, ali vrlo precizan. Učenicima tensegriteta preporuča se, kao što se preporučalo šamanskim pripravnicima davnih vremena, da izvuku najviše iz tih kratkih pokreta tako da nastoje osloboditi trzaj *energije tetiva* svaki put kad ih izvode.

- Ali, don Juane, ne misliš li da svaki put kad oslobađam taj trzaj energije zapravo rasipam *energiju tetiva* i cijedim je iz sebe? - pitao sam ga jednom.

- Energiju ne možeš cijediti iz sebe - odgovorio je. - Energiju koju naizgled rasipaš kad izvodiš trzaj u zrak zapravo ne rasipaš, jer ona nikad ne prekoračuje tvoje granice, gdje god one bile. Tako zapravo izbacuješ energiju u ono što su čarobnjaci drevnog Meksika zvali našom »korom«. Oni su govorili da je u energetskom smislu ljudsko biće poput *svjetlosne kugle* koja ima debelu koru poput naranče, a neki imaju nešto još deblje i tvrđe, poput kore starog stabla.

Don Juan je strpljivo objasnio kako ta usporedba čovjeka s narančom pomalo zavarava jer je kora koju mi imamo unutar naših granica, kao kad bi narančina kora bila unutar same naranče. Rekao je daje ta kora ili ljuska zapravo skorena energija koja je tijekom života izbacivana iz vitalnih energetskih središta kao posljedica svakodnevnog trošenja.

- Je li korisno udarati tu koru, don Juane? - pitao sam.

- Vrlo korisno - odgovorio je. - Osobito ako usmjeriš svu *nakanu* na to da udarcima pogodiš koru. *Nakaniš* li razbiti dijelove te skorene energije magičnim pokretima, ta se razbijena energija može upiti u vitalna energetska središta.

Magični pokreti treće skupine niza muževnosti širi su. Za izvođenje deset magičnih pokreta treće skupine potrebne su mirne ruke, noge i tijelo. Za šamane drevnog Meksika svrha te treće skupine bila je izdržljivost i stabilnost. Vjerovali su da mirno držanje tijela tijekom izvođenja tih dugih pokreta daje uporište na kojem se možemo osamostaliti.

Današnji učenici tensegriteta otkrili su kroz praksu da se niz muževnosti može izvoditi samo umjereno kako bi se izbjeglo pretjerano zamaranje tetiva ruku i mišića leđa.

Prva skupina

Magični pokreti pri kojima se ruke pokreću istodobno ali se drže odvojeno

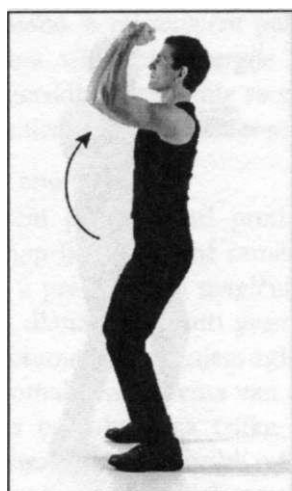
1. Šake iznad ramena

Šake su uz tijelo. Stisnemo ih, dlanova okrenutih prema gore. Zatim ih podignemo iznad glave savijajući laktove tako da su podlaktice pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na nadlaktice. Pokretačka sila ovog pokreta ravnomjerno je raspoređena na mišiće ruku i zatezanje trbušnih mišića.

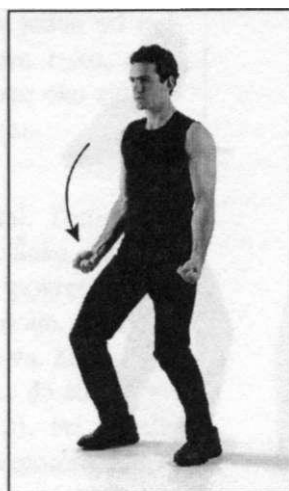
Dok podižemo šake i zatežemo mišiće s prednje strane tijela, tijelo se lagano nagne natrag savijanjem koljena (slika 404). Ruke stisnutih šaka spustimo uz bedra tako da malo izravnamo laktove. Dok ih spuštamo, tijelo se naginje naprijed, pri čemu zatežemo mišiće leđa i ošit (slika 405).

2. Nož u svakoj ruci

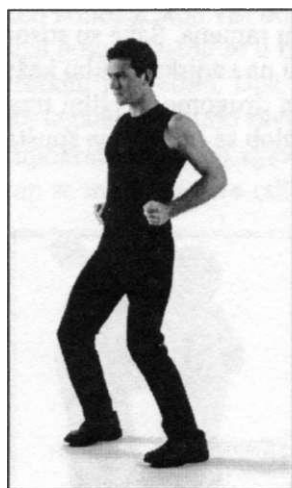
Stisnemo šake. Dlanovi su okrenuti jedan prema drugome u visini struka (slika 406). Odatle ih spuštamo nadolje do visine prepona, oko 45 cm od njih, stalno u ravni sa širinom tijela (slika 407). Kad šake izvedu udarac, vratimo ih u početni položaj uz rebra.



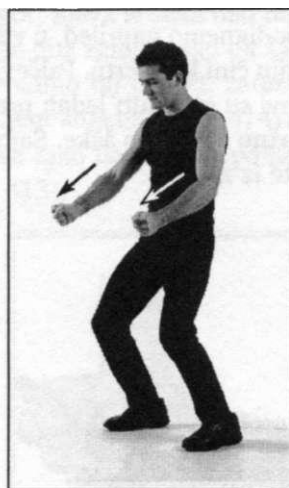
Slika 404



Slika 405



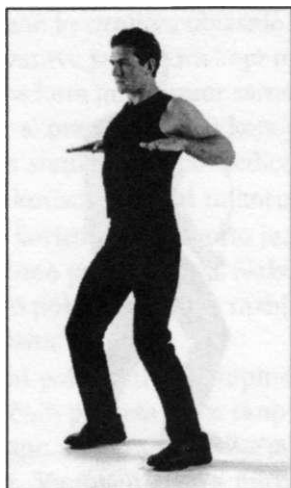
Slika 406



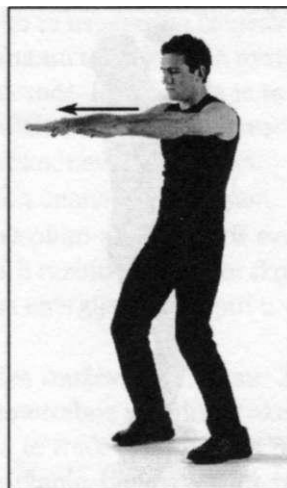
Slika 407

3. Laštenje visokog stola dlanovima

Ruke podignemo do pazuha. Dlanovi su okrenuti prema dolje. Laktovi su oštro savijeni i izbočeni iza leđa (slika 408). Obje ruke naglo pružimo sasvim naprijed, kao da rukama laštimo ravnu površinu. Ruke su razmaknute za širinu tijela (slika 409). Odatle ih jednakom silinom vratimo u početni položaj (slika 408).



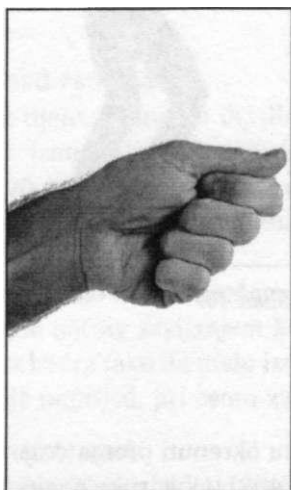
Slika 408



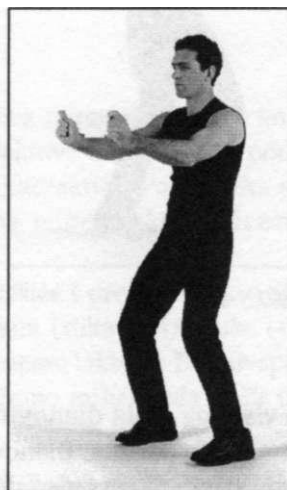
Slika 409

4. Hvatanje energije objema rukama

Objе ruke podignemo naprijed, u visinu ramena. Šake su stisnute koso, tj. položaj prstiju čini kosu crtu. Palčevi su na vanjskom rubu kažiprsta (slika 410). Dlanovi su okrenuti jedan prema drugome. Naglim trzajem zgloba malo ali snažno spustimo šake. Sam zglob se nimalo ne spušta - spuštaju se samo šake iz zgloba.



Slika 410



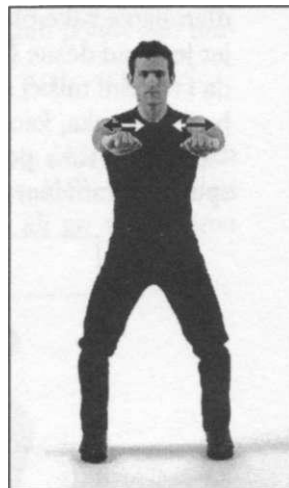
Slika 411

Zatim podignemo šake trzajem zgloba ne mijenjajući položaj zgloba (slika 411).

