

CARLOS CASTANEDA
MAGICZNE KROKI

(Magical Passes. The Practical Wisdom of the Shamans of Ancient Mexico / wyd. oryg.: 1998)



*"Wszystkim praktykującym Tensegrity,
gdyż skupiwszy swe siły na tych ćwiczeniach,
umożliwili mi kontakt z ukształtowaniami energii,
do których don Juan Matus i szamani jego linii
nie mieli nigdy dostępu."*

* * *

Inne książki Carlosa Castanedy wydane dotychczas w Polsce:

NAUKI DON JUANA
ODRĘBNA RZECZYWISTOŚĆ
PODRÓŻ DO IXTLAN
OPOWIEŚCI O MOCY
DRUGI KRĄG MOCY
DAR ORŁA
WEWNĘTRZNY OGIEŃ
POTĘGA MILCZENIA
SZTUKA ŚNIENIA
AKTYWNA STRONA NIESKOŃCZONOŚCI

* * *

Informacje o seminariach i warsztatach Tensegrity C.Castanedy
oraz o kasetach video można uzyskać kontaktując się z:

Cleargreen Incorporated
11901 Santa Monica Boulevard, Suite 599
Los Angeles, California 90025, USA
(310) 264-6126, fax. (310) 264-61130
www.castaneda.com / cleargreen@castaneda.com

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp
2. Magiczne kroki
3. Tensegrity
4. Sześć układów Tensegrity
 5. Układ przygotowania intencji
 - Grupa I: Urabianie energii na intencję
 - Grupa II: Pobudzanie energii na intencję
 - Grupa III: Zbieranie energii na intencję
 - Grupa IV: Wdychanie energii intencji
6. Układ macicy
 - Grupa I: Magiczne kroki należące do Taishy Abelar
 - Grupa II: Magiczny krok bezpośrednio związany z Florindą Donner-Grau
 - Grupa III: Magiczne kroki, które mają związek wyłącznie z Carol Tiggs
 - Grupa IV: Magiczne kroki, które należą do Niebieskiego Tropicielea
7. Układ pięciu rzeczy ważnych, czyli układ westwoodzki
 - Grupa I: Magiczne kroki dla ośrodka decyzji
 - Grupa II: Magiczne kroki dla rewizji życia

Grupa III: Magiczne kroki dla śnienia

Grupa IV: Magiczne kroki pomagające osiągnąć wewnętrzną ciszę

8. Rozdzielenie lewego ciała od prawego ciała, czyli Gorący Układ

Grupa I: Pobudzanie energii lewego ciała i prawego ciała

Grupa II: Mieszanie energii z lewego ciała i prawego ciała

Grupa III: Przenoszenie energii lewego ciała i prawego ciała oddechem

Grupa IV: Upodobania lewego ciała i prawego ciała

Pięć magicznych kroków dla lewego ciała

Trzy magiczne kroki dla prawego ciała

9. Układ męczyzny

Grupa I: Magiczne kroki, w których dłońmi porusza się jednocześnie, lecz trzyma się je oddzielnie

Grupa II: Magiczne kroki na skupienie energii ściągien

Grupa III: Magiczne kroki na rozwój wytrzymałości

10. Przedmioty używane w połączeniu z określonymi magicznymi krokami

Kategoria pierwsza

Kategoria druga

* * *

Carlos Castaneda zmarł w 1998 roku

OSTRZEŻENIE: Aby uniknąć ryzyka kontuzji, przed rozpoczęciem prezentowanego w tej książce programu ćwiczeń fizycznych należy skonsultować się z lekarzem. Szczególnie dotyczy to kobiet w ciąży. Pod żadnym pozorem nie należy zastępować zaleceń specjalisty zawartymi w tej książce instrukcjami. Autor książki, wydawca oraz publikujący nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za szkody lub straty związane z wykonywaniem ćwiczeń opisanych w tej książce.

WSTĘP

Don Juan Matus, nagual – jak nazywa się mistrzów magii skupiających wokół siebie grupę czarowników – wprowadził mnie w świat systemu poznawczego szamanów, którzy żyli w Meksyku w czasach starożytnych. Don Juan Matus był Indianinem i urodził się w Yumie w stanie Arizona. Jego ojciec był Indianinem Yaqui z Sonory w Meksyku, a matka przypuszczalnie Indianką z plemienia Yuma. Don Juan mieszkał w Arizonie przez pierwsze dziesięć lat swojego życia. Później ojciec zabrał go do Sonory, gdzie obaj wpadli w wir nie kończących się wojen Indian Yaqui z Meksykanami. Jego ojciec zginął i dziesięcioletni wówczas don Juan ostatecznie zamieszkał w południowym Meksyku, gdzie dorastał wśród krewnych.

W wieku dwudziestu lat don Juan zetknął się z mistrzem magii. Nazywał się on Julian Osorio. Wprowadził don Juana do linii czarowników, która miała sobie wówczas liczyć dwadzieścia pięć pokoleń. Nie był on wcale Indianinem, lecz synem imigrantów z Europy zamieszkających w Meksyku. Don Juan opowiadał mi, że nagual Julian był niegdyś aktorem i była to bardzo barwna postać – gawędziarz, mim, człowiek uwielbiany przez wszystkich, cieszący się estymą i mający posłuch u ludzi. Podczas jednego ze swoich objazdów po prowincjonalnych teatrach aktor Julian Osorio uległ wpływowi innego naguala, Eliasa Ulloa, który przekazał mu wiedzę czarowników swojej linii.

Don Juan Matus, postępując zgodnie z tradycją swojej linii szamanów, czworo swoich uczniów: Taishę Abelar, Florindę Donner-Grau, Carol Tiggs i mnie nauczył pewnych ruchów, które nazywał magicznymi krokami. Uczył nas w tym samym duchu, w jakim uczono magicznych kroków przez całe pokolenia, z jednym wszakże, godnym uwagi odstępstwem – pominął nadmiernie rozbudowany ceremoniał, który otaczał nauczanie i wykonywanie owych magicznych kroków przez całe pokolenia. Z uwag don Juana wynikało, że ceremoniał utracił już żywotność wraz z nadejściem nowych pokoleń praktykujących te kroki, bardziej zainteresowanych ich skutecznością. Zalecił mi jednak, bym pod żadnym pozorem nie rozmawiał o magicznych krokach z żadnym z jego uczniów i w ogóle z nikim. Motywował to tym, że odnoszą się one do każdego indywidualnie, a ich efekty są tak nieprawdopodobne, iż lepiej po prostu je praktykować, nie wdając się w żadne omówienia.

Don Juan Matus nauczył mnie wszystkiego, co wiedział o czarownikach ze swojej linii. Każdy najdrobniejszy aspekt jego wiedzy był najpierw nazywany, następnie uzasadniany, potwierdzany i wyjaśniany. Dlatego też wszystko, co mam do powiedzenia na temat magicznych kroków, wypływa bezpośrednio z jego nauk. Magicznych kroków nie wymyślono. Odkryli je starożytni meksykańscy czarownicy z linii don Juana, w szamańskich stanach podwyższonej świadomości. Ich odkrycie było zupełnie przypadkowe. Zaczęło się od zagadkowego poczucia niezwykle błogości, które szamani ci odnajdywali w stanach podwyższonej świadomości, gdy przyjmowali pewne szczególne pozycje ciała lub gdy w określony sposób poruszali kończynami. To uczucie było tak intensywne, że osią wszelkich ich poczynań stał się pęd do powtórzenia tych ruchów w stanie zwykłej świadomości.

Wiele wskazuje na to, że się im powiodło, i tak oto opanowali bardzo skomplikowany układ ruchów, który przynosił im ogromne korzyści w zakresie sprawności psychicznej i fizycznej. Prawdę powiedziawszy, korzyści płynące z wykonywania tych ruchów były tak duże, że nazwano je magicznymi krokami. Przez całe pokolenia uczono ich tylko przyszłych szamanów, każdego indywidualnie, z zachowaniem złożonych rytuałów i tajemnych ceremonii.

Don Juan Matus w swych naukach radykalnie odszedł od tradycji, co, jak wyjaśnił, było wynikiem wpływu dwóch nagualów, którzy go poprzedzali. Zmusiło go to do określenia praktycznego celu magicznych kroków na nowo. Przedstawiał mi ten cel nie tyle jako osiągnięcie równowagi psychicznej i fizycznej, jak to było w przeszłości, ile praktyczną możliwość rozprowadzania energii.

Czarownicy z linii don Juana byli przekonani, że w każdym z nas od urodzenia mieści się pewna ilość energii; energia ta nie poddaje się żadnym wpływom sił z zewnątrz i ani nie przybiera, ani nie maleje. Wierzyli, że ta ilość energii wystarczy do dokonania tego, co uważali za obsesję każdego człowieka: do wykroczenia poza sferę normalnej percepcji. Don Juan Matus był przeświadczony, że niezdolność do przełamania tej bariery jest spowodowana wpływem naszej kultury i środowiska społecznego. Utrzymywał, że wyzyskują one każdą cząstkę naszej wrodzonej energii, zmuszając do przestrzegania ustalonych wzorców zachowań.

– A po co w ogóle ja czy ktokolwiek inny miałby pragnąć wyjść poza zwykłe postrzeganie? –

spytałem kiedyś don Juana.

– Jest to problem, którego ludzkość nie może uniknąć – odparł. – Oznacza to wkroczenie do niewyobrażalnych światów, których praktyczna wartość w żaden sposób się nie różni od wartości naszego zwyczajnego świata. Czy podzielamy ten pogląd, czy nie, obsesyjnie tego pragniemy, choć na razie ponosimy na tym polu jedynie sromotne klęski – i stąd biorą się te wszystkie narkotyki, używki oraz rytuały i ceremonie religijne w nowoczesnym społeczeństwie.

– Jak uważasz, don Juanie, dlaczego ponosimy tak dotkliwe porażki? – spytałem.

– Niemożność zaspokojenia naszego podświadomego pragnienia – powiedział – bierze się stąd, że zabieramy się do tego byle jak. Nasze metody są zbyt prymitywne. Można je przyrównać do przebijania muru głową. Ludzie nigdy nie rozpatrują wyjścia poza granicę zwykłego postrzegania na poziomie energetycznym. Według czarowników powodzenie tego przedsięwzięcia zależy jedynie od dostępu do energii. Ponieważ poziom naszej wrodzonej energii nie może wzrastać, jedyną drogą, która pozostała czarownikom starożytnego Meksyku, było rozprowadzenie tej energii – ciągnął don Juan – na wszelkie sposoby. Ów proces rozpoczął się dla nich wraz z magicznymi krokami i ich wpływem na ciało fizyczne.

Podczas udzielania nauk don Juan na wszelkie sposoby podkreślał znaczenie sprawności fizycznej i pogody ducha, uznane od samego początku przez szamanów z jego linii za niezwykle ważne. Miałem sposobność potwierdzić prawdziwość tych słów, gdy obserwowałem don Juana i piętnastu towarzyszących mu czarowników. Najbardziej rzucała się wówczas w oczy ich fenomenalna kondycja fizyczna i psychiczna.

Kiedyś spytałem don Juana wprost, dlaczego czarownicy tak bardzo cenią fizyczną stronę człowieka. Jego odpowiedź była dla mnie zupełnym zaskoczeniem, bo zawsze sądziłem, że on sam jest człowiekiem uduchowionym.

– Szamani nie są ani trochę uduchowieni – odrzekł. – To istoty bardzo praktyczne. Jednak powszechnie wiadomo, że szamanów z reguły uważa się za ekscentryków czy nawet szaleńców. Może dlatego ci się wydaje, że są uduchowieni. Sprawiają wrażenie szaleńców, bo zawsze się starają wyjaśniać rzeczy, których wyjaśnić nie można. Daremnie dążą do udzielenia wyczerpujących wyjaśnień, czego się nie da zrobić, i dlatego tracą zupełnie wątek i wygadują bzdury. Jeśli chcesz być sprawny fizycznie i opanowany, musisz mieć gibkie ciało – ciągnął don Juan. – To właśnie są dwie najważniejsze sprawy w życiu szamana, ponieważ z nich rodzi się trzeźwość i praktyczność, jedyny niezbędny ekwipunek przy wkraczaniu w inne wymiary postrzegania. By tak naprawdę wędrować po nieznanym, potrzeba odwagi, a nie brawury. Chcąc utrzymać równowagę pomiędzy śmiałością i brawurą, czarownik musi zachowywać najdalej posuniętą trzeźwość umysłu i ostrożność, działać bezbłędnie i być w doskonałej kondycji fizycznej.

– Ale dlaczego w doskonałej kondycji fizycznej, don Juanie? – zapytałem. – Czy nie wystarczy samo pragnienie albo wola odbycia podróży w nieznanne?

– Nie, choćbyś się zesrał! – odparł mi cokolwiek szorstko don Juan. – Już sama myśl o stawieniu czoła nieznanemu, nie mówiąc o wkroczeniu na jego obszary, wymaga stalowych nerwów i ciała, które da radę taki ciężar utrzymać. Na co ci się zdadzą żelazne nerwy, jeśli nie będziesz czujny, nie będziesz sprawny i nie będziesz miał silnych mięśni?

Wszystko wskazywało na to, że doskonała kondycja fizyczna, o której don Juan wciąż mówił od pierwszego dnia naszej znajomości, efekt skrupulatnego wykonywania magicznych kroków, jest wstępnym warunkiem rozprowadzania naszej wrodzonej energii. To właśnie rozprowadzanie energii ma, według don Juana, fundamentalne znaczenie w życiu szamana, jak również w życiu każdego człowieka. Rozprowadzanie energii jest procesem polegającym na przemieszczaniu posiadanej przez nas energii z jednego miejsca w inne. Energia ta została wyparta z ośrodków vitalności naszego ciała, któremu potrzeba tejże właśnie wypartej energii, by ustanowić równowagę pomiędzy czujnością umysłu a sprawnością fizyczną.

Szamani z linii don Juana rozprowadzaniu swej wrodzonej energii poświęcali wiele czasu. To zaangażowanie nie było procesem intelektualnym ani wynikiem rozumowania indukcyjnego czy dedukcyjnego; nie wpływało też z żadnych logicznych wniosków. Zrodziło się z ich zdolności do postrzegania energii w jej ruchu we wszechświecie.

– Tę zdolność postrzegania energii w jej ruchu we wszechświecie czarownicy nazwali widzeniem – wyjaśnił don Juan. – Opisywali widzenie jako stan podwyższonej świadomości, w którym ciało ludzkie nabywa możliwości postrzegania energii jako płynnego ruchu, strumienia, wibracji podobnej do drżenia

wiatru. Widzenie energii w jej ruchu we wszechświecie jest wytworem chwilowego wstrzymania systemu interpretacyjnego właściwego ludziom.

– Co to za system interpretacji, don Juanie? – spytałem.

– Szamani starożytnego Meksyku odkryli, że każda część ludzkiego ciała w taki czy inny sposób bierze udział w przekształcaniu owego drgającego, płynnego ruchu, tego strumienia wibracji, w pewną formę bodźców zmysłowych – odparł. – Bilans tej lawiny bodźców zmysłowych jest w końcu przekształcany siłą nawyku w system interpretacyjny, który umożliwia ludziom postrzeganie świata w taki, a nie inny sposób. Wyłączenie tego systemu interpretacyjnego – ciągnął don Juan – było wynikiem niesamowitego zdyscyplinowania, które narzucili sobie czarownicy w starożytnym Meksyku. Efekt wyłączenia tego systemu nazwali widzeniem i podnieśli je do rangi kamienia węgielnego swojej wiedzy. Widzenie energii w jej ruchu we wszechświecie było dla nich podstawowym środkiem do tworzenia schematów klasyfikacyjnych. Dzięki tej zdolności zrodziło się na przykład ich wyobrażenie, że dostępny naszemu postrzeganiu wszechświat przypomina cebulę składającą się z tysięcy warstw. Według ich przekonań świat, który ludzie widzą na co dzień, jest zaledwie jedną taką warstwą, a pozostałe nie tylko się mieszczą w zakresie postrzegania człowieka, lecz również są częścią jego naturalnego dziedzictwa.

Innym zagadnieniem o olbrzymiej wadze, wiążącym się z wiedzą dawnych czarowników, zagadnieniem, które również miało źródło w ich zdolności widzenia energii w jej ruchu we wszechświecie, było odkrycie energetycznej konfiguracji człowieka. Według dawnych czarowników owa konfiguracja jest skupiskiem pól energetycznych, zlepianych w jedno dzięki wibrującej sile, która spaja pola energetyczne w świetliste jaja energii. Czarownikom z linii don Juana człowiek jawił się jako podłużny kształt w formie jaja lub kształt okrągły w formie kuli. Dlatego też nazywali te kształty świetlistymi jajami lub świetlistymi kulami. To świetliste pole uważali za nasze prawdziwe ja – prawdziwe w tym sensie, że na poziomie energetycznym jego dalsze uproszczenie nie jest możliwe. Nie daje się ono uprościć, ponieważ w akt postrzegania go bezpośrednio w formie energii wprzęgnięte zostają wszystkie dostępne człowiekowi zasoby.

Dawni szamani odkryli, że na tylnej powierzchni tej świetlistej kuli znajduje się punkt charakteryzujący się większą jasnością. Ponieważ wielokrotnie postrzegali energię bezpośrednio, ustalili, że punkt ten ma decydujące znaczenie w procesie przekształcania energii w dane zmysłowe i późniejszej ich interpretacji. Z tej racji nazwali go punktem połączenia i orzekli, że w rzeczy samej tam właśnie z połączenia bodźców zmysłowych rodzi się percepcja. Według ich opisu punkt połączenia mieści się za łopatkami, w odległości wyprostowanego ramienia od nich. Ustalili także, że punkt połączenia zajmuje u wszystkich ludzi jednakowe położenie, dzięki czemu każdy człowiek ma dokładnie taki sam obraz świata.

Olbrzymią wartością dla nich, jak i dla szamanów z następnych pokoleń miało odkrycie, że takie właśnie umiejscowienie punktu połączenia jest rezultatem przyzwyczajenia i procesu uspołecznienia. Dlatego uznali to położenie za umowne, dające jedynie złudzenie ostateczności i niemożności dalszej redukcji postrzegania. Wynikiem tego złudzenia jest owo wspólne wszystkim ludziom, niezachwiane zdawałoby się przekonanie, że świat, z którym się na co dzień stykają, jest jedynym istniejącym światem i że jego ostateczność jest niepodważalna.

– Możesz mi wierzyć – rzekł do mnie raz don Juan – że to poczucie ostateczności świata jest tylko złudzeniem. Ponieważ nigdy nie zostało zakwestionowane, przedstawia się jako pogląd jedynie możliwy. Widzenie energii w jej ruchu we wszechświecie jest metodą jego zakwestionowania. Dzięki tej metodzie czarownicy z mojej linii doszli do wniosku, że w rzeczywistości istnieje oszałamiająca liczba światów dostępnych postrzeganiu człowieka. Opisywali te światy jako dziedziny absolutne, gdzie człowiek może funkcjonować i gdzie może walczyć. Innymi słowy, są to światy, gdzie człowiek może żyć i umrzeć, tak jak w tym świecie, który zna na co dzień.

Podczas naszej trzynastoletniej znajomości don Juan nauczył mnie podstawowych kroków służących do opanowania tej sztuki widzenia. Omówiłem je we wszystkich moich poprzednich pracach, nigdy jednak nie poruszyłem najistotniejszego zagadnienia w tym procesie, a mianowicie kwestii magicznych kroków. Don Juan nauczył mnie bardzo wielu z nich, wraz jednak z tą nieprzebraną wiedzą pozostawił mi poczucie, że jestem ostatnim ogniwem jego linii. Pogodzenie się z tym, że na mnie jego linia się kończy, oznaczało dla mnie konieczność poszukiwania nowych sposobów rozpowszechniania wiedzy czarowników z jego linii, gdyż jej trwanie nie wchodziło już w rachubę.

Powinienem tutaj wyjaśnić pewną bardzo ważną kwestię: don Juan Matus nigdy nie był

zainteresowany tym, by przekazać komukolwiek swoją wiedzę; interesowało go przedłużenie jego linii. Pozostałe trzy jego uczennice oraz ja byliśmy wybrani – jak mawiał, przez samego ducha, jako że on nie miał w tym czynnego udziału – by to przedłużenie zapewnić. Z tego powodu don Juan podjął się gigantycznego wysiłku, by nauczyć mnie wszystkiego, co wiedział o magii, czyli szamanizmie, i o rozwoju swojej linii.

W trakcie nauki don Juan zdał sobie sprawę z tego, że moja konfiguracja energetyczna jest tak niepomiaralnie odmienna od jego własnej, iż jego zdaniem mogło to oznaczać tylko i wyłącznie koniec jego linii. Mówiłem mu, że nie mogę się pogodzić z jego interpretacją owej niewidzialnej różnicy pomiędzy nami. Nie w smak mi była świadomość, że jestem ostatnim ogniwem jego linii; nie pojmowałem też toku jego rozumowania.

– Szamani starożytnego Meksyku – powiedział mi pewnego razu – uważali, że możliwość wyboru, tak jak ją rozumieją ludzie, leży u podstaw poznawalnego przez człowieka świata, przy czym jest to jedynie łagodna interpretacja czegoś, co można odnaleźć wówczas, gdy świadomość odważy się wyrwać poza zaciszną przystań naszego świata, łagodna interpretacja uległości. Ludźmi miotają siły, które ciągną ich we wszystkie strony. Tak naprawdę sztuką czarowników nie jest umiejętność wyboru, lecz bycie dostatecznie subtelnym, by ulegać.

– Wydawałoby się, że jedynym zajęciem czarowników jest podejmowanie decyzji, ale tak naprawdę nie podejmują ich w ogóle – ciągnął don Juan. – To nie ja wybrałem ciebie i nie ja zdecydowałem, że będziesz taki, jaki jesteś. Ponieważ nie mogłem wybrać osoby, której przekazać moją wiedzę, musiałem zaakceptować tego, kogo duch mi podsuwał. I to ty byłeś tym człowiekiem, a twoja konfiguracja energetyczna pozwala ci jedynie kończyć, nie kontynuować.

Don Juan utrzymywał, że zakończenie jego linii nie ma nic wspólnego z nim i jego dążeniami, jak również z tym, czy powiodło mu się jako czarownikowi poszukującemu całkowitej wolności. Pojmował je jako następstwo decyzji, która zapadła poza sferą ludzką, nie za sprawą jakichś istot czy jednostek, lecz bezosobowych sił wszechświata.

W końcu pogodziłem się z tym, co don Juan nazywał moim przeznaczeniem. Pogodzenie się z nim oznaczało podjęcie nowego wyzwania, które don Juan określał jako zamknięcie za sobą drzwi. Innymi słowy, wziąłem na siebie odpowiedzialność za podjęcie decyzji, co zrobić ze wszystkim, czego mnie nauczył, i za nieskazitelne wypełnienie mojego postanowienia. Przede wszystkim zadałem sobie pytanie zasadnicze: co zrobić z magicznymi krokami – aspektem wiedzy don Juana najbardziej przesyconym praktycznością. Postanowiłem wykorzystać magiczne kroki i nauczyć ich każdego, kto będzie chciał je poznać. Moja decyzja wydobyła ich na światło dzienne z mroków tajemnicy, które spowijały je od tysięcy lat, zrodziła się oczywiście z mojej absolutnej pewności, że linia don Juana naprawdę się na mnie kończy. Nie mogłem pojąć, po cóż mam utrzymywać w tajemnicy coś, co nawet nie jest moją własnością. To nie ja podjąłem decyzję, by otoczyć magiczne kroki tajemnicą. Jednak decyzja zakończenia takiego stanu rzeczy była moja.

Od tamtej pory podjąłem się próby nadania każdemu magicznemu krokowi bardziej ogólnej formy – takiej, która by odpowiadała wszystkim praktykującym. Efektem tej pracy była konfiguracja nieco odmiennych form każdego magicznego kroku. Temu nowemu zestawowi ruchów nadałem nazwę Tensegrity; termin ten zapożyczyłem z architektury, gdzie oznacza "właściwość struktur szkieletowych polegającą na ciągłym angażowaniu elementów napinających i sporadycznym stosowaniu elementów kondensujących w taki sposób, że każdy element funkcjonuje z maksymalną sprawnością i wydajnością".

Dla wyjaśnienia, czym są magiczne kroki czarowników, którzy żyli w Meksyku w czasach starożytnych, chciałbym poczynić jedną uwagę: "czasy starożytne" dla don Juana oznaczały okres sprzed dziesięciu i więcej tysięcy lat; liczby te niezbyt przystają do schematów klasyfikacyjnych nowoczesnej nauki. Kiedy przedstawiałem don Juanowi tę rozbieżność pomiędzy jego oceną czasu a moją, którą uważałem za bardziej prawdopodobną, on uparcie obstawał przy swoim zdaniu. Za fakt uważał to, że ludzi żyjących w Nowym Świecie dziesięć tysięcy lat temu niezwykle zajmowały aspekty wszechświata i postrzegania, których współczesny człowiek nawet nie zaczął jeszcze ogarniać.

Pomijam nasze odmienne interpretacje czasowe, bo nie mam żadnych wątpliwości co do skuteczności magicznych kroków i czuję się zobowiązany wyłuszczyć całe zagadnienie, ściśle przestrzegając sposobu, w jaki przedstawiano je mnie. Bezpośredni wpływ magicznych kroków na mnie ma ogromne znaczenie dla sposobu ich omawiania. Ta książka jest najgłębszym odzwierciedleniem tego właśnie wpływu.

MAGICZNE KROKI

Po raz pierwszy don Juan opowiedział mi szczegółowo o magicznych krokach po tym, gdy wyraził się nieprzychylnie na temat mojej wagi.

– Cholerny z ciebie grubas – powiedział, przyglądając mi się od stóp do głów i z dezaprobatą kręcąc głową. – Niewiele ci brakuje do otyłości. Widać po tobie, że jesteś wyeksploatowany. Jak każdy człowiek twojego czasu, zaczynasz obrastać tłuszczem na karku, jak byk. Czas najwyższy, byś poważnie pomyślał o największym odkryciu czarowników, o magicznych krokach.

– O jakich znowu magicznych krokach, don Juanie? – spytałem. – Do tej pory nic mi o nich nie wspomniałeś. A jeśli nawet, to tylko mimochodem, bo nie mogę sobie niczego takiego przypomnieć.

– Opowiedziałem ci o nich bardzo dużo – powiedział – a co więcej, mnóstwo ich już znasz. Cały czas cię ich uczę.

Jeśli o mnie chodzi, nie było prawdą, jakoby cały czas uczył mnie jakichkolwiek magicznych kroków. Zaprzeczyłem bardzo zapalczywie.

– Nie musisz wkładać tyle uczucia w obronę swojego cudownego ja – zażartował, poruszając komicznie brwiami z przepraszającym wyrazem twarzy. – Chciałem powiedzieć, że naśladujesz wszystko, co robię, wykorzystuję więc twoją umiejętność naśladowania. Przez cały czas pokazuję ci przeróżne magiczne kroki, a ty zawsze myślisz, jak to ja uwielbiam rozprostowywać kości i słuchać, jak mi w stawach trzeszczy. Podoba mi się ta twoja interpretacja – rozprostowywanie kości. Dalej będziemy to tak określać.

– Pokazałem ci dziesięć różnych sposobów rozprostowywania kości – ciągnął. – Każdy z nich to magiczny krok, idealnie pasujący do twojego i mojego ciała. Można by rzec, że te dziesięć magicznych kroków doskonale nam obydwu odpowiada. Są naszą osobistą własnością, tak jak były własnością czarowników pochodzących z dwudziestu pięciu pokoleń przed nami, którzy byli dokładnie tacy sami jak my dwaj.

Jak to ujął don Juan, magiczne kroki były różnymi pozycjami, które – w moim mniemaniu – przyjmował dla rozprostowania kości. Poruszał wówczas w określony sposób ramionami, nogami, tułowiem i biodrami; sądziłem, że robi to, by maksymalnie rozciągnąć mięśnie, kości i ścięgna. Z mojego punktu widzenia efektem tych ruchów było trzeszczenie w stawach, które, jak wierzyłem, don Juan demonstrował, by mnie zadziwić i rozweselić. Pamiętam, że za każdym razem mówił, abym go naśladował. Zachęcał mnie nawet, w duchu współzawodnictwa, bym zapamiętał ruchy, które mi pokazywał, i powtarzał je w domu, aż będę umiał wydobyć z moich stawów podobne trzeszczenie.

Nigdy mi się nie udało usłyszeć tego trzeszczenia w moich stawach, jednakże bez wątpienia nauczyłem się wszystkich ruchów, zupełnie mimochodem. Teraz wiem, że fiasko moich usilnych starań, by wydobyć trzeszczenie ze stawów, wyszło mi w końcu na dobre, ponieważ mięśni i ścięgien ramion oraz pleców nigdy nie wolno rozciągać tak forsownie. Stawy don Juana po prostu miały to do siebie, że trzeszczały przy naciąganiu, podobnie jak stawy palców dłoni niektórych ludzi trzeszczą przy zaciskaniu pięści.

– Jak dawni czarownicy wymyślili magiczne kroki, don Juanie? – spytałem.

– Nikt ich nie wymyślił – odparł surowo. – Z założenia, że zostały one wymyślane, automatycznie wynika wniosek o ingerencji umysłu, a w wypadku magicznych kroków jest on błędny. Prędzej już zostały one odkryte przez dawnych szamanów. Mówiono mi, że wszystko się zaczęło od niezwykłego poczucia błogości, którego szamani doznawali w szamańskich stanach podwyższonej świadomości. Uczucie rozpięającego ich wigoru było to tak niesamowite i fascynujące, że usiłowali je przenieść również do stanu normalnej świadomości.

– Z początku szamani byli przekonani, że to uczucie błogości jest po prostu wytworem stanu podwyższonej świadomości – wyjaśnił mi kiedyś don Juan. – Wkrótce spostrzegli, że nie wszystkie stany szamańskiej podwyższonej świadomości wywołują w nich owo uczucie. Po dokładnej analizie okazało się, że błogość pojawiała się zawsze w trakcie wykonywania określonych ruchów ciałem. Szamani uświadomili sobie, że w stanach podwyższonej świadomości ich ciała mimowolnie się poruszały na różne sposoby i że właśnie te ruchy były powodem owego niezwykłego odczucia fizycznej i psychicznej pełni.

Don Juan powiedział, że zawsze mu się wydawało, iż ruchy, które dawni szamani wykonywali automatycznie w stanach podwyższonej świadomości, są pewnego rodzaju dziedzictwem ludzkości, czymś głęboko ukrytym i wyjawianym tylko tym, którzy tego szukają. Wyobrażał sobie owych czarowników jako badaczy podwodnych głębin, którzy odzyskali ten skarb, nawet o tym nie wiedząc.

Don Juan mówił, że dawni czarownicy zaczęli mozolnie łączyć ze sobą niektóre z zapamiętanych ruchów. Ich wysiłki nie poszły na marne. Udało im się odtworzyć ruchy, którymi, jak sądzili, ciało reaguje automatycznie w stanach podwyższonej świadomości. Zachęteni tym powodzeniem, odtworzyli jeszcze setki ruchów, które powtarzali, nie próbując nawet ich poskładać w jakiś zrozumiały schemat. Sądziła, że w podwyższonej świadomości ruchy te wykonuje się spontanicznie, a ich efekt zależy od działania jakiejś siły, zupełnie niezależnej od woli szamanów.

Don Juan stwierdził, że z natury spostrzeżeń czarowników starożytności zawsze wywodził, iż musieli oni być niezwykle ludźmi, ponieważ odkryte przez nich ruchy nie zostały podobnie objawione współczesnym szamanom, którzy również wchodzili w stany podwyższonej świadomości. Być może było tak dlatego, że współcześni szamani nauczyli się tych ruchów, w takiej czy innej formie, od swoich poprzedników, a może brało się to stąd, że czarownicy starożytności mieli większą masę energetyczną.

– Jak to rozumiesz, don Juanie, że mieli większą masę energetyczną? – spytałem. – Byli więksi?

– Nie przypuszczam, by byli więksi w sensie fizycznym – odparł. – Jednakże na poziomie energetycznym w oczach widzących jawili się jako podłużne kształty. Samych siebie nazywali świetlistymi jajami. Nigdy w życiu nie widziałem świetlistego jaja. Widywałem jedynie świetliste kule. Przypuszczalnie więc przez pokolenia człowiek utracił nieco masy energetycznej.

Don Juan wyjaśnił mi, że dla widzącego wszechświat składa się z nieskończonej liczby pól energetycznych. Widzącemu przedstawiają się one jako świetliste włókna, które strzelają dookoła na wszystkie strony. Don Juan powiedział, że owe włókna przeszywają świetliste kule ludzi pod wszelkimi możliwymi kątami i że śmiało można przyjąć, iż skoro kształty ludzi jawiły się niegdyś w formie podłużnej, podobnej do jaja, to były one znacznie wyższe od kul. Stąd też pola energetyczne, które obejmowały ludzi w górnej części ich świetlistych jaj, obecnie, gdy ludzie są świetlistymi kulami, już ich nie obejmują. Dla don Juana oznaczało to niejako utratę masy energetycznej, która miała być kluczem do odzyskania owego ukrytego skarbu: magicznych kroków.

– Dlaczego te kroki dawnych szamanów nazywa się magicznymi krokami, don Juanie? – zapytałem go pewnego razu.

– To nie tylko nazwa – odrzekł. – One są magiczne! Skutków ich działania nie da się ogarnąć umysłem, odwołując się do zwykłych wyjaśnień. Te ruchy nie są ćwiczeniami fizycznymi czy jedynie jakimiś pozycjami ciała; to prawdziwe próby osiągnięcia optymalnego stanu trwania. Magia tych ruchów – ciągnął don Juan – to subtelna zmiana, którą odczuwają ćwiczący podczas ich wykonywania. To pewna aura efemeryczności, która naznacza ich ciało i ducha, rodzaj lśnienia, światło w oczach. Ta subtelna zmiana to dotyk ducha. To tak, jakby praktykujący poprzez te ruchy odnawiali dawno zapomnianą więź z siłą życiową, dzięki której trwają.

Dalej wyjaśnił, że ruchy te nazywa się magicznymi krokami również dla tej przyczyny, że przenoszą szamanów, w obrębie postrzegania, do odmiennych stanów trwania, w których odczuwają oni świat w sposób nie dający się opisać.

– Ze względu na to właśnie, ze względu na tę magię – powiedział mi don Juan – magiczne kroki trzeba praktykować nie w ramach gimnastyki, lecz jako metodę przywoływania mocy.

– Ale czy można je traktować jako ćwiczenia fizyczne, mimo że wcześniej nigdy ich tak nie traktowano? – zapytałem.

– Możesz je praktykować tak, jak ci się żywnie podoba – odparł don Juan. – Magiczne kroki wzbogacają świadomość niezależnie od tego, jak je traktujesz. Mądrze byłoby jednak nazywać je po imieniu, magicznymi krokami, które pozwalają praktykującym odrzucić maskę społecznienia.

– Co to za maska społecznienia? – spytałem.

– To taki pancerz, którego zażarcie bronimy i za który umieramy – powiedział. – Pancerz, który narzuca na nas świat. Nie pozwala nam osiągnąć wszystkich naszych możliwości. Każe nam wierzyć, że jesteśmy nieśmiertelni. W tych ruchach żyje intencja tysięcy czarowników. Wykonując je nawet zupełnie od niechcenia, doprowadzasz do unieruchomienia umysłu.

– Jak to rozumieć, że doprowadzam do unieruchomienia umysłu? – spytałem.

– Wszystko, co robimy w naszym świecie – odrzekł – uznajemy i rozpoznajemy, przetwarzając to w ciągi podobieństwa, ciągi rzeczy, powiązane ze względu na funkcję, jaką spełniają. Na przykład, jeżeli powiem ci "widelec", natychmiast przyjdą ci do głowy: łyżka, nóż, obrus, serwetka, talerz, filiżanka z podstawkiem, kieliszek wina, chili con carne, przyjęcie, urodziny, zabawa. Śmiało mógłbyś tak jeszcze długo wyliczać rzeczy funkcjonalnie ze sobą powiązane, być może bez końca. Wszystko, co robimy, jest tak właśnie powiązane. Dziwne u czarowników jest to, że widzą oni, iż wszystkie te ciągi pokrewieństwa, wszystkie ciągi rzeczy powiązanych ze sobą funkcjonalnie w mniemaniu ludzi są niezmiennie i wieczne, niczym słowo boże.

– Nie wiem, don Juanie, po co mieszasz słowo boże do swoich wyjaśnień. Co ma wspólnego słowo boże z tym, co usiłujesz mi wyjaśnić?

– Wszystko! – odpowiedział. – Wygląda na to, że w naszych głowach cały wszechświat jest niczym słowo boże, absolutny i niezmienny. Tym się kierujemy. Gdzieś głęboko w sobie mamy taki mechanizm, który nie pozwala nam się zatrzymać i stwierdzić, że słowo boże – w naszym pojęciu – odnosi się do świata, który jest martwy. Za to żywy świat nieustannie płynie. Porusza się. Zmienia. Przeistacza się. Najbardziej abstrakcyjnym powodem, dla którego magiczne kroki czarowników mojej linii są magiczne – ciągnął don Juan – jest to, że w czasie ich wykonywania ciało praktykującego uświadamia sobie, iż wszystko, zamiast być nieprzerwanym łańcuchem pokrewnych sobie obiektów, jest strumieniem, nieustającym przepływem. A skoro wszystko we wszechświecie płynie niczym strumień, można ów strumień zatrzymać. Można postawić na nim tamę i tak wstrzymać lub zmienić jego przepływ.

Don Juan wyjaśnił mi kiedyś, jak praktykowanie magicznych kroków wpłynęło na czarowników z jego linii, i porównał ich sytuację z tym, co się stanie ze współczesnymi praktykującymi.

– Gdy czarownicy mojej linii uświadomili sobie – rzekł – że praktykowanie ich magicznych kroków powoduje wstrzymanie zwykle nieprzerwanego przepływu zdarzeń, przeżyli szok i omal nie umarli z przerażenia. Wymyślili cały układ metafor dla opisu tego wydarzenia i kiedy starali się je objaśnić i zanalizować, spaprali całą sprawę. Zaplątali się w rytuały i ceremonie. Zaczęli odgrywać akt wstrzymania przepływu zdarzeń. Wierzyli, że jeśli z określonym aspektem swoich magicznych kroków zwiążą pewne ceremonie i rytuały, same magiczne kroki przyniosą pożądany rezultat. Po niedługim czasie bardziej grzęzli w nieprzebranej liczbie swoich niezwykle złożonych rytuałów i ceremonii niż w samych magicznych krokach. To bardzo ważne, aby skierować uwagę praktykujących na pewien określony aspekt magicznych kroków – ciągnął don Juan. – Jednakże to zapatrzenie powinno być swobodne, na wesoło, bez śmiertelnej powagi i posępności. Magiczne kroki powinno się praktykować dla samej przyjemności, jaką to przynosi, nie przejmując się zbytnio korzyściami.