Za šamane je taj magični pokret jedan od najboljih načina vježbanja *energije tetiva* ruku, zbog broja energetskih točaka koje se nalaze oko zglobova, u nadlanicama, dlanovima i prstima.

5. Trzanje energije

Ovaj magični pokret prati prethodni. Podignemo obje ruke naprijed do visine ramena. Šake stisnemo koso kao i u prethodnom magičnom pokretu, samo su u ovom dlanovi okrenuti prema dolje. Šake pomaknemo prema tijelu trzajem zglobova. Zatim trzajem šake pomaknemo prema van tako da su palčevi u ravnini s podlakticama (slika 412). Pri izvedbi ovog magičnog pokreta trbušni mišići moraju se jako napeti. Upravo oni upravljaju trzajima zglobova.

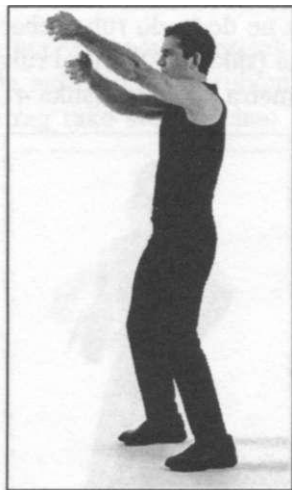


Slika 412

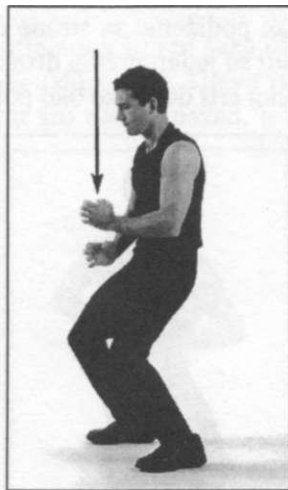
6. Potezanje konopca energije

Ruke držimo ispred tijela na crti koja dijeli lijevo od desnog tijela kao da držimo debeo konopac koji visi odozgor; lijeva je šaka nad desnom (slika 413). Magični pokret sastoji se u trzaju oba zgloba tako da šake spustimo snažnim, kratkim pokretom. Dok izvodimo taj pokret, zatežu se trbušni mišići a ruke lagano spustimo savijanjem koljena (slika 414).

U protupokretu trznemo zglobove tako da se šake pomaknu uvis, a koljena i trup se malo usprave (slika 413).



Slika 413

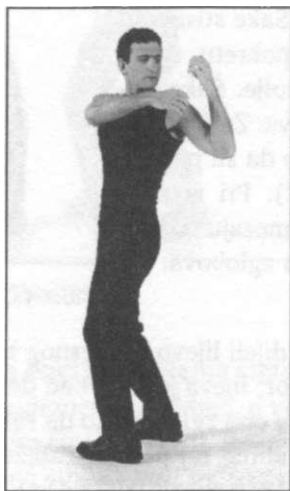


Slika 414

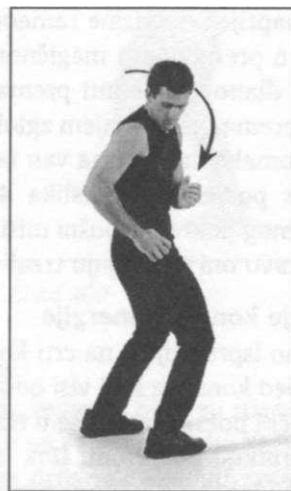
7. Zabijanje kolca energije

Šake su s lijeve strane tijela, lijeva u visini uha, dvadesetak centimetara iznad desne, koja je uz rame. Držimo ih kao da smo zgrabili debeo kolac.

dlan lijeve ruke okrenut je udesno, a dlan desne ulijevo. Vodi lijeva ruka jer je iznad desne (slika 415). Leđni mišići u predjelu nadbubrežnih žlijezda i trbušni mišići se zatežu, pa ruke snažno gurnemo dolje pokraj desnog bedra i struka, kao da držimo kolac (slika 416). Tu ruke zamijene položaj - desna je ruka pokraj desnog uha i ona je sad vodeća ruka, a lijeva se spusti do ramena, kao da mijenjaju kolac. Ponovimo iste pokrete.



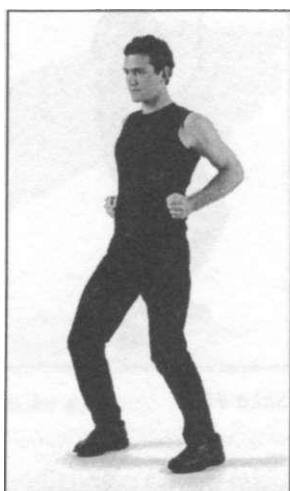
Slika 415



Slika 416

8. Rezanje energije rukama naizmjenice

Stisnute šake podižemo sa strane dok ne dođu do ruba rebara. Dlanovi šaka okrenuti su jedan prema drugome (slika 417). Lijeva ruka spušta se u dijagonalnoj crti do točke oko pola metra od bedra (slika 418), a onda



Slika 417

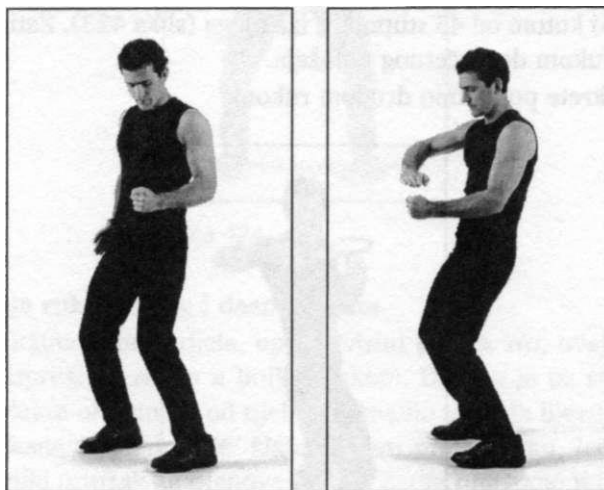


Slika 418

se vrati u početni položaj (slika 417). Iste pokrete odmah ponovimo desnom rukom.

9. Korištenje ravni energije

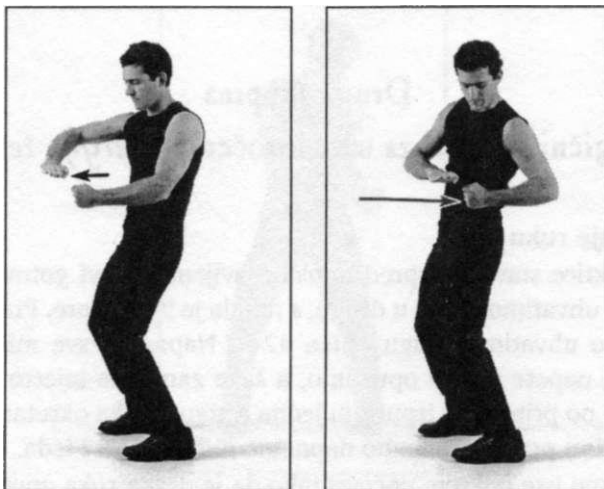
Lijevu šaku podignemo do visine pupka, pa je stisnemo. Lakat je savijen pod kutom od 90 stupnjeva i držimo ga uz rebra (slika 419). Desni dlan pomaknemo kao da ćemo pljesnuti lijevu nadlanicu, ali ga zaustavimo dva centimetra od nje (slika 420).



Slika 419

Slika 420

Zatim je pomaknemo desetak centimetara ispred šake oštrim pokretom kao da nešto siječemo rubom šake (slika 421). Lijevu ruku vratimo sasvim natrag tako što izbacimo lakat što dalje unazad, a desnu ruku



Slika 421

Slika 422

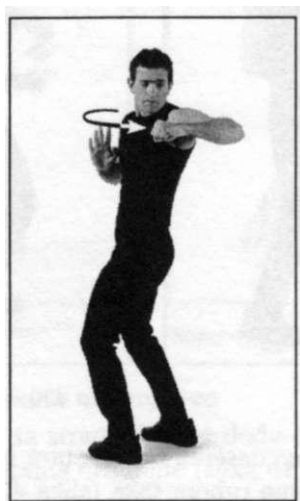
također povučemo za lijevom, na istoj udaljenosti (slika 422). Zatim, i dalje održavajući istu udaljenost među rukama, obje ruke polete naprijed do točke 45-60 cm od struka.

Iste pokrete ponovimo šakom desne ruke.

10. Udaranje energije šiljkom energije

Lijevu ruku podignemo do visine ramena; lakat je savijen pod kutom od 90 stupnjeva. Šaku držimo kao da je u njoj držak bodeža. Dlan je okrenut prema dolje. Laktom zamahnemo unatrag u luku do točke u visini lijevog ramena, pod kutom od 45 stupnjeva iza njega (slika 423). Zatim ruku vratimo istim lukom do početnog položaja.

Iste pokrete ponovimo drugom rukom.