Podał przykład jednego ze swoich towarzyszy, czarownika o imieniu Silvio Manuel, którego ulubionym zajęciem było dostosowywanie magicznych kroków czarowników starożytności do kroków jego współczesnego tańca. Don Juan określił Silvia Manuela jako niezrównanego akrobatę i tancerza, który tak naprawdę tańczył swoje magiczne kroki.

– Nagual Elias Ulloa był najważniejszym innowatorem mojej linii – podjął don Juan. – To on właśnie, że tak powiem, wyrzucił cały ceremoniał przez okno i praktykował magiczne kroki wyłącznie z tą myślą, z jaką pierwotnie ich używano, kiedyś w zamierzchłej przeszłości – aby rozprowadzać energię. Nagual Julian Osorio, który był po nim – mówił dalej – ostatecznie dobił cały ceremoniał. Jako że był w rzeczywistości zawodowym aktorem i kiedyś się utrzymywał z występów w teatrze, wielką wagę przykładął do – jak to określali czarownicy – teatru szamańskiego. On nazwał go teatrem nieskończoności i zawarł w nim wszystkie dostępne mu magiczne kroki. Każdy ruch odgrywanych przez niego postaci był na wskroś przesycony magicznymi krokami. To jeszcze nie wszystko, przekształcił on ten teatr w nową metodę ich nauczania. Wszystko się zamknęło pomiędzy naguałem Julianem, aktorem nieskończoności, a Silviem Manuelem, tancerzem nieskończoności. Na horyzoncie zabłysła nowa era! Era czystego rozprowadzania!

Don Juan, wyjaśniając rozprowadzanie, mówił, że ludzie, postrzegani jako skupiska pól energii, są zamkniętymi jednostkami energetycznymi o ustalonych granicach, które nie pozwalają ani na przedostawanie się energii z zewnątrz, ani wydostanie z wewnątrz. Z tego powodu energia zawarta w takim skupisku pól energetycznych to wszystko, na czym każdy człowiek może bazować.

– Naturalną skłonnością ludzi – mówił – jest wypychanie energii jak najdalej od ośrodków vitalności, które się mieszczą po prawej stronie ciała na samej krawędzi klatki piersiowej, w okolicy wątroby i woreczka żółciowego, oraz po lewej stronie ciała, również na krawędzi klatki piersiowej, w

okolice trzustki i śledziony; na plecach, dokładnie za tymi dwoma pierwszymi ośrodkami – w okolicy nerek, i dokładnie ponad nimi – w okolicy nadnerczy; jak również u nasady szyi, w dołku u zbiegu obojczyka i mostka, a także dokoła macicy i jajników u kobiet.

– Jak ludzie wypychają tę energię, don Juanie? – zapytałem.

– Zamartwiając się – odparł. – Poddając się napięciom powszedniego życia. Przymus załatwiania codziennych spraw odbija się na ich zdrowiu.

– A co się dzieje z tą energią, don Juanie? – spytałem.

– Zbiera się na obrzeżach świetlistej kuli – rzekł. – Czasem tworzy nawet rodzaj grubej korowatej powłoki. Magiczne kroki oddziałują na całego człowieka, pojmowanego jako ciało fizyczne i jako skupisko pól energetycznych. Pobudzają energię nagromadzoną w świetlistej kuli i przekazują ją z powrotem do ciała fizycznego. Magiczne kroki uaktywniają zarówno samo ciało jako pewien układ fizyczny, osłabiony przez rozproszenie energii, jak również ciało jako pewien układ energetyczny, który jest w stanie rozprowadzić tę rozproszoną energię. Energia na obrzeżach świetlistej kuli – ciągnął – energia, która nie jest rozprowadzona, jest równie nieprzydatna jak kompletny brak energii. To naprawdę przerażające, przechowywać gdzieś nadmiar energii, która jest w praktyce niedostępna. To tak, jakbyś był na pustyni i umierał z powodu odwodnienia, choć masz ze sobą zbiornik z wodą, którego nie możesz stworzyć, bo nie masz czym. A na tej pustyni nie ma nawet jednego kamienia, którym mógłbyś ten zbiornik rozbić.

Prawdziwą magią magicznych kroków jest to, że kierują one złogi energii z powrotem do ośrodków witalności; stąd właśnie bierze się owo poczucie błogości i nieprawdopodobnej sprawności fizycznej, które udziela się praktykującym. Czarownicy z linii don Juana, zanim się zagubili w nadmierne rozbudowanych rytuałach i ceremoniach, określili warunek rozprowadzenia. Nazwali go nasyceniem, co miało oznaczać, że zanurzali swoje ciała w obfitości magicznych kroków, pozwalając sile, która nas spaja, kierować magicznymi krokami tak, aby jak najskuteczniej rozprowadzały one energię.

– Jak to, don Juanie? Chcesz mi wmówić, że za każdym razem, gdy rozprostowujesz kości, i za każdym razem, kiedy ja próbuję cię naśladować, faktycznie rozprowadzamy energię? – spytałem go pewnego razu bez cienia ironii.

– Za każdym razem, gdy wykonujemy jakiś magiczny krok – odparł – tak naprawdę zmieniamy podstawową strukturę naszej istoty. Energia, zazwyczaj zalegająca gdzieś i bezużyteczna, zostaje uwolniona i zaczyna przenikać do wirujących ośrodków witalności w ciele. Tylko i wyłącznie z pomocą tej odzyskanej energii jesteśmy w stanie zbudować groblę, zaporę, która jako jedyna może powstrzymać ów niepowstrzymany i zawsze szkodliwy dla nas strumień zdarzeń.

Poprosiłem don Juana, aby podał mi przykład takiej tamy na tym, jak to określił, szkodliwym strumieniu. Powiedziałem mu, że chciałbym to sobie jakoś wyobrazić.

– Podam ci przykład – rzekł. – W moim wieku powinno mi dokuczać, dajmy na to, wysokie ciśnienie. Gdybym się udał do lekarza, ten, widząc mnie, przyjąłby zapewne, że oto ma przed sobą starego Indianina, którego wyczerpały tysiące różnych trosk, rozgoryczenie i kiepskie odżywianie; skutkiem tego wszystkiego, jak łatwo przewidzieć i czego należy się spodziewać, jest nadciśnienie. W moim wieku to normalne. Nie mam najmniejszych kłopotów z nadciśnieniem – mówił dalej. – Nie dlatego, że jestem silniejszy od przeciętnego człowieka albo mam lepsze geny, ale dlatego, iż moje magiczne kroki pozwoliły mojemu ciału wyłamać się z wszelkich wzorców zachowań, których skutkiem jest nadciśnienie. Mogę śmiało powiedzieć, że za każdym razem, gdy rozprostowuję kości, wykonując jeden z moich magicznych kroków, blokuję strumień statystycznych założeń i typów zachowań, które normalnie w moim wieku powodują nadciśnienie. Innym przykładem, który mogę ci podać, jest sprawność moich kolan – ciągnął. – Nie zauważyłeś, że jestem o wiele zwinniejszy od ciebie? Poruszam kolanami jak mały chłopca! Dzięki moim magicznym krokom stawiam tamę na strumieniu zachowań i zmian w strukturze fizycznej, które z wiekiem przyczyniają się do zeszywnienia kolan, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Chyba nic mnie tak nigdy nie złościło jak to, że don Juan Matus, który z powodzeniem mógłby być moim dziadkiem, był nieporównywalnie młodszy ode mnie. Przy nim byłem sztywnym i twardogłowym rutyniarzem. Byłem niczym starzec. On zaś był żwawy, pomysłowy, zwinny i praktyczny. Krótko mówiąc, był obdarzony czymś, czego ja, mimo że byłem młody, nie posiadałem – młodością. Bardzo lubił rozprawiać, że być młodym to nie to samo, co być obdarzonym młodością, i że bycie młodym nie stanowi żadnej przeszkody dla starości. Kierował moją uwagę na to, że gdybym się dokładnie i spokojnie przyglądał innym ludziom, zgodziłbym się z tym, iż już w wieku dwudziestu lat są oni

starcami, idiotycznie klepiącymi w kółko to samo.

– Jak to możliwe, don Juanie – zapytałem – że możesz być młodszy ode mnie?

– Przewyciężyłem mój umysł – rzekł i wytrzeszczył oczy, udając wielką dezorientację. – Nie mam umysłu, który by mi mówił, że już czas najwyższy się zestarzeć. Nie honoruję umów, których nie zawierałem. Zapamiętaj to sobie... to nie tylko puste hasło, kiedy czarownicy powiadają, że nie honorują umów, których nie zawierali. Dać się starości to jedna z takich umów.

Długo milczeliśmy. Wydawało mi się, jakby don Juan czekał, by zobaczyć, jaki efekt wywołały jego słowa. Moje wewnętrzne ja, zdawałoby się niepodzielne, rozdzierało się jeszcze bardziej w obliczu moich jawnie przeciwstawnych reakcji. Z jednej strony całą siłą woli odżegnywałem się od bzdur, które wygłaszał don Juan; z drugiej strony jednak nie mogłem nie dostrzegać, jak trafne były jego spostrzeżenia. Don Juan był stary, a jednak wcale stary nie był. Był młodszy ode mnie o całe wieki. Nie wiązały go żadne myśli i nawyki. Wydeptywał ścieżki niewyobrażalnych światów. Był wolny, a ja byłem więźniem moich ciężkich konstrukcji myślowych i moich przyzwyczajęń, banalnych i jałowych refleksji nad sobą, które – jak poczułem wówczas po raz pierwszy w życiu – nie były nawet moje.

Przy innej sposobności spytałem don Juana o coś, co nie dawało mi spokoju już od dłuższego czasu. Powiedział mi wcześniej, że czarownicy starożytnego Meksyku odkryli magiczne kroki, które były niejako ukrytym skarbem, przechowywanym gdzieś do czasu, aż ludzie go odnajdą. Chciałem wiedzieć, kto mógłby coś takiego przechowywać z myślą o ludziach. Jedyne rozwiązanie, które przychodziło mi do głowy, nawiązywało do katolicyzmu. Sądziłem, że zrobił to Bóg, jakiś anioł stróż albo Duch Święty.

– To nie Duch Święty, który jest święty tylko dla ciebie, gdyż w skrytości ducha jesteś katolikiem – rzekł don Juan. – I z całą pewnością nie jest to Bóg, ów dobrotliwy ojciec, jak go sobie wyobrażasz. Nie jest to też jakaś bogini, matka żywicielka, pod której pieczęcią są wszelkie ludzkie sprawy, w co wielu wierzy. To raczej pewna bezosobowa siła, która przechowuje nieprzebrane bogactwa dla śmiałości mających odwagę ich szukać. Jest to siła pochodząca z tego wszechświata, tak jak światło czy grawitacja. To pewien czynnik spajający, wibrująca siła, która łączy skupiska pól energetycznych – ludzi – w jedną zwartą całość. Ta wibrująca siła jest czynnikiem, który nie pozwala na przedostawanie się energii do wewnątrz i na zewnątrz świetlistej kuli. Czarownicy starożytnego Meksyku – ciągnął – byli przekonani, że wykonywanie magicznych kroków jest jedynym czynnikiem, który przygotowuje ciało i doprowadza je do transcendentalnego potwierdzenia istnienia owej spajającej siły.

Z objaśnień don Juana wywnioskowałem, że wibrująca siła, o której mówił, spajająca nasze pola energetyczne, musi bardzo przypominać zjawisko, które według współczesnych astronomów zachodzi w jądrach wszystkich istniejących we wszechświecie galaktyk. Ich zdaniem tam właśnie, w jądrach galaktyk, działa jakaś niewyobrażalna siła, która utrzymuje gwiazdy galaktyki w ich położeniu. Siła ta, nazywana czarną dziurą, jest pewnym tworem teoretycznym, dzięki któremu w najbardziej chyba sensowny sposób można wyjaśnić, dlaczego gwiazdy nie oddalają się, wypychane na zewnątrz przez własną prędkość orbitalną.

Don Juan mówił, że dawni czarownicy wiedzieli, iż ludzie – będący skupiskami pól energetycznych utrzymują się w sobie nie dzięki jakimś energetycznym zwojom albo więzom, lecz dzięki pewnego rodzaju wibracji, która nadaje wszystkiemu naraz istnienie i właściwe miejsce. Don Juan wyjaśniał, że czarownicy poprzez swoje praktyki i dzięki zdyscyplinowaniu nabrali umiejętności obchodzenia się z tą wibrującą siłą, gdy tylko w pełni sobie uświadomili jej istnienie. Biegleść, do jakiej doszli w operowaniu nią, była tak niesamowita, że ich czyny obrosły legendą, przeobrażone w wydarzenia mityczne, które przetrwały do naszych czasów w formie baśniowej. Na przykład jedna z opowieści o starożytnych czarownikach, którą usłyszałem od don Juana, mówiła o tym, że potrafili z niezwykłą łatwością rozproszyć swą fizyczną masę, opierając po prostu całą swą świadomość i intencję na tej sile.

Don Juan stwierdził, że chociaż w razie konieczności potrafili oni dosłownie przejść przez ucho igielne, to jednak nigdy nie byli zupełnie zadowoleni z rezultatów rozpraszania swej masy. Powodem tego niezadowolenia było to, że po utracie masy zanikała ich zdolność do działania. Pozostawała im jedynie możliwość biernego śledzenia wydarzeń, w których nie mogli uczestniczyć. Rozgoryczenie, będące następstwem tego wykluczenia z czynnego uczestnictwa w zdarzeniach, obróciło się, jak twierdził don Juan, w słabość, która w końcu przyczyniła się do ich zguby – w obsesję ujawnienia natury owej wibrującej siły, obsesję, która żywiła się ich konkretnością; szamani zaczęli marzyć o pochyceniu i ujarzmieniu tejże siły. Tym, czego najbardziej pożytkowali, była umiejętność uderzania z eterycznego stanu bezmasowości – mrzonka, jak powiedział don Juan, która nigdy się nie ziści.

Współcześni praktykujący, spadkobiercy kulturowej spuścizny po czarownikach starożytności,

uświadomili sobie, że traktowanie wibrującej siły w kategoriach konkretności i użyteczności nie jest możliwe, i opowiedzieli się za jedyną rozsądną alternatywą – postanowili uświadomić sobie istnienie tej siły, za cel sobie stawiając jedynie elegancję i błogość wypływające z wiedzy.

– Współczesnym czarownikom wolno wykorzystać moc owej wibrującej siły spajającej tylko raz, gdy pochłania ich wewnętrzny ogień, gdy zbliża się czas, by opuścić ten świat – powiedział mi kiedyś don Juan. – Dla czarowników nie ma nic prostszego niż oprzeć swą absolutną i całkowitą świadomość na owej wibrującej sile wraz z intencją spalania – i pyk! znikają niczym bańki mydlane.

TENSEGRITY

Tensegrity to nowoczesna wersja magicznych kroków szamanów starożytnego Meksyku. Słowo Tensegrity to najbardziej trafne określenie, ponieważ jest ono mieszaniną dwóch terminów, tension (napięcie) oraz integrity (spójność), które przywodzą na myśl dwie potężne siły magicznych kroków. Poprzez napinanie oraz rozluźnianie ścięgien i mięśni ciała rodzi się napięcie. Spójność to uznawanie ciała za zdrowy, pełny i doskonały układ.

Tensegrity naucza się w formie pewnego systemu ruchów, ponieważ w dzisiejszym świecie jest to jedyny sposób podejścia do tajemniczego i niezgłębionego zagadnienia, jakim są magiczne kroki. Ludzie, którzy obecnie praktykują Tensegrity, nie będą szamanami poszukującymi odmiennych dróg szamańskich, co łączy się z ogromnym zdyscyplinowaniem, wielkim wysiłkiem i niełatwym życiem. Z tego też powodu podkreślono wartość magicznych kroków jako samych ruchów i wszystkich następstw, jakie za sobą pociągają.

Don Juan Matus wyjaśniał mi, że pierwszą potrzebą czarowników jego linii ze starożytnego Meksyku, związaną z magicznymi krokami, było nasycenie własnych ciał ruchem. Podzielili więc na grupy wszystkie pozycje ciała i wszystkie ruchy, które udało im się zapamiętać. Uważali, że im dłuższa jest grupa, tym lepsze efekty nasycenia i tym intensywniej praktykujący muszą się odwoływać do swej pamięci, by ją sobie przypomnieć.

Po uporządkowaniu magicznych kroków w długie grupy i po okresie praktykowania ich w formie powiązanych ciągów grup, szamani z linii don Juana orzekli, że kryterium nasycenia zostało spełnione, i przestali się nim dłużej zajmować. Od tamtej pory zaczęto dążyć do czegoś wręcz przeciwnego – do rozbicia owych długich grup na pojedyncze fragmenty, które praktykowano jako odrębne, niezależne całości. Sposób, którego don Juan używał w trakcie nauczania magicznych kroków swoich czworga uczniów – Taishy Abelar, Florindy Donner-Grau, Carol Tiggs i mnie – wywodził się z tego właśnie dążenia.

Don Juan sam był zdania, że korzyści płynące z praktykowania długich grup były oczywiste: zmuszało ono szamanów do odwoływania się do ich pamięci kinestetycznej. Don Juan uważał to za prawdziwe dobrodziejstwo, na które dawni szamani natknęli się zupełnie przypadkowo i które w cudowny sposób całkowicie wyciszało hałaśliwy umysł, ów wewnętrzny dialog.

Don Juan wytłumaczył mi, że wzmacniamy nasze postrzeganie świata i ustalamy je na pewnym poziomie efektywności i funkcjonalności dzięki temu, iż mówimy do siebie.

– Wszyscy ludzie ustalają właściwy sobie poziom funkcjonalności i wydajności za pomocą wewnętrznego dialogu – powiedział mi pewnego razu. – Wewnętrzny dialog to klucz do nieruchomego utrzymywania punktu połączenia w położeniu, które jest wspólne dla wszystkich ludzi – na wysokość łopatek, w odległości wyprostowanego ramienia od pleców. Przez osiągnięcie stanu przeciwnego do wewnętrznego dialogu, czyli wewnętrznej ciszy – ciągnął don Juan – praktykujący może wytrącić punkt połączenia z jego nieruchomej pozycji, nabywając dzięki temu niezwyklej płynności postrzegania.

Tensegrity zostało opracowane na podstawie wykonywania długich grup, które przemianowano na "układy", by uniknąć nieokreślonej ogólności, wynikającej z nazywania ich za don Juanem grupami. Aby taka forma Tensegrity była możliwa, należało przywrócić kryterium nasycenia, które zapoczątkowało utworzenie długich grup. Praktykujący Tensegrity przez długie lata skrupulatnie i z nie słabnącą koncentracją pracowali nad odtworzeniem rozbitych na mniejsze fragmenty grup.

Przywrócenie kryterium nasycenia poprzez wykonywanie długich układów zaowocowało czymś, co don Juan już wcześniej określił jako współczesne przeznaczenie magicznych kroków – zapoczątkowaniem rozprowadzania energii. Don Juan był przekonany, że choć nigdy tego nie wyrażono wprost, rozprowadzanie energii zawsze było przeznaczeniem magicznych kroków, nawet w czasach dawnych czarowników. Starożytni szamani najpewniej tego nie wiedzieli; lecz jeśli nawet zdawali sobie z tego sprawę, to nigdy nie określali tego w ten sposób. Wszystko wskazuje na to, że uparte dążenie dawnych czarowników do osiągnięcia stanu błogości i wrażenia pełni podczas wykonywania magicznych kroków powodowane było, w głównej mierze, przez nie wykorzystywaną dotychczas energię, powracającą do ośrodków vitalności ciała.

W Tensegrity odtworzono długie grupy ruchów, a znaczną część ich fragmentów zachowano pod

postacią pojedynczych, funkcjonalnych cząstek. Cząstki te połączono ze sobą zgodnie z ich funkcją – na przykład przygotowywaniem intencji, rewizją życia, osiąganiem wewnętrznej ciszy i tak dalej – tworząc w ten sposób układy Tensegrity. Dzięki temu udało się wypracować pewien system, działający najlepiej wówczas, gdy wykonuje się długą sekwencję ruchów, które w znaczący sposób obciążają pamięć kinestetyczną praktykujących.

Pod każdym innym względem metoda nauczania Tensegrity jest wiernym odtworzeniem metody don Juana, którą stosował wobec swoich uczniów. Zasypywał ich całą masą szczegółów, pozostawiając ich sam na sam z oszalamiającą liczbą i różnorodnością magicznych kroków oraz z niepojętą świadomością, że każdy z nich z osobna jest ścieżką do nieskończoności.

Jego uczniowie przez całe lata czuli się przytłoczeni, zdeorientowani, a przede wszystkim rozgoryczeni, uważali bowiem, że takie postępowanie jest niesprawiedliwe i obarcza ich zadaniem ponad siły.

– Kiedy uczyć was magicznych kroków – wyjaśnił mi don Juan, gdy dopytywałem się o to pewnego razu – stosuję tradycyjną metodę czarowników, polegającą na Przyćmiewaniu linearności waszej percepcji. Nasycając waszą pamięć kinestetyczną, wytyczam wam ścieżkę do wewnętrznej ciszy. Jako że wszystkich nas – mówił dalej – po brzegi wypełniają wielkie i małe sprawy dnia powszedniego, niewiele mamy miejsca na pamięć kinestetyczną. Pewnie zauważyłeś, że nie masz jej wcale. Kiedy chcesz naśladować moje ruchy, nie możesz stać naprzeciw mnie. Musisz stanąć obok, żebyś mógł ustalić, która strona jest lewa, a która prawa. A gdyby ktoś pokazał ci długą serię ruchów, całymi tygodniami musiałbyś je powtarzać, zanim byś je wszystkie zapamiętał. Kiedy starasz się zapamiętać te ruchy, musisz zrobić dla nich miejsce w swojej głowie, wyrzucając z niej inne rzeczy. O to właśnie chodziło dawnym czarownikom.

Don Juan utrzymywał, że jeżeli jego uczniowie, nie zważając na poczucie zagubienia, będą wytrwale praktykować magiczne kroki, przyjdzie taka chwila, że przekroczą pewien próg i ich rozproszona energia sprawi, iż zaczną podchodzić do magicznych kroków z całkowitą jasnością umysłu.

Trudno mi było wówczas uwierzyć w to, co powiedział don Juan. A jednak przyszedł taki moment, gdy – tak jak powiedział – zagubienie i rozgoryczenie zniknęły. W tajemniczy sposób magiczne kroki – bo przecież są magiczne – ułożyły się w niezwykle sekwencje, które otwały mi oczy na wszystko. Don Juan wytłumaczył mi, że jasność umysłu, którą odczuwam, jest skutkiem rozproszania mojej energii.

To, co trapi ludzi, którzy dziś praktykują Tensegrity, dokładnie oddaje utrapienie moje i pozostałych uczniów don Juana, gdy po raz pierwszy wykonywaliśmy magiczne kroki – oszalamia ich liczba ruchów. Powtarzam im to, co w kółko powtarzał mi don Juan: niesłuchanie ważne jest, by praktykować dowolną zapamiętaną sekwencję ruchów Tensegrity. Wystarczająco długie nasycanie w końcu zaowocuje tym, do czego dążyli szamani starożytnego Meksyku – rozproszaniem energii i jego trzema następstwami: wyciszeniem wewnętrznego dialogu, nastaniem wewnętrznej ciszy i osiągnięciem płynności punktu połączenia.

Mogę stwierdzić, że przez nasycenie mnie magicznymi krokami don Juanowi udało się dokonać dwóch fenomenalnych wyczynów; po pierwsze, wydobył ze mnie całe pokłady ukrytych możliwości, z których istnienia nie zdawałem sobie nawet sprawy, takich jak zdolność koncentracji i zapamiętywania szczegółów; po drugie, w delikatny sposób przełamał mój obsesyjny upór w linearnym interpretowaniu świata.

– To, co się z tobą dzieje – wyjaśnił don Juan, gdy się dopytywałem o zachodzące we mnie zmiany – wynika z tego, że wyczuwasz przedświt wewnętrznej ciszy, ponieważ zaczęła się już pojawiać pewna przeciwwaga dla wewnętrznego dialogu. W twoje pole postrzegania zaczął się wdzierać nowy strumień rzeczy. One istniały przez cały czas, na obrzeżach twojej ogólnej świadomości, lecz ty nigdy nie miałeś dość energii, by świadomie zwracać na nie uwagę. Ponieważ rozpraszasz swój wewnętrzny dialog, inne elementy świadomości zaczynają niejako wypełniać powstającą próżnię. Ten nowy strumień energii – ciągnął don Juan – który za sprawą magicznych kroków dostał się do ośrodków vitalności w twoim ciele, zaczyna przydawać większej płynności punktowi połączenia. Nie tkwi on już tak sztywno w swoim położeniu. Nie kierują już tobą lęki twoich przodków, które paraliżują nas i nie pozwalają zrobić choćby kroku w żadnym kierunku. Czarownicy powiadają, że energia daje nam wolność, i jest to szczerza prawda.

Idealny stan dla praktykującego Tensegrity, ściśle związany z jej ruchami, jest taki sam jak dla praktykującego szamana – również ściśle związany z wykonywanymi przez niego magicznymi

krokami. Obu te ruchy właśnie prowadzą do bezprecedensowej kulminacji. Od tej chwili praktykujący Tensegrity sam – w dowolnie określonym celu i bez żadnej pomocy z zewnątrz – potrafi wykonać dowolny ruch z całego arsenału ruchów, którymi go nasycano; potrafi wykonać go precyzyjnie i szybko, idąc, jedząc, odpoczywając albo wykonując jakąś czynność, ponieważ ma niezbędną do tego energię.

Tensegrity pokazuje, że do wykonywania magicznych kroków wcale nie potrzeba specjalnego miejsca ani czasu. Ruchy te powinno się jednakże wykonywać z dala od porywistych prądów powietrza. Don Juan nie cierpiał silniejszych prądów powietrza na spoconym ciele. Stanowczo utrzymywał, że nie każdy prąd powietrza jest wynikiem wzrostu bądź spadku temperatury i że niektóre z nich w rzeczywistości są spowodowane przez skupiska zwartych pól energetycznych, świadomie przemieszczających się w przestrzeni.

Don Juan był przeświadczony, że takie skupiska pól energetycznych obdarzone są specyficznym rodzajem świadomości, szczególnie groźnej dla ludzi z tego powodu, iż ci zazwyczaj nie potrafią ich wyczuwać i nieopatrznie się wystawiają na ich działanie. Nasilenie szkodliwych wpływów takich skupisk energii jest szczególnie duże w wielkich miastach, gdzie łatwo można je pomylić choćby z pędem powietrza spowodowanym przez szybko przemieszczające się samochody.

Podczas praktykowania Tensegrity należy mieć na uwadze również i to, że przeznaczenie magicznych kroków jest zasadniczo czymś obcym dla ludzi Zachodu i z tego też powodu powinno się dążyć do odseparowania Tensegrity od kłopotów codzienności. W praktykowanie Tensegrity nie powinno się wplatać żadnych dobrze nam znanych elementów, jak rozmowy, muzyka czy wiadomości radiowe albo telewizyjne – nawet gdyby głos był cichy i przytłumiony.

Warunki współczesnego życia miejskiego sprzyjają łączeniu się ludzi w grupy; z tego też powodu jedynym sposobem nauczania i praktykowania Tensegrity na seminariach i warsztatach są zajęcia w grupach. Praktykowanie w grupach jest korzystne z pewnych względów, z innych zaś szkodliwe. Jest korzystne, ponieważ sprzyja zharmonizowaniu ruchów oraz stwarza okazję do uczenia się poprzez przyglądanie się innym i porównywanie. Jest szkodliwe, ponieważ może prowadzić do uzależnienia się od innych oraz pojawienia się nakazów składniowych i nacisków hierarchicznych.

Don Juan był zdania, że skoro wszelkimi zachowaniami człowieka rządzi język, ludzie nauczyli się reagować na, jak to mawiał, nakazy składniowe, czyli przychylne bądź niepochlebne sformułowania wkomponowane w nasz język – na przykład slogany, które każdy wypowiada bądź słyszy od innych, takie jak: "Nie ma problemu", "To małe piwo", "Czas pomyśleć o tym poważnie", "Stać cię na więcej", "Nie dam rady", "Mam tylek jak szafa", "Jestem najlepsza", "Jestem na szarym końcu", "Jakoś się z tym pogodzę", "Idzie mi nieźle", "Wszystko będzie w porządku" i tak dalej. Don Juan utrzymywał, że to, czego czarownicy zawsze pragnęli i czym się zawsze w praktyce kierowali, to unikanie zachowań wynikających z nakazów składniowych.

Według opisu don Juana pierwotnie szamani starożytnego Meksyku wykonywali magiczne kroki pojedynczo i w odosobnieniu, spontanicznie bądź wówczas, gdy uznawali to za konieczne. Tak samo też pokazywali je swoim uczniom. Don Juan stwierdził, że dla praktykujących szamanów magiczne kroki zawsze były wielkim wyzwaniem; dążyli do tego, by wykonywać je doskonale, w głowie mając jedynie abstrakcyjny obraz ich perfekcyjnego wykonania. Tak właśnie powinno wyglądać nauczanie i praktykowanie Tensegrity. Jednakże z uwagi na warunki, w jakich współcześnie żyje człowiek, oraz na to, że przeznaczeniem Tensegrity jest służyć szerokiej rzeszy ludzi, należało potraktować je w odmienny sposób. Tensegrity powinno się praktykować tak, jak jest najłatwiej – bądź to w grupach, bądź indywidualnie, bądź też i tak, i tak.

Osobiście, uważam, że praktykowanie Tensegrity w bardzo dużych grupach ludzi jest najlepszym rozwiązaniem, gdyż dzięki temu właśnie miałem ową niepowtarzalną sposobność, by na własne oczy widzieć coś, czego don Juan Matus ani żaden inny czarownik jego linii nie widzieli nigdy – wpływ ludzkiej masy. Don Juan i wszyscy szamani z jego linii, której trwanie ocenił on na dwadzieścia siedem pokoleń, nigdy nie mieli takiej okazji. Praktykowali magiczne kroki sami lub w grupach co najwyżej pięcioosobowych. Magiczne kroki miały dla nich bardzo indywidualny charakter.

Jeżeli praktykujących Tensegrity jest kilkuset, niemal natychmiast tworzy się pośród nich swego rodzaju strumień energii. Ów strumień, który szamanowi nietrudno zobaczyć, wzbudza u praktykujących silną potrzebę ekspresji. To tak, jakby ich ciała obmywał wibrujący podmuch, dając im pierwsze zaczątki woli. Dane mi było widzieć coś, co uważam za widok niesamowity – przebudzanie się woli, energetycznej opoki człowieka. Don Juan Matus nazywał ją niezachwianą intencją. Uczył mnie, że jest to podstawowe wyposażenie podróżujących w nieznane.

Przy praktykowaniu Tensegrity należy wziąć pod rozagę jedną bardzo ważną kwestię: ruchy Tensegrity powinno się wykonywać z myślą, iż skutki działania magicznych kroków przyjdą same we właściwym czasie. Należy to podkreślać z całą mocą. Na początku trudno odróżnić Tensegrity od typowego systemu ruchów mających służyć rozwijaniu ciała. Co prawda, Tensegrity jak najbardziej rozwija ciało, lecz jest to tylko efekt uboczny wpływu bardziej transcendentalnego. Poprzez rozprowadzanie nie wykorzystywanej energii magiczne kroki mogą wprowadzić praktykującego na taki poziom świadomości, gdzie sfera normalnej, tradycyjnej percepcji przestaje istnieć, a to dlatego, że znacznie się rozszerza. Dlatego praktykującemu może być nawet dane wkroczyć do światów, których wyobrazić sobie nie sposób.

– Ale dlaczego miałbym pragnąć wkroczyć do takich światów? – zapytałem don Juana, gdy ten opisał mi ów efekt uboczny wpływu magicznych kroków.

– Ponieważ jesteś stworzeniem obdarzonym świadomością. Stworzono cię po to, abyś postrzegał, podobnie jak my wszyscy – rzekł. – Ludzie odbywają podróż świadomości, podróż, która została chwilowo przerwana przez siły zewnętrzne. Możesz mi wierzyć, jesteśmy magicznymi stworzeniami, które obdarzono świadomością. Jeżeli nie mamy tej pewności, nie mamy nic.

Powiedział mi jeszcze, że ludzie od momentu, gdy ich podróż świadomości została przerwana, dostali się w wir i kręcą się w miejscu, choć są przekonani, że płyną wraz z prądem.

– Zapamiętaj moje słowa – ciągnął don Juan – ponieważ nie jest to tylko moja opinia. Moje słowa wypływają z tego, że sam, na własnej skórze sprawdziłem to, co odkryli szamani starożytnego Meksyku – że my, ludzie, jesteśmy istotami magicznymi.

Trzydzieści lat zdyscyplinowanego życia zajęło mi wspięcie się na wyżynę poznania, na której stwierdzenia don Juana nabierają sensu, a ich prawdziwość jest najzupełniej oczywista. Teraz już wiem, że ludzie są stworzeniami obdarzonymi świadomością, odbywającymi ewolucyjną podróż świadomości; istotami, które rzeczywiście nic o sobie nie wiedzą, a mają nieprawdopodobne możliwości, których nigdy nie wykorzystują.

SZEŚĆ UKŁADÓW TENSEGRITY

W książce zostanie omówionych sześć następujących układów:

1. Układ przygotowania intencji;
2. Układ macicy;
3. Układ pięciu rzeczy ważnych, czyli układ westwoodzki;
4. Rozdzielenie lewego ciała od prawego ciała, czyli gorący układ;
5. Układ męczyzny;
6. Przedmioty używane w połączeniu z określonymi magicznymi krokami.

[Wykonanie magicznych kroków Tensegrity demonstrują Kylie Lundahl i Miles Reid]

Poszczególne magiczne kroki Tensegrity, które wchodzi w skład każdego z sześciu układów, spełniają wymóg najwyższej skuteczności. Innymi słowy, każdy magiczny krok to precyzyjnie dobrany składnik pewnej formuły. Wiernie oddaje to sposób, w jaki pierwotnie wykorzystywano długie układy magicznych kroków; każdy z układów gwarantował największy odzysk energii w procesie jej rozprowadzania.

Jest kilka kwestii, które należy uwzględnić, by magiczne kroki przyniosły najlepsze efekty:

1. Wszystkie magiczne kroki zawarte w omawianych sześciu układach można powtarzać dowolną liczbę razy, jeśli nie podaje się innych zaleceń. Jeżeli najpierw wykonuje się je lewą stroną ciała, należy je powtórzyć taką samą liczbę razy stroną prawą. Każdy magiczny krok z sześciu omawianych układów rozpoczyna się od strony lewej.

2. Stopy powinny być oddalone od siebie na szerokość barków. W ten sposób ciężar ciała jest równomiernie rozłożony. Jeśli nogi są rozstawione zbyt szeroko lub są zbyt blisko siebie, równowaga ciała może być zachwiana. Aby ustawić stopy we właściwym położeniu, należy rozpocząć od pozycji, w której są one ustawione jedna przy drugiej ([fot.1](#)). Następnie trzeba obrócić je na piętach, tak aby palce stóp były skierowane na zewnątrz i układ stóp przypominał literę V ([fot.2](#)). Potem należy przenieść ciężar ciała na palce stóp i jednokrotnie rozchylić pięty na boki ([fot.3](#)). Palce stóp należy jeszcze wyrównać względem siebie; w tym położeniu rozstaw stóp jest mniej więcej równy szerokości barków. Może się zdarzyć, że trzeba będzie jeszcze poprawić nieco ułożenie stóp, by osiągnąć pożądaną odległość pomiędzy stopami i zachować równowagę ciała.

3. Podczas wykonywania wszystkich magicznych kroków Tensegrity nogi powinny być lekko ugięte w kolanach, tak aby przy spoglądaniu w dół kolana zasłaniały stopy ([fot.4](#), [fot.5](#)). Wyjątek stanowią tu magiczne kroki, podczas których nogi powinny być wyprostowane; w tych wypadkach prawidłową pozycję ciała podaje się w opisie. Wyprostowanie nóg nie oznacza, że ścięgna podkolanowe mają być przesadnie naciągane, lecz że są napięte delikatnie, bez forsowania.

Taka pozycja ze zgiętymi kolanami jest współczesnym dodatkiem do systemu magicznych kroków, śladem oddziaływania wpływów całkiem niedawnych. Jednym z przywódców linii don Juana Matusa był nagual Lujan, żeglarz z Chin, którego prawdziwe imię brzmiało chyba Lo-Ban. Przyłynął do Meksyku na przełomie dziewiętnastego i dwudziestego wieku i tam spędził resztę życia. Jedną z szamanek z grupy don Juana Matusa była na Wschodzie i uczyła się tamtejszych sztuk walki. Sam don Juan Matus zalecał swoim uczniom, by się nauczyli poruszać w sposób kontrolowany, szkoląc się w jakiejś sztuce walki.

Inną kwestią związaną z lekkim ugięciem kolan jest sposób wyrzucania nóg do przodu – przy wymachu nogą nigdy nie powinno się jej rozluźniać i dopuszczać do silnego i nagłego wyprostu nogi w stawie kolanowym; nogę powinno się prostować poprzez napinanie mięśni uda. Zapobiegnie to urazom ścięgien kolana.

4. Tyłne mięśnie nóg powinny być napięte ([fot.6](#)). Niełatwo tego dokonać. Wielu ludziom opanowanie napięcia przednich mięśni nóg przychodzi stosunkowo łatwo, tyłne mięśnie pozostają jednak zwiotczałe. Don Juan mawiał, że to właśnie w tylnych mięśniach ud zawsze się gromadzi osobista historia. Zgodnie z tym, co mówił, tam się zagnieżdżają uczucia i tam ulegają stagnacji. Utrzymywał, że kłopoty ze zmianą sposobu zachowania można śmiało przypisać zwiotczeniu tylnych mięśni ud.

5. Przy wykonywaniu wszystkich magicznych kroków ramiona powinny być zawsze lekko zgięte w

łokciach, nigdy zaś sztywno wyprostowane; zapobiega to nadwreżeniu ścięgien łokci przy uderzeniach ręką (fot.7).

6. Kciuk musi być zawsze zamknięty, to znaczy ma przylegać do wnętrza dłoni, nigdy nie może odstawać od niej (fot.8). Czarownicy linii don Juana uważali, że kciuk ma ogromne znaczenie dla zagadnień energii i funkcjonalności. Byli przekonani, że u nasady kciuka umiejscowione są takie punkty, w których energia może ulegać zastojom, oraz takie, które mogą regulować jej przepływ w ciele. Dla uniknięcia niepotrzebnych naprężeń kciuka i urazów, wynikłych z energicznego potrząsania ręką, szamani przyjęli zasadę, że kciuk należy dociskać do wewnętrznej krawędzi dłoni.

7. Przy zaciśnięciu dłoni w pięść mały palec należy unieść, tak by uniknąć łukowego obrysu pięści (fot.9), utworzonego przez opadające ku dołowi palce środkowy, serdeczny i mały. Chodzi o to, by pięść miała obrys kwadratu (fot.10), co osiąga się poprzez uniesienie palca serdecznego i małego; prowadzi to do wytworzenia się w okolicy pachy szczególnego napięcia, które jest niezwykle pomocne w osiągnięciu poczucia błogości.