Slika 423

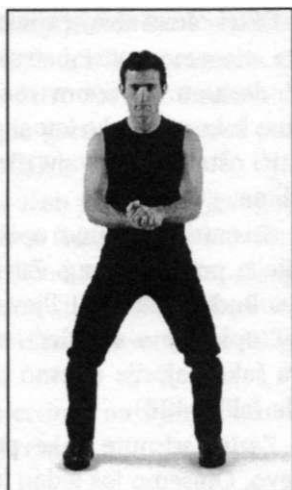
Druga skupina

Magični pokreti za usredotočen je energije tetiva

11. Stiskanje ruku

Obje podlaktice stave se ispred pupka. Savijeni laktovi gotovo dodiruju rebra. Šake uhvatimo jednu u drugu, s tim da je lijeva gore. Prstima svake ruke snažno uhvatimo drugu (slika 424). Napnemo sve mišiće ruku i leđa. Zatim napete mišiće opustimo, a šake zamijene mjesto tako da je desna gore, no pritom ne ispuštaju jedna drugu. Točka okretanja je čvrsti dio šake u dnu prstiju. Ponovno napnemo mišiće ruku i leđa.

Ponovimo iste pokrete počevši tako da je desna ruka gore.

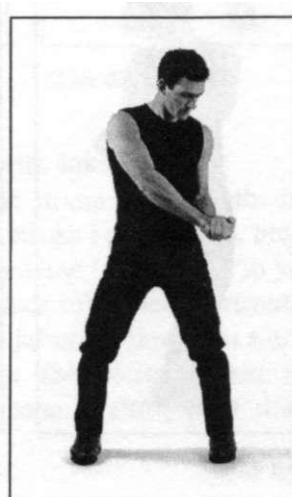


Slika 424

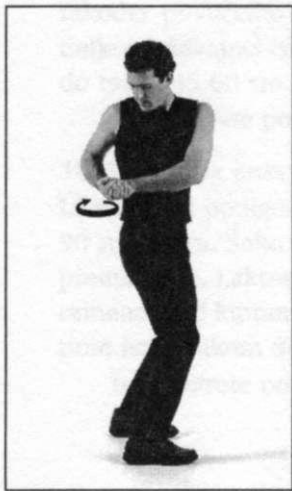
12. Stiskanje ruku lijevog i desnog tijela

Podlaktice držimo ispred tijela, opet u visini pupka. No, ovaj put desnu podlakticu ispružimo ravno u liniji s kukom. Držimo je uz rebra. Lijevu podlakticu, lakta okrenutog od tijela, okrenemo tako da lijevu šaku stavimo iznad desne i primimo je. Napinjanjem mišića ruku, leđa i trbuha stvaramo veliki pritisak na dlanove i prste. Zatim opustimo mišiće, a ruke se zavrtne jedna oko druge dok ih premiještamo ulijevo preko tijela. Ondje ih opet jako stisnemo s pomoću istih mišića, ali ovaj put je desna ruka odozgor (slika 425).

Iste pokrete ponovimo iz tog položaja.



Slika 425



Slika 426

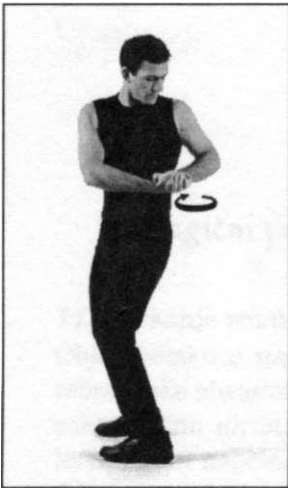
13. Oštri okret dvaju tijela

Šake stisnemo u visini struka udesno. Lijeva je šaka nad desnom. U ovom magičnom pokretu ne stišćemo šake tako jako kao u prethodna dva jer želimo postići oštar okret dvaju tijela a ne oštre udarce kao u njima.

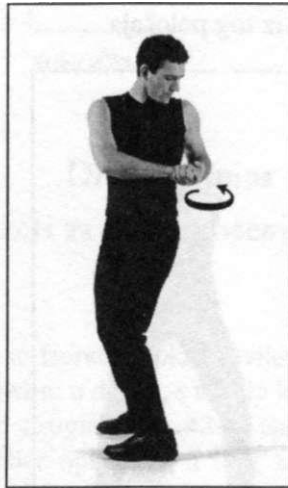
Stisnutim šakama opišemo mali krug udesno, sprijeda prema natrag. Završimo u početnom položaju. Budući da vodi lijeva ruka zato što je gore, krug opisujemo slijedeći impuls lijeve ruke, koja gura šake najprije udesno pa u krug s desne strane tijela (slika 426).

Zatim stisnute šake pomaknemo ispred tijela ulijevo. Opišemo još jedan krug, opet slijedeći lijevu ruku. Budući da je gore, ona povlači desnu ruku u krug koji najprije ide prema natrag pa lijevo i vraća se odakle je počeo (slika 427).

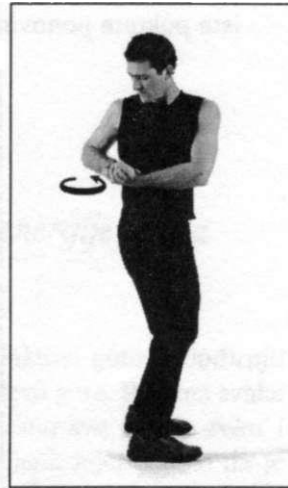
Isti niz ponovimo tako da vodi desna ruka. Počnemo s lijeve strane uz struk. Ovaj put slijedi se impuls desne ruke kako bi se opisao krug, koji najprije kreće ulijevo pa natrag u polazišnu točku (slika 428). Stisnute šake ispred tijela pomaknemo udesno, a ondje, slijedeći impuls vodeće ruke, krenu prema natrag pa udesno i natrag u polazišnu točku (slika 429). Važno je da dok izvodimo krugove trup oštro okrenemo u stranu. Noge ostaju u istom položaju, koljena se ne savijaju.



Slika 427



Slika 428



Slika 429

14. Guranje stisnute energije laktom i podlakticom

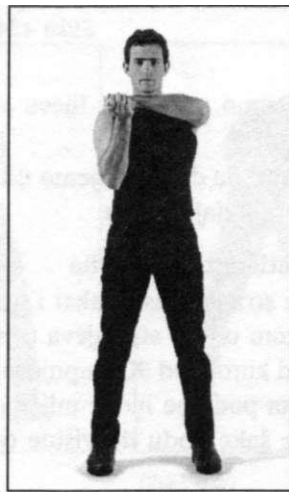
Šake su stisnute s desne strane u visini ramena. Gornji dio desne ruke stisnemo uz prsa, a lakat je oštro savijen. Podlaktica stoji okomito. Dlan desne ruke je okrenut prema gore, a nadlanica pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na podlakticu (slika 430).

Lakat lijeve ruke izbačen je ispred lijevog ramena pod kutom od 90 stupnjeva. Snažno stisnemo šake (slika 431). Desna ruka polako gura lijevu naprijed pri čemu prilično ispruži lakat. Istodobno, dok stisnute šake guramo naprijed, guramo i lijevi lakat i lopaticu kako bismo lijevi lakat zadržali pod kutom od 90 stupnjeva (slika 432). Zatim desna ruka vrati lijevu u početni položaj.

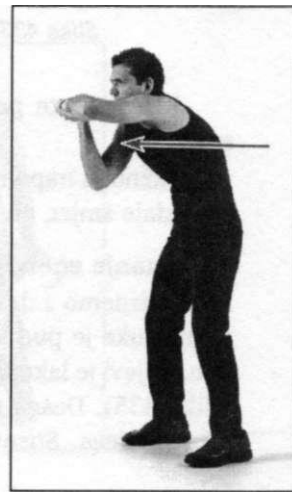
Stisnute šake premjestimo na lijevu stranu zaokrećući dlanove, pa ondje ponovimo iste pokrete.



Slika 430



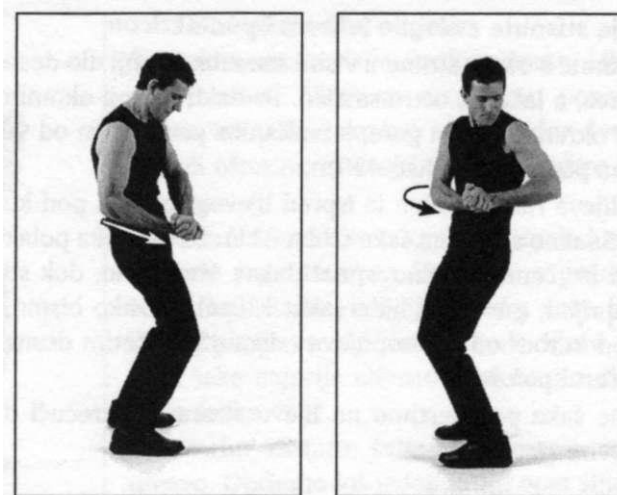
Slika 431



Slika 432

15. Kratki ubod stisnutim šakama

Šake su stisnute s desne strane kao u prethodnom magičnom pokretu. No, ovaj su put u visini struka i desna ruka, umjesto da polako gura lijevu naprijed, brzo zada udarac (slika 433). To je snažan pokret za koji je potrebno napinjanje mišića ruku i leđa. Stisnute šake snažno premjestimo ulijevo, kao da time jačamo pokretačku silu lijevog lakta, koji izbacimo sasvim natrag (slika 434). Stisnute šake ispred tijela premjestimo desno, opet kao da jačamo snažni pokret desnog lakta koji izbacimo natrag.



Slika 433

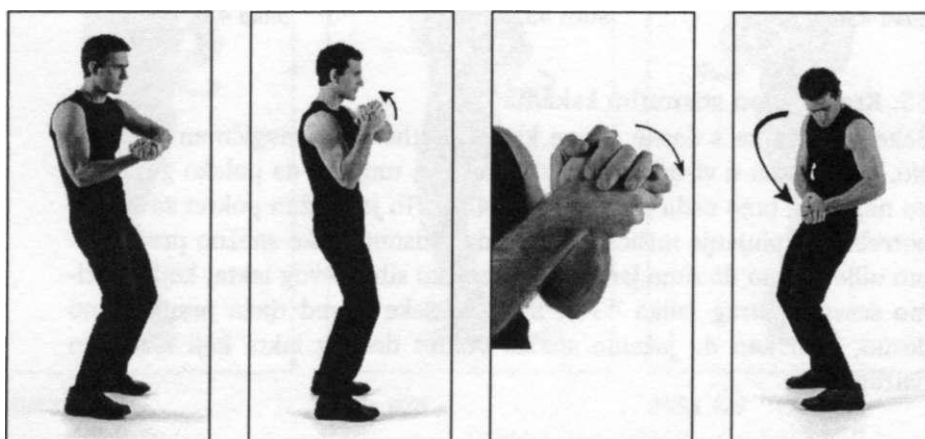
Slika 434

Iste pokrete ponovimo počevši s lijeve strane, tako da vodi desna ruka.

Važno je napomenuti da dok zadajemo udarac prema naprijed, donja ruka daje smjer, ali gornja daje snagu.

16. Trzanje energije stisnutim šakama

Šake stisnemo s desne strane. Desni lakat i nadlaktica su uz rebra. Lakat desne ruke je pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na pruženu podlakticu. I lijevi je lakat pod kutom od 90 stupnjeva, ispružen od prsnog mišića (slika 435). Desna ruka podigne lijevu mijenjajući nagib laktova s 90 na 45 stupnjeva. Stisnute šake dođu do visine desnog ramena (slika 436).



Slika 435

Slika 436

Slika 437

Slika 438

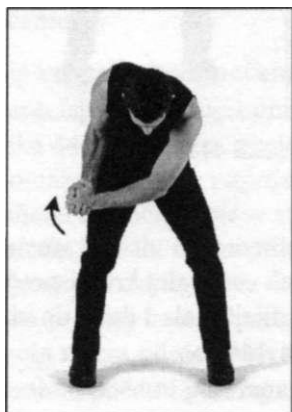
Zatim ih trznemo kratkim pokretom koji obuhvaća samo ručne zglobove. Stisnute šake polete prema dolje, ali ne mijenjajući visinu na kojoj ih držimo (slika 437). Odatle ih vratimo ulijevo pokraj struka snažnim pokretom od kojeg lijevi lakat izbacimo natrag (slika 438). Šake zavrtimo jednu oko druge tako da izmijene položaj. Iste pokrete ponovimo s lijeve strane.

17. Trzanje energije koljenima

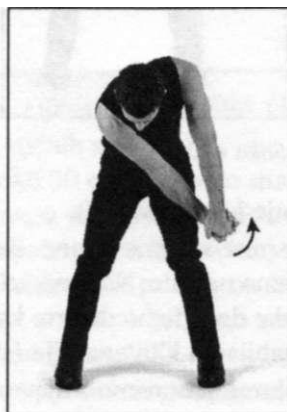
Šake stisnemo desno uz bedro. Malo promijene položaj tako što desna šaka, koja je ispod lijeve, postane malo uspravnija okretom ručnog zgloba, ali pod kontrolom pritiska lijeve ruke (slika 439).

Obje šake zamahnu ulijevo slijedeći obris koljena i zadaju udarac čiju silinu povećava guranje zglobova prema dolje (slika 440).

Šake promijene položaj tako što se dlanovi zavrtje jedan oko drugog, pa iste pokrete ponovimo slijeva u desno.



Slika 439

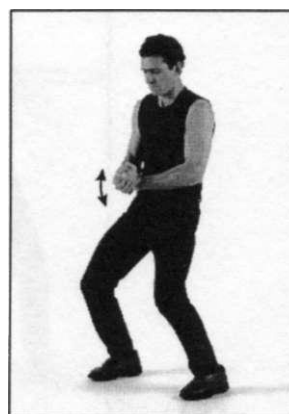


Slika 440

18. Zabijanje klina energije

Šake stisnemo vertikalno u točki oko 30 cm od pupka, na crti koja dijeli lijevo od desnog tijela. Vodi lijeva ruka. Objе šake podignemo nekoliko centimetara laganim trzajem pri kojem savijemo zglobove a da pritom ne pomičemo podlaktice. Zatim ih na isti način spustimo (slika 441).

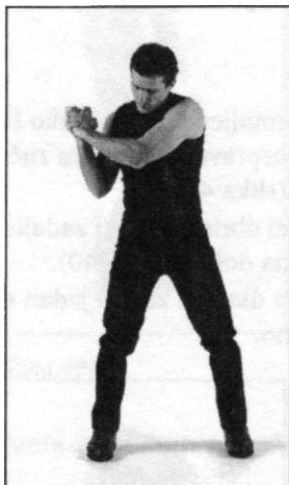
Ovaj magični pokret aktivira duboke trbušne mišiće. Iste pokrete ponovimo tako da vodi desna ruka.



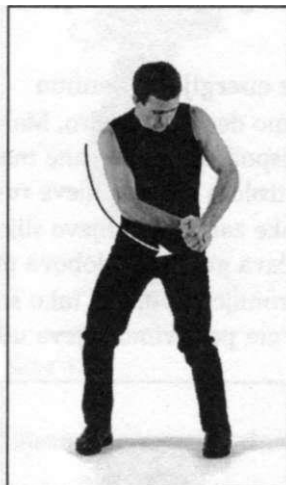
Slika 441

19. Šake kao sjekira

Šake su stisnute s desne strane. Obje podignemo do visine ramena (slika 442). Zatim zadaju dijagonalan udarac koji ih dovede do visine lijevog kuka (slika 443). Iste pokrete ponovimo s lijeve strane.



Slika 442

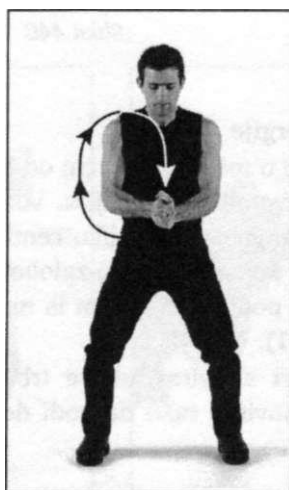


Slika 443

20. Zabijanje klina energije

Šake su stisnute s desne strane. Zamahemo do visine ramena, a pritom trup okrenemo udesno. Napravimo mali vertikalni krug ispred desnog ramena pa šake dovedemo do crte koja dijeli tijela i dolje do visine struka, kao da tu zabijamo klin energije (slika 444).

Iste pokrete ponovimo s lijeve strane.



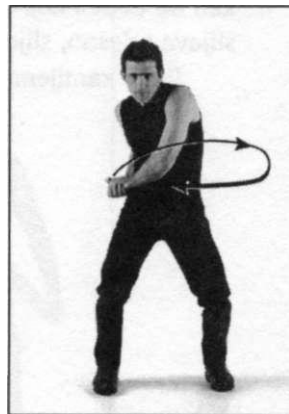
Slika 444

Treća skupina

Magični pokreti za stvaranje izdržljivosti

21. Sjećanje energije u luku

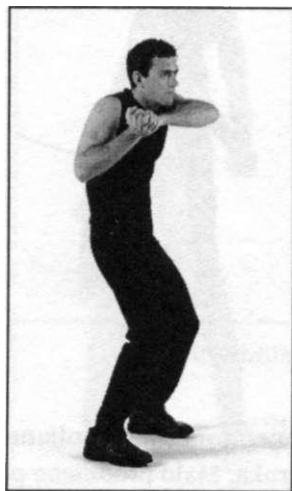
Šake su stisnute s desne strane, čvrsto uz vrh kuka. Lijeva je šaka nad desnom. Desni lakat je izbačen straga, a lijeva podlaktica je uz želudac. Snažnim pruženim zamahom stisnute šake izvedu vodoravan luk ispred tijela kao da prolaze kroz gustu tvar, kao da držimo nož ili mač kojim siječemo nešto čvrsto ispred tijela (slika 445). Koristimo se svim mišićima ruke, trbuha, prsa i leđa. Napnemo mišiće nogu kako bi pokret bio stabilniji. S lijeve strane promijenimo položaj ruku - desna je gore i vodi. Još jedanput snažno presiječemo.