8. Palce dłoni, jeśli trzeba ją otworzyć, należy całkowicie rozprostowywać. Uaktywniają się wtedy ścięgna grzbietu dłoni, która staje się równa i płaska (fot.11). Don Juan preferował takie właśnie ułożenie dłoni, uważając, że przeciwdziała ono tendencji – powstałej, jak twierdził, w procesie uspołecznienia – do wyciągania dłoni wklęsłej (fot.12). Mawiał, że taka wklęsła dłoń jest dłonią żebraka, a praktykujący magiczne kroki jest wojownikiem, nie jakimś żebrakiem.

9. W wypadku, gdy palce mają być mocno zgięte w drugim stawie i dociśnięte do dłoni, należy maksymalnie napiąć ścięgna grzbietu dłoni, a szczególnie ścięgna kciuka (fot.13). Napięcie ścięgien powoduje naprężenie w okolicy nadgarstków i przedramion, które czarownicy starożytnego Meksyku uważali za obszary mające olbrzymie znaczenie dla zdrowia i poczucia błogości.

10. W wielu ruchach Tensegrity trzeba zginać dłonie w nadgarstkach do przodu lub do tyłu pod kątem około dziewięćdziesięciu stopni. przykurczając przy tym ścięgna przedramienia (fot.14). Musi się to odbywać powoli, ponieważ zwykle nadgarstki są dość sztywne. Wielkie znaczenie ma wypracowanie takiej ruchomości nadgarstków, by dłoń można było odginać jak najbliżej przedramienia.

11. Innym ważnym elementem praktykowania Tensegrity jest akt, który nazwano włączeniem ciała. Jest to akt szczególny, w którym wszystkie mięśnie ciała, a w szczególności przepona, zostają napięte w jednej chwili. Mięśnie brzucha skurczą się na skutek silnego szarpnięcia, podobnie jak mięśnie obręczy barkowej i łopatek. Mięśnie ramion i nóg należy napiąć równocześnie i z jednakową siłą, lecz tylko na chwilę (fot.15, fot.16). Wraz z nabywaniem wprawy można się nauczyć utrzymywania napięcia mięśni nieco dłużej.

Włączenie ciała nie ma nic wspólnego ze stanem permanentnego napięcia mięśni ciała, które jest znakiem naszych czasów. Gdy ciało jest spięte z powodu stresu czy przepracowania, a mięśnie karku twarde jak kamień, ciało wcale nie jest włączone. Podobnie rozluźnienie mięśni czy osiągnięcie stanu wyciszenia nie jest wyłączeniem ciała. Czarownikom starożytnego Meksyku chodziło o to, że dzięki magicznym krokom ciało jest niezwykle czynne i pełne gotowości do natychmiastowego działania. Don Juan Matus określał ten stan gotowości jako włączenie ciała. Mówił, że gdy mięśnie napięte podczas włączenia ciała zostają rozluźnione, ciało zostaje samoczynnie wyłączone.

12. Według don Juana proces oddychania miał olbrzymie znaczenie dla czarowników starożytnego Meksyku. Podzielili go na oddychanie górną częścią płuc, oddychanie środkową częścią płuc oraz oddychanie brzuchem (fot.17, fot.18, fot.19). Oddychanie polegające na rozszerzaniu przepony nazwali oddechem zwierzęcia i wytrwale je ćwiczyli, by – jak mówił don Juan – zachować zdrowie i długowieczność.

Don Juan był przekonany, że wiele problemów zdrowotnych współczesnego człowieka można łatwo rozwiązać dzięki głębokiemu oddychaniu. Utrzymywał, że ludzie w dzisiejszych czasach mają skłonność do robienia płytkich oddechów. Jednym z celów czarowników starożytnego Meksyku było opanowanie głębokiego wdechu i wydechu poprzez stosowanie magicznych kroków.

Dlatego też szczególnie się zaleca, by w ruchach Tensegrity, które wymagają głębokich wdechów i wydechów, spowalniać oddychanie, tak by wdychanie i wydychanie było dłuższe i głębsze.

Zwykle oddychanie podczas wykonywania ruchów Tensegrity jest normalne, chyba że w opisie określonego magicznego kroku podano inne zalecenie.

13. Praktykujący magiczne kroki powinni sobie uświadomić, iż Tensegrity jest w swej istocie współdziałaniem napinania i rozluźniania mięśni wybranych partii ciała; jego celem jest doświadczenie

niezwykle pożądaną fizyczną eksplozję, znaną jedynie czarownikom starożytnego Meksyku i określaną przez nich jako energia ściągania. Jest to rzeczywiście prawdziwa eksplozja nerwów i ściągania poniżej lub wewnątrz samych mięśni.

Tensegrity to napinanie i rozluźnianie mięśni; intensywność napięcia mięśni i czas ich utrzymywania w tym stanie w każdym magicznym kroku zależy od siły praktykującego. Zaleca się, by na początku sesji ćwiczeń napięcie to było nieznaczne, a czas napięcia jak najkrótszy. Po rozgrzaniu mięśni napięcie powinno się zwiększać, a czas jego trwania wydłużać; zawsze jednak w granicach rozsądku.

UKŁAD PRZYGOTOWANIA INTENCJI

Don Juan Matus wyraził się kiedyś, że ludzie jako organizmy potrafią dokonać rzeczy wielkiej – są zdolni postrzegać; niestety, prowadzi to do powstania fałszywego odwzorowania, sztucznego ekranu – ludzie pochwytywają napływające ze wszystkich stron wszechświata strumienie czystej energii i przekształcają je w zestaw danych zmysłowych, które interpretują, odwołując się do sztywnego systemu interpretacji, nazywanego przez czarowników ludzką matrycą. Ów magiczny akt interpretacji czystej energii przyczynia się do powstania fałszywego odwzorowania, owego szczególnego przekonania wspólnego wszystkim ludziom, że poza ich systemem interpretacji już nic więcej nie istnieje.

Don Juan zilustrował to zjawisko pewnym przykładem. Stwierdził, że “drzewo” – takie, jakim znają je ludzie – jest bardziej wynikiem interpretacji niż percepcji. Zwrócił uwagę na to, że do ustalenia istnienia “drzewa” ludziom wystarczy zaledwie przelotne spojrzenie, które praktycznie nic im nie mówi. Cała reszta to zjawisko, które opisywał jako powołanie intencji drzewa; inaczej mówiąc, reszta to zinterpretowanie zestawu danych zmysłowych odnoszących się do tego szczególnego zjawiska, które ludzie zwą drzewem. Don Juan oświadczył, że podobnie jak w podanym przykładzie, cały świat ludzki składa się z nieskończonego repertuaru interpretacji, w których zmysły odgrywają nieznaczną tylko rolę. Innymi słowy, jedynie zmysł wzroku dotyka owych napływających ze wszystkich stron wszechświata, nieograniczonych strumieni energii, przy czym odbywa się to bardzo powierzchownie.

Don Juan utrzymywał, że postrzeganie człowieka to w dużej mierze interpretacja i że ludzie są tego rodzaju organizmami, którym do stworzenia własnego świata potrzeba nieznacznej porcji czystej percepcji lub – ujmując to inaczej – postrzegają oni tylko tyle, ile trzeba, by uruchomić swój system interpretacji. Ulubiony przykład don Juana dotyczył tego, w jaki sposób tworzymy – jak mawiał, za sprawą naszej intencji – coś tak przytłaczającego i tak fundamentalnego jak Biały Dom. Don Juan nazywał Biały Dom ośrodkiem potęgi współczesnego świata, początkiem wszelkich naszych dążeń, nadziei, obaw i tym podobnych, wspólnych nam wszystkim – czyli właściwie stolicą cywilizowanego świata. Mówił, że wszystko to nie leży w sferze abstrakcji czy nawet w sferze naszych umysłów, lecz w sferze intencji, gdyż z punktu widzenia naszych bodźców zmysłowych Biały Dom to budynek, któremu w żaden sposób nie można przypisać bogactwa, zasięgu czy głębi pojęcia Białego Domu. Dodawał, że z punktu widzenia całego zestawu danych zmysłowych Biały Dom, jak wszystko w naszym świecie, jest powierzchownie pojmowany jedynie zmysłem wzroku; nasze zmysły dotyku, powonienia, słuchu i smaku nie odgrywają tu żadnej roli. Interpretacja budynku, gdzie mieści się Biały Dom, którą owe zmysły mogłyby stworzyć na podstawie właściwych im bodźców, byłaby pozbawiona jakiegokolwiek znaczenia.

Pytanie, które stawiał czarownik don Juan, brzmiało: “Gdzie jest Biały Dom?” W odpowiedzi dowodził, że z całą pewnością nie w zasięgu naszego postrzegania i nawet nie w naszych umysłach, lecz w szczególnej sferze zamierzam a, gdzie żywi się on wszystkim, co tylko się do niego odnosi. Don Juan był zdania, że nasza magia to umiejętność stworzenia w taki właśnie sposób całego wszechświata intencji.

Ponieważ tematem pierwszego układu Tensegrity jest przygotowanie praktykujących do zamierzania, należałoby się uważnie przyrzeć stosowanej przez czarowników definicji tego pojęcia. Dla don Juana zamierzanie było aktem automatycznego wypełniania próżni powstającej po bezpośredniej percepcji zmysłowej, bądź też aktem wzbogacania dających się zaobserwować zjawisk za pomocą zamierzania pełni, nie istniejącej z punktu widzenia czystego postrzegania.

Don Juan określał taki akt zamierzania pełni jako powołanie intencji. Wszystkie jego wyjaśnienia intencji wskazywały na to, że akt zamierzania nie należy do sfery fizycznej. Inaczej mówiąc, leży on poza fizycznym wymiarem mózgu czy jakiegokolwiek innego organu ludzkiego ciała. Dla don Juana intencja wykraczała poza znany nam świat. Jest ona czymś podobnym do fali energetycznej, wiązki energii, która się do nas przyczepia.

Z powodu tej transcendentalnej natury intencji don Juan rozróżniał ciało, które stanowi element procesów poznawczych powszedniego życia, i ciało, które jest zamkniętą całością energetyczną i nie należy do takich procesów. W tej całości energetycznej zawierają się niedostrzegalne partie ciała, takie jak organy wewnętrzne oraz energia, która przez nie przepływa. Don Juan podkreślał, że ta właśnie strona człowieka potrafi postrzegać energię bezpośrednio.

Don Juan zwracał uwagę, że z powodu największego udziału wzroku w naszym zwykłym sposobie postrzegania świata szamani starożytnego Meksyku opisywali ów akt bezpośredniego pochłaniania energii jako widzenie. Ich zdaniem postrzeganie energii w jej ruchu we wszechświecie oznaczało, że tworzy ona szczególne, pozbawione cech indywidualnych konfiguracje, które się powtarzają w niezmienionej formie, i że owe konfiguracje mogą być postrzegane tak samo przez każdego, kto widzi.

Najważniejszy z podanych przez don Juana Matusa przykładów na to niezmiennie tworzenie przez energię pewnych szczególnych konfiguracji był sposób postrzegania ludzkiego ciała wówczas, gdy widziano je bezpośrednio jako energię. Jak już wcześniej wspomniano, tacy szamani jak don Juan postrzegają człowieka jako skupisko pól energii, widzialne pod postacią wyraźnie zarysowanego świetlistego obszaru. Rozumiana w taki sposób energia opisywana jest przez szamanów jako rodzaj wibracji, która samoistnie się ustala, tworząc w ten sposób spójne całości. Szamani opisują cały wszechświat jako złożenie konfiguracji energii, które oko widzącego postrzega jako włókna albo świetliste nici, przeplatające się w każdym możliwym kierunku, choć nigdy nie poplątane. Dla umysłu linearnego jest to hipoteza doprawdy niepojęta. Zawiera sprzeczność, której w żaden sposób nie można rozwikłać – w jaki sposób owe nici mogą się przeplatać w każdym możliwym kierunku, nie ulegając przy tym splątaniu?

Don Juan podkreślał, że szamani ci mogli jedynie opisywać pewne zjawiska i że jeśli stosowane przez nich pojęcia sprawiają wrażenie niezbyt trafnych czy wręcz sprzecznych, winić za to należy ograniczenia składni. Mimo to ich opisy są tak ściśle jak to tylko możliwe.

Zgodnie ze słowami don Juana, szamani starożytnego Meksyku opisywali intencję jako wiecznie trwającą siłę, którą tchnie cały wszechświat – siłę, która jest sobie świadoma do tego stopnia, że reaguje na przywołania czy polecenia szamanów. Za sprawą intencji dawni szamani mogli uwolnić nie tylko cały potencjał człowieka w sferze postrzegania, lecz także w sferze działania. Dzięki intencji najbardziej nieprawdopodobne sformułowania stały się rzeczywistością.

Don Juan nauczał mnie, że granicę możliwości postrzegania człowieka nazywa się pasmem ludzkim, co oznacza, iż istnieje pewien kres możliwości człowieka, wyznaczony przez jego organizm. Ów kres nie jest li tylko tradycyjną granicą racjonalnej myśli, lecz granicą wszelkich potencjałów drzemiących w ludzkim organizmie. Don Juan był przekonany, że potencjały te nigdy nie zostają spożytkowane, dławione przez z góry powzięte założenia o granicach ludzkich możliwości, nie mających nic wspólnego z rzeczywistym potencjałem człowieka.

Don Juan stanowczo twierdził, że skoro postrzeganie energii w jej ruchu we wszechświecie nie jest czymś dowolnym ani indywidualnym, widzącym ukazują się ukształtowania energii zachodzące samoistnie; formują się one wolne od ingerencji czynnika ludzkiego. Przez to postrzeganie takich ukształtowań jest – samo w sobie i samo przez siebie – kluczem wyzwalamym ów dławiony ludzki potencjał, który normalnie nigdy nie jest wykorzystywany. Aby sprowokować percepcję tych ukształtowań energetycznych, trzeba zmienić całość ludzkich możliwości postrzegania.

Układ przygotowania intencji jest podzielony na cztery grupy. Pierwsza z nich to "urabianie energii na intencję". Nazwa drugiej grupy brzmi: "pobudzanie energii na intencję", trzeciej: "zbieranie energii na intencję"; a czwartej: "wdychanie energii intencji".

GRUPA PIERWSZA: URABIANIE ENERGII NA INTENCJĘ.

Don Juan objaśnił mi wszelkie niuanse każdej grupy magicznych kroków, które stanowią trzon dłuższych układów Tensegrity.

– Energia niezbędna do operowania intencją – rzekł, gdy wyjaśniał mi energetyczny wpływ kroków tej grupy – jest ustawicznie wypychana z ośrodków vitalności umiejscowionych w okolicy wątroby, trzustki oraz nerek i odkłada się w dolnej części naszej świetlistej sfery. Energię tę trzeba ciągle pobudzać i przywracać jej właściwy bieg. Czarownicy z mojej linii usilnie nalegali na to, by systematycznie i w sposób kontrolowany pobudzać energię nogami i stopami. W ich wypadku długie marsze, będące nieodłączną częścią ich życia, kończyły się nadmiernym pobudzeniem energii, która niczemu nie służyła. Z tego powodu długie marsze przyniosły im więcej szkody niż pożytku, toteż aby zrównoważyć nadmiar energii, musieli wykonywać w czasie chodzenia określone magiczne kroki.

Don Juan Matus powiedział mi, że ten zestaw, składający się z piętnastu magicznych kroków, których zadaniem jest pobudzenie energii za pomocą pracy stóp i nóg, szamani z jego linii uważali za najskuteczniejszy sposób wykonywania czynności nazywanej przez nich urabianiem energii i że praktykujący, jeśli tylko zechcą, mogą powtarzać te magiczne kroki choćby setki razy, bez obaw o nadmierne pobudzenie energii. Zdaniem don Juana nadmierne pobudzona energia na zamierzanie ostatecznie jeszcze bardziej zubaża ośrodki vitalności.

1. Ucieranie energii stopami.

Całe ciało należy kilkakrotnie obrócić na główkach kości śródstopia z lewa na prawo i z prawa na lewo, aby znaleźć stabilną pozycję. Następnie ciężar ciała trzeba przenieść na pięty; od tej chwili obroty należy wykonywać na piętach, unosząc nieznacznie palce stóp przy obrocie i stawiając je na ziemi, gdy stopy maksymalnie wychylą się w bok.

Ramiona powinny być zgięte w łokciach, a palce dłoni skierowane w przód; dłonie zwrócone do siebie. Należy poruszać ramionami, poczynając od łopatek i barków. Dzięki temu, że ramiona i nogi poruszają się równocześnie, tak jak podczas marszu (prawe ramię razem z lewą nogą i na odwrót), krok ten uczyni wszystkie kończyny i organy wewnętrzne ([fot.20](#), [fot.21](#)).

Efektem takiego ucierania energii jest lepsze krążenie w stopach, łydkach i udach aż po krocze. Szamani od wieków stosują ten krok także po to, by przywrócić ruchomość niesprawnych po urazie kończyn.

2. Ucieranie energii w trzech przesunięciach stóp.

Tak jak w poprzednim magicznym kroku, należy trzy razy okręcić się na piętach. Po bardzo krótkiej przerwie znów trzeba się trzykrotnie okręcić na piętach. W pierwszych trzech magicznych krokach tego układu zasadniczą sprawą jest zaangażowanie ramion, którymi należy energicznie poruszać w przód i w tył.

Przerwanie ucierania energii zwiększa jego efektywność. Fizycznym efektem tego magicznego kroku jest szybki napływ fali energii potrzebnej do biegu, ucieczki czy ogólnie do wszystkiego, co wymaga podjęcia szybkiego działania.

3. Ucieranie energii bocznym przesunięciem stóp.

Obie stopy należy przesunąć w lewo, obracając je na piętach; następnie trzeba przesunąć je jeszcze dalej w lewo, obracając je na główkach kości śródstopia. Potem po raz trzeci należy przesunąć stopy w lewo, znów obracając je na piętach ([fot.22](#), [fot.23](#), [fot.24](#)). Następnie cała sekwencja ruchów zostaje odwrócona – teraz stopy należy przesunąć w prawo, obracając je wpierw na piętach, później na palcach i dalej znów na piętach.

Efektem tych trzech magicznych kroków jest pobudzenie krążenia w całym ciele.

4. Mieszanie energii uderzaniem piętami w ziemię.

Ten magiczny krok przypomina chód w miejscu. Należy energicznie unieść kolano, przy czym palców nie powinno się odrywać od ziemi. Ciężar ciała spoczywa na drugiej nodze. Następnie należy przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą; przy wykonywaniu ruchu jedną nogą ciężar ciała spoczywa na nodze nieruchomej. Ramionami należy poruszać tak samo jak w poprzednim magicznym

kroku (fot.25).

Działanie tego i następnego magicznego kroku jest bardzo podobne do działania trzech poprzednich – po ich wykonaniu odczuwa się przenikające cały obszar miednicy uczucie błogości.

5. Mieszanie energii trzykrotnym uderzeniem stopami w ziemię.

Ten magiczny krok jest dokładnie taki sam jak poprzedni, z tym że kolanami i stopami nie porusza się w sposób ciągły. Przerwa następuje po trzykrotnym naprzemiennym uderzeniu piętą w ziemię. Tak więc sekwencja ruchów wygląda następująco – lewa, prawa, lewa, przerwa, prawa, lewa, prawa, przerwa i tak dalej.

Pierwsze pięć magicznych kroków tej grupy pozwala na szybkie zgromadzenie potrzebnej energii w okolicy brzucha i krocza – na przykład przed rozpoczęciem długiego biegu czy szybkiej wspinaczki na górę lub drzewo.

6. Zbieranie energii podeszwami stóp i przesuwanie jej ku górze wzdłuż wewnętrznej strony nogi.

Podeszwę lewej i prawej stopy należy naprzemiennie przesuwać ku górze wzdłuż wewnętrznej strony drugiej nogi, niemal jej dotykając. Ważne jest, aby wykonywać to ćwiczenie na ugiętych nogach (fot.26).

W tym magicznym kroku wymusza się ruch energii na zamierzanie ku górze, wzdłuż wewnętrznej strony nóg, którą szamani uważają za miejsce gromadzenia się pamięci kinestetycznej. Tego magicznego kroku używa się, by przypomnieć sobie ruchy wcześniej poznane lub by ułatwić zapamiętanie nowych.

7. Pobudzanie energii kolanami.

Kolano lewej nogi należy zgiąć i przenieść jak najdalej na prawo; ruch przypomina początek wymachu nogą w bok. Jednocześnie tułów i ramiona łagodnie skrócić jak najdalej w lewo (fot.27). Następnie lewą nogę trzeba postawić w pierwotnym położeniu. Opisany ruch następnie wykonać prawą nogą i dalej wykonywać go na przemian lewą i prawą nogą.

8. Wpychanie pobudzonej energii kolanami do tułowia.

Ten magiczny krok jest energetyczną kontynuacją poprzedniego. Lewe kolano, maksymalnie zgięte, należy podciągnąć jak najwyżej, do samego tułowia. Tułów powinien być lekko pochylony. W momencie gdy kolano jest podciągnięte do góry, palce stopy powinny być skierowane ku ziemi (fot.28). Taki sam ruch należy wykonać prawą nogą, a następnie naprzemiennie obiema nogami.

Kierowanie stopy ku ziemi powoduje, że ścięgna kostki zostają napięte, co gwałtownie stymuluje znajdujące się tam mikroskopijne ośrodki skumulowanej energii. Szamani uważają je za bodaj najważniejsze centra energetyczne w kończynach dolnych; tak ważne, że pobudzone w tym magicznym kroku, mogą uaktywnić pozostałe mikroskopijne ośrodki energetyczne w całym ciele. Ten i poprzedni magiczny krok należy wykonywać łącznie, aby przemieścić energię na zamierzanie, zebraną dzięki ruchom kolan w górę, do dwóch ośrodków vitalności w okolicy wątroby i trzustki.

9. Kopanie energii z przodu i z tyłu ciała.

Po wymachu w przód lewą nogą następuje wymach w tył zgiętą w kolanie prawą nogą (fot.29, fot.30). Następnie kolejność ruchów należy odwrócić i wykonać wymach do przodu nogą prawą, a zaraz po nim wymach do tyłu ugiętą nogą lewą.

Ramiona powinno się trzymać po bokach ciała, gdyż ten magiczny krok uaktywnia tylko dolne kończyny, nadając im giętkość. Wymachy nóg powinny być jak najwyższe. Przy wymachu w tył tułów powinno się dla ułatwienia lekko pochylić – jest to naturalny sposób wchłaniania energii pobudzonej dzięki ruchom kończyn. Ten magiczny krok wykonuje się, by wspomóc ciało w razie kłopotów z trawieniem, spowodowanych zmianą sposobu odżywiania, lub przed odbyciem dalekiej podróży.

10. Unoszenie energii z podeszew stóp.

Lewą nogę w kolanie należy mocno zgiąć, przyciągnąć do tułowia i podnieść jak najwyżej. Tułów lekko pochylić, by prawie dotykał kolana. Zaokrąglone ramiona opuścić i objąć dłońmi podeszwę stopy z dwóch stron (fot.31). W doskonałym wykonaniu objęcie stopy jest bardzo swobodne i trwa bardzo krótko. Stopę należy opuścić w tej samej chwili, gdy ramiona i dłonie zostają uniesione wzdłuż nogi w wyniku silnego szarpnięcia, w którym biorą udział mięśnie barków i klatki piersiowej, na wysokość trzustki i śledziony (fot.32). Te same ruchy należy wykonać prawą stopą i ręką, unosząc dłonie od stóp na wysokość wątroby i woreczka żółciowego. Ruchy należy wykonywać naprzemiennie obiema

nogami.

Podobnie jak w wypadku poprzedniego magicznego kroku pochylenie tułowia pozwala na przeniesienie energii od stóp do dwóch niezwykle ważnych ośrodków energetycznych w okolicy wątroby i trzustki. Tego magicznego kroku używa się w celu wyrobienia giętkości oraz dla złagodzenia kłopotów z trawieniem.

11. Burzenie ściany energii.

Stopę lewej nogi, mocno ugiętej w kolanie, należy unieść na wysokość bioder, po czym wygiąć ku górze palce stopy i wypchnąć ją w przód, tak jak przy odpychaniu nogą ciężkiego przedmiotu ([fot.33](#)). Gdy tylko stopa znajdzie się na ziemi, należy unieść w ten sam sposób stopę prawą i dalej powtarzać ruch, zmieniając nogi.

12. Przekraczanie bariery energii.

Lewą nogę należy szybko unieść, jak gdyby przekraczając przeszkodę umieszczoną z boku i przed tułowiem, po czym zatoczyć nią krąg od prawej do lewej strony ([fot.34](#)) i gdy tylko stopa stanie na ziemi, unieść prawą nogę i wykonać ten sam ruch.

13. Kopanie bocznej bramy.

Jest to niby kopnięcie, niby pchnięcie nogą, wykonywane podeszwami stóp. Lewą nogę należy unieść do połowy podudzia i wypchnąć stopę w prawą stronę, jakby z zamiarem uderzenia w jakiś przedmiot całą podeszwą stopy ([fot.35](#)). Następnie stopę należy cofnąć do pozycji wyjściowej i powtórzyć ruch prawą nogą i stopą.

14. Rozkruszanie grudki energii.

Należy unieść lewą stopę, tak by jej palce były skierowane niemal prostopadle ku ziemi. Kolano powinno być wysunięte do przodu i mocno zgięte. Następnie stopę należy niezbyt szybko opuścić i uderzyć nią w ziemię, jak gdyby chcąc rozkruszyć leżącą na ziemi grudkę ([fot.36](#)). Gdy tylko palce stopy uderzą w ziemię, należy ją ustawić z powrotem w pozycji wyjściowej i powtórzyć ruch prawą nogą i stopą.

15. Zdrapywanie skorupy energii.

Lewą stopę należy unieść około dziesięciu centymetrów nad ziemię; następnie nogą wykonać wymach do przodu i potem mocno do tyłu, lekko ocierając stopą o ziemię i jakby zdrapując coś z jej podeszwy ([fot.37](#)). W trakcie tego magicznego kroku ciężar ciała przenosi się na drugą nogę, a tułów jest lekko pochylony, dzięki czemu pracują mięśnie brzucha. Gdy tylko lewa stopa znajdzie się w normalnej pozycji, należy wykonać ten sam ruch stopą i nogą prawą.

Szamani nazywają ostatnie pięć magicznych kroków tej grupy krokami w naturze. Są to magiczne kroki, które praktykujący mogą wykonywać podczas marszu lub w czasie załatwiania swych codziennych spraw czy nawet wówczas, gdy siedzą i rozmawiają z innymi ludźmi. Zadaniem tych kroków jest zbieranie energii z pomocą stóp i wykorzystywanie jej dzięki pracy nóg w sytuacjach wymagających koncentracji i szybkiej pracy pamięci.

GRUPA DRUGA: POBUDZANIE ENERGII NA INTENCJĘ.

Dziesięć magicznych kroków grupy drugiej wiąże się z pobudzaniem energii na zamierzanie z okolic tuż poniżej kolan, znad głowy, z okolic nerek, wątroby i trzustki, splotu słonecznego i szyi. Każdy z tych magicznych kroków pobudza wyłącznie energię związaną z zamierzaniem, zgromadzoną w tych właśnie miejscach. Szamani uważają, że te magiczne kroki mają zasadnicze znaczenie w codziennej egzystencji, ponieważ ich zdaniem życie podporządkowane jest intencji. Można by rzec, że ten zestaw magicznych kroków jest dla nich tym, czym kawa dla współczesnego człowieka. Hasło naszych czasów: "Dopóki nie wypiję cappuccino, jestem do niczego", czy hasło poprzedniego pokolenia: "Budzę się dopiero po wypiciu małej czarnej", dla nich brzmi tak: "Nie jestem gotowy do działania, dopóki nie wykonam tych magicznych kroków". Grupa druga tego układu rozpoczyna się aktem, który określa się jako włączenie ciała (patrz [fot.15](#), [fot.16](#)).

16. Pobudzanie energii stopami i ramionami.

Po włączeniu ciała tułów powinien być lekko pochylony ([fot.38](#)). Ciężar ciała spoczywa wtedy na prawej nodze, a nogą lewą należy zatoczyć pełny krąg, ocierając czubkami palców o ziemię i stawiając stopę na główkach kości śródstopia przed sobą. Lewym ramieniem, równocześnie z ruchem lewej nogi, należy zatoczyć krąg, którego wierzchołek sięga powyżej głowy ([fot.39](#)). Po krótkiej przerwie nogą i ręką należy zakreślić jeszcze dwa koła, jedno po drugim; w sumie będzie ich więc trzy ([fot.40](#)). Rytm tego magicznego kroku wyznacza następujące liczenie: jeden, krótka przerwa, jeden – jeden, bardzo krótka przerwa, dwa, przerwa, dwa – dwa, bardzo krótka przerwa i tak dalej. Taki sam ruch należy wykonać prawą nogą i ramieniem.

W tym magicznym kroku dzięki pracy stóp pobudza się energię u podstawy świetlistej kuli i poruszając ramionami, przemieszcza się ją do obszaru tuż ponad głową.

17. Wtaczanie energii w okolice nadnerczy.

Ręce należy ułożyć na plecach, na wysokości nerek i nadnerczy. Powinny być zgięte w łokciach pod kątem prostym; dłonie są zaciśnięte w pięści i nie dotykają pleców, lecz są oddalone od nich o mniej więcej dziesięć centymetrów. Pięści należy przesuwając w dół, jedna za drugą, zataczając nimi krąg. Rozpoczyna lewa pięść, która przesuwa się w dół; po niej w dół przesuwa się pięść prawa, w tym samym czasie, gdy lewa powraca w górę. Tułów należy lekko wychylić w przód ([fot.41](#)). Następnie ruch odwrócić i poruszać pięściami w odwrotnym kierunku, tułów odchylając lekko do tyłu ([fot.42](#)). Takie poruszanie tułowiem w przód i w tył angażuje mięśnie górnej partii ramion oraz barków.

Tego magicznego kroku używa się, by dostarczyć energii na zamierzanie do nadnerczy i nerek.

18. Pobudzanie energii dla nadnerczy.

Tułów należy pochylić, a nogi w kolanach ugiąć tak, by były wysunięte do przodu poza palce stóp. Dłonie spoczywają na rzepkach, a palce oplatają kolana. Następnie lewą dłoń należy obrócić na rzepece w prawo, tak by łokieć był jak najdalej wysunięty do przodu na linii lewego kolana ([fot.43](#)). W tym samym czasie prawe przedramię, z dłonią ciągle spoczywającą na rzepce, należy oprzeć na prawym udzie, a prawe kolano wyprostować, naprężając ścięgno podkolanowe. Ważne jest, by poruszać jedynie kolanami, a nie kręcić na boki biodrami.

Te same ruchy należy wykonać prawym ramieniem i prawą nogą ([fot.44](#)).

Ten magiczny krok jest stosowany do pobudzania energii zamierzania w okolicy nerek i nadnerczy. Daje on praktykującym wielką wytrzymałość oraz poczucie śmiałości i wiary w siebie.

19. Stapianie prawej i lewej energii.

Należy zrobić głęboki wdech. Przy powolnym wydechu lewe przedramię trzeba wysunąć przed siebie na wysokości barków, zginając je w łokciu pod kątem prostym. Nadgarstek jak najmocniej wygiąć do tyłu; palce powinny być skierowane do przodu, a dłoń zwrócona w prawo ([fot.45](#)).

Teraz należy mocno pochylić tułów, aż lewe ramię znajdzie się na wysokości kolan. Należy uważać, by lewy łokieć nie opadał ku ziemi, i utrzymywać go z dala od kolan, wysunięty jak najdalej ku przodowi. Cały czas należy powoli wydychać powietrze, a prawym ramieniem zakreślić pełne koło ponad głową, kończąc ruch, gdy prawa dłoń znajdzie się kilka centymetrów od palców lewej dłoni. Prawa dłoń powinna być skierowana w stronę ciała, a palce w kierunku ziemi. Głowę należy trzymać

na wyprostowanej szyi twarzą do dołu. Wtedy wydech się kończy i w tej pozycji ponownie zrobić głęboki wdech. W trakcie wolnego i głębokiego wdychania należy napiąć wszystkie mięśnie pleców, ramion i nóg (fot.46).

W czasie wydechu tułów należy wyprostować i rozpocząć cały magiczny krok od prawego ramienia.

Maksymalne wyciągnięcie ramion w przód pozwala na utworzenie się szczeliny w wirującym ośrodku energetycznym nerek i nadnerczy; umożliwia ona optymalne wykorzystanie rozpraszanej energii. Ten magiczny krok ma zasadnicze znaczenie w procesie rozpraszania energii do tego ośrodka, który odpowiada za ogólną vitalność i młodość ciała.

20. Przeszywanie ciała wiązką energii.

Prawe ramię należy przyłożyć do brzucha na wysokości pępka, a ramię lewe tuż za plecami, na tej samej wysokości. Nadgarstki powinny być mocno odgięte, a palce skierowane ku ziemi. Lewą dłoń powinna być skierowana w prawo, a prawa w lewo (fot.47). Dłonie należy energicznie obrócić w nadgarstkach, tak aby palce obu rąk położone były wzdłuż tej samej poziomej linii, wskazując w przód i w tył. Mięśnie całego ciała trzeba napiąć i ugiąć nogi w kolanach w tym samym momencie, gdy palce zostaną skierowane w przód i w tył (fot.48). Przez chwilę należy utrzymać dłonie w tym położeniu. Następnie trzeba rozluźnić mięśnie, wyprostować nogi i okręcić ramiona, tak aby lewe ramię znalazło się z przodu, a prawe z tyłu. Podobnie jak na początku tego magicznego kroku, palce należy skierować ku ziemi i znów energicznie obrócić dłonie, by palce były skierowane wzdłuż poziomej linii w przód i w tył. W trakcie tych ruchów powinno się swobodnie wydychać powietrze; nogi powinny być ugięte w kolanach.

Podczas tego magicznego kroku pośrodku ciała ustala się linię, która rozgranicza lewą energię od energii prawej.

21. Okręcanie energii w okolicy trzech ośrodków vitalności.

Tu dobrze jest rozpocząć od umieszczenia dłoni naprzeciw siebie, w jednej linii. Palce powinny być rozsunięte i zakrzywione, jak gdyby chwyciły wieczko słoika wielkości dłoni. Następnie prawą dłoń należy umieścić przed sobą, w okolicy trzustki i śledziony, zwracając ją do tułowia. Lewą dłoń natomiast umieścić za sobą, w okolicy lewej nerki i nadnercza, również zwracając ją do tułowia. Oba nadgarstki mocno odgiąć w tył i w tej samej chwili skrócić tułów jak najdalej w lewo, nie poruszając przy tym kolanami. Następnie obie dłonie należy obracać jednocześnie w nadgarstkach ruchem wahadłowym, jak gdyby odkręcając wieczka dwóch słoików. jednego na trzustce i śledzionie, drugiego zaś na lewej nerce (fot.49).

Te same ruchy należy wykonać, odwracając kolejność czynności: umieścić lewą dłoń z przodu, na wysokości wątroby i woreczka żółciowego, a prawe ramię z tyłu, na wysokości prawej nerki.

Dzięki praktykowaniu tego magicznego kroku pobudza się energię w trzech głównych ośrodkach vitalności: w wątrobie i woreczku żółciowym, trzustce i śledzionie oraz w nerkach i nadnerczach. Jest to niezastąpiony magiczny krok dla tych, którzy muszą się mieć na baczności. Ułatwia on osiągnięcie stanu doskonałej czujności i wzmacnia wrażliwość praktykujących na ich otoczenie.

22. Półokrąg energii.

Lewą ręką należy zakreślić przed sobą półokrąg, rozpoczynając na wysokości twarzy. Dłoń trzeba przesunąć w prawo, aż znajdzie się na poziomie prawego barku (fot.50). W tym miejscu należy ją obrócić i przenieść na lewo wzdłuż tułowia, zakreślając w ten sposób wewnętrzny odcinek półokręgu (fot.51). Z tyłu dłoń znów obrócić (fot.52) i zakreślić zewnętrzny odcinek półokręgu, po czym powrócić do położenia wyjściowego (fot.53). Pełny półokrąg przebiega od poziomu oczu, z przodu ciała, do poziomu poniżej pośladków, za plecami. Ważne jest, by śledzić ruch dłoni.

Po zatoczeniu półokręgu lewą ręką należy zakreślić następny półokrąg prawą, otaczając w ten sposób ciało dwoma półokręgami. Te dwa półokręgi zakreśla się w celu pobudzenia energii i ułatwienia jej spływania z nad głowy w obszar nadnerczy. Ten magiczny krok jest środkiem do osiągnięcia głębokiej, trwałej trzeźwości umysłu.

23. Pobudzanie energii dokoła szyi.

Lewą dłoń zwróconą ku górze i dłoń prawą zwróconą ku dołowi należy umieścić przed sobą, na wysokości splotu słonecznego. Prawa dłoń powinna znajdować się powyżej lewej, niemal jej dotykając. Ręce powinny być mocno zgięte w łokciach. Należy zrobić głęboki wdech, ramiona nieznacznie unieść, a tułów skrócić jak najdalej w lewo, utrzymując nogi, a zwłaszcza kolana, w

bezruchu. Nogi w kolanach powinny być lekko ugięte, by niepotrzebnie nie naciągać ścięgien. Głowę należy obracać razem z łutówiem i ramionami. Potem rozpocząć wydech, delikatnie odsuwając od siebie łokcie na maksymalną odległość; ręce w nadgarstkach powinny być wyprostowane (fot.54). Wtedy zrobić wdech. Wydech powinno się rozpocząć wraz z bardzo delikatnym obrotem głowy w tył, do lewego łokcia, a następnie w przód, do łokcia prawego. Obrót głowy w tył i w przód należy powtórzyć jeszcze dwa razy, kończąc przy tym wydech.

Tułów należy obrócić w przód i w tym położeniu zmienić ułożenie rąk. Prawą dłoń skierować wnętrzem ku górze, a lewą ku dołowi, umieszczając ją nad dłonią prawą. Znowu zrobić wdech. Tułów należy wówczas obrócić w prawo i powtórzyć ruchy na stronie prawej.

Szamani są przekonani, że z ośrodka decyzji, umiejscowionego w płytkim trójkątnym zagłębieniu u podstawy szyi, emanuje szczególny rodzaj energii zamierzania i że tę energię zebrać można tylko i wyłącznie za pomocą tego właśnie magicznego kroku.

24. Ugniatanie energii wypychaniem łopatek.

Lekko ugięte w łokciach ręce należy umieścić przed twarzą, na wysokości oczu, a tułów nieznacznie pochylić do przodu, by ramiona były zaokrąglone (fot.55), a łopatki rozszerzone. Ruch rozpoczyna się od wypchnięcia w przód lewego ramienia, które powinno być napięte i lekko ugięte (fot.56). Prawym ramieniem należy wykonać ten sam ruch; dalej ramiona poruszają się naprzemiennie. Ramiona powinny być silnie napięte. Dłonie należy skierować w przód, a palce obu dłoni ku sobie. Przesunięcie ramion powinno być efektem głębokiego ruchu łopatek i napięcia mięśni brzucha.

Szamani uważają, że energia w zwojach nerwowych w okolicy łopatek łatwo się blokuje i ulega zastojowi, przyczyniając się do rozkładu ośrodka decyzji mieszczącego się w trójkątnym wcięciu u podstawy szyi. Ten magiczny krok stosuje się, by pobudzić tę energię.

25. Pobudzanie energii i jej rozłupywanie ponad głową.

Lewym ramieniem należy swobodnie zakreślić dwa i pół koła ponad głową (fot.57). Następnie koła te należy rozłupać zewnętrzną krawędzią przedramienia i dłoni, sprowadzonej w dół z dużą siłą, lecz bardzo powoli (fot.58). Uderzenie zostaje przyjęte przez mięśnie brzucha, które należy w tym momencie napiąć. Mięśnie ramienia powinny być napięte, by uniknąć naderwania ścięgien, co mogłoby nastąpić, gdyby były rozluźnione lub swobodnie opuszczane przedramię doprowadziłoby do zbyt gwałtownego wyprostowania łokcia. Przy uderzaniu ramieniem powinno się swobodnie wydychać powietrze. Ten sam ruch należy wykonać prawym ramieniem.

Tak pobudzona i rozłupana energia może przesączać się przez całe ciało ku dołowi. Gdy praktykujący są przemęczeni, a nie mogą sobie pozwolić na zaśnięcie, wykonanie tego magicznego kroku może rozproszyć senność i na pewien czas przywrócić czujność.

GRUPA TRZECIA: ZBIERANIE ENERGII NA INTENCJĘ.

Dziewięć magicznych kroków grupy trzeciej stosuje się, by do trzech ośrodków witalności, umiejscowionych w okolicy wątroby, trzustki i nerek, doprowadzić ową szczególną energię, która została pobudzona w magicznych krokach grupy poprzedniej. Magiczne kroki z grupy trzeciej powinno się wykonywać powoli i z najdalej posuniętą ostrożnością. Szamani zalecają, by praktykujący podczas wykonywania tych kroków zachowywał całkowite milczenie i miał niezachwianą intencję zebrania energii niezbędnej do zamierzania.

Wszystkie magiczne kroki grupy trzeciej rozpoczynają się od szybkiego potrząsania dłońmi, trzymanymi po bokach tułowia; ramiona powinny zwiisać swobodnie w normalnej pozycji. Potrząsanie dłońmi powinno być wywoływane przez drgające i ciężące ku dołowi palce, tak jakby przez dłonie przebiegał dreszcz. Taki rodzaj drgania uważano za sposób pobudzenia energii w okolicy bioder, jak również stymulowania mikroskopijnych ośrodków energii na zewnętrznej stronie dłoni i nadgarstków, gdzie energia może ulegać zastojowi.

Skutkiem wykonywania trzech pierwszych magicznych kroków tej grupy jest zwiększenie sił witalnych całego ciała i poczucie błogości; biorą się one stąd, że energia zostaje przeniesiona do trzech głównych ośrodków witalności w dolnej części tułowia.

26. Sięganie po pobudzoną energię poniżej kolan.

Lewą nogą należy wykonać mały na-skok w przód, wybijając się z nogi prawej. Tułów mocno pochylić w przód, a lewą rękę wyciągnąć przed siebie, jak gdyby chwytając jakiś przedmiot znajdujący się nieco ponad ziemią (fot.59). Lewą nogę należy następnie cofnąć do pozycji wyjściowej, a lewą dłonią natychmiast pogłodzić ośrodek energii witalnej po prawej stronie tułowia, czyli okolice wątroby i woreczka żółciowego.

Ten sam ruch należy wykonać prawą nogą i ręką, gładząc dłonią ośrodek witalności po stronie lewej, czyli okolice trzustki i śledziony.

27. Przenoszenie przedniej energii do nadnerczy.

Podczas potrząsania dłońmi należy zrobić głęboki wdech. Następnie gwałtownie wydychając do końca powietrze, lewą rękę należy wyrzucić prosto przed siebie do wysokości barków i wewnętrzną stronę dłoni zwrócić w lewo (fot.60). Potem rozpocząć bardzo powolny wdech i przekręcić nadgarstek z lewa na prawo, wykonując nim pełny obrót, jakby z zamiarem nabrania dłonią kuli bardzo gęstej substancji (fot.61). Ciągłe wdychając powietrze, trzeba obrócić dłoń w nadgarstku w lewo do pozycji wyjściowej. Następnie z kulą gęstej substancji w dłoni należy lewym ramieniem zakreślić półokrąg na wysokości barków: ruch kończy się w chwili, gdy grzbiet zgiętego nadgarstka spocznie na plecach w okolicy lewej nerki. Ważne jest, by wdech trwał nieprzerwanie przez cały czas obrotu ramienia z przodu do tyłu. Przy wykonywaniu tego obrotu prawe ramię należy przenieść po linii półokręgu przed siebie, a w fazie końcowej ruchu przyłożyć grzbiet zgiętego nadgarstka do miejsca tuż powyżej kości łonowej. Głowę należy obrócić w lewo, twarz zwracając do tyłu (fot.62). Następnie lewą dłoń, trzymającą kulę, należy obrócić, zwracając ją ku plecom, i roztrzaskać kulę o lewą nerkę i nadnercze. Potem dłonią należy delikatnie potrząść to miejsce, wydychając powietrze.

Ten sam ruch należy wykonać, zmieniając ręce i obracając głowę w prawo.

28. Nabieranie dłonią energii z lewa i z prawa.

Ramiona należy przywieść do boków tułowia, a następnie unieść, aż dłonie, których palce powinny być zgięte do środka i ocierać się o boki tułowia, znajdą się pod pachami. W czasie tego ruchu zrobić głęboki wdech (fot.63). Następnie ramiona wyprostować w bok, a wnętrza dłoni zwrócić ku ziemi, szybko wydychając powietrze. Potem zrobić głęboki wdech, lekko stulić dłonie i obrócić je w nadgarstkach, jak podczas nabierania bardzo gęstej substancji (fot.64). Następnie, ciągle wdychając powietrze, znów przyciągnąć dłonie do barków, zginać mocno ramiona w łokciach (fot.65). Ruch ten uaktywnia łopatki oraz mięśnie szyi. W tej pozycji należy chwilę pozostać, po czym znów wyprostować ramiona w bok, gwałtownie wydychając powietrze; wewnętrzne strony dłoni powinny być zwrócone ku przodowi. Następnie dłonie lekko stulić i przekręcić w tył, znów niejako nabierając nimi bardzo gęstej substancji, po czym, tak jak uprzednio, przyciągnąć do barków. Ruchy te powinno się wykonać trzykrotnie. Później dłońmi należy lekko potrząść dwa ośrodki witalności w okolicy wątroby i trzustki,

wydychając powietrze.

29. Rozłupywanie kręgu energii.

Lewą ręką należy zatoczyć koło i przenieść lewą dłoń do prawego barku (fot.66), następnie wzdłuż tułowia ku tyłowi (fot.67) i w końcu znów szerokim łukiem ku przodowi, do twarzy (fot.68). Ruch lewego ramienia trzeba skoordynować z takim samym ruchem ramienia prawego ku lewemu barkowi. Należy poruszać na zmianę to jednym, to drugim ramieniem, zakreślając ukośne koła wokół całego tułowia. Następnie prawą stopą należy zrobić krok w tył, w lewo, po czym lewą stopą zrobić krok w prawo, wykonując w ten sposób obrót o sto osiemdziesiąt stopni.

Po wykonaniu obrotu lewym ramieniem należy opleść lewą stronę koła, tak jakby było ono rzeczywiście istniejącym przedmiotem, i docisnąć je do pachy i klatki piersiowej. Następnie prawym ramieniem wykonać ten sam ruch po prawej stronie ciała (fot.69). Zrobić głęboki wdech i rozłupać koło z obydwu stron, naprężając całe ciało, a zwłaszcza ramiona, które powinno się przywieść do klatki piersiowej. Dalej, wydychając powietrze, należy delikatnie potrzeć dłońmi ośrodki vitalności znajdujące się z przodu, po obu stronach ciała.

Posługiwanie się tym magicznym krokiem jest zalecane tylko wtajemniczonym, jako że praktykujący powinni mieć jasność intencji niezbędnej do podejmowania decyzji. Ten magiczny krok używany jest do rozprzestrzeniania energii decyzji, zgromadzonej w okolicy szyi.

30. Zbieranie energii sprzed ciała, w obszarze tuż ponad szyją.

Podczas potrząsania dłońmi spoczywającymi po bokach tułowia należy zrobić głęboki wdech. Obie ręce, z dłońmi zaciśniętymi w pięści, skrzyżować i umieścić na wysokości twarzy: lewe ramię powinno się znajdować bliżej twarzy, a zaciśnięte dłonie powinny być zwrócone w kierunku głowy. Następnie ramiona wysunąć około dziesięciu centymetrów do przodu, obracając stykające się nadgarstki, aż zaciśnięte dłonie będą zwrócone ku dołowi (fot.70). W tej pozycji należy rozpocząć wydech i jednocześnie wyciągnąć w przód lewy bark i łopatkę. Wyciągając prawy bark do przodu, lewy należy cofnąć. Następnie skrzyżowane ramiona unieść ponad głowę i zakończyć wydech.

Potem powoli zrobić głęboki wdech, zakreślając skrzyżowanymi rękami pełny okrąg przed tułowiem; najpierw należy poruszać ramionami po prawej stronie tułowia, sięgając niemal kolan, po czym przenieść je na lewą stronę ciała do pozycji wyjściowej, tuż powyżej głowy (fot.71). Następnie gwałtownie rozłączyć ręce, rozpoczynając długi wydech (fot.72). W tej pozycji ramiona odchylić jak najdalej ku tyłowi i ciągle wydychając powietrze, zatoczyć nimi okrąg; w końcowej fazie ruchu zaciśnięte w pięści dłonie powinny się znaleźć przed twarzą, zwrócone do niej (fot.73). Następnie przedramiona należy znów skrzyżować, by stykały się w nadgarstkach, rozewrzeć dłonie i ułożyć je na tułowiu – prawą dłoń w okolicy trzustki i śledziony a lewą w okolicy wątroby i woreczka żółciowego. Tułów powinien być pochylony pod kątem prostym w przód i w takiej pozycji należy zakończyć wydech (fot.74).

Ten magiczny krok można wykorzystać dwójako: po pierwsze, w celu pobudzenia energii w okolicy łopatek i przeniesienia jej w obszar powyżej głowy, skąd wymusza się obieg energii po szerokim łuku do obrzeży świetlistej kuli. Po drugie, aby zmieszać energię z prawa i z lewa; odbywa się to dzięki ułożeniu tych energii w okolicy dwóch ośrodków vitalności – przy trzustce i wątrobie -za pomocą dłoni ułożonych na ośrodkach po przeciwnej stronie ciała.

Takie wymieszanie energii jest źródłem olbrzymiego wstrząsu dla wspomnianych ośrodków vitalności. Wraz z nabywaniem biegłości w praktykowaniu magicznych kroków wstrząs ów będzie coraz mocniejszy i stanie się swoistym filtrem energii, co jest stwierdzeniem całkowicie niezrozumiałym do czasu podjęcia praktyki tego kroku. Towarzyszące temu wrażenie można by określić jako wdychanie powietrza nasyconego zapachem mentolu.

31. Pobudzanie i pochwytywanie energii spod kolan i znad głowy.

Podczas potrząsania dłońmi należy zrobić wdech. Obie ręce unieść wzdłuż boków na wysokość pasa i trzymać luźno. Ugiąć kolana i jednocześnie wypchnąć w dół lewą dłoń, tak skreconą w nadgarstku, by była skierowana wnętrzem na zewnątrz; ruch ten przypomina zanurzanie dłoni w wiadrze wypełnionym jakąś cieczą. W tym samym czasie należy wyrzucić z podobną siłą prawą dłoń nad głowę; prawy nadgarstek trzeba również obrócić, tak by dłoń była skierowana na zewnątrz (fot.75). W momencie gdy oba ramiona całkowicie się rozprostują, należy powoli rozpocząć wydech. Dłonie w nadgarstkach bardzo mocno obrócić do normalnej pozycji, zaciskając je w tej samej chwili w pięści, jakby z zamiarem pochwylenia jakiegoś przedmiotu. Ciągłe wydychając powietrze i nie rozwierając pięści, prawe ramię zniżyć, a lewe podnieść na wysokość pasa, powoli i z dużą siłą, jakby

pokonując opór gęstej cieczy (fot.76). Następnie dłońmi delikatnie potrząść okolice wątroby i woreczka żółciowego oraz śledziony i trzustki. Jednocześnie z wyprostowaniem nóg zakończyć wydech (fot.77).

Po zmianie rąk należy wykonać ten sam ruch: prawe ramię gwałtownie wyprostować i skierować dłoń ku dołowi, a ramię lewe wypchnąć do góry.

Energię na zamierzanie, czerpaną w tym magicznym kroku spod kolan i znad głowy, można również rozcierać w okolicy lewej i prawej nerki.

32. Mieszanie energii z lewa i z prawa.

Podczas potrząsania dłońmi należy zrobić głęboki wdech. W chwili rozpoczęcia wydechu lewe ramię wyciągnąć jak najdalej w prawo, ponad głowę, tak aby dłoń znalazła się na linii barku (fot.78). Dłonią wykonać taki ruch, jakby się chciało coś pochwycić, gwałtownie szarpnąć to ku sobie i przenieść w miejsce powyżej głowy, w jednej linii z lewym barkiem; w tym momencie wydech powinien się skończyć. Lewa dłoń powinna pozostać zamknięta, a lewym ramieniem należy zakreślić łuk do tyłu, robiąc przy tym gwałtowny wdech (fot.79); w końcowej fazie ruchu zaciśnięta w pięść dłoń powinna się znaleźć na wysokości oczu. Następnie wydychając powietrze, opuścić zaciśniętą pięść do ośrodka witalności w okolicy trzustki; ruch powinien być powolny, lecz bardzo silny. Dłonią należy delikatnie potrząść to miejsce (fot.80).

Ten sam ruch należy wykonać prawym ramieniem, z tym że łuk ręką zakreślamy nie w tył, lecz w przód.

Szamani wierzyli, że energia dwóch stron ciała jest odmienna. Energia lewej strony ma postać falową, energia prawej strony zaś kolistą. Ten magiczny krok jest używany, aby oddziaływać energią kolistą na stronę lewą i energią falową na stronę prawą i przez wymieszanie tych sił wzmocnić ośrodki witalności w okolicy wątroby i trzustki.

33. Pochwytywanie energii znad głowy dla dwóch ośrodków witalności.

Lewym ramieniem należy dwukrotnie zatoczyć koło do przodu, rozpoczynając na wysokości uszu (fot.81), po czym ramię wyciągnąć jak najdalej w przód ponad głowę, jakby chcąc coś pochwycić (fot.82). Podczas wykonywania tego ruchu należy zrobić głęboki oddech, który kończy się w momencie, gdy dłoń łapie coś sponad głowy. Don Juan zalecał, by przedtem szybkim spojrzeniem oczu wybrać sobie punkt, do którego ma sięgnąć dłoń. Po wybraniu dowolnego miejsca i sięgnięciu tam dłonią należy wyobrażony przedmiot mocno szarpnąć w dół i umieścić na ośrodku witalności w okolicy trzustki i śledziony; w tym momencie zrobić wydech. Ten sam ruch wykonać prawym ramieniem, a pochwyconą energię umieścić na ośrodku witalności w okolicy wątroby i woreczka żółciowego.

Według szamanów energia intencji ciąży ku dołowi, a bardziej wysublimowany aspekt tej samej energii utrzymuje się w obszarze powyżej głowy. Tę właśnie energię zbiera się za pomocą tego magicznego kroku.

34. Sięganie po energię ponad głowę.

Lewe ramię należy wyciągnąć w górę jak najwyżej, z dłonią otwartą, gotową niejako, by coś pochwycić. Jednocześnie podskoczyć, wybijając się z prawej nogi. W najwyższym punkcie wysokości dłoń w nadgarstku powinna być obrócona w kierunku głowy, a przedramię lekko zgięte (fot.83); należy je następnie powoli, ale mocno opuścić po łuku w dół. Zaraz potem lewą dłonią należy potrząść ośrodek witalności w okolicach trzustki i śledziony.

Opisany ruch należy wykonać dokładnie w taki sam sposób prawym ramieniem, a na końcu pomasaować prawą dłonią ośrodek witalności w okolicy wątroby i woreczka żółciowego.

Szamani są przekonani, że energia, odkładana na obrzeżach świetlistej kuli wytwarzanej przez człowieka, może zostać pobudzona i zebrana dzięki mocnym podskokom. Ten magiczny krok jest stosowany jako pomoc przy usuwaniu problemów wynikłych z długotrwałego koncentrowania się na jednym zadaniu.

GRUPA CZWARTA: WDYCHANIE ENERGII INTENCJI.

Trzy magiczne kroki tej grupy służą do pobudzania, zbierania i przenoszenia energii intencji z trzech ośrodków – z okolic stóp, z kostek i spod kolan – oraz umiejscawiania jej na ośrodkach witalności w okolicy nerek, wątroby, trzustki, macicy i genitaliów. Ponieważ oddziaływanie magicznych kroków wiąże się z oddychaniem, zaleca się, by przy ich wykonywaniu praktykujący wdychali i wydychali powietrze wolno i głęboko; ważne jest również, aby mieli nieskazitelnie czystą intencję dostarczenia nadnerczom błyskawicznego zastrzyku energii poprzez głębokie oddychanie.

35. Przeciąganie energii z kolan wzdłuż przedniej strony ud.

Należy zrobić głęboki wdech; ramiona powinny zwisać po bokach tułowia, a dłońmi należy szybko poruszać, jakby mieszając nimi jakąś lotną substancję. Wydech rozpocząć równocześnie z uniesieniem dłoni na wysokość pasa, po czym obie dłonie, zwrócone wewnętrzną stroną ku ziemi, jednocześnie bardzo mocno wypchnąć w dół po bokach tułowia (fot.84). Ramiona mogą być tylko nieznacznie zgięte, tak aby dłonie znajdowały się około dziesięciu centymetrów poniżej brzucha. Ręce należy trzymać w odległości około dziesięciu centymetrów od siebie i tak, by dłonie tworzyły kąt prosty z przedramionami, a palce były skierowane do przodu. Nie stykając dłoni, należy powoli zakreślić nimi koło do wewnątrz, ku tułowi; mięśnie ramion, brzucha i nóg powinny być maksymalnie napięte (fot.85). W ten sam sposób zakreśla się dłońmi drugie koło, wydychając przez zaciśnięte zęby resztki powietrza.

Należy zrobić kolejny głęboki wdech i wydychając powoli powietrze, zatoczyć przed tułowiem jeszcze trzy koła do wewnątrz. Potem ręce położyć na przedniej stronie ud, tak by dotykały ich nasada dłoni, a palce były lekko odgięte na zewnątrz, i zsunąć je aż na kolana.

W tym momencie należy zakończyć wydech, wypuszczając resztki powietrza z płuc. Podczas trzeciego głębokiego wdechu uciskać czubkami palców miejsce tuż pod kolanami. Głowę powinno się trzymać twarzą ku ziemi, równo z linią kręgosłupa (fot.86). Następnie prostując kolana i wolno wydychając powietrze, przeciągnąć dłońmi po udach w górę, do bioder; palce dłoni powinny być zakrzywione. W trakcie wydychania resztek powietrza należy potrzeć dłońmi ośrodki witalności w okolicy trzustki i wątroby, lewą dłonią po lewej stronie, a prawą po prawej.

36. Przeciąganie energii z boków nóg.

Wziąć głęboki wdech, jednocześnie potrząsając trzymanymi przy bokach tułowia dłońmi. Następnie dłonie mocno wypchnąć w dół, tak samo jak w poprzednim magicznym kroku. Teraz rozpocząć wydech, zakreślając dłońmi po bokach tułowia dwa małe koła na zewnątrz, podobne do tych wykonanych uprzednio. Mięśnie ramion, brzucha i nóg powinny być maksymalnie napięte. Łokcie powinny być sztywne, ale lekko ugięte (fot.87).

Po zatoczeniu dwóch kół dłońmi płuca powinny być całkowicie opróżnione z powietrza; należy zrobić kolejny głęboki wdech. Powoli wydychając powietrze, zakreślić dłońmi jeszcze trzy koła na zewnątrz. Potem dłonie umieścić po bokach bioder i ocierając nasadami dłoni o boki nóg, przesunąć je do samych stóp, aż lekko odgięte palce dotkną kostek. Głowa powinna być skierowana ku dołowi, zgodnie z linią ciała (fot.88). W tym momencie wydech się kończy; ponownie wziąć głęboki wdech, środkowymi i wskazującymi palcami dłoni uciskając podstawę kostek (fot.89). Następnie powoli wydychając powietrze, przeciągnąć dłonie wzdłuż boków nóg w górę, do bioder; palce dłoni powinny być zakrzywione. Wydech powinien się skończyć po przesunięciu dłoni po ośrodkach witalności, prawą po prawej stronie, a lewą po lewej.

37. Przeciąganie energii z przodu nóg.

Znowu zrobić głęboki wdech, potrząsając trzymanymi po bokach tułowia dłońmi. Ramionami zatoczyć koło po bokach ciała, rozpoczynając łuk od tyłu, przenosząc ręce nad głowę (fot.90) i kończąc mocnym uderzeniem rękoma przed tułowiem; dłonie powinny być skierowane ku dołowi, a palce wskazywać do przodu. W tym momencie rozpocząć powolny wydech i jednocześnie poruszać dłońmi, zaczynając ruch od dłoni lewej, w przód i w tył naprzemiennie trzy razy; ruch przypomina suwanie dłońmi po gładkiej powierzchni. Wydech zakończyć w chwili, gdy nasady obu dłoni dotkną klatki piersiowej (fot.91). Wówczas powinno się zrobić głęboki wdech. Lewą dłoń przesunąć poziomo w lewo, po czym prawą przesunąć w prawo; tę sekwencję ruchów należy wykonać w sumie trzykrotnie, na przemian. Ta faza kończy się w chwili, gdy nasady dłoni oprą się o klatkę piersiową;

kciuki powinny się niemal stykać ze sobą (fot.92). Następnie dłońmi przesunąć po przedniej stronie nóg aż do przednich ścięgien kostek (fot.93) i zakończyć wydech. Ponownie zrobić głęboki wdech, napinając ścięgna kostek poprzez odgięcie paluchów ku górze, aż ścięgna się uniosą. Palcami wskazującymi i środkowymi obu dłoni uciskać ścięgna tak, aby poruszały się na boki (fot.94). W czasie powolnego wydechu przeciągnąć dłonie po przedniej stronie nóg ku górze, do bioder; palce dłoni powinny być zakrzywione. Kończąc wydech, należy delikatnie potrząsnąć dłońmi ośrodki witalności.

UKŁAD MACICY

Don Juan Matus twierdził, że szamanów żyjących w starożytnym Meksyku bodaj najbardziej zajmowało zadanie, które nazywali wyswobodzeniem macicy. Wyjaśniał mi, że wyswobodzenie macicy jest równoznaczne z rozbudzeniem jej funkcji drugorzędnych. W normalnych warunkach jej najważniejszą funkcją jest reprodukcja. ale dawni czarownicy zajmowali się głównie tym, co uważali za jej funkcję drugorzędną – ewolucją. Według nich ewolucja macicy wiązała się z rozbudzeniem i pełnym wykorzystaniem jej zdolności przetwarzania wiedzy bezpośredniej, czyli możliwości pochłaniania bodźców zmysłowych i interpretowania ich bezpośrednio, bez udziału procesów interpretacyjnych, które znamy z doświadczenia.

Dla szamanów moment, w którym praktykujący przekształcają się z istot społecznie ukierunkowanych na reprodukcję w istoty zdolne do ewolucji, nadchodzi wówczas, gdy stają się oni świadomi widzenia energii w jej ruchu we wszechświecie. Szamani twierdzą, że kobietom widzenie energii bezpośrednio przychodzi łatwiej niż mężczyznom, ponieważ mają one macice. Czarownicy uważają również, że mimo to w normalnych warunkach jest raczej niemożliwe, by kobiety czy mężczyźni mogli sobie uświadomić, iż potrafią widzieć energię bezpośrednio. Powodem tej niemożności jest fakt, w odczuciu szamanów, groteskowy – nie ma nikogo, kto ukazałby ludziom, że widzenie energii bezpośrednio jest dla nich czymś naturalnym.

Szamani twierdzą, że kobiety – dzięki temu, iż mają macice – są tak wszechstronne, tak odrębne w swej zdolności widzenia energii, że sztuka ta – którą powinno się uważać za triumf ludzkiego ducha – traktowana jest jako coś oczywistego. Kobiety nigdy nie są świadome tej zdolności. W tym względzie mężczyźni spisują się znacznie lepiej. Widzenie energii bezpośrednio przychodzi im trudniej, więc kiedy wreszcie dokonują tej sztuki, nie traktują jej jako czegoś oczywistego. Dlatego też czarownikami, którzy ustalili zakres bezpośredniego postrzegania energii i usiłowali zjawisko to opisać, byli mężczyźni.

– Główne założenie magii, które odkryli szamani mojej linii żyjący w starożytnym Meksyku, głosi, że “zostaliśmy stworzeni, by postrzegać” – rzekł do mnie któregoś dnia don Juan. – Całe ludzkie ciało jest jednym wielkim instrumentem postrzegania. Jednakże z powodu zdominowania naszej percepcji przez zmysł wzroku, to oczy nadają jej ogólny charakter. Charakter ten, według dawnych czarowników, jest jedynie pozostałością z okresu zwierzęcego. Starania dawnych czarowników, podejmowane po dziś dzień – ciągnął don Juan – ukierunkowane były na to, by wykroczyć poza sferę postrzegania oczyma drapieżnego zwierza. Uznali, że oko drapieżcy rejestruje wyłącznie obraz i sfera roztaczająca się poza nim jest sferą czystej percepcji, która nie jest zdominowana przez zmysł wzroku.

Przy innej okazji don Juan powiedział, że czarownicy starożytnego Meksyku nie mogli się nadziwić, iż kobiety, mając taką właśnie strukturę organiczną – macicę, która mogłaby ułatwić im wkroczenie w sferę czystej percepcji – w ogóle nie są zainteresowane tym, by ją wykorzystać. Dawni szamani dostrzegali w tym kobiecej paradoks – mieć do dyspozycji niewyczerpaną moc i nie przejawiać najmniejszego zainteresowania uzyskaniem do niej dostępu. Don Juan nie miał jednak żadnych wątpliwości co do tego, że ten stan nie jest naturalny, lecz wyuczony.

Zadaniem magicznych kroków dla macicy jest zasugerowanie kobietom praktykującym Tensegrity myśli – która powinna być czymś więcej niż tylko polectaniem ich intelektualnej ciekawości – że istnieje możliwość neutralizacji degradujących skutków uspołecznienia, przyczyniających się do owej obojętności kobiet. Niemniej jednak będzie tutaj niezbędne pewne ostrzeżenie: don Juan Matus radził kobietom, które nauczał, by praktykując te magiczne kroki, postępowały z wielką ostrożnością, gdyż sprzyjają one rozbudzeniu drugorzędnych funkcji macicy i jajników, takich jak pochłanianie bodźców zmysłowych i ich interpretacja.

Don Juan nazywał macicę postrzegalnią. Podzielał niezachwiane przeświadczenie pozostałych czarowników swojej linii, że jeśli macicę i jajniki wyłączyć z cyklu reprodukcji, mogą się one stać instrumentami postrzegania i centralnym ośrodkiem. Uważał, że pierwszym etapem ewolucji jest przyjęcie założenia, iż ludzie zostali stworzeni, by postrzegać. I chociaż bezustannie, z całą mocą podkreślał, że w to właśnie powinno się uwierzyć na samym początku, bynajmniej nie było to z jego strony zbyt częstym powtarzaniem w kółko tego samego.

– Wiemy już, że zostaliśmy stworzeni, by postrzegać. A po cóż by innego? -buntowałem się za

każdym razem, gdy mi to wbijał do głowy.

– Zastanów się nad tym! – odpowiadał wtedy. – Postrzeganie odgrywa nieznaczną rolę w naszym życiu, a jednak tak naprawdę zostaliśmy stworzeni tylko w tym celu, by postrzegać. Ludzie pochłaniają otaczającą ich bezkresną energię i przetwarzają ją w bodźce zmysłowe. Następnie interpretują te bodźce i tak tworzą swój oglądany na co dzień świat. To właśnie tę interpretację nazywamy postrzeganiem. Szamani starożytnego Meksyku, jak ci już wiadomo – ciągnął don Juan – byli przekonani, że interpretacja dokonuje się w intensywnie jaśniejącym miejscu – w punkcie połączenia – które odkryli, gdy zobaczyli ciało ludzkie pod postacią skupiska pól energetycznych przypominających świetlistą kulę. Przewaga kobiet polega na ich zdolności do przeniesienia owej funkcji interpretacyjnej punktu połączenia do macicy. Wynikiem takiego przeniesienia jest coś, o czym nie można mówić; nie dlatego, że jest to zabronione, lecz dlatego, iż nie da się tego opisać. Macica pogrążona jest w prawdziwym chaosie, właśnie z powodu owej utajonej zdolności, istniejącej w zarodku od momentu narodzin aż do śmierci, lecz nigdy nie wykorzystywanej – kontynuował don Juan. – Ta funkcja interpretacyjna nigdy nie zanika, ale też nigdy nie zostaje wyniesiona do poziomu pełnej świadomości.

Don Juan zapewniał, że za pomocą swych magicznych kroków szamani starożytnego Meksyku podnieśli interpretacyjne możliwości macicy u kobiet, które nauczali, do poziomu świadomości i dzięki temu zainicjowali wśród nich pewną ewolucyjną zmianę; można by rzec, że przekształcili macicę z organu rozrodczego w instrument ewolucji.

W świecie współczesnym ewolucję określa się jako zdolność różnych gatunków do samodzielnej modyfikacji w procesie doboru naturalnego lub przekazywania pewnych cech, aż do pomyślnego odtworzenia w kolejnych generacjach zmian wykształconych na początku procesu.

Teoria ewolucji, która przetrwała do dzisiaj, odkąd sformułowano ją ponad sto lat temu, zakłada, że powstanie i zachowanie nowego gatunku zwierząt czy roślin jest wynikiem doboru naturalnego, ułatwiającego przetrwanie tych jednostek, które wykształciły cechy umożliwiające przystosowanie się do środowiska, i że ewolucja jest wynikiem wzajemnego oddziaływania trzech czynników: dziedziczności, będącej siłą zachowawczą, przekazującą podobne formy organiczne z pokolenia na pokolenie; odmienności, czyli różnic występujących we wszystkich formach życia, oraz walki o przetrwanie, określającej, które odmiany dają gatunkowi przewagę w określonym środowisku. Ostatni czynnik dał początek ciągle stosowanemu wyrażeniu "prawo silniejszego".

Ewolucja, jako teoria, ma olbrzymie luki; bardzo wiele można w niej zakwestionować. W najlepszym razie jest to wciąż trwający proces, do którego opisu naukowcy bez umiaru obmyślają schematy klasyfikacyjne i taksonomiczne. Mimo to nadal jest to teoria pełna niejasności. To, co wiemy o ewolucji, nie mówi nam niczego o tym, czym ewolucja jest.

Don Juan Matus wierzył, że ewolucja jest wynikiem zamierzenia, które zachodzi na niezwykle wysublimowanym poziomie. W wypadku czarowników ten wysublimowany poziom znamionuje coś, co don Juan nazywał wewnętrzną ciszą.

– Na przykład – rzekł, gdy wyjaśniał to zjawisko – czarownicy są pewni, że dinozaury latały, ponieważ zamierzały latanie. Trudno jednak zrozumieć, a cóż dopiero zaakceptować to, że skrzydła są jedynym sposobem na to, by latać, w tym wypadku sposobem dinozaurów. Niemniej jednak ten sposób nie jest jedynym możliwym rozwiązaniem. Jest to jedyny sposób, który możemy naśladować. Samoloty latają, wyposażone w skrzydła, które przypominają skrzydła dinozaurów – być może dlatego, że od czasów dinozaurów latanie już nigdy więcej nie było zamierzane. Być może skrzydła pojawiły się dlatego, że były rozwiązaniem najłatwiejszym.

Don Juan był zdania, że gdybyśmy my teraz mieli zamierzyć latanie, nie sposób przewidzieć, jakie inne poza skrzydłami sposoby latania mogłyby się pojawić. Podkreślał, że ponieważ intencja jest niewyczerpana, umysł nie ma żadnej możliwości logicznego określenia czy ustalenia – na drodze dedukcji albo indukcji – jakie mogłyby być owe inne sposoby.

Magiczne kroki układu macicy mają potężną moc i powinno się je praktykować bardzo rzadko. W czasach starożytnych mężczyznom zakazano ich wykonywania. W czasach współczesnych wśród czarowników pojawiła się tendencja, by nadać tym magicznym krokom charakter uniwersalny, i tak oto również mężczyźni mogli je praktykować. Kwestia ta jest jednak bardzo delikatna i wymaga rozważnego podejścia, wielkiej koncentracji i zdecydowania.

Mężczyźni, którzy sami praktykują i uczą innych Tensegrity, zaproponowali, by z powodu silnego działania tych kroków praktykować je tak, aby wytwarzana przez nie energia zaledwie delikatnie ocierała się o okolice genitaliów. Okazało się, że wystarczy to do wzbudzenia dobroczynnego

wstrząsu bez jakichkolwiek skutków ubocznych.

Don Juan wyjaśniał, że z czasem czarownicy jego linii pozwolili mężczyznom praktykować te magiczne kroki, ponieważ przypuszczali, iż pojawiająca się dzięki nim energia rozbudzi drugorzędne funkcje męskich organów płciowych. Mówił mi, że dawni czarownicy uważali, iż drugorzędna funkcja męskich genitaliów jest zupełnie różna od drugorzędnej funkcji macicy; nie odbywa się w nich jakakolwiek interpretacja bodźców zmysłowych, gdyż męskie organy płciowe znajdują się poza jamą ciała. Biorąc pod uwagę tę okoliczność, dawni czarownicy doszli do wniosku, że drugorzędą funkcją organów męskich jest coś, co określali mianem wsparcia ewolucji: jest ona czymś w rodzaju trampoliny, dzięki której mężczyźni mogą się zdobyć na niezwykle wyczyny, których źródłem jest – według określenia czarowników starożytnego Meksyku – niezachwiana intencja, czyli wypływająca z trzeźwości umysłu wola i koncentracja.

Układ macicy podzielony jest na cztery części, które łączą się z trzema uczennicami don Juana – Taishą Abelar, Florindą Donner-Grau i Carol Tiggs – oraz z Niebieskim Tropicielem, który narodził się w świecie don Juana. Pierwsza część składa się z trzech magicznych kroków należących do Taishy Abelar; druga to jeden magiczny krok, bezpośrednio związany z Florindą Donner-Grau; na trzecią składają się trzy magiczne kroki, które mają związek wyłącznie z Carol Tiggs; i czwarta, składająca się z pięciu magicznych kroków należących do Niebieskiego Tropiciele. Magiczne kroki każdej części odnoszą się do konkretnego typu osobowości. Dzięki Tensegrity każdy może je wykorzystać, choć nadal mają odmienny charakter, właściwy typowi reprezentowanemu przez tych czworo uczniów.

GRUPA PIERWSZA: MAGICZNE KROKI NALEŻĄCE DO TAISHY ABELAR

Trzy magiczne kroki tej grupy są tak ukierunkowane, by zbierać energię dla macicy z sześciu miejsc: z lewej i prawej przedniej strony ciała, z lewego i prawego boku ciała na wysokości bioder oraz spoza łopatek i znad głowy. Szamani starożytnego Meksyku twierdzili, że w tych miejscach odkłada się energia niezwykle korzystna dla macicy, a ruchy wykonywane w trakcie tych magicznych kroków są niczym czułki przystosowane do zbierania wyłącznie tej energii.

1. Wydobywanie energii z przedniej części tułowia palcami wskazującym i środkowym.

Pierwszym odczuciem, do którego dąży praktykujący przy wykonywaniu tego magicznego kroku, jest wrażenie nacisku na ścięgna grzbietu dłoni. Osiąga się je poprzez maksymalne oddalenie od siebie wyprostowanych palców wskazującego i środkowego. Pozostałe dwa palce powinny być zagięte do wnętrza dłoni i przytrzymywane w tym położeniu przez kciuk ([fot.95](#)).

Magiczny krok rozpoczyna się od postawienia lewej stopy prostopadle do stopy prawej, tak by obie utworzyły kształt litery T. Lewym ramieniem i lewą nogą należy równocześnie wykonać serię okrężnych ruchów w przód. W trakcie poruszania nogą najpierw unieść przednią część stopy, potem piętę, zrobić w powietrzu krok do przodu i postawić stopę piętą na ziemi, tak by palce skierowane były ku górze. Całe ciało pochylić do przodu, naprężając mięsień przedniej strony lewego podudzia.

Ruch ten powinien być zsynchronizowany z ruchem lewego ramienia, którym należy obracać w przód ponad głowę, również zataczając nim pełny okrąg. Palce wskazujący i środkowy powinny być sztywno wyprostowane, a dłoń zwrócona w prawo. Nacisk na ścięgna grzbietu dłoni powinien być maksymalnie silny przez cały czas wykonywania ruchu ([fot.96](#)). Przy końcu trzeciego okrężnego ruchu ramienia i stopy, całą stopą należy mocno tupnąć w ziemię i przenieść ciężar ciała w przód. Jednocześnie rękę wyrzucić do przodu, ze sztywno wyprostowanymi palcami wskazującym i środkowym i dłonią zwróconą w prawo; mięśnie całej lewej strony ciała powinny być przez cały czas napięte ([fot.97](#)).

Wyprostowanymi palcami dłoni należy wykonać falisty ruch przypominający rysowanie leżącej na boku litery S. Dłoń w nadgarstku powinna być zgięta, tak aby palce po zakreśleniu litery S były skierowane ku górze ([fot.98](#)). Następnie dłoń zgiąć tak, by palce znów były skierowane do przodu, i poziomym ruchem od prawej do lewej przeciąć wyprostowanymi palcami wskazującym i środkowym literę S wpół. Potem dłoń należy zgiąć tak, by wyprostowane palce raz jeszcze zostały skierowane ku górze, i od lewej do prawej zatoczyć szeroki łuk zwróconą do twarzy dłonią. Następnie ramieniem należy zatoczyć łuk z prawej do lewej i w trakcie tego ruchu odwrócić dłoń na zewnątrz. Lewe ramię należy przywieść do klatki piersiowej i sztywno wyprostowanymi palcami wskazującym i środkowym wykonać dwa pchnięcia w przód; dłoń powinna być zwrócona do dołu. Następnie dłoń jeszcze raz zwrócić w kierunku twarzy i ręką zatoczyć szeroki łuk od lewej do prawej i od prawej do lewej, dokładnie tak samo jak poprzednio.