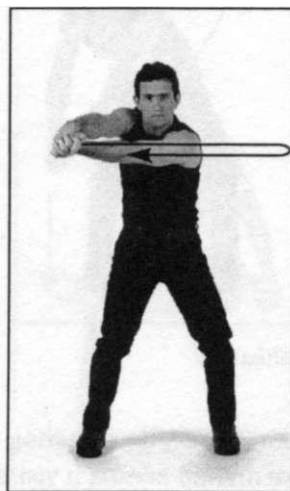
22. Sjećanje energije kao mačem

Šake stisnemo ispred desnog ramena. Lijeva je nad desnom (slika 446). Snažnim trzajem ručnih zglobova i ruku pomaknemo ruke naprijed oko 30 cm i zadamo snažan udarac. Odatle presijeku do točke s lijeve strane, u visini ramena. Rezultat je kretanja koja izgleda kao da nešto teško siječemo mačem. U toj točki slijeva šake promijene položaj tako da ih okrenemo a pritom ne ispuste jedna drugu. Desna je ruka iznad i preuzima vodstvo. Ponovno zasiječemo do točke oko pola metra od desnog ramena (slika 447).

Promijenimo početni položaj ruku i ponovimo pokrete s lijeve strane.



Slika 446

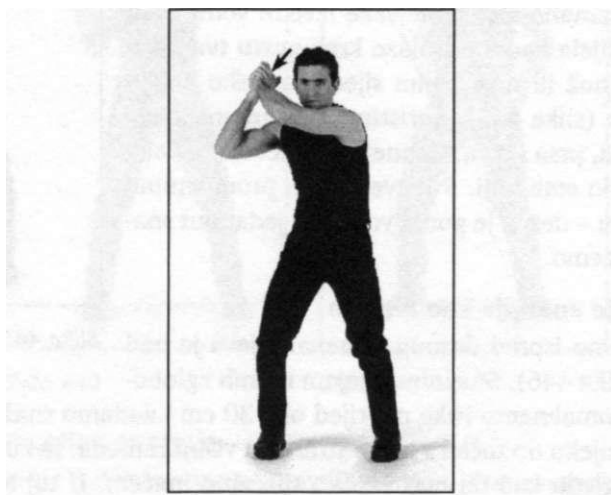


Slika 447

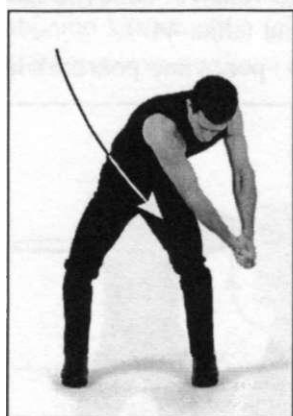
23. Dijagonalno sječenje energije

Stisnute šake podignemo do visine desnog uha i gurnemo ih naprijed kao da ćemo ubosti nešto čvrsto ispred tijela (slika 448). Odatle zasijeku dolje, do točke oko 30 cm u stranu od lijevog koljena (slika 449). Ondje ruke zarotiraju u zglobu i promijene položaj tako da je desna gore i vodi, kao da bodež koji držimo u rukama mijenja smjer prije nego što zasiječe slijeva udesno, slijedeći obrise koljena (slika 450).

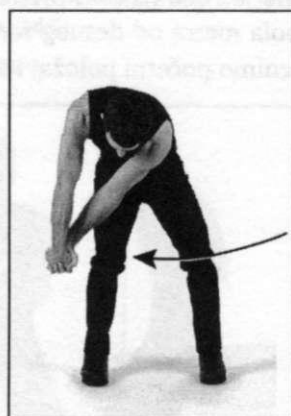
Ruke zamijene položaj i pokrete izvedemo počevši slijeva.



Slika 448



Slika 449



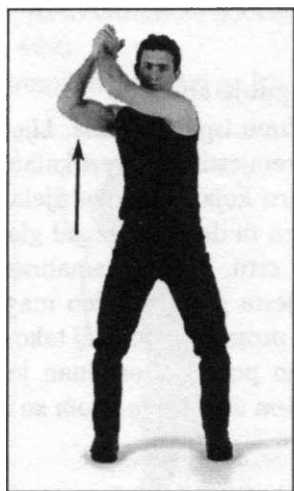
Slika 450

24. Prenašanje energije s desnog ramena na lijevo koljeno

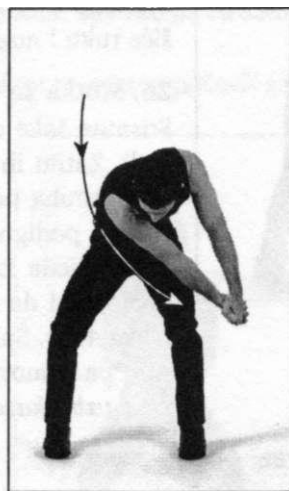
Stisnute šake držimo zdesna u visini struka. Malo promijene položaj tako što donja, desna ruka postane malo vertikalnija okretom ručnog zgloba,

koji je pod pritiskom lijeve ruke. Šake brzo podignemo do točke uz vrh glave zdesna (slika 451). Počevši s laktom, silovito ih spustimo do razine ramena. Odatle zasijeku dijagonalno do točke oko 30 cm lijevo od koljena. Udarac pojačamo brzim okretom zglobova nadolje (slika 452).

Šake se zavrte i promijene položaj, pa sve ponovimo s lijeve strane.



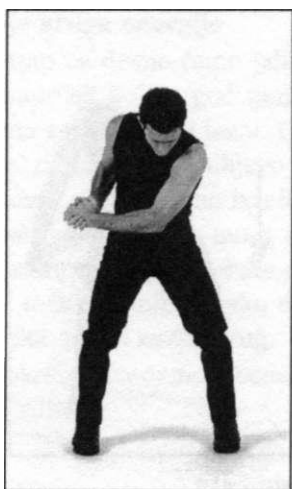
Slika 451



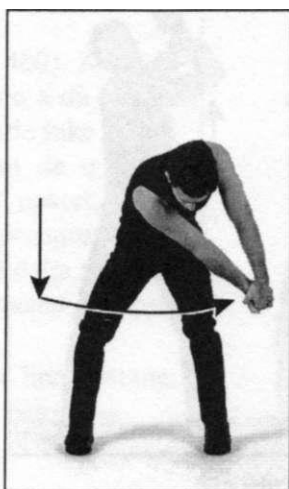
Slika 452

25. Sječenje energije uz koljena

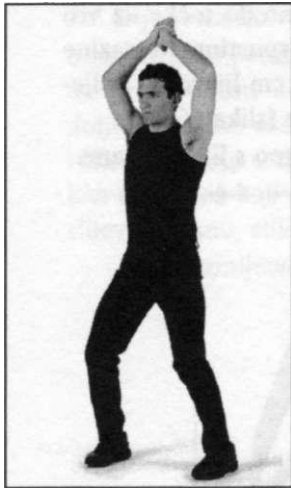
Šake stisnemo s desne strane uz struk (slika 453). Spustimo ih snažnim zamahom prema dolje do visine koljena, a trup lagano savijemo. Zatim zasiječemo luk ispred koljena zdesna ulijevo do točke desetak centimetara od lijeve strane koljena (slika 454). Stisnute šake silovito vratimo



Slika 453



Slika 454



Slika 455

u točku nekoliko centimetara s desne strane desnog koljena. Pri oba reza pomaže nam snažan trzaj ručnih zglobova.

Isti pokret ponovimo počevši uz struk s lijeve strane. Da bismo ispravno izveli ovaj magični pokret, moramo aktivirati duboke trbušne mišiće, a ne mišiće ruku i nogu.

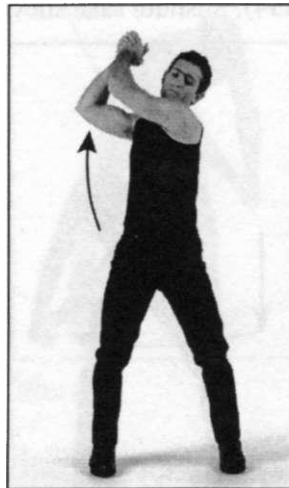
26. Motka za kopanje energije

Stisnute šake držimo ispred trbuha. Lijeva je gore i vodi. Zatim ih premjestimo u vertikalni položaj ispred trbuha na crti koja dijeli dva tijela. Brzim pokretom podignemo ih do točke iznad glave kao da i dalje slijede istu crtu. Odatle zamahnemo dolje u ravnoj crti do mjesta gdje je počeo magični pokret (slika 455). Šake promijene položaj tako da vodi desna, pa ponovimo pokret. Don Juan je taj pokret zvao *uzburkavanjem energije motkom za kopanje*.