Tułów należy nieznacznie odchylić, a ciężar ciała przenieść na nogę wysuniętą w tył. Następnie dłonią, której palce wskazujący i środkowy należy zakrzywić jak szpony, sięgnąć przed siebie na wysokości talii, jakby z zamiarem pochwycenia czegoś, i przywieść dłoń z powrotem do pozycji wyjściowej, napinając przy tym mięśnie i ścięgna przedramienia i dłoni, jak gdyby z wysiłkiem nagarniając ku sobie jakąś gęstą substancję ([fot.99](#)). Zakrzywioną jak szpon dłoń należy przywieść do boku tułowia. Następnie wszystkie palce sztywno wyprostować; kciuk powinien być zamknięty, a palce rozdzielone pomiędzy środkowym a serdecznym na kształt litery V. Tak ułożoną dłonią należy potrzeć tułów na wysokości macicy ([fot.100](#)) lub – w wypadku mężczyzn – organów płciowych.

Następnie wykonać szybki podskok, zmieniając ustawienie nóg, tak by prawa stopa znalazła się przed lewą, prostopadle do niej, i opisane ruchy powtórzyć prawą ręką i nogą.

2. Pobudzenie energii dla macicy podskokami i pochwycenie jej ręką.

Ten magiczny krok rozpoczyna się od ustawienia prawej stopy prostopadle do lewej. Prawą stopą należy lekko tupnąć w ziemię, a następnie lekko na niej podskoczyć i tak ustawić, aby palce były zwrócone do przodu. Natychmiast lewą stopą należy odskoczyć jeden krok w bok, po czym oprzeć ją na pięcie prostopadle do stopy prawej. Potem całą lewą stopę należy postawić na ziemi i przenieść na nią ciężar ciała, a lewą rękę wyciągnąć przed siebie z zamiarem pochwycenia czegoś zagiętymi

palcami ([fot.101](#)). Dłonią należy następnie delikatnie potrzeć tułów w okolicy lewego jajnika.

Tupnięcie lewą stopą jest sygnałem do rozpoczęcia sekwencji ruchów, które są lustrzanym odbiciem ruchów opisanych wyżej.

Energia pobudzona w tym magicznym kroku dzięki ruchom stóp przemieszcza się ku górze, zostaje wyłapana kolejno przez obie dłonie i umieszczona w okolicy macicy oraz lewego i prawego jajnika.

3. Wklepywanie energii w okolicy jajników.

Trzeci magiczny krok rozpoczyna się od wykonania obrotu lewym ramieniem, które należy przenieść ponad głowę do tyłu, w kierunku łopatek, a następnie do przodu, aż do wysokości podbródka; dłoń powinna być skierowana wewnętrzną stroną do góry. Dłonią należy zakreślić kolejne koło: od góry, potem ponad głowę w prawą stronę, dalej ku dołowi, aż do prawego boku na wysokości talii. Następnie po łuku należy przenieść rękę ku górze, ponad głowę, zakreślając nią pełną ósemkę. Dłoń energicznie obrócić w nadgarstku, tak by była skierowana do przodu ([fot.102](#)). Następnie opuścić ją z dużą siłą, jakby z zamiarem poklepania okolic lewego jajnika ([fot.103](#)), po czym delikatnie pogłodzić nią to miejsce.

Ten sam schemat ruchów należy powtórzyć ręką prawą.

GRUPA DRUGA: MAGICZNY KROK BEZPOŚREDNIO ZWIĄZANY Z FLORINDĄ DONNER-GRAU

W tej grupie jest tylko jeden magiczny krok. Jego działanie dokładnie odpowiada osobowości Florindy Donner-Grau. Don Juan Matus uważał ją za osobę bardzo prostolinijną i do tego stopnia konkretną, że czasami jej bezpośredniość stawiała się nie do zniesienia. Dlatego jej działania w świecie czarowników zawsze były ukierunkowane ewolucyjnie i zmierzały do przekształcenia macicy z ośrodka i źródła płodności w organ świadomości, którym można przetwarzać myśli nie będące częścią normalnego procesu poznania.

4. Łapy Sfinksa.

Ten magiczny krok rozpoczyna się od szybkiego, głębokiego wdechu. Następnie należy zrobić gwałtowny wydech i mocno wyrzucić dłonie przed siebie na wysokość pasa, gwałtownie przekręcając w dół, tak by utworzyły z przedramionami kąt prosty, a palce były skierowane do dołu; powierzchnię uderzenia stanowią grzbiety dłoni przy nadgarstkach.

Ręce należy podnieść do góry na wysokość barków; dłonie powinny być skierowane ku górze, w jednej linii z przedramionami. Zrobić głęboki wdech. Tak trzymając ręce, tułów obrócić w lewo. Następnie zwrócone ku ziemi dłonie szybko opuścić w dół do wysokości bioder ([fot.104](#)) i zrobić gwałtowny wydech. Potem ręce znów unieść ponad barki i obrócić tułów do pozycji wyjściowej, robiąc przy tym głęboki wdech. Ciągłe trzymając dłonie powyżej barków, tułów obrócić w prawo. Następnie wydychając powietrze, obie dłonie zwrócone wnętrzem ku ziemi szybko opuścić do wysokości bioder.

Teraz obie ręce przenieść na prawą stronę ciała; palce dłoni powinny być nieznacznie zagięte, a same dłonie obrócone w lewo, tak jak przy nabieraniu dłonią jakiegoś płynu. Oba ramiona należy przenieść z prawa na lewo i znów na prawo, zakreślając przed sobą ukośną ósemkę, którą wykonuje się, wpraw przenosząc ramiona jak najdalej w lewo, w ślad za skrętem bioder, a następnie z powrotem w prawo, w ślad za biodrami skręcającymi w przeciwną stronę. Dłonie, z palcami lekko zakrzywionymi, należy skrócić, tak by były zwrócone w prawo, jak gdyby kontynuując nabieranie jakiegoś płynu w odwrotnym kierunku ([fot.105](#)).

Po zakreśleniu ósemki lewą dłoń położyć na lewym biodrze, a prawym ramieniem kontynuować ruch w prawo: przenieść je nad głowę, zataczając szeroką pętlę ku tyłowi i stamtąd z powrotem przed głowę, aż zwrócona ku górze dłoń znajdzie się na wysokości podbródka. Z tego poziomu dłonią zatoczyć kolejną pętlę w lewą stronę, przenosząc ją przed twarzą i ponad lewym barkiem. Następnie dłoń poprowadzić po linii prostej w poprzek tułowia, na wysokości bioder, przecinając zakreśloną uprzednio ósemkę ([fot.106](#)). Z tej pozycji dłoń przywieść z powrotem do tułowia i przesunąć po brzuchu w okolicy prątego jajnika takim ruchem, jak gdyby dłoń była nożem, który wsuwa się do pochwy.

Następnie wykonać dokładnie takie same ruchy, z tym że dłonie należy szybko opuścić w dół najpierw po prawej stronie tułowia, tak aby ostatni ruch można było wykonać lewym ramieniem.

GRUPA TRZECIA: MAGICZNE KROKI, KTÓRE MAJĄ ZWIĄZEK WYŁĄCZNIE Z CAROL TIGGS

Trzy magiczne kroki grupy trzeciej oddziałują na energię, która znajduje się dokładnie w okolicy macicy, co sprawia, że mają one niezwykłą moc. Bardzo wskazany jest umiar, tak by móc kontrolować wrażenia związane z rozbudzaniem macicy. Dzięki temu będzie można uniknąć właściwej dla liniowego umysłu, błędnej interpretacji tych odczuć jako bólów menstruacyjnych czy wypełnienia jajników.

Don Juan Matus mówił swoim trzem uczennicom, że drugorzędne funkcje macicy, po ich rozbudzeniu za pomocą odpowiednich magicznych kroków, zaczynają wpływać na zmysły, przynosząc dość nieprzyjemne odczucia; bierze się to jednak stąd, że na poziomie energetycznym nowa energia dostaje się do wirującego ośrodka macicy. Energia, która przedtem nie była w ogóle wykorzystywana i znajdowała się na obrzeżach świetlistej kuli, nagle zostaje wrzucona do owego wiru.

5. Upychanie energii w okolicy macicy.

Pierwszy magiczny krok rozpoczyna się od umieszczenia obu dłoni w okolicy macicy. Dłonie w nadgarstkach powinny być mocno zgięte, a palce zagięte i trzymane razem, skierowane ku macicy.

Następnie dłonie ustawić tak, by czubkami palców były zwrócone ku sobie, po czym zakreślić nimi obszerne koło, wpraw przynosząc je ku górze i do przodu, a następnie w dół, gdzie złączone dłonie powinno się zatrzymać przy tułowiu, dokładnie w okolicy macicy (fot.107). Teraz ręce rozsunąć na szerokość tułowia (fot.108) i z dużą siłą przesunąć w okolice macicy, ściskając między nimi dużą piłkę. Potem powtórzyć ten ruch i dłonie przesunąć ku sobie jeszcze bliżej, jak gdyby jeszcze mocniej ściskając trzymaną między nimi piłkę. Wreszcie trzeba ją rozerwać na dwie części bardzo silnym ruchem rąk (fot.109) i dłońmi potrzeć tułów w okolicy macicy i jajników.

6. Pobudzanie i kierowanie energii wprost do macicy.

Ten magiczny krok rozpoczyna się od wydechu, podczas którego ramiona należy wyprostować w przód, tak by dłonie stykały się grzbietami. Należy zrobić głęboki wdech, rozsuwając ramiona w bok i zakreślając nimi półkola, aż do zetknięcia się przedramion przed tułowiem na wysokości klatki piersiowej. Ramiona powinny być wyciągnięte w przód, łokcie lekko zgięte, dłonie skierowane ku górze. Następnie pochylić się nieco i przywieść przedramiona do tułowia, opierając łokcie o splot słoneczny; przedramiona powinny się ciągle stykać (fot.110). Następnie rozpocząć powolny wdech, który powinien trwać przez cały czas wykonywania następujących ruchów: grzbiet lewego nadgarstka należy oprzeć na wewnętrznej stronie nadgarstka prawego i skrzyżować ramiona; dłonie w nadgarstkach należy przekręcić, tak by zwróciły się w kierunku tułowia i dalej ku przodowi, przy czym przedramiona przez cały czas powinny być skrzyżowane, a w końcowej fazie ruchu lewa ręka powinna się znaleźć ponad prawą (fot.111). Dłonie zacisnąć w pięści i energicznie rozsunąć na boki (fot.112), po czym położyć je na tułowiu w okolicy lewego i prawego jajnika i zakończyć wydech.

7. Wyciskanie szkodliwej energii z jajników.

Zwróconą ku górze lewą dłoń należy umieścić przed sobą. Ramię w łokciu powinno być zgięte pod kątem prostym i zaparte o klatkę piersiową. Wyprostować palce wskazujący i środkowy lewej dłoni, przyciskając pozostałe dwa palce kciukiem do dłoni. Wyprostowane palce lewej dłoni uchwycić od spodu prawą dłoń i niejako wycisnąć, jak gdyby tłocząc coś z nasady palców ku ich czubkom (fot.113). Po wyciśnięciu palców prawą dłoń energicznie potrząsnąć, strzepując ją grzbietem ku dołowi po prawej stronie tułowia. Przytrzymywane kciukiem palce lewej dłoni należy teraz wyprostować i ułożyć je na kształt litery V, odsuwając zetknięte palce wskazujący i środkowy od zetkniętych palców serdecznego i małego. Lekko potrzeć dłońią okolice lewego jajnika. Takie same ruchy wykonać dłońią prawą.

W drugiej części tego magicznego kroku tułów należy mocno pochylić. Lewe ramię należy zwiesić pomiędzy nogami, opierając łokieć na brzuchu w okolicy pępka. Teraz wykonać takie same ruchy jak w pierwszej części tego magicznego kroku, z tą różnicą że wyprostowane palce wskazujący i środkowy lewej dłoni trzeba uchwycić dłońią prawą z góry (fot.114, fot.115). Takie same ruchy wykonać po stronie prawej.

GRUPA CZWARTA: MAGICZNE KROKI, KTÓRE NALEŻĄ DO NIEBIESKIEGO TROPICIELA

Magiczne kroki tej grupy są naturalnym zamknięciem całego układu. Siła tej grupy magicznych kroków bierze się z ich bezosobowego charakteru. Wdechy i wydechy są gwałtowne, lecz nie głębokie, a ruchom towarzyszy ostry świst wydychanego powietrza.

Wartość magicznych kroków Niebieskiego Tropiciela polega na tym, że każdy z nich może nadać macicy twardość, nieodzowną do uruchomienia jej funkcji drugorzędnych, które w wypadku Niebieskiego Tropiciela można określić jako umiejętność zachowywania bezustannej czujności. Nasze normalne zachowanie jest przedmiotem krytyki szamanów, według których postępujemy tak, jak gdybyśmy nigdy nie wyłączali automatycznego pilota; mówimy to, czego mówić nie chcemy, ignorujemy to, czego ignorować nie powinniśmy. Innymi słowy, jesteśmy świadomi tego, co nas otacza, jedynie przez bardzo krótkie chwile. Przez większość czasu funkcjonujemy wyłącznie dzięki sile bezwładu, nawykowo, a nawykiem naszym jest, zasadniczo, nie zwracać uwagi na nic. Czarownikom starożytnego Meksyku przyświecała myśl, że macica kobiety jest tym organem, który może przełamać ten impas, a do tego musi ona nabrać twardości.

8. Czerpanie energii sprzed tułowia czułkami owada.

Zwrócone ku górze dłonie z palcami wskazującymi i środkowymi rozstawionymi w kształt litery V należy przyłożyć do boków tułowia; kciuki przyciskają pozostałe palce do dłoni (fot.116). Następnie obrócić je w dół i mocno wypchnąć przed siebie, jednocześnie gwałtownie i ze świstem wydychając powietrze przez zaciśnięte zęby (fot.117). Dłonie przyciągnąć z powrotem do boków klatki piersiowej, przekręcając je znów ku górze i robiąc przy tym głęboki wdech. Ruch ten należy wykonać raz jeszcze i potrząsnąć dłońmi tułów w okolicy jajników; palce dłoni powinny być rozdzielone pomiędzy palcami środkowymi i serdecznymi.

9. Czerpanie energii z boków pod kątem.

Ten magiczny krok rozpoczyna się od obrócenia się na prawej stopie i wystawienia lewej nogi w przód pod kątem czterdziestu pięciu stopni. Prawa stopa stanowi poziomą kreskę litery T, a stopa lewa pionową. Tułowiem należy kołysać w przód i w tył. Następnie należy zgąć lewy łokieć, a zwróconą ku górze dłoń przyciągnąć do klatki piersiowej. Palce wskazujący i środkowy powinny tworzyć kształt litery V. Pozostałe dwa palce należy przyciskać kciukiem do dłoni (fot.118). Wyprostowanymi palcami dłoni wykonać pchnięcie, mocno pochylając przy tym tułów. W czasie pchnięcia dłoń należy obrócić ku ziemi i ze świstem wypuścić powietrze (fot.119). Podczas wdechu dłoń przyłożyć z powrotem do boku klatki piersiowej, obracając ją ku górze, po czym delikatnie potrząsnąć nią okolice lewego jajnika: palce dłoni powinny być rozdzielone pomiędzy palcem środkowym i serdecznym. W podskoku należy zmienić ułożenie stóp i obrócić się w prawo, znów pod kątem czterdziestu pięciu stopni. Opisane wyżej ruchy wykonać teraz prawym ramieniem.

10. Czerpanie energii z boków owadziim cięciem.

Dłonie należy trzymać z boku klatki piersiowej; palce wskazujące i środkowe powinny być rozstawione w kształt litery V, a kciuki przyciskać pozostałe dwa palce do dłoni. Dłonie skierować ku górze. Utrzymując dłonie na wysokości klatki piersiowej, przekręcić je, tak by były zwrócone do siebie. Następnie, wydychając ze świstem powietrze, ramiona wyprostować w boki i dłonie zwrócić do przodu. Palcami wskazującymi i środkowymi powinno się wykonać ruch naśladujący cięcie, jak gdyby były one nożycami, i zakończyć ze świstem wydech (fot.120).

Przywodząc ramiona z powrotem do boków tułowia, zrobić wdech: łokcie powinny być skierowane do dołu, a dłonie wskazywać na boki (fot.121). Następnie dłonie obrócić w nadgarstkach, tak by palce wskazujący i środkowy były zwrócone do przodu, po czym palce obu dłoni należy rozdzielić pomiędzy palcami środkowymi i serdecznymi i w trakcie wydechu potrząsnąć dłońmi tułów w okolicy jajników.

11. Wywiercanie energii pomiędzy stóp jedną i drugą ręką.

Należy zrobić głęboki wdech. Następnie powoli i ze świstem wydychając powietrze, lewą ręką opuścić, przekręcając ją w nadgarstku. Taki ruch ręki upodabnia ją do wiertła, dziurawiącego coś przed tułowiem pomiędzy nogami. Następnie palce wskazujący i środkowy zakrzywić na kształt szponów i pochwycić coś z ziemi, pomiędzy stóp (fot.122), po czym, robiąc głęboki wdech, wyciągnąć to ku górze, na wysokość bioder. Ramię przenieść ponad głowę za siebie i położyć dłoń na

plecach w okolicy lewej nerki i nadnercza (fot.123).

Gdy lewa dłoń spoczywa w tym miejscu, prawa ręka wykonuje te same ruchy. Po umieszczeniu jej na plecach w okolicy prawej nerki i nadnercza należy zrobić wdech. Lewą dłoń trzeba przenieść ponad głowę do przodu i potrzeć nią okolice lewego jajnika; palce powinny być rozdzielone pomiędzy palcem środkowym i serdecznym. Ruchowi ramienia zza pleców ku przodowi tułowia powinien towarzyszyć świst gwałtownie wydychanego powietrza. Po kolejnym głębokim wdechu w taki sam sposób należy przenieść prawą dłoń w okolice prawego jajnika.

12. Wywiercanie energii spomiędzy stóp obiema rękami.

Ten magiczny krok jest podobny do poprzedniego, z tą różnicą że obrotowe ruchy rękoma wykonuje się nie kolejno, lecz jednocześnie. Następnie zagina się palce wskazujący i środkowy obu dłoni jak szpony i w tym samym momencie pochwytyuje się nimi coś spomiędzy stóp. Potem dłonie należy przyłożyć do bioder i zakreślić nimi łuki po bokach tułowia. Dłonie powinny spocząć w okolicy nerek i nadnerczy. Pocierając te miejsca, zrobić głęboki wdech (fot.124), a następnie wydech, zakreślając ramionami kolejny łuk po bokach tułowia w przód, by zaraz potem potrzeć okolice lewego i prawego jajnika; palce obu dłoni powinny być rozdzielone pośrodku. Podobnie jak uprzednio, ruchowi ramion zza pleców ku przodowi powinien towarzyszyć świszczący wydech.

UKŁAD PIĘCIU RZECZY WAŻNYCH, CZYLI UKŁAD WESTWOODZKI

Jeden z najważniejszych układów dla praktykujących Tensegrity nazwano "układem pięciu rzeczy ważnych". Popularnie określa się go mianem "układu westwoodzkiego", ponieważ po raz pierwszy nauczano go publicznie w Pauley Pavilion na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, mieszczącym się w dzielnicy o nazwie Westwood. W zamyśle twórców układ ten był próbą integracji czegoś, co don Juan Matus nazywał pięcioma rzeczami ważnymi dla szamanów starożytnego Meksyku. Wszystko, czym zajmowali się dawni czarownicy, koncentrowało się wokół pięciu ważnych rzeczy: pierwsza to magiczne kroki; druga to ośrodek energetyczny w ciele ludzkim, zwany ośrodkiem decyzji; trzecia to rewizja życia, sposób na pogłębienie zakresu ludzkiej świadomości; czwarta to śnienie, prawdziwa sztuka wykraczania poza sferę normalnej percepcji; piąta to wewnętrzna cisza, czyli ten poziom ludzkiej percepcji, który dał początek wszystkim zdobyczom dawnych czarowników w sferze postrzegania. Ta sekwencja pięciu rzeczy ważnych była układem odwzorowującym sposób, w jaki dawni czarownicy rozumieli otaczający ich świat.

Jednym z oszałamiających dokonań dawnych szamanów było, jak nas nauczał don Juan, odkrycie istnienia we wszechświecie pewnej siły spajającej, która wiąże z sobą pola energii w namacalne, funkcjonalne całości. Czarownicy, którzy wykryli istnienie tej siły, opisywali ją jako rodzaj wibracji czy też stanu rozedrgania, przenikającego przez skupiska pól energii i sklejającego je ze sobą.

W zestawie pięciu rzeczy ważnych dla szamanów starożytnego Meksyku magiczne kroki spełniają funkcję owego stanu rozedrgania, o którym mówili dawni szamani. Kiedy układali tę szamańską sekwencję pięciu rzeczy ważnych, powielali charakterystyczne uporządkowania energii, które ukazywały im się wówczas, gdy udawało im się zobaczyć energię w jej ruchu we wszechświecie. Magiczne kroki były tą częścią, która przeniknęła przez pozostałe cztery części i zespoliła je w jedną funkcjonalną całość.

Układ westwoodzki, naśladując formę opracowaną przez szamanów starożytnego Meksyku, również podzielono na cztery grupy. Ułożono je według znaczenia przypisywanego im przez czarowników, którzy określili ich granice: pierwsza, ośrodek decyzji; druga, rewizja życia; trzecia, śnienie; czwarta, wewnętrzna cisza.

GRUPA PIERWSZA: OŚRODEK DECYZJI

Najważniejszym zagadnieniem dla szamanów starożytnego Meksyku i dla wszystkich szamanów z linii don Juana był ośrodek decyzji. Obserwując praktyczne efekty swoich poczynań, szamani doszli do przekonania, że na ciele człowieka znajduje się punkt odpowiedzialny za podejmowanie decyzji, punkt trójkątny – miejsce na rękojęści mostka u nasady szyi, w którym schodzące się obojczyki tworzą trójkątne wgłębienie. W ośrodku tym energia jest niezwykle rozrzedzona, osiągając stan niespotykanej subtelności; gromadzona tam energia jest szczególnego rodzaju i nawet szamani nie potrafili jej bliżej opisać. Nie mają oni jednak najmniejszych wątpliwości, że mogą wyczuwać obecność tej energii oraz skutki jej oddziaływania. Szamani wierzą, że ta właśnie energia zostaje stamtąd wyparta w bardzo wczesnym okresie życia każdego człowieka i nigdy do niego nie powraca. W ten sposób zostajemy pozbawieni czegoś, co jest, być może, znacznie ważniejsze niż wszystkie energie pozostałych ośrodków razem wzięte: zdolności podejmowania decyzji.

W kwestii podejmowania decyzji don Juan podzielał bardzo krytyczną opinię czarowników ze swojej linii. Ich spostrzeżenia, gromadzone przez całe stulecia, doprowadziły ich do przekonania, że ludzie są niezdolni do podejmowania decyzji i dlatego stworzyli społeczeństwo: monstrialne instytucje, które biorą na siebie ciężar podejmowania decyzji. Ludzie pozwolili, by owe instytucje decydowały za nich, sami zaś po prostu stosują się do decyzji, które podejmuje się w ich imieniu.

Trójkątny punkt u nasady szyi był dla dawnych szamanów miejscem o tak wielkim znaczeniu, że bardzo rzadko dotykali go rękoma; jeśli trzeba to było zrobić, dotyk był rytualny i zawsze dokonywała go druga osoba za pomocą jakiegoś przedmiotu. Używano do tego celu bardzo starannie wypolerowanych kawałków twardego drewna czy wypolerowanych kości zwierząt, których zaokrąglone końce pasowały pod względem kształtu i rozmiaru do wgłębienia na szyi. Tak przygotowanymi kośćmi bądź kawałkami drewna naciskano to miejsce, aby wytworzyć na obrzeżach wgłębienia ucisk. Przedmiotów tych używano również, jakkolwiek rzadko, do automasażu lub do zabiegów, które dzisiaj nazwalibyśmy akupresurą.

– Jak wpadli na to, że to wgłębienie jest ośrodkiem decyzji? – spytałem raz don Juana.

– Każdy ośrodek energetyczny w ciele – odparł – wykazuje koncentrację energii; ma swego rodzaju wir energii, niczym lej, który z perspektywy wpatrującego się weń widzącego zdaje się obracać w lewo dokoła swej osi. Moc poszczególnych ośrodków zależy od siły tego właśnie ruchu. Jeśli ruch jest ledwo dostrzegalny, ośrodek jest wyczerpany, pozbawiony energii. Gdy czarownicy starożytności przypatrywali się ludzkiemu ciału, kiedy ich oczy widziały, zwrócili uwagę na istnienie tych wirów. Bardzo ich zaciekawili, więc sporządzili ich plan.

– Dużo jest takich ośrodków w ciele człowieka, don Juanie? – spytałem.

– Są ich setki, jeśli nie tysiące! – odrzekł don Juan. – Można by rzec, że człowiek jest niczym więcej jak tylko skupiskiem tysięcy tańczących w kółko wirów, a niektóre z nich są tak maleńkie, iż przypominają, dajmy na to, ucha igielne, choć są to niezwykle ważne ucha. Większość tych wirów to wiry energii. Energia przepływa przez nie swobodnie bądź zostaje w nich zablokowana. Jest jednak sześć wirów, które są tak olbrzymie, że zasługują na specjalne traktowanie. Są to ośrodki życia i witalności. Energia nigdy się w nich nie blokuje, lecz czasem jej dopływ jest tak znikomy, że ośrodek z ledwością się obraca.

Don Juan wyjaśnił, że te sześć olbrzymich ośrodków witalności mieści się w sześciu miejscach ciała. Wyliczył je według znaczenia, przydawanego im przez szamanów. Pierwszy znajduje się w rejonie wątroby i woreczka żółciowego; drugi w obrębie trzustki i śledziony; trzeci w okolicy nerek i nadnerczy; czwarty zaś we wgłębieniu u podstawy szyi z przodu tułowia. Piąty otacza macicę, a szósty znajduje się na czubku głowy.

Piąty ośrodek, właściwy jedynie kobietom, ma, według słów don Juana, szczególny rodzaj energii, sprawiający na czarownikach wrażenie płynności. Cechę tę wykazywały tylko niektóre kobiety. Wyglądało to tak, jakby ośrodek ten służył za naturalny filtr, zatrzymujący natłok zbędnych wpływów środowiska.

O ośrodku szóstym, umiejscowionym na czubku głowy, don Juan powiedział, że anomalia to zbyt łagodne słowo na jego określenie i że on nie chce mieć absolutnie nic z nim wspólnego. Stwierdził, że nie charakteryzuje się on kolistym zawirowaniem energii, tak jak pozostałe ośrodki, lecz wahadłowym, jednostajnym ruchem przypominającym nieco bicie serca.

– Dlaczego energia tego ośrodka tak bardzo się różni od pozostałych, don Juanie? – spytałem go.

– Szósty ośrodek energii – odrzekł – tak naprawdę nie należy do człowieka. Widzisz, my, ludzie, jesteśmy niczym oblężona forteca. Szósty ośrodek został opanowany przez agresora, niewidzialnego drapieżcę. I jedynym sposobem jego przewyciężenia jest wzmocnienie wszystkich pozostałych ośrodków.

– Czy uczucie, że się jest niczym oblężona forteca, nie jest nieco paranoidalne, don Juanie? – spytałem.

– Cóż, może dla ciebie jest, ale z całą pewnością nie dla mnie – odparł. – Ja widzę energię i widzę, że energia wokół ośrodka na czubku głowy nie oscyluje tak jak energia pozostałych ośrodków. Porusza się w przód i w tył, ruchem odrażającym i zupełnie obcym. Widzę także, że u czarownika, któremu udało się przewyciężyć swój umysł, co czarownicy określają mianem obcej instalacji, oscylacja tego ośrodka staje się dokładnie taka sama jak wszystkich pozostałych.

Don Juan przez wszystkie lata mojego terminowania u niego konsekwentnie odmawiał wypowiadania się na temat owego szóstego ośrodka. Tamtego dnia, gdy opowiadał mi o ośrodkach witalności, zbył, i to w dość nieprzyjemny sposób, moje gorączkowe próby pociągnięcia go za język i zaczął mówić o czwartym ośrodku, ośrodku decyzji.

– Ten czwarty ośrodek – rzekł – ma szczególny rodzaj energii, która w oczach widzącego ma niepowtarzalną przejrzystość, coś, co opisać można poprzez podobieństwo do wody: jest to energia tak płynna, że wygląda jak ciecz. Wygląd tej szczególnej energii jest wyznacznikiem filtrującej natury samego ośrodka decyzji, który zatrzymuje wszelkie napływające doń energie i przesącza jedynie ich płynne frakcje. Płynność ta jest niezmienna i cechuje ten ośrodek jako całość. Czarownicy nazywają go również ośrodkiem wodnistym. Rotacja energii w ośrodku decyzji jest najsłabsza wśród wszystkich ośrodków – ciągnął don Juan. – Z tego też powodu człowiek rzadko może o czymkolwiek decydować. Czarownicy widzą, że na skutek praktykowania pewnych magicznych kroków ośrodek ten się uaktywnia i oto nagle mogą do woli podejmować wszelkie decyzje, choć przedtem nie wiedzieli nawet, od czego zacząć.

Don Juan podkreślał z całą mocą, że szamani starożytnego Meksyku mieli graniczącą z fobią awersję do dotykania własnego wgłębienia u podstawy szyi. Jedyną akceptowaną przez nich drogą do pośredniego choćby kontaktu z tym punktem wiodła poprzez zastosowanie magicznych kroków, które wzmacniają to miejsce, gdyż gromadzą wokół niego rozproszoną energię i w ten sposób usuwają wszelkie wahania przy podejmowaniu decyzji, powstałe za sprawą naturalnego rozpraszania się energii w zmaganiu się z codzienną egzystencją.

– Człowiek, postrzegany jako skupisko pól energii, jest zwartym i zamkniętym układem, któremu nie można wstrzyknąć nawet odrobiny energii i z którego nawet odrobina energii nie może się wydostać – powiedział don Juan. – Uczucie utraty energii, które każdy z nas miewa od czasu do czasu, jest skutkiem jej wypierania i rozpraszania z dala od owych pięciu olbrzymich, naturalnych ośrodków życia i witalności. Każde poczucie nabierania energii bierze się z rozprowadzania energii, która została uprzednio wyparta z tych ośrodków. Można by rzec, że energia ta jest na powrót gromadzona wokół tych właśnie pięciu ośrodków życia i witalności.

magiczne kroki dla ośrodka decyzji

GRUPA DRUGA: REWIZJA ŻYCIA

Zgodnie z tym, czego don Juan nauczał swoich uczniów, rewizja życia to technika wynaleziona przez czarowników starożytnego Meksyku. Używali jej wszyscy praktykujący szamani, by wizualizować i raz jeszcze przeżywać wszystko, co przydarzyło im się w życiu, i w ten sposób osiągnąć dwa transcendentalne cele: pierwszy, abstrakcyjny, to wypełnienie uniwersalnego prawa, które nakazuje wyzbycie się świadomości w momencie śmierci; drugi zaś, niezwykle pragmatyczny, to nabycie płynności postrzegania.

Don Juan powiedział, że określenie pierwszego celu było wynikiem obserwacji dawnych czarowników, możliwych dzięki ich umiejętności widzenia energii bezpośrednio w jej ruchu we wszechświecie. Widzieli oni, że we wszechświecie istnieje potężna siła, przeogromne skupisko pól energii, które nazwali Orłem albo mrocznym morzem świadomości i. Zauważyli, że mroczne morze świadomości jest tą właśnie siłą, która użycza świadomości wszystkim żyjącym istotom, od wirusów do ludzi. Wierzyli, że użycza ona świadomości każdej nowo narodzonej istocie, a ta wzbogaca tę świadomość swoimi przeżyciami do chwili, gdy owa siła zażąda jej zwrotu.

W rozumieniu dawnych czarowników wszystkie żyjące istoty umierają, ponieważ są zmuszone zwrócić użyczoną im świadomość. Czarownicy już bardzo dawno pojęli, że nie można wyjaśnić tego zjawiska za pomocą – jak to dziś określają ludzie – naszego liniowego toku myślenia, gdyż przyczynowo-skutkowe rozumowanie nie może ogarnąć tego, dlaczego i w jaki sposób świadomość zostaje użyczona i później odebrana. Czarownicy starożytnego Meksyku widzieli w tym energetyczną rzeczywistość wszechświata, której nie da się wyjaśnić w kategoriach przyczyny i skutku czy w kategoriach możliwego do określenia a priori zamierzenia.

Czarownicy linii don Juana wierzyli, że rewizja życia jest równoznaczna z oddaniem mrocznemu morzu świadomości tego, czego ono łaknie: treści ludzkich przeżyć. Wierzyli jednak, że dzięki rewizji życia mogą uzyskać nad tym pewną kontrolę, co pozwoli im na rozdzielenie tychże przeżyć od swej siły życiowej. Według nich nie są one trwale ze sobą splecione, lecz jedynie złączone przez okoliczności.

Dawni czarownicy byli głęboko przekonani, że mroczne morze świadomości nie chce zabierać ludziom życia; zależy mu jedynie na treści ich przeżyć. Brak zdyscyplinowania nie pozwala ludziom oddzielić od siebie tych dwóch żywiołów i w rezultacie tracą oni życie, a przecież nie chodzi tu o ich życie, a o to, co przeżyli. W oczach dawnych czarowników rewizja życia była procedurą, dzięki której mogli ofiarować mrocznemu morzu świadomości substytut swojego życia. Rezygnowali ze swoich przeżyć, przywołując je ze swej pamięci, zachowywali natomiast siłę życiową.

W świetle linearnych pojęć naszego zachodniego świata twierdzenia czarowników o postrzeganiu nie mają w ogóle sensu. Cywilizacja zachodnia styka się z szamanami Nowego Świata od pięciuset lat, a jednak do tej pory to, co mają nam do powiedzenia, nie doczekało się jeszcze żadnego poważnego opracowania filozoficznego ze strony uczonych. Rewizja życia dla każdego niemalże mieszkańca zachodniego świata może być zbieżna z psychoanalizą, z czymś podobnym do jakiejś procedury psychologicznej czy rodzajem metody samodzielnego radzenia sobie z własnymi problemami. Trudno o bardziej błędne porównania.

Według don Juana człowiek zawsze przegrywa, gdyż nie podejmuje odpowiednich kroków. Mówiąc o głównych założeniach magii, don Juan wyraził przekonanie, że człowiek Zachodu przegapia

wspaniałą szansę wzbogacenia swojej świadomości i że sposób, w jaki odnosi się on do wszechświata, życia i świadomości, jest zaledwie jedną z bardzo wielu możliwości.

Dla praktykujących szamanów rewizja życia oznacza oddanie niewyobrażalnej sile, mrocznemu morzu świadomości, treści swoich przeżyć, czyli inaczej mówiąc, świadomości, którą wzbogacili oni przez te właśnie przeżycia. Ponieważ don Juan w żaden sposób nie potrafił wytłumaczyć mi tych zjawisk na podstawie tradycyjnej logiki, powiedział, że czarownicy mogli co najwyżej liczyć na to, iż uda im się owa sztuka zachowania siły życiowej, choć nie mieli pojęcia, jak tego dokonać. Powiedział też, że udało się to już tysiącom czarowników. Zachowali oni siłę życiową, oddawszy mrocznemu morzu świadomości siłę swych przeżyć. Dla don Juana oznaczało to, że czarownicy ci nie umarli – w potocznym rozumieniu tego słowa – lecz przekroczyli granicę śmierci, zachowując swą siłę życiową, i zniknęli z powierzchni ziemi, by rozpocząć ostateczną podróż percepcji.

Szamani z linii don Juana byli przekonani, że gdy śmierć przychodzi w taki sposób, cała nasza istota przekształca się w energię, energię szczególnego rodzaju, która zachowuje ślad naszej indywidualności. Don Juan próbował wytłumaczyć to metaforycznie, mówiąc, że składamy się z wielu pojedynczych nacji: nacji płuc, nacji serca, nacji żołądka, nacji nerek i tak dalej. Czasem nacje te działają niezależnie od siebie, lecz w chwili śmierci wszystkie zostają złączone w całość. Czarownicy linii don Juana nazywali ten stan absolutną wolnością. Dla nich śmierć łączy, a nie unicestwia, jak czyni to w wypadku zwykłego człowieka.

– Czy ten stan to nieśmiertelność, don Juanie? – spytałem.

– To nie jest żadna nieśmiertelność – odparł. – To zaledwie wstęp do pewnego procesu ewolucyjnego przy użyciu jedyne medium ewolucji danego człowiekowi – świadomości. Czarownicy mojej linii byli przeświadczeni, że człowiek nie może już dalej ewoluować biologicznie; stąd też uważali świadomość człowieka za jedyne medium ewolucji. W chwili śmierci czarownicy nie zostają unicestwieni przez śmierć, lecz przekształceni w istoty nieorganiczne – istoty, które mają świadomość, lecz nie mają organizmu. Przekształcenie się w istotę nieorganiczną było dla nich ewolucją i oznaczało użyczenie im nowego, niewyobrażalnego rodzaju świadomości, która będzie trwać przez miliony lat, lecz którą pewnego dnia trzeba będzie zwrócić jej dawcy -mrocznemu morzu świadomości.

Jednym z najważniejszych odkryć szamanów linii don Juana było to, że podobnie jak wszystko inne we wszechświecie, nasz świat jest kombinacją dwóch przeciwstawnych, a jednocześnie komplementarnych względem siebie sił. Jedna z tych sił to znany nam świat, który czarownicy nazywali światem istot organicznych. Druga siła to coś, co nazywali światem istot nieorganicznych.

– Świat istot nieorganicznych zamieszkują istoty, które posiadają świadomość, lecz nie mają organizmu – powiedział don Juan. – Są skupiskami pól energii, tak samo jak my. Dla widzącego nie są one świetliste, tak jak ludzie, lecz raczej mętne. Nie są to kuliste, lecz podłużne, patykowate konfiguracje energetyczne. Zasadniczo są to skupiska pól energii posiadające spójność i granice, tak samo jak my. Utrzymują się razem dzięki tej samej sile spajającej, która utrzymuje razem nasze pola energii.

– Gdzie jest ten nieorganiczny świat, don Juanie? – spytałem.

– To nasz świat bliźniaczy – odrzekł. – Zajmuje ten sam czas i przestrzeń co nasz świat, lecz rodzaj świadomości naszego świata tak bardzo się różni od świadomości świata nieorganicznego, że nigdy nie zauważamy obecności istot nieorganicznych, chociaż te z kolei naszą obecność zauważają.

– Czy te istoty nieorganiczne są ludźmi, którzy przeszli ewolucję? – spytałem.

– W żadnym wypadku! – wykrzyknął. – Istoty nieorganiczne z naszego bliźniaczego świata były z natury swej nieorganiczne, tak samo jak my zawsze byliśmy istotami organicznymi, również od samego początku. Są to istoty, których świadomość istnienia może ewoluować w taki sam sposób jak nasza, i tak się bez wątpienia dzieje, choć brak mi bezpośredniej wiedzy na temat tego, jak się to może odbywać. Wiem natomiast, że człowiek, którego świadomość przeszła ewolucję, jest jasną, świecąca, kulistą istotą nieorganiczną szczególnego rodzaju.

Don Juan podał mi mnóstwo opisów tego procesu ewolucji, które zawsze brałem za poetyckie metafory. Wybrałem sobie jedną, która najbardziej przypadła mi do gustu, mówiącą o absolutnej wolności. Wyobrażałem sobie, że człowiek wkraczający w stan absolutnej wolności musi być obdarzony największą spośród wszystkich istot odwagą i najbardziej twórczą wyobraźnią. Don Juan powiedział, że wcale nie fantazuję, gdyż aby wkroczyć w stan absolutnej wolności, człowiek musi się odwołać do wysublimowanej strony swojej natury, którą każdy posiada, choć nigdy mu nie przychodzi do głowy z niej skorzystać.

Drugi, pragmatyczny cel rewizji życia don Juan opisywał jako nabycie płynności. Związane z tym zagadnieniem przekonania czarowników łączą się z najbardziej enigmatycznym przedmiotem magii – punktem połączenia, niezwykle jasnym punktem wielkości piłki tenisowej, widocznym dla czarownika, który widzi człowieka pod postacią skupisk pól energii.

Czarownicy tacy jak don Juan widzą, że tryliony pól energii, ukształtowane we włókna światła i dochodzące z bezkresu otaczającego nas wszechświata, zbiegają się w punkcie połączenia i przez niego przechodzą. To złączenie włókien nadaje punktowi połączenia jasność. Punkt połączenia, przetwarzając owe tryliony włókien energii na bodźce zmysłowe, umożliwia człowiekowi ich postrzeganie. Następnie przekłada te bodźce na znany nam na co dzień świat, czyli inaczej mówiąc, interpretuje je w kategoriach uspołecznienia jednostki i zgodnie z jej ludzkimi możliwościami.

Rewizja życia polega na powtórnym przeżywaniu każdego, lub niemal każdego, zdarzenia z przeszłości i tym samym na przemieszczaniu punktu połączenia – bądź to bardzo nieznacznie, bądź to na wielką odległość – dzięki sile przeżywanego wspomnienia, tak by się znalazł w położeniu, które zajmował w chwili, gdy nastąpiło powtórnie przeżywane zdarzenie. Ów akt przemieszczania punktu połączenia z poprzednich położeń w zajmowane obecnie nadaje praktykującym szamanom płynność, niezbędną do znoszenia niewyobrażalnych trudów podróży w nieskończoność. Praktykującym Tensegrity rewizja życia nadaje płynność, dzięki której mogą znosić przeciwności, nie będące w najmniejszym stopniu częścią zwyczajowego procesu postrzegania.

Rewizja życia była w czasach starożytnych procedurą formalną i polegała na przypomnieniu sobie wszystkich osób, które dokonujący rewizji życia znał, i wszystkich zdarzeń, w których uczestniczył. Don Juan zasugerował, bym – jako człowiek współczesny – posłużył się zabiegiem mnemonicznym i sporządził pisemną listę wszystkich ludzi, których w życiu poznałem. Gdy już to zrobiłem, don Juan poinstruował mnie, jak z niej korzystać. Miałem wybrać pierwszą osobę z listy, która cofała się w czasie od teraźniejszości do pierwszego zapamiętanego doświadczenia mojego życia, i przypomnieć sobie, jak wyglądało moje ostatnie spotkanie z tą osobą. Akt ten nazywa się przygotowaniem zdarzenia do przywołania z pamięci.

Aby podszlifować umiejętność przypominania sobie zdarzeń z przeszłości, należy przywoływać z pamięci najdrobniejsze szczegóły. Oznacza to przypomnienie sobie wszystkich szczegółów fizycznych związanych z przywoływanym zdarzeniem, takich jak na przykład wygląd otoczenia. Po przygotowaniu zdarzenia należy umieścić w nim siebie, jakby się rzeczywiście w nim uczestniczyło, szczególną uwagę zwracając na każdą, ważną dla danego zdarzenia konfigurację otaczającej je przestrzeni. Jeśli na przykład spotkanie z jakąś osobą odbyło się w biurze, należy przypomnieć sobie, jak wyglądała podłoga, drzwi, ściany, obrazy na ścianach, okna, stoły, przedmioty na stołach, wszystko, co mogło zostać dostrzeżone w przelotnym spojrzeniu i później zapomniane.

Rewizja życia jako procedura formalna musi się rozpocząć od przypomnienia sobie zdarzeń najświeższych. W ten sposób ustala się hierarchia przeżyć zgodnie z ich kolejnością. Zdarzenia najświeższe człowiek potrafi sobie przypomnieć bardzo dokładnie. Czarownicy zawsze byli przekonani, że ludzie mają zdolność rejestrowania bardzo drobnych szczegółów i że to tych właśnie szczegółów łaknie mroczne morze świadomości.

Podczas samego przywoływania z pamięci danego zdarzenia powinno się głęboko oddychać, wachlując niejako głową, bardzo powoli i delikatnie z jednej strony na drugą, rozpoczynając bądź to od prawej, bądź od lewej; strona nie ma tu znaczenia. Głowę należy wachlować dopóty, dopóki jest to potrzebne, by przypomnieć sobie wszystkie dające się przywołać z pamięci szczegóły. Don Juan powiedział, że według czarowników jest to akt wdychania własnych uczuć, które zostały pochłonięte przez przywoływane z pamięci zdarzenie, oraz rozpędzania wszelkich niepożądanych nastrojów i obcych nam uczuć, które w nas wówczas pozostały.

Czarownicy są przekonani, że tajemnica rewizji życia kryje się w owym akcie wdychania i wydychania. Skoro oddychanie jest funkcją, która utrzymuje organizm przy życiu, czarownicy nie mają wątpliwości, że dzięki niemu można również ofiarować mrocznemu morzu świadomości szczegółowy obraz własnych przeżyć. Gdy usilnie nalegałem, by don Juan racjonalnie wyjaśnił mi, co to oznacza, ten niezmiennie powtarzał, że rewizja życia to jedna z tych rzeczy, których nie można wytłumaczyć, jedynie samemu doświadczyć. Mawiał, że wyzwolenie można odnaleźć w działaniu, a wyjaśnianie go oznacza trwonienie energii. Droga, którą mi wskazywał, była odbiciem założeń jego wiedzy – była to droga działania.

Sporządzenie listy imion podczas rewizji życia to zabieg mnemoniczny, który wysyła pamięć o minionych zdarzeniach w niewyobrażalną podróż. Czarownicy utrzymują, że przypominanie sobie

zdarzeń najświeższych przygotowuje grunt dla przywoływania z pamięci przeżyć bardziej odległych w czasie z jednakową wyrazistością i łatwością. Przywoływanie z pamięci zdarzeń z przeszłości oznacza powtórne ich przeżywanie i czerpanie z tego procesu nieprawdopodobnej siły, zdolnej pobudzić rozproszoną poza ośrodkami vitalności energię i ponownie ją do nich skierować. Takie rozprowadzenie energii, zapoczątkowane rewizją życia, czarownicy określają mianem nabycia płynności po ofiarowaniu mrocznemu morzu świadomości tego, czego ono łaknie.

Na bardziej przyziemnym poziomie rewizja życia umożliwia praktykującym prześledzenie, jak w ich życiu powtarzają się wciąż te same schematy. Przywoływanie z pamięci zdarzeń z przeszłości potrafi ich przekonać ponad wszelką wątpliwość, że wszyscy jesteśmy na łasce sił, które właściwie są zupełnie irracjonalne, chociaż początkowo mogą się wydawać jak najbardziej racjonalne. Przykładem może być uzależnienie od zabiegania o względy płci przeciwnej. Można mieć wrażenie, że dla niektórych ludzi jest to jedyne dążenie i treść ich życia. Słyszałem od ludzi w podeszłym wieku, że jedynym celem, jaki stawiali sobie w życiu, było znalezienie idealnego partnera życiowego oraz doznanie szczęśliwej miłości choćby tylko przez rok.

Don Juan mówił mi często, nie zwracając zupełnie uwagi na moje gwałtowne sprzeciwy, że problem polega na tym, iż tak naprawdę nikt nie chce nikogo kochać, a jedynie pragnie być kochanym. Mawiał, że owo obsesyjne zabieganie o względy płci przeciwnej z pozoru wydaje się nam najbardziej naturalne na świecie. Słowa siedemdziesięcioletniej osoby twierdzącej, że ciągle nie znalazła jeszcze idealnego partnera życiowego, są wyrazem głębokiego idealizmu i romantyczności. Jednakże gdy prześledzić tę obsesję w kontekście powtarzanych przez całe życie w nieskończoność schematów, ukaże ona swe prawdziwe, groteskowe oblicze.

Don Juan zapewniał mnie, że jeśli mają zajść jakiekolwiek zmiany w zachowaniu człowieka, muszą one nastąpić w procesie rewizji życia; jest to bowiem jedyna metoda, która może wzbogacić świadomość człowieka poprzez wyzwolenie go z nigdy nie wypowiedzianych, choć oczywistych wymagań narzucanych przez proces uspołecznienia, tak automatycznych, tak niekwestionowanych, iż w normalnych warunkach nie można ich sobie nawet uświadomić, a coś dopiero dokładnie zanalizować.

Sam akt rewidowania życia poprzez przywołanie z pamięci swych przeżyć z przeszłości jest zadaniem na całe życie. Potrzeba całych lat, by przejść przez listę imion, szczególnie wówczas, gdy poznało się i miało w życiu kontakt z tysiącami osób. Pracę z listą uzupełnia się przywoływaniem z pamięci zdarzeń, w których nie uczestniczyły żadne osoby, a które mimo to należy prześledzić, jeśli łączą się one jednak w jakiś sposób z osobą właśnie wspomnianą.

Don Juan twierdził, że tym, do czego tak usilnie dążyli czarownicy starożytnego Meksyku w rewizji życia, było właśnie odnalezienie owych wspomnień kontaktów z innymi ludźmi, ponieważ w nich się skrywają najgłębiej sięgające skutki uspołecznienia, które szamani wszelkimi dostępnymi sobie środkami starali się przezwyciężyć.

magiczne kroki dla rewizji życia

GRUPA TRZECIA: ŚNIENIE

Don Juan Matus zdefiniował śnienie jako akt wykorzystania normalnych snów w charakterze bramy, poprzez którą ludzka świadomość może wkroczyć w inne dziedziny postrzegania. Według niego z definicji tej wynika, że zwyczajne sny mogą być wykorzystywane jako przejście prowadzące percepcję w inne obszary energii, odmiennej od energii powszedniego świata, choć w swej pierwotnej naturze tak bardzo do niej podobnej. Dla czarowników istnienie tej bramy oznaczało postrzeganie najzupełniej rzeczywistych światów, gdzie mogli oni żyć lub zginąć, światów, które są szokująco odmienne od naszego, choć zarazem tak bardzo do niego podobne.

Gdy prosiłem don Juana, by podał mi logiczne wyjaśnienie tej sprzeczności, ten po raz kolejny powtórzył dawno ustalone w tej sprawie stanowisko czarowników: odpowiedzi na wszystkie podobne pytania można odnaleźć w praktyce, a nie w intelektualnej dociekliwości. Powiedział, że gdybyśmy chcieli rozmawiać o możliwościach czarowników, musielibyśmy korzystać ze składni języka, bez względu na to, w jakim języku byśmy rozmawiali; składnia zaś, jako element powszechnego zwyczaju językowego, ogranicza możliwości wyrazu. Składnia dowolnego języka wiąże się z możliwością postrzegania jedynie tego świata, w którym żyjemy.

Don Juan czynił znaczące rozróżnienie, w języku hiszpańskim, pomiędzy dwoma czasownikami: soñar "śnić" i ensoñar, co oznacza "śnić tak, jak śnią czarownicy". W języku angielskim nie ma wyraźnego rozróżnienia pomiędzy tymi dwoma stanami – śnieniem normalnego, sueño, i stanu bardziej

złożonego, przez czarowników zwanego ensueño.

Sztuka śnienia, zgodnie z tym, czego nauczał don Juan, wywodzi się od najzwyklejszych obserwacji prowadzonych przez czarowników starożytnego Meksyku, w czasie gdy widzieli oni ludzi pogrążonych we śnie. Zauważyli wówczas, że podczas snu punkt połączenia bardzo naturalnie, swobodnie się przemieszcza ze swej zwykłej pozycji, przenosząc się w dowolne miejsce na obrzeżach świetlistej sfery lub w jej wnętrzu. Porównując swoje widzenie z relacjami osób, które obserwowali podczas snu, uświadomili sobie, że im większe było zaobserwowane przemieszczenie punktu połączenia, tym bardziej zdumiewające były relacje o zdarzeniach i scenach przeżytych w snach.

Dawni czarownicy pochłonięci tymi obserwacjami zaczęli namiętnie poszukiwać okazji ku temu, by samodzielnie przemieszczać swój punkt połączenia. Doszło do tego, że zaczęli w tym celu używać roślin psychotropowych. Bardzo szybko jednak zdali sobie sprawę, że przemieszczenia wynikłe z zastosowania takich roślin są niestabilne, nienaturalne i nie dają się kontrolować. Pomimo tej porażki udało im się odkryć coś niezwykle wartościowego. Nazwali to uwagą śnienia.

Don Juan wyjaśnił to zjawisko, nazywając powszednią świadomość człowieka uwagą kierowaną na elementy świata widzianego na co dzień. Podkreślił, że ludzie wszyskiemu, co ich otacza, przyglądają się bezustannie, choć powierzchownie. Ludzie nie oglądają przedmiotów dokładnie, lecz po prostu rejestrują ich obecność poprzez szczególny rodzaj uwagi, określony aspekt swej ogólnej świadomości. Jego zdaniem ten rodzaj powierzchownego, a jednak bezustannego "przyglądania się" można odnieść do elementów zwykłego snu. Ten drugi, określony aspekt ogólnej świadomości nazwał uwagą śnienia, czyli nabywaną przez praktykujących umiejętnością utrzymywania nieporuszonej świadomości przedmiotów w swoich snach.

Rozwijanie uwagi śnienia przez czarowników linii don Juana zaowocowało podstawową klasyfikacją snów. Dawni czarownicy spostrzegli, że większość ich snów jest wytworem wyobraźni, efektem codziennego poznawania świata; były jednak i takie, które wymykały się tej klasyfikacji. Te sny były prawdziwymi stanami podwyższonej świadomości, a nie tylko wytworami wyobraźni. W snach z elementami wytwarzającymi energię szamani mogli widzieć energię w jej ruchu we wszechświecie.

Szamani ci potrafili skupić swą uwagę śnienia na dowolnym elemencie swojego snu i tak spostrzegli, że istnieją dwa rodzaje snów. Pierwszy z nich to dobrze nam wszystkim znane sny, w których pojawiają się elementy fantasmagoryczne, coś, co moglibyśmy zakwalifikować jako wytwór naszego umysłu i naszej duszy; być może mają one związek z naszym układem nerwowym. Drugi rodzaj snów szamani nazwali snami wytwarzającymi energię. Don Juan powiedział, że dawni czarownicy uświadamiali sobie, że znajdują się w stanie podobnym do snu, który sprawiał, że pojawili się w jakimś miejscu poza naszym światem – miejscu równie rzeczywistym jak świat, w którym żyjemy; miejscu, w którym przedmioty snu wytwarzają energię, podobnie jak drzewa albo zwierzęta czy nawet skały wytwarzają energię w otaczającym nas świecie, widzianym przez czarownika.

Dla dawnych szamanów te wizje były jednak zbyt ulotne, zbyt krótkotrwałe, by mogły mieć jakiegokolwiek znaczenie. Wadę tę przypisywali temu, że ich punktu połączenia nie można było utrzymać nieruchomo przez stosunkowo długi czas w położeniu, w które został przemieszczony. Ich wysiłki zmierzające do zaradzenia takiemu stanowi rzeczy zaowocowały kolejną wielką sztuką magii – sztuką podchodzenia.

Don Juan bardzo jasno zdefiniował obie sztuki pewnego dnia, gdy powiedział mi, że sztuka śnienia polega na celowym przemieszczaniu punktu połączenia z jego zwykłej pozycji, a sztuka podchodzenia na zamierzonym unieruchomieniu go w pozycji, do której został przemieszczony.

To unieruchomienie pozwoliło szamanom starożytnego Meksyku podziwiać inne światy w całej ich pełni. Don Juan powiedział, że niektórzy z dawnych czarowników nigdy nie powrócili ze swej podróży. Inaczej mówiąc, zdecydowali się tam pozostać, gdziekolwiek to "tam" mogło być.

– Efektem dokładnych badań dawnych czarowników nad wyglądem ludzi jako świetlistych sfer – powiedział kiedyś do mnie don Juan – było odkrycie aż sześćset punktów w całej objętości świetlistej sfery, w których istniały rzeczywiste światy. Co oznacza, że jeśli punkt połączenia został przymocowany do któregoś z tych miejsc, praktykujący wkraczał w nowy, absolutny świat.

– Ale gdzie jest te sześćset innych światów, don Juanie? – zapytałem.

– Jedyna odpowiedź na to pytanie jest niepojęta – odrzekł ze śmiechem. – To sama esencja magii, a jednak dla przeciętnego umysłu nic nie znaczy. Te sześćset światów jest w miejscach, w których się znajduje punkt połączenia. Ażeby pojąć te odpowiedzi, potrzeba niepojętych ilości energii. Mamy tę energię. Brakuje nam tylko umiejętności lub gotowości jej wykorzystania.

Mógłbym dodać, że trudno o stwierdzenia bliższe prawdy, a zarazem o coś bardziej bezsensownego.

Don Juan tłumaczył zwyczajne postrzeganie tak, jak rozumieli je czarownicy jego linii: do punktu połączenia w jego zwykłym położeniu z bezkresnego wszechświata napływają pola energii w formie świetlistych włókien;

są ich tryliony. Ponieważ jego położenie jest niezmiennie, czarownicy uważali, że te same pola energii, w formie świetlistych włókien, łączą się w jedną wiązkę w punkcie połączenia i przez niego przenikają, dając w rezultacie niezmienną percepcję znanego nam świata. Dawni czarownicy doszli do wniosku, że jeśli punkt połączenia zostanie przemieszczony w inne miejsce, przenikać przez niego będzie inna wiązka włókien energii, czego rezultatem będzie postrzeganie świata innego niż nasz zwykły, codzienny świat.

W opinii don Juana to, co ludzie zazwyczaj uważają za postrzeganie, trafniej można określić jako akt interpretowania bodźców zmysłowych. Uparcie powtarzał, że od chwili narodzin wszystko dookoła skłania nas do interpretowania i że z czasem ta skłonność przekształca się w rozwinięty system, za którego pomocą umownie i schematycznie postrzegamy cały otaczający nas świat.

Don Juan zwracał uwagę na to, że punkt połączenia jest nie tylko ośrodkiem, w którym wiązki energii łączą się w percepcję, lecz także ośrodkiem, gdzie dokonuje się interpretacja bodźców zmysłowych. Tak więc gdy zmieni on swoje położenie, będzie interpretował napływające doń nowe wiązki pól energii w sposób bardzo podobny do tego, w jaki interpretuje nasz powszedni świat. W3'mkiem takiej nowej interpretacji jest postrzeganie świata podobnego do naszego, a jednak w swej naturze odmiennego. Don Juan powiedział, że pod względem energetycznym owe inne światy są skrajnie odmiennie od naszego. Jedynie interpretacja punktu połączenia sprawia, że pozornie wydają się one podobne.

Don Juan ubolewał nad brakiem jakiejś nowej składni, której można by użyć do wyrażenia tej magicznej cechy punktu połączenia, oraz możliwości postrzegania otwierających się dzięki śnieniu. Przyznał jednak, że nie można wykluczyć, iż dałoby się nagiąć istniejącą składnię naszego języka do tego celu, gdyby tylko opisywane doświadczenia mogły się stać udziałem każdego z nas, a nie wyłącznie wtajemniczonych szamanów.

Ze śnieniem wiąże się coś, co niezwykle mnie intrygowało, a czego nie mogłem w żaden sposób pojąć; było to stwierdzenie don Juana, że tak naprawdę trudno mówić o jakiegokolwiek zasadzie, według której można by nauczać śnienia. Powiedział, że w gruncie rzeczy śnie-nie to ciąg niezwykle żmudnych starań praktykującego w celu nawiązania kontaktu z nieopisaną, wszechobecną siłą, którą czarownicy starożytnego Meksyku określali mianem intencji. Po zapoczątkowaniu takiego związku w tajemniczy sposób zostaje zapoczątkowane również śnienie. Don Juan z całą mocą podkreślał, że łącznością taką można uzyskać dzięki dowolnemu schematowi, który nakłada na praktykującego ramy dyscypliny.

Gdy poprosiłem go o zwięzłe objaśnienie wymaganych procedur, roześmiał się.

– Próbować swych sił w świecie czarowników – odrzekł – to nie to samo, co uczyć się jeździć samochodem. Żeby nauczyć się prowadzić, potrzeba książek i instruktażu. Żeby śnić, trzeba śnienie zamierzyć.

– Ale jak można je zamierzyć? – pytałem go dalej.

– Jedynym możliwym sposobem jego zamierzenia jest zamierzyć je – obwieścił. – Jedną z najtrudniejszych rzeczy dla człowieka naszych czasów jest zaakceptowanie braku procedury. Współczesny człowiek jest głęboko uwikłany w instrukcje obsługi, praktyczne sposoby, metody i etapy osiągania celu. Niezmordowanie robi notatki, tworzy wykresy, zagłębia się w "technologie". Jednakże w świecie czarowników procedury i rytuały są jedynie sztuczkami stosowanymi dla przyciągnięcia i skupienia uwagi. To metody wymuszania spotęgowanego zainteresowania i determinacji. Poza tym są bezwartościowe.

Don Juan uważał, że największe znaczenie dla opanowania śnienia ma skrupulatne wykonywanie magicznych kroków – jedyne go sposobu, z jakiego korzystali czarownicy z jego linii, by łatwiej przemieszczać punkt połączenia. Wykonywanie magicznych kroków zapewniało im równowagę i energię niezbędną do zgromadzenia uwagi śnienia, bez której śnienie w ogóle nie było dla nich możliwe.

Bez pojawienia się uwagi śnienia praktykujący w najlepszym razie mogą liczyć na wyraziste sny o fantasmagorycznych światach. Być może uda im się zobaczyć światy wytwarzające energię, lecz nie

będą one miały dla nich ani krzty sensu z powodu braku niepodważalnej racji bytu, niezbędnej do właściwej ich klasyfikacji.

Gdy szamani z linii don Juana rozbudzili już swą uwagę śnienia, uświadomili sobie, że zakołatali do bram nieskończoności. Udało im się pogłębić zakres swego normalnego postrzegania. Spostrzegli, że normalny stan ich świadomości jest nieskończenie bardziej zróżnicowany niż przed pojawieniem się uwagi śnienia. Z miejsca, w którym się znaleźli, mogli rzeczywiście podjąć ryzykowną wyprawę w nieznane.

– Powiedzenie o wzbiciu się ponad chmury idealnie pasuje do czarowników starożytności – rzekł do mnie pewnego razu don Juan. – Ci bez wątpienia przeszli samych siebie.

– Czy oni faktycznie wzbili się ponad chmury, don Juanie? – spytałem.

– Na to pytanie możemy odpowiedzieć jedynie sami sobie, każdy z osobna – odrzekł, uśmiechając się szeroko. – Oni dali nam metody. Tylko od nas samych zależy, czy z nich skorzystamy, czy też je odrzucimy. Tak naprawdę, wszyscy stoimy samotnie w obliczu nieskończoności i kwestię, czy zdołamy w pełni wykorzystać nasze możliwości, czy też nie, musimy rozstrzygnąć sami.

magiczne kroki dla śnienia

GRUPA CZWARTA: WEWNĘTRZNA CISZA

Don Juan powiedział, że wewnętrzna cisza jest tym stanem, do którego osiągnięcia szamani starożytnego Meksyku dążyli najbardziej. Zdefiniował go jako naturalny stan ludzkiego postrzegania, kiedy myślenie ustaje i wszystkie zmysły człowieka działają z poziomu świadomości, który nie wymaga posilkowania się naszym powszednim systemem pojmowania świata.

Szamanom z linii don Juana wewnętrzna cisza zawsze się kojarzyła z mrokiem, być może dlatego, że postrzeganie pozbawione swego stałego towarzysza – wewnętrznego dialogu – zapada się w coś, co przypomina mroczną otchłań. Don Juan powiedział, że ciało funkcjonuje tak jak zazwyczaj, lecz świadomość się wyostża. Decyzje podejmowane są błyskawicznie, gdyż w tym stanie czerpie się niejako ze szczególnego rodzaju wiedzy, pozbawionej werbalnych konstrukcji myślowych.

Postrzeganie człowieka, które funkcjonuje w warunkach wewnętrznej ciszy, może, według don Juana, osiągnąć poziomy niewyobrażalny. Niektóre z tych poziomów postrzegania są same w sobie odrębnymi światami, w ogóle nie przypominającymi światów, do których można dotrzeć poprzez śnienie. Są to nie dające się opisać stany, niewytłumaczalne w ramach paradygmatów liniowych służących zwykłemu człowiekowi do objaśniania wszechświata.

Wewnętrzna cisza, w rozumieniu don Juana, jest zarodnią gigantycznego skoku ewolucji – cichej wiedzy, czyli tego poziomu ludzkiej świadomości, gdzie poznanie jest automatyczne i natychmiastowe. Na tym poziomie wiedza nie jest wynikiem zachodzących w mózgu procesów myślowych czy rozumowania indukcyjnego lub dedukcyjnego, czy też operowania ogólnikami, opierającymi się na podobieństwach i różnicach. Na poziomie cichej wiedzy nie ma niczego, co byłoby dane z góry, niczego, co mogłoby konstituować wiedzę, gdyż wszystko jest nieprzemijającą teraźniejszością. Złożone informacje mogą być pojmowane bez żadnych wstępnych operacji poznawczych.

Don Juan wierzył, że cicha wiedza została zaszczipiona w zamierzchłych czasach pierwszym ludziom, lecz oni tak naprawdę nią nie rozporządzali. Zaszczepienie takiej wiedzy było o wiele silniejsze od tego, czego doświadcza człowiek współczesny, którego wiedza jest wynikiem mechanicznego zapamiętywania. Ogólnie przyjęta przez czarowników prawda głosi, że chociaż utraciliśmy ową zaszczipioną pierwszym ludziom wiedzę, ścieżka wiodąca do niej zawsze będzie dostępna człowiekowi dzięki wewnętrznej ciszy.

Don Juan Matus jako nauczyciel był zwolennikiem twardej szkoły swojej linii: wewnętrzna cisza musi zostać osiągnięta poprzez konsekwentne stosowanie surowej dyscypliny. Trzeba ją akumulować bądź przechowywać kawałek po kawałku, sekundę po sekundzie. Innymi słowy, trzeba się zmuszać do wyciszenia, nawet jeśli miałoby ono trwać zaledwie kilka sekund. Czarownikom było powszechnie wiadomo, że jeśli ktoś wytrwa w takim postępowaniu, pokona tym samym stare nawyki i w ten sposób będzie mógł zgromadzić pewną progową liczbę sekund czy minut, która jest dla każdego człowieka inna. Jeśli dla danej osoby próg wewnętrznej ciszy wynosi, na przykład, dziesięć minut, wówczas po jego przekroczeniu wewnętrzna cisza zapadnie, można by rzec, samoistnie.

Zawczasu mnie ostrzegano, że nie można wcześniej sprawdzić, jaki jest mój próg wewnętrznej ciszy, i że jedynym sposobem, by się tego dowiedzieć, jest bezpośrednie doświadczenie. I tak też ze

mną było. Stosując się do sugestii don Juana, uparcie zmuszałem się do trwania w wyciszeniu, aż pewnego dnia podczas spaceru alejkami Uniwersytetu Kalifornijskiego przekroczyłem swój tajemny próg. Wiedziałem, że go przekroczyłem, ponieważ w jednej chwili przeżyłem coś, co don Juan uprzednio obszernie mi opisywał. Nazywał to zatrzymaniem świat a. W mgnieniu oka świat przestał być tym, czym jest, i po raz pierwszy w moim życiu byłem świadomy tego, że widzę energię w jej ruchu we wszechświecie. Musiałem przysiąc na jakichś ceglanych schodkach. Wiedziałem, że siedzę na ceglanych schodkach, lecz wiedza ta była jedynie intelektualna, pamięciowa. Bezpośrednie doświadczenie mówiło mi jednak, że spoczywam na energii. Ja sam byłem energią i wszystko dokoła mnie również. Tak skasowałem mój system interpretacyjny.

Po tym doświadczeniu uświadomiłem sobie coś, co wkrótce stało się dla mnie prawdziwą zmurą, a czego nikt poza don Juanem nie potrafił zadowalająco wytłumaczyć. Miałem świadomość, że chociaż widzę po raz pierwszy w życiu, widziałem energię w jej ruchu we wszechświecie przez całe życie, nie będąc tego świadomym. Widzenie energii w jej ruchu we wszechświecie nie było dla mnie nowością. Nowością było palące pytanie, które zrodziło się z tak gwałtowną siłą, że natychmiast musiałem powrócić do świata codziennej rzeczywistości. Zastanawiałem się, co nie pozwalało mi uświadomić sobie, że przez całe życie widziałem energię w jej ruchu we wszechświecie.

– W grę wchodzi tutaj dwie kwestie – wyjaśnił mi don Juan, gdy spytałem go o tę niezwykle irytującą sprzeczność. – Pierwsza to ogólna świadomość. Druga to wybiórcze, rozmyślne uświadomienie sobie czegoś. Każdy człowiek na świecie jest świadomy, ogólnie rzecz biorąc, że widzi energię w jej ruchu we wszechświecie. Jednakże tylko czarownicy wybiórczo i rozmyślnie to sobie uświadamiają. By w taki sposób uświadomić sobie coś, czego jesteś świadomy na poziomie ogólnym, potrzeba energii oraz żelaznej dyscypliny, koniecznej do jej zgromadzenia. Twoja wewnętrzna cisza, produkt dyscypliny i energii, wypełniła przepaść pomiędzy ogólną świadomością i wybiórczym uświadomieniem.

Don Juan podkreślał na wszystkie możliwe sposoby znaczenie postawy pragmatycznej, wspomagającej nastanie wewnętrznej ciszy. Postawę pragmatyczną zdefiniował jako umiejętność swobodnego radzenia sobie z każdym nieprzewidzianym zdarzeniem, mogącym zająć w trakcie działania. On sam był dla mnie żywym przykładem takiej postawy. Nie istniała taka niejasna czy nie sprzyjająca sytuacja, której by nie rozproszyła już sama jego obecność.

Przy każdej sposobności don Juan powtarzał, że skutki wewnętrznej ciszy są bardzo niepokojące i że jedynym środkiem zaradczym na taki stan rzeczy jest postawa pragmatyczna, której źródłem jest niezwykle zwinne, szybkie, silne ciało. Mawiał, że dla czarowników ciało fizyczne jest jedynym bytem, który ma dla nich jakiś sens, i że nie istnieje nic takiego jak dwoistość ciała i umysłu. Dalej stwierdzał, że w ciele fizycznym zawiera się zarówno ciało, jak i umysł w naszym rozumieniu tych pojęć i że przeciwwagę dla ciała fizycznego, pojmowanego jako pewna całość, czarownicy widzieli w odmiennej konfiguracji energii, do której można dotrzeć poprzez wewnętrzną ciszę – w ciele energetycznym. Wyjaśniał mi, że to, co przeżyłem w chwili, gdy zatrzymałem świat, było wyłonieniem się mojego ciała energetycznego, i że to ta właśnie konfiguracja energii zawsze widziała energię w jej ruchu we wszechświecie.

magiczne kroki pomagające osiągnąć wewnętrzną ciszę

MAGICZNE KROKI DLA OŚRODKA DECYZJI

1. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji poprzez poruszanie w przód i w tył ramionami i dłońmi obróconymi ku dołowi.

Ramiona należy wyrzucić w przód pod kątem czterdziestu pięciu stopni, robiąc przy tym wydech; dłonie powinny być zwrócone w dół (fot.125). Następnie dłonie przywieść do boków klatki piersiowej pod pachy, robiąc przy tym wdech. Barki powinny się unieść, tak by przez cały czas zachowany był jednakowy kąt pochylenia przedramion (fot.126). W drugiej fazie tego ruchu ramiona należy wyprostować ku dołowi, robiąc przy tym wdech, i przyciągnąć ku sobie, wydychając powietrze.

2. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji poprzez poruszanie w przód i w tył ramionami i dłońmi obróconymi ku górze.

Ten magiczny krok jest taki sam jak poprzedni i wykonuje się go tak samo, z tą różnicą że dłonie powinny być obrócone ku górze (fot.127). Wdechy i wydechy robi się również tak samo jak w poprzednim kroku. Wydech należy zrobić podczas ruchu do przodu dłoni i ramion, pochyłonych pod kątem czterdziestu pięciu stopni, wdech zaś podczas ruchu ramion do tyłu. Następnie w trakcie przenoszenia dłoni i ramion w dół zrobić wdech, a podczas przywodzenia dłoni i ramion z powrotem do tułowia wydech.

3. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji poprzez poruszanie kółkiem ramionami i dłońmi obróconymi ku dołowi.

Ten magiczny krok rozpoczyna się dokładnie tak samo jak pierwszy magiczny krok w tej grupie, z tą różnicą że po całkowitym wyprostowaniu rąk należy zakreślić dwa pełne koła dłońmi i ramionami, odsuwając je od siebie, tak by znalazły się około piętnastu centymetrów od klatki piersiowej. Po zakreśleniu kół (fot.128) ramiona należy przywieść z powrotem do boków klatki piersiowej pod pachy.

Ten magiczny krok składa się z dwóch faz. W pierwszej należy wydychać powietrze podczas zakreślenia kół i wdychać podczas przywodzenia ramion do tułowia. W drugiej powietrze należy wdychać w czasie zakreślenia dłońmi i ramionami okręgów i wydychać podczas przywodzenia ramion do tułowia.

4. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji poprzez poruszanie kółkiem ramionami i dłońmi obróconymi ku górze.

Ten magiczny krok jest dokładnie taki sam jak poprzedni, który składa się z dwóch faz wdechu i wydechu, z tym że dwa koła zakreśla się dłońmi obróconymi ku górze (fot.129).

5. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji z dolnej części tułowia.

Zgięte w łokciach ręce należy trzymać wysoko, na poziomie barków. Rozluźnione palce powinny wskazywać na punkt trójkątny, nie dotykając go jednak (fot.130). Ramionami poruszać z prawa na lewo i odwrotnie, lecz nie poprzez ruch barków czy bioder, a poprzez napinanie mięśni brzucha, które przesuwają dolną część tułowia w prawo, w lewo i znów w prawo, i tak dalej.

6. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji z okolicy łopatek.

Ręce powinny być zgięte, tak jak w poprzednim kroku, z tym że barki są zaokrąglone i łokcie mocno wyciągnięte ku przodowi. Lewą rękę należy trzymać na prawej. Rozluźnione palce powinny wskazywać punkt trójkątny, ale go nie dotykać; podbródek mocno wysunąć i oprzeć go na lewej dłoni, we wgłębieniu pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym (fot.131). Zgięte łokcie należy na przemian wypychać do przodu, maksymalnie rozciągając przy tym łopatki.

7. Pobudzanie energii w pobliżu ośrodka decyzji zgiętym nadgarstkiem.

Obie ręce należy przywieść do punktu trójkątnego u podstawy szyi, tak by go nie dotykały. Palce dłoni powinny być lekko zakrzywione i wskazywać na ośrodek decyzji. Następnie poruszać rękoma, wpierw w lewo, a następnie w prawo, jak podczas mieszania jakiejś płynnej substancji w pobliżu punktu trójkątnego, bądź delikatnymi ruchami obu dłoni wachlować powietrze, kierując je na ośrodek decyzji. Ruchy te wykonuje się poprzez wyprostowanie ramion w bok i przeniesienie ich z powrotem przed tułów w okolice punktu trójkątnego (fot.132). Następnie lewym ramieniem wykonać pchnięcie w przód na wysokości punktu trójkątnego, przy czym dłoń powinna być mocno zgięta do wewnątrz; powierzchnię uderzenia tworzą nadgarstek i grzbiet dłoni (fot.133). Ten sam ruch wykonać prawym

ramieniem. W ten sposób okolice tuż przed punktem trójkątnym otrzymują serię silnych ciosów.

8. Przenoszenie energii z dwóch ośrodków vitalności z przodu ciała do ośrodka decyzji.

Obie dłonie należy umieścić w okolicy trzustki i śledziony, około dziesięciu centymetrów przed tułowiem. Zwróconą ku górze lewą dłoń trzymać około dwunastu centymetrów poniżej dłoni prawej, która powinna być zwrócona wnętrzem ku dołowi. Przedramiona zgiąć pod kątem prostym, z tym że lewe skierować do przodu, a prawe trzymać blisko tułowia, dzięki czemu palce dłoni wskażą na lewo (fot.134). Lewą ręką należy zakreślić do wewnątrz dwa koła o średnicy około trzydziestu centymetrów, w okolicy trzustki i śledziony. Zaraz po zakreśleniu drugiego, prawą dłoń wyrzucić przed siebie, uderzając jej kantem w okolice przed wątroby i woreczkiem żółciowym (fot.135).

Takie same ruchy wykonać po drugiej stronie ciała, ale odwrotnie ułożonymi rękami, które teraz należy umieścić w okolicy wątroby i woreczka żółciowego: prawą ręką zakreślić koła, a lewą wykonać uderzenie w przód, w okolice przed trzustką i śledzioną.

9. Dostarczanie energii do ośrodka decyzji z kolan.

Lewą dłonią i ramieniem należy zakreślić dwa koła o średnicy około trzydziestu centymetrów przed punktem trójkątnym, nieco na lewo od niego (fot.136). Dłoń powinna być zwrócona ku dołowi. Po zakreśleniu drugiego koła przedramię unieść na wysokość barku, a dłoń wypchnąć od twarzy po skosie w prawo szybkim skrętem nadgarstka, naśladując uderzenie trzymanym w ręku biczem (fot.137). Te same ruchy należy wykonać ręką prawą.

Następnie zrobić głęboki wdech, po czym podczas wydychania powietrza zsunąć ramiona i dłonie na kolana; palce powinny być skierowane ku górze. W tej pozycji zrobić głęboki wdech i unieść ramiona, przy czym lewe powinno nieco wyprzedzać prawe; podczas przenoszenia ramion ponad głowę prawą rękę skrzyżować z lewą i kontynuować ruch do momentu, gdy palce dłoni dotkną karku. Wtedy wstrzymać oddech i trzykrotnie wykonać krążenie górną częścią tułowia w górę i w dół; w pierwszej opuścić lewy bark, następnie prawy i tak dalej (fot.138). Następnie zrobić wydech, opuszczając ramiona i dłonie z powrotem na kolana: tak jak przedtem, palce dłoni powinny być zwrócone ku górze.