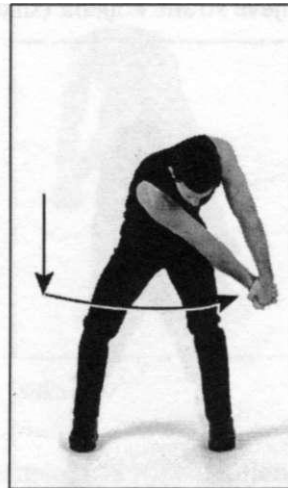
27. Veliki rez

Stisnute šake su s desne strane uz struk. Brzo ih podignemo iznad glave, preko desnog ramena (slika 456). Da bismo dobili više snage ručne zglobove trznemo prema natrag pa izvedemo snažan dijagonalni rez koji presijeca energiju ispred tijela kao da siječemo plahtu. Udarac završava u točki desetak centimetara s lijeve strane lijevog koljena (slika 457).

Isti pokret ponovimo počevši s lijeve strane.



Slika 456

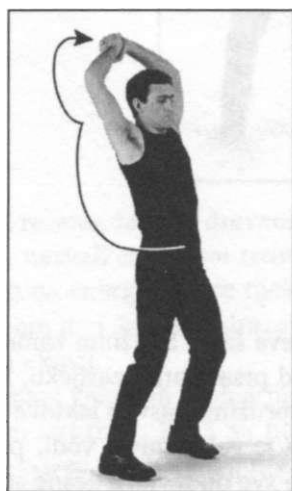


Slika 457

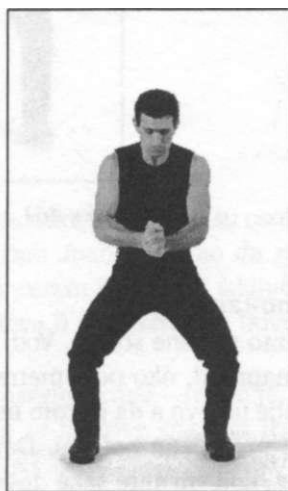
28. Malj

Šake stisnemo ispred trbuha na vertikalnoj crti koja dijeli lijevo i desno tijelo. Vodi lijeva ruka. Dlanove na trenutak držimo vertikalno, a onda šake premjestimo desno od tijela i iznad glave. Na trenutak vise uz vrat kao da držimo težak malj. Prebacimo ih preko glave snažnim zamahom (slika 458), pa ih vratimo u početnu točku, baš kao da su same šake težak malj (slika 459).

Šake promijene položaj pa isti pokret izvedemo počevši s lijeve strane.



Slika 458

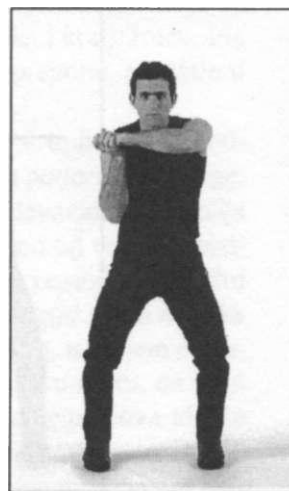


Slika 459

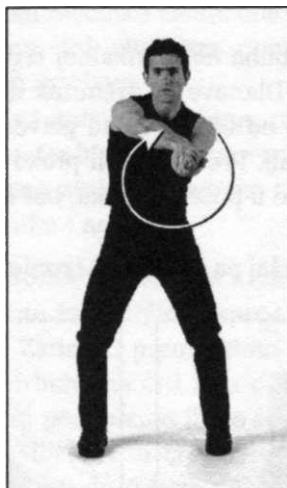
29. Rezanje kruga energije

Šake stisnemo uz desno rame (slika 460). Zatim ih gurnemo naprijed koliko god možemo a da pritom ne ispružimo sasvim desni lakat. Odatle šake isijeku krug širine tijela zdesna ulijevo kao da u njima doista držimo nož. Da bismo izveli taj pokret, lijeva, vodeća ruka, koja je gore, mora se premjestiti kad dođe do lijevog ruba kruga; šake su i dalje stisnute, ali se u toj točki premjeste tako da desna preuzme vodstvo (slika 461) i završi krug.

Iste pokrete izvedemo počevši s lijeve strane. Vodi desna ruka.



Slika 460

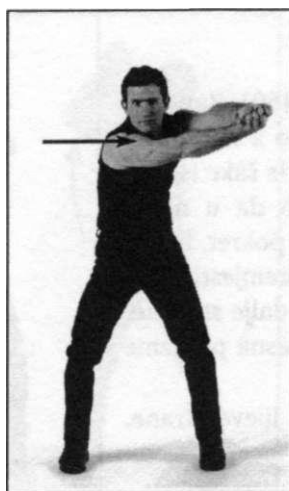


Slika 461

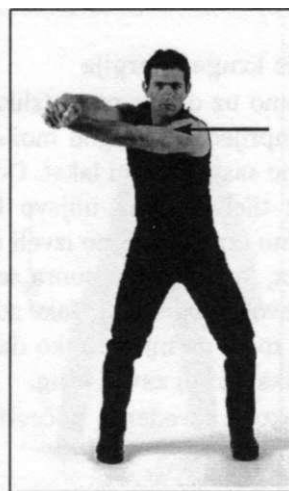
30. Rez amo-tamo

Šake stisnemo s desne strane. Vodi lijeva šaka. Snažnim zamahom premjestimo ih naprijed, oko pola metra od prsa. Zatim zasijeku, kao da drže mač, što dalje ulijevo a da pritom ne ispružimo sasvim laktove (slika 462). Ondje šake promijene položaj. Desna je ruka gore i vodi, pa izvedemo suprotni rez, koji stisnute šake dovede sve do točke s desne strane, nekoliko centimetara desno od početnog položaja (slika 463).

Iste pokrete ponovimo s lijeve strane, tako da vodi desna ruka.



Slika 462



Slika 463

ŠESTI NIZ

Sredstva koja se koriste u spoju s određenim magičnim pokretima

Kako je već rečeno, šamani drevnog Meksika pripisivali su osobitu važnost sili koju su nazvali *energijom tetiva*. Don Juan je kazao da su oni tvrdili kako se vitalna energija kreće tijelom putem koji tvore isključivo tetive.

Pitao sam don Juana podrazumijeva li pod *tetivama* tkivo koje povezuje mišiće i kosti.

- Ne znam kako bih ti objasnio *energiju tetiva* - rekao je. - Služim se uobičajenim izrazima. Rekli su mi da se to zove *energija tetiva*. Ako ne moram biti odveć specifičan, ti razumiješ što je *energija tetiva*, nije li tako?

- U neodređenom smislu mislim da razumijem, don Juane - rekao sam. Zbunjuje me to što govoriš o *tetivama* na mjestima gdje nema kostiju, recimo u trbuhu.

- Stari su čarobnjaci ime *energija tetiva* dali struji energije koja se kreće kroz duboke mišiće od vrata naniže, u prsa i ruke i kralježnicu. Ide preko gornjeg i donjeg dijela trbuha s ruba rebara u prepone, a odatle u nožne prste.

- Zar ta struja ne obuhvaća glavu, don Juane? - upitao sam zbunjeno. Kao zapadnjak, očekivao sam da takvo što mora potjecali iz mozga.

- Ne - razuvjerio me je. - Ne obuhvaća glavu. Iz glave dolazi drukčija vrsta energetske struje, a ne ova o kojoj govorim. Jedno od velikih postignuća čarobnjaka jest da na kraju izguraju ono što postoji u središtu energije smještenom na vrhu glave i ondje smjeste *energiju tetiva* ostatka tijela. Ali, to je vrhunsko postignuće. Ono što sad imamo, u tvom slučaju, jest prosječna situacija u kojoj *energija tetiva* počinje u vratu, na mjestu gdje se on spaja s glavom. U nekim slučajevima *energija tetiva* ide do točke ispod jagodica, ali nikad više od toga.

- Ta energija, koju u nedostatku boljeg imena nazivam *energijom tetiva* - nastavio je - prijeko je potrebna onima koji putuju u *beskraj*, ili onamo žele putovati.

Rekao je da je tradicionalni početak korištenja *energije tetiva* uporaba nekih jednostavnih sredstava kojima su se služili šamani drevnog Meksika, i to na dva načina. Prvo, da bi stvorili vibriranje usmjereno na određena središta *energije tetiva*, i drugo, da bi stvorili pritisak na ta ista središta. Objasnio je da su ti šamani držali kako je vibracija sredstvo za olabavljenje energije koja je postala stagnerajuća. Drugi pak učinak, pritisak, po njima raspršava energiju.

Ono što je za suvremenog čovjeka naizgled spoznajna proturječnost - da vibracija nešto može olabaviti, a pritisak raspršiti - don Juan Matus jako je naglašavao. Govorio je svojim učenicima da ono što nam se, u okviru naše spoznaje svijeta, čini prirodnim uopće nije prirodno kad je riječ o protoku energije. Rekao je da bi u svakidašnjici čovjek nešto razbio udarcem ili pritiskom, a raspršio vibracijom. Ali, energiju koja je zapela u tetivnom središtu treba smekšati vibracijom, a onda pritisnuti kako bi nastavila teći. Don Juan Matus užasavao se pri pomisli na izravno pritiskanje energetskih točaka u tijelu bez prethodne vibracije. Tvrdio je da će energija koja je zapela postati još inertnijom ako je pritisnemo.

Za početak, svoje je učenike naučio dvama sredstvima. Objasnio je da su drevni šamani tražili dva oblutka ili dvije okrugle komuške i njima se služili kao sredstvima za vibraciju i pritisak kako bi pomogli pri manipuliranju tijeka energije u tijelu, koji povremeno zapne u tetivama. Ali, obluci su bili pretvrđi, a komuške premekane. Drugi predmeti koje su tražili bili su plosnati kameni veličine šake ili komadi teškog drveta koje bi stavili na određena područja *energije tetiva* na trbuhu dok su ležali na leđima. Prvo je područje tik ispod pupka, a drugo tik iznad pupka; još jedno je na solarnom pleksusu. Teškoća s kamenjem i drugim predmetima je u tome što ih treba zagrijavati ili hladiti kako bi se uskladili s temperaturom tijela, a osim toga, obično su odveć kruti pa klize i pomiču se.

Učenici tensegriteta našli su mnogo bolju zamjenu za sredstva šamana drevnog Meksika: dvije okrugle lopte i mali, plosnati, okrugli, kožnati uteg. Lopte su iste veličine kao one kojima su se služili drevni šamani, ali nisu krhke - napravljene su od mješavine teflona pojačanog keramičkom smjesom. Od te mješavine lopte imaju težinu, tvrdoću i glatkost koji posve odgovaraju svrsi magičnih pokreta.

Drugo sredstvo, kožnati uteg, pokazao se savršenim sredstvom za stvaranje stalnog pritiska na središta *energije tetiva*. Za razliku od kamena, dovoljno je podatan da se prilagodi obrisima tijela. Budući da je prekriven kožom, može se staviti izravno na tijelo bez zagrijavanja ili hlađenja. No, njegova je najbolja osobina težina. Dovoljno je lagan da ne izaziva nelagodu, a ipak dovoljno težak da pomogne pri nekim magičnim pokretima koji potiču *unutarnju šutnju* pritišćući središta na trbuhu. Don Juan Matus rekao je da uteg koji se stavi na jedno od tri spomenuta

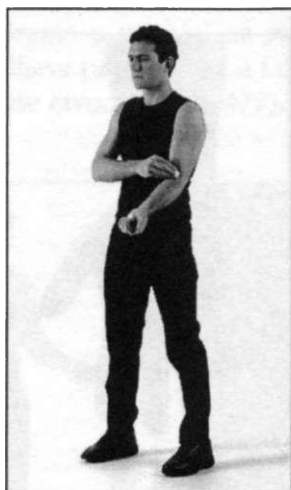
područja aktivira ukupnost energetskih polja, što znači trenutačno isključenje *unutarnjeg dijaloga* - prvi korak prema *unutarnjoj šutnji*.

Suvremena sredstva koja se koriste u vezi s određenim magičnim pokretima prema svojoj naravi dijele se u dvije kategorije.

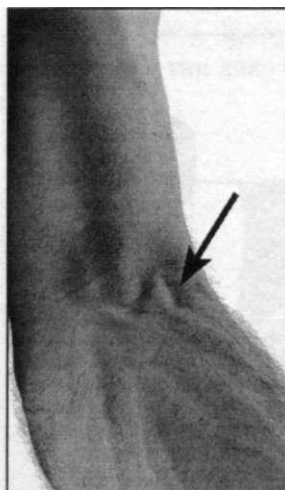
Prva kategorija

Prva kategorija magičnih pokreta koji se služe tim sredstvima sastoji se od 16 magičnih pokreta koji se izvode uz pomoć teflonskih lopta. Osam pokreta izvodi se lijevom rukom i zglobom, a osam na jetri i žuči, gušterači i slezeni, hrptu nosa, sljepoočnicama i tjemenu. Čarobnjaci drevnog Meksika smatrali su prvih osam magičnih pokreta prvim koracima prema oslobođenju lijevog tijela od neželjene dominacije desnog tijela.

1. Prvi pokret odnosi se na vanjsku stranu glavne tetive bicepsa lijeve ruke. U to udubljenje stavi se lopta i vibrira pomicanjem amo-tamo uz lagani pritisak (slike 464 i 465).

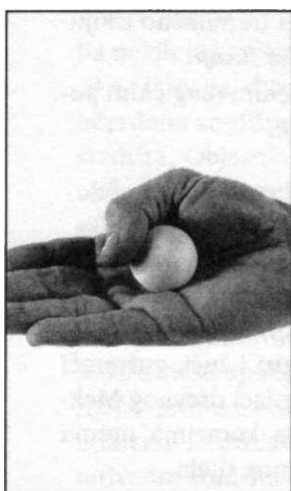


Slika 464

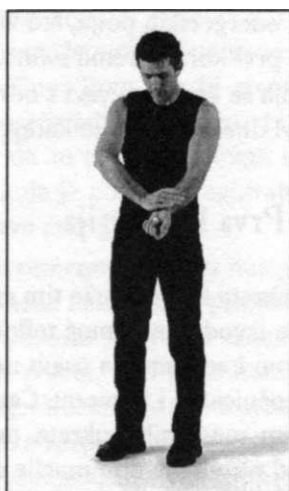


Slika 465

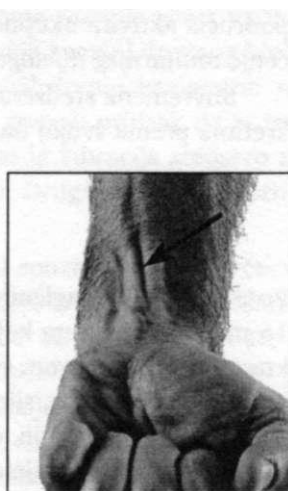
2. U drugom pokretu lopta se drži u zaobljenom dlanu desne ruke. Pridržava je palac (slika 466). Lopta se pritišće čvrsto ali lagano, pa se trlja od lijevog zgloba do točke za širinu dlana udaljene od njega (slika 467). Loptom trljamo amo-tamo po kanalu koji su stvorile tetive ručnog zgloba (slika 468).



Slika 466

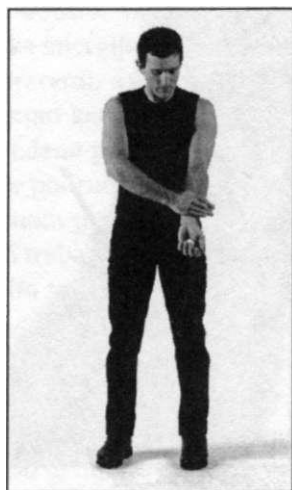


Slika 467

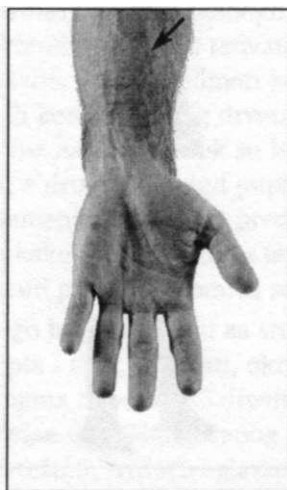


Slika 468

3. Loptu lagano pritisnemo uz točku na lijevoj podlaktici, za širinu dlana udaljenu od ručnog zgloba (slike 469 i 470).

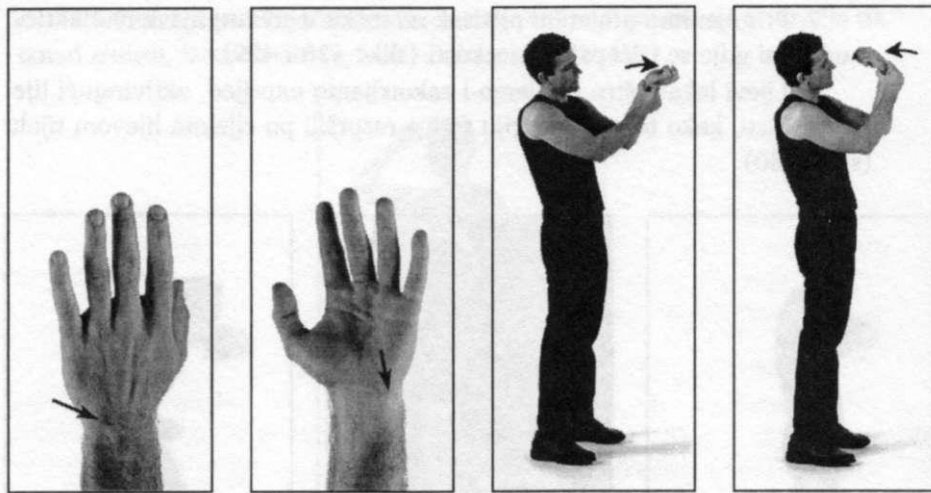


Slika 469



Slika 470

4. Umjereni pritisak primijenimo na zglob lijeve ruke kažiprstom desne, na točki uz glavu kosti podlaktice (slika 471). Desni palac drži ruku s unutarnje strane zgloba (slika 472) i pokreće je amo-tamo (slike 473 i 474).