Teraz zrobić głęboki wdech i podczas wydechu unieść dłonie z kolan na wysokość punktu trójkątnego; palce powinny wskazywać w jego kierunku, lecz nie dotykać go (fot.139). Raz jeszcze dłonie ułożyć na kolanach, robiąc przy tym wydech. Na koniec zrobić ostatni głęboki wdech i unieść dłonie na wysokość oczu, po czym wydychając powietrze, opuścić je wzdłuż boków tułowia.

Następne trzy magiczne kroki, według słów don Juana, przenoszą energię, która powinna się znajdować wyłącznie w ośrodku decyzji, z przedniego obrzeża świetlistej kuli, gdzie się odkładała przez całe lata, ku tyłowi, a następnie z tylnej części świetlistej kuli ku przodowi. Don Juan mówił, że przenoszona w tę i z powrotem energia przechodzi przez punkt trójkątny, który działa jak filtr i wykorzystuje jedynie odpowiednią dla siebie energię, odrzucając resztę. Podkreślał, że z powodu tego selektywnego sposobu przetwarzania energii, właściwego dla punktu trójkątnego, bardzo ważne jest, by wykonywać te trzy magiczne kroki możliwie jak największą liczbę razy.

10. Energia przechodzi przez ośrodek decyzji z przodu ku tyłowi i z tyłu ku przodowi dzięki dwóm uderzeniom.

Należy zrobić głęboki wdech. Następnie wolno wydychając powietrze, lewe ramię, z dłonią obróconą ku górze, mocno wychylić na zewnątrz na wysokości splotu słonecznego; palce dłoni powinny być wyprostowane i złączone, a dłoń trzymana płasko. Następnie dłoń zacisnąć w pięść, a ramię cofnąć, uderzając z poziomu bioder zewnętrzną częścią przedramienia za siebie (fot.140). Wydech kończy się w momencie rozwarcia dłoni.

Teraz zrobić kolejny głęboki wdech, a podczas powolnego wydechu dziesięć razy delikatnie poruszyć otwartą dłonią, nadal trzymaną za sobą, jak gdyby lekko poklepując nią jakiś zaokrąglony przedmiot. Następnie dłoń zacisnąć w pięść, po czym ramię przenieść przed siebie i uderzyć po tuku w miejsce w odległości wyciągniętego ramienia przed punktem trójkątnym (fot.141). Dłoń rozewrzeć, jakby wypuszczając trzymany w niej przedmiot. Ramię opuścić, wycofać, a następnie przenieść ponad głowę i stamtąd zwróconą ku dołowi dłonią uderzyć w miejsce przed punktem trójkątnym, rozbijając niejako uprzednio wypuszczony z ręki przedmiot. W tym momencie wydech powinien się zakończyć (fot.142).

Opisaną sekwencję ruchów należy powtórzyć ramieniem prawym.

11. Przenoszenie energii z przodu ku tyłowi i z tyłu ku przodowi ramieniem wygiętym jak hak.

Należy zrobić głęboki wdech. Następnie wolno wydychając powietrze, lewe ramię wyciągnąć do

przodu: dłoń powinna być obrócona ku górze. Dłoń trzeba szybko zacisnąć w pięść i obrócić, tak by jej grzbiet był zwrócony ku górze, i wykonać nią uderzenie ponad barkiem w tył. Zaciśnięta dłoń zwrócona jest teraz ku górze. Pięść rozewrzeć, a dłoń obrócić, tak by była zwrócona ku dołowi; w tym momencie kończy się wydech.

Należy zrobić kolejny głęboki wdech, po czym rozpoczynając powolny wydech, trzykrotnie wykonać ruch nabierania czegoś dłonią wygiętą na kształt zwróconego ku dołowi haka i urabiania jakiejś gęstej substancji w kulę (fot.143). Kulę podrzucić na wysokość głowy szybkim ruchem dłoni i przedramienia (fot.144), po czym szybko pochwycić ją dłonią, znów wygiętą w nadgarstku na kształt haka (fot.145). Ramię przenieść do przodu i podnieść na wysokość prawego barku, po czym pchnąć w przód w miejsce dokładnie przed punktem trójkątnym, w odległości wyprostowanego ramienia od niego; powierzchnię uderzenia stanowią nadgarstek i grzbiet dłoni (fot.146). Następnie dłoń rozewrzeć, jakby wypuszczając z niej uprzednio pochwyczony przedmiot, po czym ramię opuścić i przesunąć za siebie, dalej przenosząc je ponad głowę, skąd z wielką siłą należy uderzyć otwartą dłonią w wypuszczony przedmiot. Wydech się kończy w chwili, gdy całym ciałem wstrząsa siła uderzenia.

Ruchy te należy powtórzyć drugim ramieniem.

12. Przenoszenie energii z przodu ku tyłowi i z tyłu ku przodowi trzema uderzeniami.

Należy zrobić głęboki wdech. Następnie powoli wydychając powietrze, lewe ramię wypchnąć mocno do przodu; płaska dłoń powinna być obrócona wnętrzem ku górze. Szybko zacisnąć ją w pięść, a ramię wycofać, jak przy uderzeniu łokciem w tył. Następnie dłoń skierować w bok na prawo i uderzyć nią, ocierając przedramieniem o tułów (fot.147). Łokieć znów przywiesić do boku i ustawić jak do uderzenia w tył. Ramię wyprostować i przenieść na lewo, w bok i ku tyłowi, uderzając grzbietem zaciśniętej w pięść dłoni po raz czwarty, tym razem za plecami. Rozwierając pięść, zakończyć wydech (fot.148).

Ponownie zrobić głęboki wdech. Następnie, powoli wydychając powietrze, wykonać trzykrotnie ruch nabierania czegoś w dłoń skierowaną ku dołowi i wygiętą w hak. Potem dłoń należy zacisnąć niejako na jakimś przedmiocie (fot.149). Ramię przenieść po łuku w przód na wysokość ośrodka decyzji, a następnie dalej do prawego barku. W tym miejscu przedramieniem zakreślić pętlę ku górze, po czym grzbietem zaciśniętej pięści uderzyć w miejsce przed punktem trójkątnym, oddalone od niego na długość wyprostowanego ramienia (fot.150). Dłoń rozewrzeć, wypuszczając jakby trzymany w niej przedmiot, a następnie opuścić ją, przenieść za siebie i obróconą ku dołowi unieść ponad głowę. Z tego miejsca płaską dłonią mocno uderzyć w wypuszczony przedmiot, rozbijając go. W tym momencie zakończyć powolny wydech (fot.151).

Te same ruchy należy wykonać ramieniem prawym.

MAGICZNE KROKI DLA REWIZJI ŻYCIA

Rewizja życia oddziałuje na coś, co don Juan nazywał ciałem energetycznym. Zgodnie z jego formalnym wyjaśnieniem, ciało energetyczne jest skupiskiem pól energii, które stanowi lustrzane odbicie pól energetycznych składających się na ciało ludzkie widziane bezpośrednio pod postacią energii. Mówił, że w wypadku czarowników ciało fizyczne i ciało energetyczne tworzą jedną całość. Magiczne kroki dla rewizji życia przenoszą ciało energetyczne do ciała fizycznego, co ma zasadnicze znaczenie dla znalezienia właściwej drogi w nieznanie.

13. Formowanie korpusu ciała energetycznego.

Don Juan powiedział, że korpus ciała energetycznego formuje się trzema uderzeniami dłoni. Zwrócone ku przodowi dłonie należy unieść na wysokość uszu i z tej pozycji uderzyć nimi w przód na wysokości ramion, jakby poklepując barki dobrze zbudowanego ciała. Następnie zwrócone ku przodowi dłonie wycofać do pozycji wyjściowej w okolicach uszu i uderzyć w środkową część formowanego korpusu, na wysokości klatki piersiowej. Przy drugim uderzeniu dłonie powinny być bliżej siebie niż przy uderzeniu pierwszym, a przy trzecim jeszcze bliżej siebie, ponieważ uderzają w pas tułowia, które ma kształt odwróconego trójkąta (fot.152).

14. Klepanie ciała energetycznego.

Lewą i prawą dłoń należy opuścić znad głowy ku dołowi. Obie dłonie powinny napierać w dół z wielką siłą, wytwarzając strumień energii, który opisuje ramię, przedramię i dłoń ciała energetycznego. Lewą dłonią uderzyć w poprzek tułowia w lewą dłoń ciała energetycznego (fot.153), po czym wykonać ten sam ruch dłonią prawą, uderzając w poprzek tułowia w prawą dłoń ciała energetycznego.

Ten magiczny krok opisuje ramiona i przedramiona, a w szczególności dłonie ciała energetycznego.

15. Rozsuwanie ciała energetycznego na boki.

Nadgarstki należy skrzyżować przed sobą, niemal dotykając nimi tułowia. Obie dłonie powinny być zgięte w nadgarstkach ku tyłowi pod kątem prostym do przedramion; nadgarstki trzymać na wysokości splotu słonecznego, lewy na prawym (fot.154). Z tej pozycji dłonie jednocześnie rozprostować na boki, powoli, jak podczas pokonywania olbrzymiego oporu (fot.155). Po maksymalnym rozsunięciu ramion z powrotem przywieść je do środka, z dłońmi zgiętymi pod kątem prostym względem przedramion; ruch sprawia wrażenie zgarniania jakiejś gęstej substancji z boków ku środkowi tułowia. Lewą dłoń należy skrzyżować ponad prawą i przygotować obie do kolejnego rozsunęcia się na boki.

Ciało fizyczne jako skupisko pól energii ma sztywno ustalone granice, jednakże ciało energetyczne nie. Rozsuwanie energii na boki określa dotychczas nie ustalone granice ciała energetycznego.

16. Wytyczanie rdzenia ciała energetycznego.

Przedramiona należy trzymać pionowo na wysokości klatki piersiowej; łokcie powinny być ściągnięte do wewnątrz i oddalone od siebie na szerokość tułowia. Dłonie należy swobodnie odrzucić do tyłu, a następnie z wielką siłą do przodu, nie poruszając przy tym przedramionami (fot.156).

Ciało ludzkie jako skupisko pól energii nie tylko ma sztywno ustalone granice, lecz również gęsty rdzeń świetlistości, który szamani nazywają pasmem ludzkim; są to pola energii najlepiej znane człowiekowi. Szamani są zdania, że wewnątrz tej świetlistej kuli, wyznaczającej jednocześnie wszystkie energetyczne możliwości człowieka, znajdują się obszary energii, których istnienia człowiek nie jest nawet świadomy. Są to pola energii umiejscowione najdalej od pasma ludzkiego. Wytyczenie rdzenia ciała energetycznego wzmacnia je, by mogło podjąć ryzykowną wyprawę w obszary nieznannej energii.

17. Formowanie pięt i łydek ciała energetycznego.

Lewą stopę należy wysunąć przed siebie, aby pięta była uniesiona do połowy łydki. Trzeba ją obrócić na zewnątrz, tak by była ustawiona prostopadle do drugiej nogi. Następnie lewą stopę wyrzucić w prawo, jak przy wykonywaniu wykopu piętą, na odległość piętnastu, dwudziestu centymetrów poza goleń prawej nogi (fot.157, fot.158).

Ten sam ruch należy wykonać drugą nogą.

18. Formowanie kolan ciała energetycznego.

Ten magiczny krok ma dwie fazy. W pierwszej lewe kolano należy ugiąć i unieść na wysokość bioder lub, jeśli to możliwe, jeszcze wyżej. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na prawej nodze, której kolano powinno być lekko ugięte i wysunięte ku przodowi. Lewym kolaniem zatoczyć trzy koła do wewnątrz, ku pachwinie (fot.159). Ruch ten powtórzyć prawą nogą.

W drugiej fazie tego magicznego kroku opisane ruchy znów wykonać obiema nogami, tym razem jednak zakreślając kolanem koła na zewnątrz (fot.160).

19. Formowanie ud ciała energetycznego.

Należy rozpocząć od wydechu, uginając przy tym nieznacznie kolana i zsuwając dłonie po udach aż do kolan, po czym wdychając powietrze, przeciągnąć je znów po udach ku górze, na wysokość bioder, jakby zgarniając nimi jakąś gęstą substancję. Palce dłoni powinny być nieco zakrzywione, na kształt szponów. Po wykonywaniu tej fazy ruchu tułów wyprostować (fot.161).

Cały ten ruch należy powtórzyć, odwracając schemat oddychania, czyli wdychając powietrze przy uginaniu kolan i zsuwaniu dłoni na kolana oraz wydychając przy przesuwaniu dłońmi ku górze.

20. Pobudzanie osobistej historii przez nadawanie jej giętkości.

W tym magicznym kroku napina się ścięgno podkolanowe i rozluźnia je poprzez przywodzenie na zmianę zgiętych w kolanach nóg do pośladków i delikatne uderzanie w nie piętą (fot.162). Lewą piętą należy uderzać w lewy pośladek, a piętą prawą w pośladek prawy.

Szamani przywiązują niezwykłą wagę do napinania mięśni tylnej części uda. Są przekonani, że im twardsze są te właśnie mięśnie, tym łatwiej praktykującym rozpoznawać bezużyteczne wzorce zachowań i wyzbywać się ich.

21. Pobudzanie osobistej historii z piętą przy ziemi poprzez kilkakrotne uderzenie w nią.

Prawa noga powinna być ustawiona pod kątem prostym do nogi lewej. Lewą stopę wysunąć jak najdalej przed siebie, przykucając niemal na nodze prawej. Rozciągnięcie i napięcie tylnych mięśni prawej nogi powinno być maksymalne, podobnie jak rozciąganie tylnych mięśni nogi lewej. Piętą lewej nogi kilkakrotnie uderzyć w ziemię (fot.163).

Te same ruchy następnie wykonać drugą nogą.

22. Pobudzanie osobistej historii z piętą przy ziemi poprzez pozostanie w tej pozycji.

W tym magicznym kroku wykonuje się takie same ruchy jak w poprzednim, również jedną i drugą nogą, z tą różnicą że zamiast uderzać piętą w ziemię, należy utrzymywać całe ciało w równomiernym napięciu i nie zmieniać położenia maksymalnie wyprostowanej i rozciągniętej nogi (fot.164).

Kolejne cztery magiczne kroki powinno się wykonywać rzadko, gdyż wymagają głębokich wdechów i wydechów.

23. Skrzydła rewizji życia.

Należy zrobić głęboki wdech, unosząc oba przedramiona na wysokość barków, z dłońmi zwróconymi do przodu na wysokości uszu. Przedramiona powinny być trzymane pionowo i w równej odległości od siebie. Następnie zrobić wydech, odciągając przedramiona możliwie najdalej ku tyłowi bez pochylania ich w żadną stronę (fot.165). Teraz zrobić kolejny głęboki wdech. Podczas długiego wydechu, ramionami po kolei, ruchem przypominającym machanie skrzydłami zakreślić półkole, rozpoczynając od wyprostowania lewego ramienia jak najdalej do przodu, a następnie przenosząc je bokiem do tyłu, jak najdalej za siebie. Przy końcu tego ruchu powinno się wykonać ramieniem ciasny skręt i przenieść je z powrotem do przodu (fot.166), do położenia wyjściowego przy boku tułowia (fot.167). Następnie wykonać te same ruchy prawym ramieniem, ciągle w czasie tego samego wydechu. Po wykonaniu opisanych ruchów zrobić głęboki oddech brzuchem.

24. Okno rewizji życia.

Pierwsza część tego magicznego kroku jest taka sama jak poprzedniego – przy unoszeniu zwróconych ku przodowi dłoni do wysokości uszu należy zrobić głęboki wdech. Przedramiona powinny być ułożone idealnie pionowo. Podczas przenoszenia ramion ku tyłowi zrobić długi wydech. a przy odciąganiu łokci na boki, na wysokość barków, głęboki wdech. Dłonie powinny być odgięte pod kątem prostym do przedramion, a palce skierowane do góry. Dłonie powoli przemieszczać ku środkowi tułowia, aż do skrzyżowania przedramion. Lewe ramię powinno się trzymać bliżej tułowia, a prawe umieścić przed lewym. W ten sposób dłonie tworzą układ, który don Juan nazywał oknem rewizji życia: otwór przed oczyma przypominający małe okienko, poprzez które, jak twierdził don Juan, praktykujący może

zajrzeć w nieskończoność (fot.168). Następnie zrobić głęboki wydech, prostując przy tym tułów; łokcie odciągnąć na boki, a dłonie rozprostować i ułożyć w jednej linii z łokciami (fot.169).

25. Pięć głębokich oddechów.

Początek tego magicznego kroku jest taki sam jak dwóch poprzednich. Przy drugim wdechu należy zrobić półprzysiad, ramiona opuścić i skrzyżować na wysokości kolan. Dłonie umieścić za kolanami; prawą dłoń uchwycić ścięgna za lewym kolanem, a lewą ścięgna za kolanem prawym, przy czym lewe przedramię powinno być ułożone na prawym. Palcami wskazującym i środkowym chwycić zewnętrzne ścięgna za kolanami, a kciukami opleść wewnętrzną część kolan. W tym momencie zakończyć wydech, po czym zrobić głęboki wdech, uciskając jednocześnie ścięgna (fot.170). Tak należy zrobić pięć oddechów.

Ten magiczny krok prostuje plecy i ustawia głowę w jednej linii z kręgosłupem. Wykorzystuje się go do głębokiego oddychania, które napętnia zarówno górne, jak i dolne partie płuc dzięki wypchnięciu przepony ku dołowi.

26. Czerpanie energii ze stóp.

Pierwsza część tego magicznego kroku jest taka sama jak początek pozostałych trzech magicznych kroków tego układu. Przy drugim wdechu należy zrobić przysiad, przedramiona opuścić i owinąć wokół łydek, przekładając je od wewnętrznej strony na zewnątrz. Grzbiety dłoni powinny być ułożone na palcach stóp. W tej pozycji należy zrobić trzy głębokie wdechy i trzy głębokie wydechy (fot.171). Po ostatnim wydechu należy wyprostować tułów, robiąc głęboki wdech kończący ten magiczny krok.

Jedyny pozostały ludziom blask świadomości znajduje się u podstawy ich świetlistej sfery: jest to wąski skrawek rozciągający się po okręgu i dochodzący do poziomu palców stóp. Dzięki temu magicznemu krokowi ów skrawek zostaje ostukany grzbietami palców dłoni i pobudzony oddechem.

MAGICZNE KROKI DLA ŚNIENIA

27. Rozluźnianie punktu połączenia.

Lewą ręką, z wewnętrzną stroną dłoni zwróconą ku górze, należy sięgnąć za łopatki, powyżej ich linii, pochylając się nieco. Następnie ramię przenieść z lewej strony tułowia po łuku w przód i ku dołowi, z dłonią cały czas zwróconą ku górze, po czym energicznie podrzucić je w górę, tak aby dłoń, zwrócona w lewą stronę, znalazła się przed twarzą; palce dłoni powinny być trzymane razem ([fot.172](#), [fot.173](#)).

Ten magiczny krok należy wykonywać kolejno lewą i prawą ręką. Kolana powinny być ugięte dla zachowania równowagi podczas energicznego podrzutu ramienia.

28. Zmuszanie punktu połączenia do opadnięcia.

Płecy i nogi w kolanach należy idealnie wyprostować. Lewe ramię, całkowicie wyprostowane, umieścić za sobą w odległości około dziesięciu centymetrów od pleców. Skierowana wewnętrzną stroną ku dołowi dłoń powinna być zgięta pod kątem dziewięćdziesięciu stopni w stosunku do przedramienia; jej palce powinny być sztywno wyprostowane i wskazywać w tył. Całkowicie wyprostowane prawe ramię umieścić przed sobą w taki sposób: skierowana ku dołowi dłoń jest zgięta w nadgarstku pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, a palce wskazują w przód.

Głowę obrócić za lewym ramieniem i jednocześnie maksymalnie rozciągnąć ścięgna nóg i ramion. To napięcie ścięgien należy przez chwilę utrzymać ([fot.174](#)). Ten sam ruch powinno się wykonać, trzymając prawe ramię za sobą i lewe przed sobą.

29. Nakłanianie punktu połączenia do opadnięcia poprzez czerpanie energii z nadnerczy i przenoszenie jej ku przodowi.

Lewe ramię należy umieścić za sobą na wysokości nerek, przesunięte jak najdalej w prawo; palce dłoni powinny być zakrzywione jak szpon. Tak ułożoną dłoń przesunąć w okolicy nerek z prawa na lewo, jakby przetaczając nią jakąś gęstą substancję. Prawe ramię trzymać w normalnej pozycji, przy boku uda.

Następnie lewą dłoń przenieść do przodu, płasko rozłożyć na prawym boku, w okolicy wątroby i woreczka żółciowego. Lewą dłonią należy przesunąć po przedniej części tułowia ku lewej stronie, w okolice trzustki i śledziony, jakby wygładzając powierzchnię jakiegoś materiału; w tym samym czasie prawą dłoń, zakrzywioną w szpon i trzymaną za plecami, należy przesunąć z lewa na prawo po okolicy nerek, jak gdyby przetaczając nią gęstą substancję ([fot.175](#), [fot.176](#)).

Następnie prawą dłoń umieścić na przedniej części tułowia (powinna przylegać do okolicy trzustki i śledziony), po czym przesunąć w okolice wątroby i woreczka żółciowego, jak podczas wygładzania pofałdowanej powierzchni. Podczas tego ruchu zakrzywioną w szpon lewą dłoń ponownie przesunąć po okolicy nerek z prawa na lewo, jak gdyby przetaczając nią jakąś gęstą substancję. Kolana powinny być ugięte dla zapewnienia równowagi i siły.

30. Obrazowanie typów energii A i B.

Prawe przedramię należy zgiąć pod kątem dziewięćdziesięciu stopni i ustawić pionowo przed twarzą w osi tułowia, przy czym łokieć powinien się znajdować prawie na wysokości barków, a dłoń ma być zwrócona w lewo. Lewe przedramię, zgięte w łokciu i trzymane poziomo, należy ułożyć tak, by grzbiet dłoni znajdował się pod prawym łokciem. Spojrzenie oczu nie powinno się skupiać na żadnym z przedramion, choć oba powinny być w polu widzenia. Prawym ramieniem należy przeć ku dołowi, a lewym ku górze. Obie siły powinny oddziaływać jednocześnie i to napięcie ramion należy przez chwilę utrzymać ([fot.177](#)).

Dalej ten sam ruch należy wykonać przy odwrotnym ułożeniu ramion.

Szamani starożytnego Meksyku byli przekonani, że wszystko we wszechświecie składa się z par sił i że ludzie podlegają tej parzystości w każdej dziedzinie życia. Uważali, że w sferze energii w grę wchodzi dwie siły. Don Juan nazywał je siłami A i B. Siła A jest zwykle używana na co dzień i przedstawia ją prosta pionowa linia. Siła B to siła bardzo mało poznana, która rzadko wkracza do akcji; utrzymywana jest płasko przy ziemi i przedstawia ją linia pozioma, wykreślana z lewej strony linii pionowej, od jej podstawy. Całość w sumie tworzy odwróconą dużą literę L.

Według don Juana szamani – zarówno mężczyźni, jak i kobiety – byli jedynymi ludźmi, którym udało się przekształcić siłę B, zazwyczaj beczynnie spoczywającą w pozycji poziomej, w aktywną linię pionową. W rezultacie udało im się również unieruchomić siłę A. Proces ten przedstawiano poprzez wykreślenie poziomej linii w prawą stronę od podstawy linii pionowej na kształt dużej litery L. Opisuując ten magiczny krok, don Juan powiedział, że najlepiej obrazuje on ową parzystość sił i wysiłki czarowników zmierzające do odwrócenia skutków ich wpływu.

31. Wypychanie ciała energetycznego do przodu.

Zgięte w łokciach ramiona należy podnieść na wysokość barków. Dłonie powinny być zwrócone ku dołowi i zachodzić na siebie. Należy zatoczyć nimi koło, obracając jedną wokół drugiej do wewnątrz, ku twarzy (fot.178). Dłoni należy obrócić trzy razy; następnie lewą rękę z dłonią zaciśniętą w pięść należy wyrzucić do przodu, jak gdyby z zamiarem uderzenia niewidocznego celu, oddalonego na wyciągnięcie ramienia (fot.179). Po zakreśleniu dłońmi kolejnych trzech kół należy tak samo uderzyć prawym ramieniem.

32. Rzucanie punktem połączenia jak nożem znad barku.

Lewą dłoń należy przenieść ponad głowę i sięgnąć za łopatki, jakby pochwytyjąc tam jakiś przedmiot. Następnie wykonać nią znad głowy ruch w przód, przypominający rzucenie czymś przed siebie. Kolana powinny być ugięte, by zachować równowagę przy rzucie. Ruch powtórzyć ramieniem prawym (fot.180, fot.181).

Ten magiczny krok to istotnie próba rzucenia punktem połączenia; jego celem jest przemieszczenie go z jego zwykłego położenia. Należy uchwycić punkt połączenia, tak jakby rzeczywiście był on nożem. Sama intencja rzucenia punktem połączenia może wpłynąć na efekt rzeczywistego jego przemieszczenia.

33. Rzucanie punktem połączenia jak nożem zza pleców obok biodra.

Należy ugiąć kolana i pochylić się do przodu. Następnie lewym ramieniem sięgnąć za siebie, prowadząc je z boku za łopatki, pochwycić niejako dłonią jakiś przedmiot i rzucić nim w przód z biodra, przekręcając dłoń w nadgarstku, jak przy rzucie dyskiem albo nożem (fot.182, fot.183). Te same ruchy wykonać dłonią prawą.

34. Rzucanie punktu połączenia jak dysku z ramienia.

Należy mocno skrócić biodra w lewo, dzięki czemu prawe ramię sięga do zewnętrznej strony lewej nogi. Następnie na skutek ruchu bioder w przeciwną stronę lewe ramię sięga na zewnątrz prawej nogi. Kolejny ruch bioder i prawe ramię sięga zewnętrznej strony lewej nogi. W tym momencie lewą dłonią należy błyskawicznie sięgnąć za siebie, przenosząc ją po łuku za łopatki, jak przy chwytaniu nią jakiegoś przedmiotu (fot. 184). Następnie przenieść go ruchem ramienia po okręgu przed siebie i do góry, na wysokość prawego barku. Zaciśnięta w pięść dłoń powinna być zwrócona ku górze. Z tego położenia, skręcając energicznie lewą dłoń w nadgarstku, należy wyrzucić ją do przodu, jak przy rzucaniu jakimś podobnym do dysku przedmiotem (fot.185).

Nogi powinny być nieznacznie ugięte w kolanach, a tylne części ud mocno naprężone. Prawe ramię, lekko zgięte w łokciu, powinno się dla zachowania równowagi przy rzucaniu dyskiem przenieść za siebie. W tej pozycji należy przez chwilę wytrzymać, zachowując również ułożenie lewego ramienia jak tuż po rzuceniu jakimś przedmiotem.

Te same ruchy wykonać drugim ramieniem.

35. Rzucanie punktu połączenia jak kulą znad głowy.

Lewą dłoń należy szybko przenieść do tyłu za łopatki i niejako pochwycić nią jakiś przedmiot (fot.186). Ramieniem dwukrotnie zakreślić obszerny okrąg ponad głowę, jakby dla nabrania rozmachu (fot.187), i wykonać nim ruch podobny do rzucania przed siebie kulą (fot.188). Kolana powinny być ugięte. Te same ruchy wykonać ręką prawą.

MAGICZNE KROKI POMAGAJĄCE OSIĄGNAĆ WEWNĘTRZNĄ CISZĘ

36. Zakreślanie dwóch półokręgów stopami.

Cały ciężar ciała powinien spoczywać na prawej nodze. Lewą stopę należy postawić pół kroku przed prawą i suwając nią po ziemi, zakreślić półokrąg w lewo. Po zakończeniu ruchu, główki kości śródstopia powinny niemal dotykać prawej pięty. Z tej pozycji lewą stopą zakreślić kolejny półokrąg ku tyłowi (fot.189). Oba półokręgi powinno się zakreślić główkami kości śródstopia. Piętę trzymać uniesioną, tak by ruch był płynny i jednostajny.

Następnie kierunek ruchu odwrócić i zakreślić w ten sam sposób dalsze dwa półokręgi, rozpoczynając od tyłu i kończąc z przodu.

Te same ruchy wykonać stopą prawą po przeniesieniu całego ciężaru ciała na lewą nogę. Kolano nogi utrzymującej ciężar ciała powinno być zgięte dla zapewnienia siły ruchów i równowagi.

37. Zakreślanie półksiężyca stopami.

Ciężar ciała powinien spoczywać na prawej nodze. Lewą stopą wykonać pół kroku przed prawą i zakreślić na ziemi szeroki łuk dookoła siebie, zaczynając od przodu, przenosząc nogę po lewej stronie tułowia i kończąc z tyłu. Półkoła należy zakreślać główkami kości śródstopia (fot.190). Następnie zakreślić kolejny półokrąg w taki sam sposób, ale od tyłu do przodu. Te same ruchy wykonać nogą prawą po przeniesieniu ciężaru ciała na nogę lewą.

38. Strach na wróble na wietrze z opuszczonymi ramionami.

Ramiona należy ułożyć poziomo po bokach tułowia na wysokości barków; powinny być zgięte w łokciach dokładnie pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, a przedramiona zwieszone ku dołowi. Przedramionami swobodnie kiwać na boki, jakby były one poruszane siłą wiatru. Przedramiona i nadgarstki powinny tworzyć jedną linię, dokładnie w płaszczyźnie prostopadłej do ziemi. Nogi w kolanach powinny być sztywno wyprostowane (fot.191).

39. Strach na wróble na wietrze z podniesionymi ramionami.

Podobnie jak w poprzednim magicznym kroku, ramiona powinny być wyciągnięte poziomo na boki na wysokości barków, z tą różnicą że zgięte pod kątem dziewięćdziesięciu stopni przedramiona należy obrócić ku górze. Przedramiona i nadgarstki powinny tworzyć jedną prostopadłą do ziemi linię (fot.192). Następnie należy je swobodnie opuścić do przodu i ku dołowi (fot.193), po czym znów obrócić je ku górze. Nogi w kolanach powinny być sztywno wyprostowane.

40. Wypychanie energii ku tyłowi całą szerokością ramienia.

Ramiona w łokciach należy mocno zgiąć, a przedramiona silnie docisnąć jak najwyżej do boków tułowia; dłonie powinny być zaciśnięte w pięści (fot.194). Podczas wydechu przedramiona całkowicie wyprostować ku ziemi i odgiąć jak najwyżej za sobą. Nogi w kolanach powinny być sztywno wyprostowane, a tułów nieznacznie pochylony (fot.195). Następnie podczas wdechu ramiona przywiesić w przód do położenia wyjściowego, zginając je w łokciach.

Następnie ruch ten powtórzyć przy odwróconym cyklu oddechu – zamiast wydechu przy odginaniu ramion do tyłu należy zrobić wdech, a następnie wydech, podczas którego należy zgiąć ramiona w łokciach i przyciągnąć je do boków tułowia, pod pachy.

41. Obracanie przedramienia wokół jego osi.

Ramiona należy unieść przed siebie, zginając łokcie i ustawiając przedramiona w pionie. Obie dłonie powinny być zgięte w nadgarstkach, a ich palce złożone na kształt głowy ptaka na wysokości oczu; dłonie powinny wskazywać w kierunku twarzy (fot.196). Utrzymując przedramiona prosto w pozycji pionowej, należy energicznie obracać dłońmi w nadgarstkach w przód i w tył wokół osi przedramion, tak że palce dłoni wskazują raz w kierunku twarzy, a raz ku przodowi (fot.197). Kolana powinny być ugięte dla zapewnienia równowagi i siły ruchów.

42. Poruszanie energii ruchem falistym.

Nogi w kolanach należy wyprostować, a tułów pochylić. Ramiona powinny swobodnie zwiisać po bokach. Lewe ramię przenieść ku przodowi, kreśląc dłonią trzy małe fale, jak gdyby przesuwając ją wzdłuż powierzchni o trzech kolistych wybrzuszeniach (fot.198). Potem ostrym, prostym ruchem dłoni

przeciąć pionową linię tułowia przed sobą, z lewa na prawo, a następnie z prawa na lewo (fot.199) i wycofać ją do boku tułowia, zakreślając nią kolejne trzy małe fale. W ten sposób powinien powstać obszerny zarys odwróconej dużej litery L, której grubość powinna wynosić co najmniej piętnaście centymetrów.

Opisane ruchy należy powtórzyć ramieniem prawym.

43. Energia T dłoni.

Oba przedramiona zgięte pod kątem prostym należy umieścić dokładnie przed splotem słonecznym, układając z nich literę T. Lewa ręka tworzy poziomą kreskę litery T; dłoń powinna być obrócona wnętrzem ku górze. Ręka prawa to pionowa kreska litery T i jej dłoń powinna być obrócona ku dołowi (fot.200). Następnie dłonie należy jednocześnie przekręcać w nadgarstkach w górę i w dół z dość dużą siłą. Lewą dłoń należy przekręcać ku dołowi, a prawą ku górze, zachowując ich ułożenie w kształcie tej samej litery T (fot.201).

Te same ruchy należy wykonać powtórnie, układając prawą rękę w pozycji poziomej kreski litery T, a lewą w pozycji kreski pionowej.

44. Uciskanie energii kciukami.

Zgięte w łokciach przedramiona należy umieścić przed sobą idealnie poziomo, oddalone od siebie na szerokość tułowia. Palce dłoni zwinąć w luźną pięść, a wyprostowane kciuki ułożyć na zagiętych palcach wskazujących (fot.202, fot.203). Teraz trzeba wielokrotnie przyciskać do siebie kciuki i palce wskazujące oraz pozostałe palce do dłoni. Należy napinać wszystkie palce, po czym je rozluźniać, przenosząc impuls na ramiona. Nogi w kolanach powinny być ugięte dla zachowania równowagi.

45. Zakreślanie ramionami kąta ostrego pomiędzy nogami.

Nogi w kolanach należy sztywno wyprostować; ścięgna podkolanowe powinny być maksymalnie naprężone. Tułów pochylić, tak by głowa znalazła się niemal na wysokości kolan. Ramionami, luźno zwisającymi przed tułowiem, kilkakrotnie zakreślić kąt ostry, przenosząc je spomiędzy nóg do przodu i z powrotem; wierzchołek kąta powinien się znaleźć pomiędzy nogami (fot.204, fot.205).

46. Zakreślanie ramionami kąta ostrego przed twarzą.

Nogi w kolanach należy sztywno wyprostować; ścięgna podkolanowe powinny być maksymalnie naprężone. Pochylić się, tak by głowa znalazła się niemal na wysokości kolan. Ramionami swobodnie zwisającymi przed tułowiem kilkakrotnie zakreślić kąt ostry, przenosząc je zza siebie do przodu; wierzchołek kąta powinien się znaleźć przed twarzą (fot.206, fot.207).

47. Zakreślanie koła energii pomiędzy nogami i przed tułowiem.

Nogi w kolanach należy sztywno wyprostować; ścięgna podkolanowe powinny być maksymalnie naprężone. Tułów pochylić, tak by głowa znalazła się prawie na wysokości kolan. Ramiona swobodnie zwisające przed tułowiem skrzyżować w nadgarstkach, tak by lewe przedramię spoczęło na prawym, po czym łagodnym łukiem przenieść je między nogi (fot.208). Z tego miejsca ramionami zakreślić przed twarzą dwa koła w przeciwnych kierunkach, na zewnątrz. Ramiona powinny teraz wskazywać w przód, a lewy nadgarstek spoczywać na prawym (fot.209). Z tej pozycji ramionami zakreślić dwa koła w kierunku do wewnątrz, które kończą się pomiędzy nogami, gdzie nadgarstki raz jeszcze powinny zostać skrzyżowane tak jak w pozycji wyjściowej.

Następnie prawy nadgarstek ułożyć na lewym i jeszcze raz wykonać te same ruchy.

48. Trzy palce na ziemi.

Ramiona należy powoli przenieść ponad głowę, robiąc przy tym głęboki wdech. Podczas powolnego wydechu opuścić je do ziemi, utrzymując sztywno wyprostowane kolana i maksymalnie naprężone ścięgna podkolanowe. Palcami wskazującymi i środkowymi obu dłoni dotknąć ziemi trzydzieści centymetrów przed nogami, po czym oprzeć na ziemi również kciuk (fot.210). W tej pozycji zrobić głęboki wdech, po czym tułów wyprostować i unieść ramiona ponad głowę. W trakcie opuszczania ramion do wysokości bioder zrobić wydech.

49. Kostki palców dłoni na palcach stóp.

Ramiona należy unieść ponad głowę, robiąc przy tym głęboki wdech. Podczas wydechu należy je opuścić do samej ziemi, utrzymując sztywno wyprostowane w kolanach nogi i maksymalnie napięte ścięgna podkolanowe. Przy końcu wydechu kostki palców dłoni oprzeć na palcach stóp (fot.211). Zrobić głęboki wdech, a następnie tułów wyprostować i unieść ramiona ponad głowę. Wydech

rozpoczyna się wraz z opuszczaniem ramion do poziomu bioder.

50. Czerpanie energii z ziemi oddechem.

Podczas unoszenia ramion nad głowę należy zrobić głęboki wdech: nogi w kolanach powinny być ugięte. Rozpoczynając wydech, obrócić tułów w lewo i w tym obrocie schylić się jak najniżej. Skierowane ku dołowi dłonie ułożyć na ziemi wokół lewej stopy, tak by prawa dłoń znalazła się przed stopą, a lewa za nią; dłonie przesunąć pięć razy w tę i z powrotem, kończąc wydech (fol.212). Następnie zrobić głęboki wdech i wyprostować tułów, przenosząc ramiona nad głowę, po czym obrócić się w prawo i rozpoczynając wydech, schylić się jak najniżej. Wydech powinien się skończyć po pięciokrotnym przesunięciu dłońmi w tę i z powrotem przy prawej stopie. Zrobić kolejny głęboki wdech i wyprostować tułów, przenosząc ramiona ponad głowę i obracając się do pozycji wyjściowej, a następnie opuścić ramiona, wydychając powietrze.

ROZDZIELENIE LEWEGO CIAŁA OD PRAWEGO CIAŁA, CZYLI GORĄCY UKŁAD

Don Juan nauczał swoich uczniów, że dla szamanów starożytnego Meksyku i dla ich poczynąń fundamentalne znaczenie miała koncepcja, iż człowiek składa się z dwóch odrębnie funkcjonujących ciał, jednego po stronie lewej i drugiego po prawej. Taki podział nie miał nic wspólnego z intelektualnymi spekulacjami dawnych czarowników ani też z opartymi na logice wnioskami dotyczącymi możliwego rozkładu masy w ciele.