Slika 471

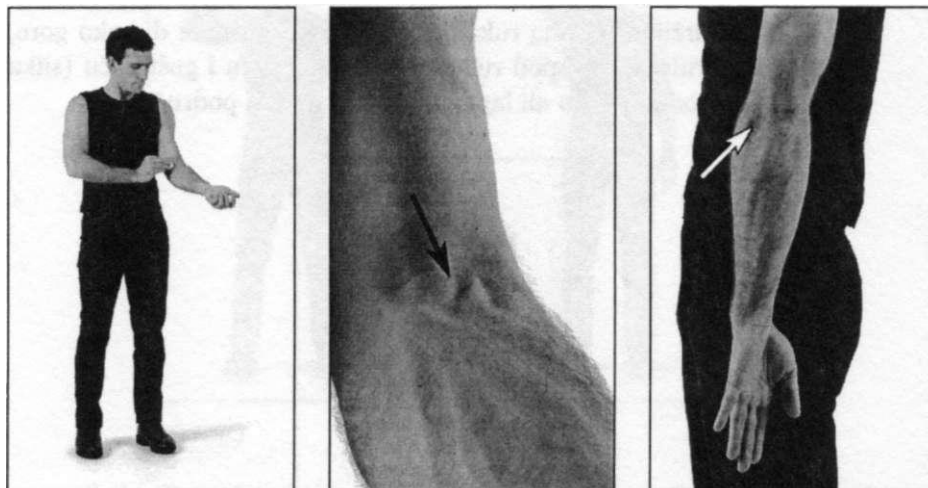
Slika 472

Slika 473

Slika 474

5. Loptu stavimo na unutarnju stranu tetive lijevog bicepsa pa njome vibriramo uz lagani pritisak (slike 475 i 476).

6. Vibriramo u udubini na stražnjoj strani lakta, lijevo od samog lakta. Dlan lijeve ruke izvrnemo i okrenemo prema van kako bi se to područje što više otvorilo (slika 477). Tu trljamo loptu.



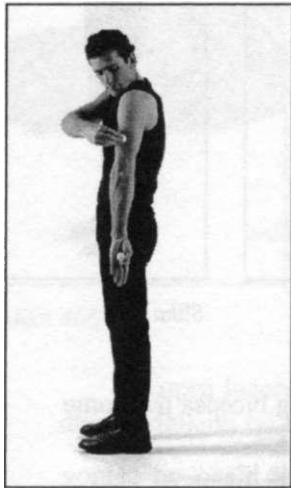
Slika 475

Slika 476

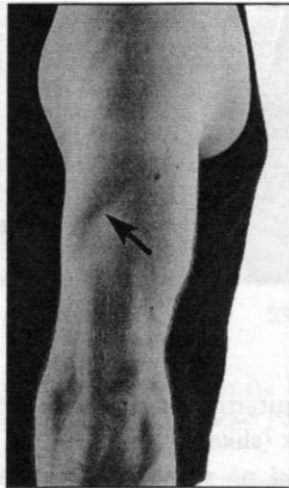
Slika 477

7. Primijenimo umjereni pritisak na točku u sredini lijeve nadlaktice, u udubini gdje se triceps spaja s kosti (slike 478 i 479).

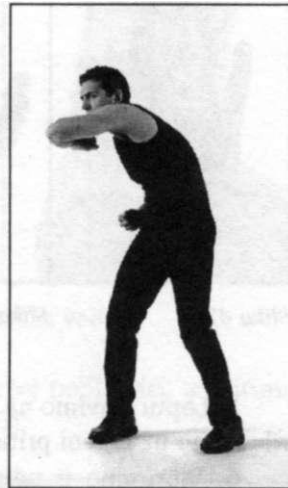
8. Lijevi lakat oštro savijemo i zakotrljamo naprijed, aktivirajući lijevu lopaticu, kako bismo energiju tetiva raspršili po cijelom lijevom tijelu (slika 480).



Slika 478



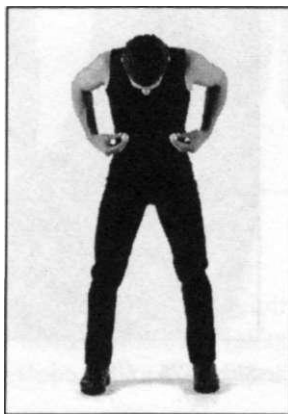
Slika 479



Slika 480

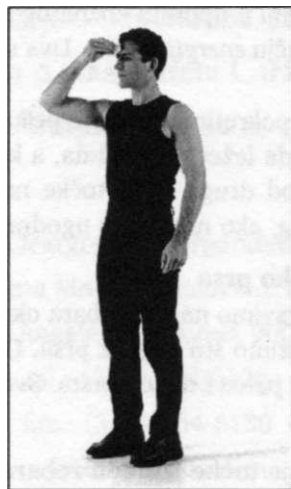
Ostalih osam magičnih pokreta prve kategorije tiču se gornjeg dijela tijela i tri središta energije: žuči i jetre, gušterače i slezene te glave.

9. Lopte držimo objema rukama, pritisnute i gurnute duboko gore, ali uz lagan pritisak, tik ispod rubova rebara, uz jetru i gušteraču (slika 481). Zatim moraju čvrsto ali lagano vibrirati na tim područjima.



Slika 481

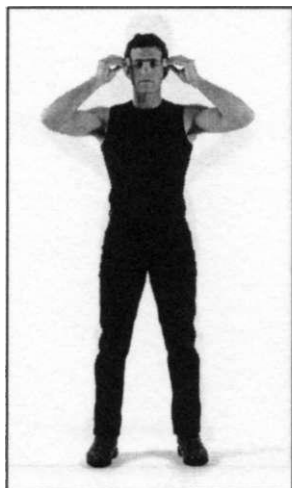
10. Zatim loptu koju držimo u desnoj ruci podignemo do područja tik iznad sinusa, između obrva, i tu vibriramo (slika 482).



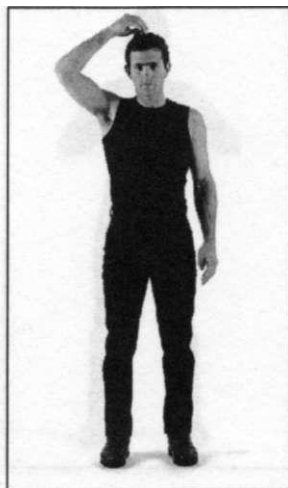
Slika 482

11. Obje lopte stavimo na sljepoočnice i lagano vibriramo (slika 483).

12. Loptu u desnoj ruci stavimo na tjeme i vibriramo (slika 484).



Slika 483



Slika 484

13.-16. Ponovimo isti redoslijed, ali umjesto da vibriraju, lopte se pritisnu uz ta središta energije. U tom drugom nizu pokreta, obje se lopte pritisnu uz rebra, pokraj jetre i gušterače. Onda loptu u lijevoj ruci pritisnemo iznad sinusa. Obje lopte pritisnemo uz sljepoočnice, a zatim loptu u lijevoj ruci pritisnemo na tjeme.

Druga kategorija

Druga se kategorija sastoji u uporabi kožnatog utega za stvaranje stalnog pritiska na većem području *energije tetiva*. Dva se magična pokreta izvode s kožnatim utegom.

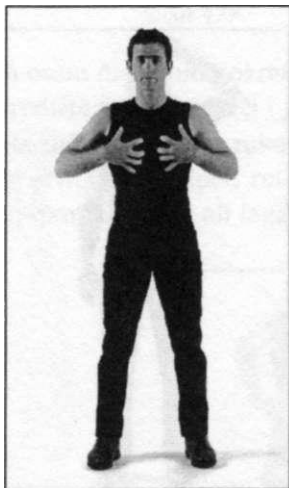
Položaj ruku u tim pokretima ovdje je prikazan u stojećem položaju. Ali, oni se zapravo izvode ležeći na leđima, a kožnati uteg pritišće točku iznad pupka ili jednu od druge dvije točke na trbuhu: ispod pupka ili pokraj solarnog plexusa, ako nam je to ugodnije.

17. Pet točaka tišine oko prsa

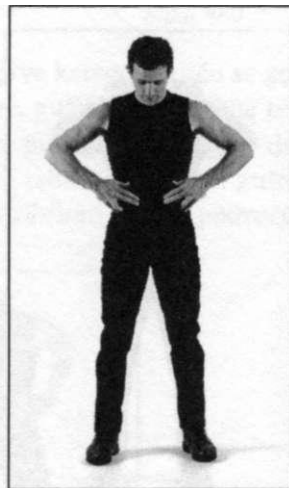
Male prste obiju ruku stavimo na rub rebara oko pet centimetara od vrha prsne kosti, a palce pružimo što više uz prsa. Ostala tri prsta ravnomjerno se rasporede između palca i malog prsta. Svim prstima vršimo vibrirajući pritisak (slika 485).

18. Pritiskanje središnje točke između rebara i vrha kuka

Mali prst i prstenjak obiju ruku stavimo na vrh kuka, a palac na donji rub rebara. Lagano pritišćemo te točke. Kažiprst i srednji prst automatski pritišću točke između vrha kuka i ruba rebara (slika 486).



Slika 485



Slika 486