Gdy don Juan mi to wyjaśniał, odparłem, że współcześni biolodzy wysunęli koncepcję symetrii bilateralnej, jako podstawowej struktury ciała, w której lewa i prawa strona organizmu może zostać rozdzielona wzdłuż linii środkowej na dwie części, będące w przybliżeniu swoimi lustrzanymi odbiciami.

– Klasyfikacje szamanów starożytnego Meksyku były znacznie głębsze niż konkluzje współczesnych naukowców, ponieważ brały początek z postrzegania energii bezpośrednio w jej ruchu we wszechświecie – odrzekł don Juan. – Gdy ciało człowieka jest postrzegane jako energia, oczywiste się staje, że nie składa się ono z dwóch części, lecz z dwóch różnych rodzajów energii: dwóch różnych strumieni energii, dwóch przeciwstawnych, a zarazem komplementarnych względem siebie sił, które istnieją obok siebie, odzwierciedlając w ten sposób dwoistą strukturę wszystkiego w całym bezkresnym wszechświecie.

Szamani starożytnego Meksyku nadali tym dwu odmiennym rodzajom energii status odrębnego, samodzielnego ciała i mówili wyłącznie o lewym ciele i prawym ciele. Więcej uwagi poświęcali lewemu ciału, ponieważ z powodu specyficznej natury konfiguracji jego energii uważali je za najefektywniejszy środek do zrealizowania ostatecznych celów szamanizmu. Czarownicy starożytnego Meksyku, którzy wyobrażali sobie te dwa ciała jako strumienie energii, przedstawiali lewy strumień jako bardziej zawirowany i agresywny, rozedrgany i emanujący falami energii. Dla zobrazowania tego, o czym mówił, don Juan polecił mi wyobrazić sobie, że lewe ciało jest jak połowa słońca i że wszystkie rozbłyski na jego powierzchni zachodzą na tej połowie. Fale energii emanujące z lewego ciała są jak takie rozbłyski – zawsze prostopadłe do zaokrąglonej powierzchni, z której tryskają.

Według opisu don Juana strumień energii prawego ciała w ogóle nie ma zawirowań na powierzchni. Porusza się jak woda w zbiorniku, który delikatnie się przechyla to w jedną, to w drugą stronę. Nie pokrywają go rozedrgane fale; bezustannie się kołysze. W głębszych warstwach jednak zatacza kręgi w formie spirali. Don Juan polecił mi wyobrazić sobie bardzo szeroką, z wyglądu leniwą tropikalną rzekę o niemal gładkiej powierzchni, w której jednak głęboko kotłują się ścierające się, przeciwbieżne prądy. W naszym powszednim świecie te dwa strumienie stapiają się w jedno: znane nam ludzkie ciało.

Jednakże dla widzącego energia całego ciała jest kolistą. Dla czarowników z linii don Juana oznaczało to, że prawe ciało jest siłą dominującą.

– A co się dzieje z ludźmi leworęcznymi? – spytałem go pewnego razu. – Czy mają większą szansę w poczynaniach czarowników?

– Dlaczego tak sądzisz? – odparł, najwyraźniej zaskoczony moim pytaniem.

– Bo bez wątpienia to lewa strona jest u nich dominująca – powiedziałem.

– Ta dominacja nie ma absolutnie żadnego znaczenia dla czarowników – rzekł. – Zgadza się, lewa strona dominuje u nich w tym sensie, że potrafią bardzo skutecznie operować młotkiem trzymanym w lewej ręce. Piszą lewą ręką. Potrafią się posługiwać nożem lewą ręką i robią to bardzo dobrze. Jeśli są grajkami, bez wątpienia potrafią potrząsać lewą nogą z wielkim wyczuciem rytmu. Innymi słowy, mają rytm w lewym ciele, lecz magia nie jest kwestią tego rodzaju dominacji. Mimo wszystko rządzi nimi prawe ciało i jego kolisty ruch.

– Ale czy leworęczność ma jakieś plusy albo minusy dla czarowników? – spytałem, pamiętając o zakorzenionych w wielu językach indoeuropejskich implikacjach o złowieszczej naturze leworęczności.

– O ile mi wiadomo, nie ma żadnych plusów ani minusów – rzekł. – Rozdziału energii między oba ciała nie mierzy się praworęcznością albo jej brakiem. Dominacja prawego ciała jest dominacją energetyczną, którą spostrzegli starożytni szamani. Przede wszystkim nigdy nie próbowali wytłumaczyć, dlaczego taka właśnie dominacja występuje, nie próbowali też się zagłębiać w

filozoficzne jej implikacje. Dla nich był to po prostu fakt, aczkolwiek bardzo szczególny, który jednak można zmienić.

– Dlaczego chcieli go zmienić, don Juanie? – spytałem.

– Bo ten dominujący, kolisty ruch energii prawego ciała jest cholernie nudny! – wykrzyknął. – Ten kolisty ruch świetnie daje sobie radę z każdym zdarzeniem w życiu codziennym, ale robi to koliście. rozumiesz.

– Nie rozumiem, don Juanie – odpowiedziałem.

– Do każdej sytuacji życiowej podchodzisz w taki kolisty sposób – odrzekł, zakreślając dłonią małe kółko. – I tak w kółko, w kółko, w kółko, w kółko i w kółko. To taki kolisty ruch, który niezmiennie ściąga energię do środka i obraca nią wkoło i wkoło, po dośrodkowej spirali. W takich warunkach nie ma żadnej ekspansji. Nic nie może być nowe. Nie ma niczego, czego by się nie dało takim wierceniem wyjaśnić. Ileż można!

– Jak można zmienić tę sytuację, don Juanie? – zapytałem.

– Tak naprawdę jest już za późno, by ją zmienić – odrzekł. – Najgorsze już się stało. Ta spiralność już pozostanie. Ale nie musi trwać bezustannie. Zgadza się, chodzimy tak, jak chodzimy, tego zmienić nie możemy, ale przecież może nam przyjść ochota pobiegać albo pochodzić do tyłu, albo wejść na drabinę; tylko chodzić i chodzić, i chodzić, i chodzić to bardzo skuteczne działanie, lecz pozbawione sensu. Wkład lewego ciała nadałby naszym ośrodkom vitalności większą elastyczność.

Gdyby potrafiły one zafalować, zamiast obracać się w kółko jak spirale – choćby przez chwilę – dotarłaby do nich odmienna energia, a skutek tego byłby nieprawdopodobny.

Zrozumiałem, o czym mówi, na poziomie wykraczającym poza myślenie, jako że doprawdy nie można go było pojąć, rozumując liniowo.

– To ludzkie odczucie kompletnego znudzenia sobą – ciągnął – bierze się właśnie z tejże dominacji prawego ciała. Jedyne, co ostatecznie zostało ludziom, to wynajdywanie sposobów na pozbycie się nudy; koniec końców tak naprawdę wynajdują oni sposoby zabijania czasu – a to właśnie jedyne, czego każdy z nas ma zbyt mało. Jednak jeszcze gorsza jest reakcja na nie zrównoważoną dystrybucję energii. Gwałtowne reakcje ludzi są właśnie jej wynikiem. Wygląda to tak, jakby od czasu do czasu pod wpływem bezsilności wytwarzały się w ludzkim ciele szaleńcze prądy energii, rozładowujące się w gwałtownych wybuchach przemocy. Przemoc jest dla ludzi chyba jednym ze sposobów zabijania czasu.

– Ale czemu, don Juanie, czarownicy starożytnego Meksyku nigdy nie chcieli się dowiedzieć, dlaczego tak się dzieje? – spytałem zaintrygowany. Stwierdziłem, że fascynują mnie moje przeczucia dotyczące tego dośrodkowego ruchu.

– Nigdy się nie starali tego dociec – rzekł – ponieważ gdy tylko sformułowali pytanie, natychmiast znali odpowiedź.

– Czyli wiedzieli dlaczego? – spytałem.

– Nie, nie wiedzieli dlaczego, ale wiedzieli, jak do tego doszło. Ale to inna historia.

I tak zostawił mnie w zawieszeniu, lecz później, w trakcie naszej znajomości wyjaśniał mi tę pozorną sprzeczność.

– Świadomość to jedyna ścieżka prowadząca ludzi do ewolucji – rzekł do mnie pewnego razu – i coś, co jest dla nas obce, coś, co się łączy z drapieżną naturą wszechświata, zablokowało nasze możliwości rozwoju, zawładnąwszy naszą świadomością. Ludzie stali się łupem drapieżnej siły, która narzuciła im, dla własnej wygody, bierność charakterystyczną dla energii prawego ciała.

Don Juan opisywał nasze możliwości rozwoju jako podróż, którą odbywa nasza świadomość po czymś, co szamani starożytnego Meksyku nazywali mrocznym morzem świadomości: czymś, co uważali za rzeczywistą cechę wszechświata, niezgłębiony żywioł przenikający cały wszechświat niczym chmury materii albo światło.

Don Juan był przeświadczony, że dominacja prawego ciała w nie zrównoważonej fuzji prawego i lewego ciała świadczy właśnie o zablokowaniu naszej podróży świadomości. To, co nam się wydaje naturalną dominacją jednej strony ciała nad drugą, dla szamanów z jego linii było zaburzeniem, które usilnie starali się usunąć.

Dawni szamani byli przekonani, że aby ustanowić harmonijny rozdział pomiędzy lewym i prawym

ciałem, praktykujący powinni wzbogacać swą świadomość. Jednak każdy krok na tej drodze musi podlegać niezwykle surowej dyscyplinie. W przeciwnym razie, z takim trudem osiągnięte wzbogacenie świadomości przekształci się w obsesję, której skutki mogą być najróżniejsze – od zaburzeń psychicznych do poważnych uszczerbków energetycznych.

Zestaw magicznych kroków zmierzających wyłącznie do rozdzielenia lewego ciała od prawego ciała don Juan Matus nazywał Gorącą grupą, elementem o najbardziej fundamentalnym znaczeniu w całym procesie przygotowywania szamanów starożytnego Meksyku. Potoczna nazwa tego zestawu magicznych kroków wzięła się stąd, że zwiększa on nieco zawirowanie energii prawego ciała. Don Juan Matus często sobie żartował z tego zjawiska, mówiąc, że ruchy przeznaczone dla lewego ciała wytwarzają niezwykle napięcie w prawym ciele, które od chwili narodzin przywykło do autorytarnego rządzenia całym ciałem. Z chwilą gdy napotyka opór, dostaje z wściekłości białej gorączki. Don Juan usilnie namawiał wszystkich swoich uczniów, by wytrwale praktykowali Gorącą grupę w celu wykorzystania jej agresywności dla wzmocnienia słabszego lewego ciała.

W Tensegrity grupę tę nazwano Gorącym układem, by nadać jej większą spójność z celami Tensegrity, które z jednej strony są niezwykle pragmatyczne, a z drugiej niezwykle abstrakcyjne, jak na przykład spożytkowanie energii dla osiągnięcia poczucia błogości połączone z abstrakcyjnym wywodem o tym, jak się tę energię pozyskuje. Zaleca się, by we wszystkich magicznych krokach tego układu przyjąć podział na lewe i prawe ciało, a nie na lewą i prawą stronę ciała. Rezultatem przestrzegania takiego podziału byłoby stwierdzenie, że podczas praktykowania tych magicznych kroków ciało, które nie wykonuje opisywanych ruchów, ma być utrzymywane w bezruchu. Wszystkie mięśnie powinny być jednak aktywne, nie poprzez działanie, lecz poprzez świadomość. Bezruch ciała, które w danej chwili nie wykonuje żadnych ruchów, powinien również objąć jego głowę, czyli inaczej mówiąc, drugą stronę głowy. Taki bezruch połowy twarzy i głowy jest trudniejszy do osiągnięcia od razu, lecz jest to możliwe wraz z nabieraniem wprawy. Układ podzielono na cztery grupy.

GRUPA PIERWSZA: POBUDZANIE ENERGII LEWEGO CIAŁA I PRAWEGO CIAŁA

Na pierwszą grupę składa się szesnaście magicznych kroków, które oddzielnie pobudzają energię lewego ciała i prawego ciała. Każdy magiczny krok wykonuje się albo lewym, albo prawym ramieniem, a czasami obydwoma ramionami jednocześnie. Ramiona jednak nigdy nie powinny przekraczać pionowej linii rozgraniczającej oba ciała.

1. Zbieranie energii w kulę przed lewego i prawego ciała i rozbijanie jej grzbietem dłoni.

Lewą ręką zgiętą w łokciu, z dłonią zwróconą na prawo, należy zakreślić przed sobą dwa koła do wewnątrz (fot.213). Podczas wykonywania tych ruchów wszystkie mięśnie ramienia powinny być napięte. Następnie grzbiet dłoni należy silnie wypchnąć w lewo, jakby rozbijając górną część kuli, utoczonej wcześniejszym ruchem ramienia (fot.214).

Miejsce, gdzie należy uderzyć dłonią, znajduje się w odległości wyprostowanego ramienia od tułowia, powyżej linii barków i pod kątem czterdziestu pięciu stopni w stosunku do nich. Podczas uderzenia wszystkie mięśnie powinny być napięte, również mięśnie ramion; jest to ten rodzaj napięcia mięśni, który pozwala kontrolować wykonywany ruch. Wstrząs po uderzeniu powinien być odczuwany w okolicy trzustki i śledziony oraz lewej nerki i nadnercza.

Opisane ruchy należy powtórzyć po prawej stronie; wstrząs po uderzeniu powinien być odczuwany w okolicy wątroby i woreczka żółciowego oraz prawej nerki i nadnercza.

2. Zbieranie energii lewego i prawego ciała w koło, przebijane czubkami palców.

Lewe przedramię należy umieścić przed sobą, pod kątem dziewięćdziesięciu stopni względem tułowia. Ręka w nadgarstku powinna być wyprostowana. Dłoń skierować na prawo; palce powinny wskazywać w przód, a kciuk przylegać do dłoni. Podobnie jak w poprzednim magicznym kroku, przedramieniem zakreślić dwa koła, przenosząc je z dołu ku górze, na wysokość barku, i zakreślając łuk do wewnątrz (fot.215). Następnie szybko cofnąć łokieć jak najdalej za siebie i energicznym wyrzuceniem ramienia w przód przebić czubkami palców zakreślone przez przedramię koło (fot.216). Łokieć ponownie wycofać jak najdalej za siebie, aby nabrać rozmachu do kolejnego uderzenia, i raz jeszcze energicznie wypchnąć dłoń w przód.

Tę samą sekwencję ruchów wykonać ramieniem prawym.

3. Wyciąganie lewej i prawej energii do góry.

Nogi w kolanach należy lekko ugiąć. Następnie unieść lewe kolano na wysokość trzustki, mocno zginając nogę; palce stopy powinny wskazywać w dół. Podczas wykonywania tego ruchu lewe przedramię energicznie podrzucić na wysokość klatki piersiowej, ustawiając je pod kątem czterdziestu pięciu stopni względem tułowia, a łokieć mocno przycisnąć do boku. Ruchy nogi i ramienia powinny być doskonale zsynchronizowane w celu wstrząśnięcia dolną częścią korpusu (fot.217).

Te same ruchy wykonać prawą nogą i prawym ramieniem.

Energia wykazuje tendencję do ciążenia ku ziemi i dlatego bardzo ważne jest rozprzestrzenianie jej ku górze, w okolice dolnej części tułowia. Szamani są przekonani, że lewym ciałem zarządza obszar trzustki i śledziony, a prawym ciałem obszar wątroby i woreczka żółciowego. W rozumieniu szamanów ów proces wyciągania energii ku górze jest zabiegiem, który niezależnie energetyzuje obydwa wspomniane ośrodki.

4. Napór góra-dół.

Lewy łokieć należy unieść przed sobą na wysokość barku; przedramię powinno być zgięte pod kątem czterdziestu pięciu stopni do ramienia. Dłoń powinna być zaciśnięta w pięść, zgięta maksymalnie w nadgarstku i skierowana w prawo (fot.218). Następnie przegiąć przedramię w dół, do miejsca przed splotem słonecznym, utrzymując łokieć, który służy za oś obrotu przedramienia, ciągle na tej samej wysokości (fot.219), po czym przegiąć je z powrotem ku górze.

Ten sam ruch wykonać prawym ramieniem.

Tego magicznego kroku używa się do pobudzania energii znajdującej się na łuku energetycznym pomiędzy punktem położonym tuż powyżej linii głowy i dokładnie ponad lewym barkiem a punktem znajdującym się nieco powyżej splotu słonecznego.

5. Skręt dośrodkowy.

Pierwsza część tego magicznego kroku jest dokładnie taka sama jak pierwsza część poprzedniego, z tą różnicą że zamiast przeginania przedramienia w dół, kieruje się je dośrodkowo, zakreślając pełne koło; przedramię należy obracać wokół łokcia, pod kątem czterdziestu pięciu stopni w stosunku do tułowia. Najwyższy punkt koła powinien się znajdować tuż powyżej linii uszu, dokładnie ponad lewym barkiem. Podczas wykonywania obrotu przedramieniem należy również obracać dłoń w nadgarstku (fot.220).

Te same ruchy wykonać ręką prawą.

6. Skręt odśrodkowy.

Ten magiczny krok jest niemal dokładnie taki sam jak poprzedni, z tą różnicą że zmienia się kierunek zakreślania koła lewym przedramieniem – nie w prawo, lecz w lewo (fot.221). Wynikiem tego ruchu jest, jak to określał don Juan, koło odśrodkowe, przeciwieństwo koła zakreślanego w poprzednim magicznym kroku, które nazywał kołem dośrodkowym. Ten sam ruch wykonać ręką prawą. W tym magicznym kroku pobudzona energia stanowi część łuku energetycznego, na który oddziaływały poprzednie dwa magiczne kroki. Czwarty, piąty i szósty magiczny krok tej grupy wykonuje się łącznie. Dzięki widzeniu szamani odkryli, że ludzie mają olbrzymie pokłady nie wykorzystywanej energii, zalegającej w dolnych obszarach świetlistej sfery. W ten sam sposób zaobserwowali również, że te magiczne kroki pobudzają energię rozproszoną poza ośrodkami vitalności mieszczącymi się w okolicy wątroby i trzustki. Dość długo energia ta trwa w stanie zawieszenia, po czym zaczyna opadać na sam dół świetlistej kuli.

7. Wysokie pchnięcie pięści.

Ramiona należy umieścić przed sobą na wysokości barków. Dłonie powinny być zaciśnięte w pięści i zwrócone ku ziemi, a łokcie zgięte. Lewą pięścią szybko uderzyć w przód, nie cofając wcześniej łokcia dla nabrania rozmachu. Lewą dłoń wycofać do położenia początkowego, po czym wykonać kolejne, takie samo uderzenie pięścią prawą i również wycofać ją do położenia początkowego (fot.222). Uderzenie pięści powinno być wynikiem napięcia mięśni ramienia, łopatki i brzucha.

8. Niskie pchnięcie pięści.

Ramiona należy zgiąć w łokciach pod kątem czterdziestu pięciu stopni i umieścić na wysokości pasa. Łokcie nie powinny dotykać tułowia i pozostawać w odległości około pięciu centymetrów od boków ciała. Dłonie trzeba zaciśnąć w pięści i zwrócić ku sobie. Lewym przedramieniem należy wykonać krótkie pchnięcie, czemu towarzyszy jednocześnie napięcie mięśni brzucha, mięśni ramienia i łopatki (fot.223). Natychmiast po uderzeniu przedramię wycofać, jak gdyby podczas uderzenia powstała siła odrzucająca je z powrotem. Natychmiast w ten sam sposób powinno się pchnąć ramieniem prawym. Tak samo jak w poprzednim magicznym kroku przed uderzeniem nie cofać łokci; siła uderzenia powinna pochodzić wyłącznie z naprężenia mięśni brzucha, ramienia i łopatki.

9. Koło z palcami dłoni zgiętymi w środkowych stawach.

Łokcie należy umieścić na wysokości pasa, w okolicy trzustki i śledziony oraz wątroby i woreczka żółciowego. Dłonie i przedramiona powinny być w jednej linii; dłonie powinny być zwrócone ku sobie, a palce mocno zgięte w środkowych stawach, kciuki zaś zamknięte (fot.224). Łokcie wysunąć do przodu i w bok. Lewą dłoń zatoczyć przed sobą okrąg w płaszczyźnie pionowej ruchem przypominającym ścieranie kostkami zgiętych palców powierzchni okręgu. Następnie ten sam ruch wykonać dłońią prawą, po czym na przemian lewą i prawą (fot.225). Mięśnie brzucha powinny być maksymalnie naprężone dla nadania opisywanemu ruchowi wymaganej siły.

10. Wygladzanie energii przed tułowiem.

Lewą dłoń, wyprostowaną i zwróconą w przód, należy unieść nieco przed tułowiem powyżej głowy. Następnie ukośnie zsunąć ją w dół do wysokości trzustki i śledziony, jakby wygładzając jakąś pionową powierzchnię. Ciągłym ruchem dłoni następnie przenieść do tyłu; w tym celu tułów obrócić w lewo, tak aby wyprostowaną ręką można było zakreślić półokrąg. Następnie zwróconą w kierunku ziemi płaską dłoń z wielką siłą opuścić, jak gdyby chcąc uderzyć nią jakąś galaretowatą substancję w miejscu na wysokości trzustki i śledziony (fot.226).

Dokładnie takie same ruchy wykonać ramieniem prawym, ale dłońią uderzyć w okolice wątroby i woreczka żółciowego.

11. Uderzanie energii przed twarzą poprzez wyrzucenie pięści w górę.

Tułów należy nieznacznie przekręcić w lewo, co pozwoli na zrobienie lewym ramieniem dwóch pełnych obrotów w tył. rozpoczynających się od przeniesienia ramienia w przód, potem nad głowę i do tyłu, po czym dłoń należy nieco obrócić do środka, jakby nabierając nią czegoś zza pleców (fot.227). Ruch się kończy po drugim obrocie wyrzuceniem zaciśniętej w pięść dłoni ku górze na wysokość twarzy (fot.228).

Magiczny krok należy powtórzyć prawym ramieniem, zachowując tę samą kolejność ruchów.

12. Ubijanie energii przed lewym i prawym ciałem.

Lewym ramieniem należy zrobić półtora obrotu w przód, po czym uderzyć nim w dół; tułów trzeba nieznacznie obrócić w lewo, co pozwoli na wykonanie lewym ramieniem pełnego obrotu z położenia wyjściowego przy boku uda w tył, ponad głowę, w przód i znów do boku uda. Przy zataczaniu koła dłoń skręcać w nadgarstku, jak gdyby nabierając w nią jakiejś kleistej substancji (fot.229). Z położenia wyjściowego ramię znów przenieść do tyłu i ponad głowę, wtedy dłoń zaciśnąć w pięść; następnie z wielką siłą opuścić ją w miejsce przed i nieco powyżej trzustki i śledziony, uderzając miękką zewnętrzną krawędzią pięści niczym młotem (fot.230).

Te same ruchy wykonać ramieniem prawym.

13. Zakreślanie dwóch odśrodkowych koi energii i roztrzaskiwanie ich przed pępkiem.

Ramiona należy jednocześnie unieść przed tułowiem, rozsunąć je na boki i dalej przenieść łukiem ku dołowi ruchem przypominającym pływanie, zataczając w ten sposób dwa koła nachylone względem tułowia pod kątem czterdziestu pięciu stopni (fot.231). Następnie koła te należy rozbić w ich dolnej części, na wysokości pępka, silnym uderzeniem obu dłoni. Dłonie powinny być zgięte pod kątem dziewięćdziesięciu stopni w stosunku do przedramion, a palce wskazywać do przodu. Siła uderzenia powinna je zbliżyć na odległość niecałych dziesięciu centymetrów (fot.232).

14. Zakreślanie dwóch bocznych koi energii dłońmi z wyprostowanymi palcami wskazującymi i środkowymi.

Palce wskazujące i środkowe obu dłoni należy sztywno wyprostować, a serdeczne i małe zagiąć i przytrzymywać kciukami. Obydwoma ramionami należy jednocześnie zakreślić koło, rozpoczynając od ich normalnej pozycji po bokach tułowia, przenosząc je ponad głowę i dalej w bok, pod kątem czterdziestu pięciu stopni względem pleców (fot.233). W końcowej fazie zakreślania koła palce należy zwinąć w pięść, wysuwając kostki zgiętych palców środkowych nieco poza obrys pięści. Ruch się kończy uderzeniem zwróconych ku twarzy pięści w przód i w górę, na wysokości podbródka (fot.234).

15. Pobudzanie energii w okolicy skroni.

Należy zrobić głęboki wdech. W początkowej fazie wydechu unieść ramiona ponad głowę i dłonie zwrócone ku przodowi zaciśnąć w pięści. Z tego położenia grzbietami pięści uderzyć w dół, w miejsce powyżej bioder (fot.235). Następnie przenieść na boki tułowia i zakreślając nimi półkoła, unieść je niecałe dziesięć centymetrów przed czoło; zwrócone na zewnątrz pięści powinny być oddalone od siebie o dwanaście do piętnastu centymetrów (fot.236). Ciągłe wydychając powietrze, na chwilę przyłożyć pięści do skroni. Tułów powinno się nieco odchylić do tyłu przy jednoczesnym ugięciu kolan dla nabrania rozmachu i sprężystości, po czym ramiona z dużą siłą wypchnąć w dół, nie prostując ich w łokciach. Grzbietami pięści uderzyć za siebie po bokach tułowia (fot.237). W tym momencie kończy się wydech.

16. Wybrzuszanie małego koła energii przed tułowiem.

Lewą rękę z naturalnej pozycji przy boku uda należy przesunąć bokiem na zewnątrz; dłoń powinna być skierowana wewnątrz w prawo. Ramieniem zakreślić małe koło, obracając dłoń ku dołowi, przenosząc ją w okolice trzustki i śledziony i dalej w lewo na wysokość pasa. Łokieć mocno zgiętego lewego ramienia powinien być odgięty w bok (fot.238a), a dłoń zaciśnięta w pięść i zwrócona ku ziemi. Pięścią wykonać krótkie pchnięcie w przód, by przebić uprzednio zakreślone koło (fot.238b). Cały ruch powinien być płynny; nie należy go przerywać przy zaciskaniu dłoni w pięść, lecz dopiero po wymierzeniu ciosu. Uderzenie mocno wstrząsa ośrodkiem vitalności umiejscowionym w okolicy trzustki i śledziony. Ten sam ruch wykonać ręką prawą, której uderzenie wstrząsa wątrobą i woreczkiem żółciowym.

GRUPA DRUGA: MIESZANIE ENERGII Z LEWEGO CIAŁA I PRAWEGO CIAŁA

Grupa druga składa się z czternastu magicznych kroków, które mieszają energię obu ciał w odpowiadających im ośrodkach witalności. Szamani starożytnego Meksyku wierzyli, że takie mieszanie energii, polegające na skierowaniu na oba ciała nieznaną im energię, umożliwia łatwiejsze oddzielenie energii obu ciał w procesie, który określali mianem nadwątlenia ośrodków witalności.

17. Komasowanie energii potrzebnej i rozpraszanie energii niepotrzebnej.

Ten magiczny krok obejmuje ruchy, które najtrafniej można by określić jako przepychanie przed sobą jakiegoś przedmiotu w poprzek tułowia wewnętrzną stroną dłoni i przetaczanie go z powrotem grzbietem dłoni.

Krok rozpoczyna się od przyłożenia zgiętego pod kątem dziewięćdziesięciu stopni lewego ramienia do tułowia na wysokości talii. Przy rozpoczęciu ruchu przedramię należy przywieść jeszcze bliżej tułowia, a dłoń odgiąć w nadgarstku ku tyłowi. Wewnętrzna strona dłoni powinna być zwrócona w prawo, a kciuk zamknięty. Następnie, jakby pokonując olbrzymi opór, dłoń przesunąć w poprzek tułowia jak najbardziej w prawo, nie zmieniając kąta zgięcia ramienia w łokciu ([fot.239](#)). Z tego miejsca, znów jakby przezwyciężając olbrzymi opór, przenieść dłoń jak najdalej w lewo bez zmiany kąta zgięcia ramienia w łokciu; dłoń powinna być przez cały czas zwrócona w prawo ([fot.240](#)).

Podczas wykonywania tej sekwencji ruchów mięśnie lewego ciała powinny być maksymalnie napięte, a prawe ramię spoczywać w bezruchu przy prawej nodze.

Opisaną sekwencję ruchów powtórzyć prawym ramieniem i dłonią.

18. Spiętrzanie energii na lewym i prawym ciele.

Cały ciężar ciała należy przenieść na prawą nogę. Kolano powinno być lekko ugięte dla lepszego oparcia i zachowania równowagi. Lewą nogę i lewe ramię, nieznacznie napięte, jednocześnie przesunąć przed sobą po łuku z lewa na prawo i zatrzymać tuż przy prawej stronie ciała. Zewnętrzna krawędź lewej stopy powinna dotykać podłoża. Podczas przesuwania ramienia czubki palców lewej dłoni powinny być skierowane ku dołowi ([fot.241](#)). Następnie nogę i ramię należy przenieść z powrotem do pozycji wyjściowej.

Taką samą sekwencję ruchów wykonać, przesuując prawą nogę i prawe ramię w lewo.

19. Zbieranie energii jednym ramieniem i uderzanie w nią ramieniem drugim.

Don Juan mówił, że w tym magicznym kroku pobudza się i gromadzi energię ruchem jednego ramienia i uderza w nią drugim ramieniem. Był przekonany, że uderzanie jedną ręką w energię zebraną ręką drugą pozwala na wnikięcie energii ze źródeł przynależnych jednemu ciału do drugiego ciała, co w normalnych warunkach nigdy się nie zdarza.

Lewe ramię należy unieść do wysokości oczu. Dłoń w nadgarstku powinna być nieznacznie odgięta ku tyłowi; z tego położenia, przenosząc dłoń z lewa na prawo i z powrotem, zakreślić nią owalny kształt o szerokości około pięćdziesięciu centymetrów i długości równej szerokości ciała ([fot.242](#)). Następnie dłoń zwróconą w dół należy przesunąć z lewa na prawo na wysokości oczu, przecinając niejako czubkami palców zakreślony uprzednio owal ([fot.243](#)).

Gdy lewa dłoń znajdzie się przy prawym barku, zakrzywioną i zwróconą ku górze dłoń prawą, trzymaną dotychczas na wysokości talii, należy energicznie wyrzucić w przód, uderzając jej nasadą w środkowy punkt owalu zakreślonego lewą ręką; w tym czasie lewą dłoń należy powoli opuszczać ([fot.244](#)). Podczas uderzenia prawa dłoń powinna być zwrócona ku przodowi, a palce lekko zakrzywione, nadając w ten sposób dłoni kształt odpowiadający zaobleniu uderzanej powierzchni. Uderzając, nie należy prostować ramienia w łokciu, by nie nadwerżyć ścięgien.

Te same ruchy wykonać, rozpoczynając od ramienia prawego.

20. Zbieranie energii ramionami i nogami.

Ciało należy nieznacznie obrócić w prawo na palcach prawej stopy; lewą nogę wystawić na zewnątrz pod kątem czterdziestu pięciu stopni do nogi prawej, następnie ugiąć prawą nogę w kolanie, tak aby wraz z tułowiem utworzyła linię opadającą ukośnie ku przodowi. Potem trzykrotnie się zakolysać w przód i w tył, jak gdyby nabierając rozmachu. Następnie lewym ramieniem należy sięgnąć

po łuku w dół, jakby chwytając coś obok lewego kolana (fot.245). Tułów odchylić do tyłu i jednocześnie lewą nogę mocno podkuczyć, piętą nieomal dotykając pachwiny, a lewą dłoń szybko potrząść obszar witalności po prawej stronie tułowia, w okolicy wątroby i woreczka żółciowego (fot.246).

Opisaną sekwencję ruchów powtórzyć prawą nogą i ramieniem, które dostarczą zebraną energię do ośrodka witalności umiejscowionego po lewej stronie tułowia, w okolicy trzustki i śledziony.

21. Przenoszenie energii z lewego i prawego barku.

Lewe ramię należy przenieść z pozycji wyjściowej przy lewym udzie do prawego barku i zaciśnąć dłoń w pięść, jak przy chwytaniu jakiegoś przedmiotu. Ruch ten wzmocnić gwałtownym skrętem bioder w prawo. By to ułatwić, nogi w kolanach muszą być nieco ugięte. Ramienia, mocno zgiętego w łokciu, nie należy opuszczać, lecz utrzymywać łokieć na wysokości barku (fot.247). Następnie powrót bioder do położenia wyjściowego daje początek ruchowi pięści, którą należy przenieść od prawego barku po łuku ku górze i uderzyć jej grzbietem w punkt nieco powyżej linii głowy, dokładnie ponad lewym barkiem (fot.248). Następnie pięść rozewrzeć i wypuścić trzymany w niej przedmiot.

Tę sekwencję ruchów należy powtórzyć ramieniem prawym.

22. Zbieranie energii z jednego ciała i rozprowadzanie jej na ciele drugim.

Lewym ramieniem, spoczywającym w naturalnej pozycji przy lewym udzie, należy zakreślić łuk od lewej strony do prawej, przenosząc dłoń na wysokości krocza jak najdalej w prawo. Dla ułatwienia tego ruchu powinno się nieznacznie skrócić tułów w talii. Z tego położenia ramię przenieść po łuku ponad głowę do poziomu lewego barku. Następnie gwałtownym ruchem należy przesunąć je w poprzek tułowia do prawego barku.

W tym położeniu dłoń zaciśnąć w pięść, jakby coś nią chwytając, i obrócić ku dołowi (fot.249). Potem pięścią uderzyć w miejsce na wysokości głowy, oddalone od niej o długość wyprostowanego ramienia. Cios wymierzyć miękką stroną pięści, uderzając nią niczym młotem. Ramię powinno być lekko ugięte w łokciu (fot.250). Te same ruchy wykonać ramieniem prawym.

23. Ubijanie energii z lewego i prawego barku w punkcie środkowym przed twarzą.

Lewe ramię należy unieść ponad głowę, zginając je w łokciu pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. W tym położeniu dłoń zaciśnąć w pięść i obrócić ją ku górze. Następnie miękką krawędzią pięści z lewej strony uderzyć w linię rozdzielającą lewe ciało od prawego na wysokości twarzy. Podczas uderzania tułów lekko pochylić w lewo (fot.251). Zaciśniętą pięść przesunąć do prawego barku, nie dotykając go jednak; w tym miejscu dłoń należy obrócić, kierując ją ku ziemi. Następnie w podobny sposób uderzyć ze strony prawej przy pochyleniu tułowia w prawo (fot.252).

Tę samą sekwencję ruchów wykonać prawym ramieniem.

Dzięki temu magicznemu krokowi można zgromadzić zapasy neutralnej energii, czyli takiej, która może być z łatwością wykorzystywana zarówno przez lewe, jak i prawe ciało.

24. Uderzenie dłonią z palcami zgiętymi w drugim stawie.

Ramiona, zgięte w łokciach pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, należy unieść na wysokość szyi. Palce obu dłoni powinny być mocno zgięte w drugim stawie (fot.253, fot.254). Z tego położenia bardzo mocno uderzyć lewą ręką w prawo, przenosząc ją po łuku za linię prawego barku. Przy uderzeniu nie należy poruszać ramieniem. Ruch ramienia jest wynikiem dużego skrętu bioder w prawo (fot.255).

W ten sam sposób wykonać ruch prawym ramieniem, przenosząc je poza lewy bark dzięki błyskawicznemu skrętowi bioder w lewo.

25. Chwytywanie energii z barków i roztrzaskiwanie jej na ośrodkach witalności.

Lewe ramię należy przenieść do prawego barku, a dłoń zaciśnąć w pięść (fot.256). Ramię powinno być zgięte w łokciu pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Następnie pięść bardzo silnym ruchem wycofać do lewego boku i przenieść za siebie (fot.257). Przez chwilę zatrzymać ją w tym położeniu, po czym z rozmachem wyrzucić w poprzek tułowia na prawo, przebijając punkt w okolicy wątroby i woreczka żółciowego; zaciśniętą w pięść dłoń powinna być zwrócona ku tułowiu (fot.258).

Opisane ruchy powtórzyć ramieniem prawym, przeszywając przy uderzeniu okolice trzustki i śledziony.

26. Rozpychanie energii na boki łokciami.

Ramiona należy unieść na wysokość barków; łokcie powinny być mocno zgięte i wypchnięte w przód. Przedramiona skrzyżować w nadgarstkach na kształt litery X, przy czym lewe przedramię

należy ułożyć na prawym. Dłonie, zaciśnięte w pięści, powinny dotykać mięśni piersiowych przy pachach; lewa pięść -skraju prawej pachy, a prawa pięść skraju pachy lewej (fot.259). Następnie łokcie należy bardzo mocnym ruchem wypchnąć na boki na wysokości barków, jak przy uderzaniu łokciem w bok (fot.260).

Ruch ten należy powtórzyć, układając przedtem prawe ramię na lewym.

27. Zakreślanie dwóch dośrodkowych kół energii przed tułowiem i rozkruszanie ich ruchem ramion w bok.

Należy zrobić głęboki wdech i ramionami spoczywającymi po bokach tułowia jednocześnie zatoczyć łuk, przenosząc je do linii rozdzielającej lewe ciało od prawego. Po zakończeniu tego ruchu skrzyżowane przedramiona powinny spocząć na klatce piersiowej. Palce dłoni powinny być ściśle złączone, wskazując ku górze, a kciuki zamknięte; dłonie w nadgarstkach zgąć pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Lewe ramię powinno się znaleźć na prawym, tak aby zamknięty kciuk lewej dłoni dotykał mięśnia piersiowego prawego ciała, a zamknięty kciuk dłoni prawej mięśnia piersiowego lewego ciała (fot.261). W tym momencie zakończyć wdech. Podczas szybkiego wydechu ramiona trzeba z wielką siłą wyrzucić w bok, uderzając grzbietami zaciśniętych w pięści dłoni powyżej głowy po obu stronach ciała (fot.262).

Ruchy te powtórzyć, układając przedtem prawe ramię na lewym.

28. Uderzanie energii przed tułowiem oraz po lewej i prawej stronie obiema pięściami.

Dłonie należy zaciśnąć w pięści i umieścić je na wysokości pasa, tak aby były zwrócone do siebie. Pięści unieść na wysokość oczu, a następnie z dużą siłą opuścić, uderzając w dwa punkty na wysokości pachwiny; we wskazane miejsca należy uderzyć miękkimi krawędziami pięści (fot.263). Z tego położenia oba ramiona należy jednocześnie przenieść ku górze, zakreślając nimi łuk w lewo; ruch ramion wymusza pochylenie całego tułowia w lewą stronę, a pięści uderzają kostkami palców (fot.264). Następnie ponownie wymierzyć cios w te same punkty przed pachwinami. Z tego położenia oba ramiona jednocześnie przenieść ku górze, zakreślając nimi łuk w prawo; ruch ramion wymusza pochylenie całego tułowia w prawą stronę. Rozpędzone pięści uderzają kostkami palców. Następnie raz jeszcze pięściami wymierzyć cios w te same punkty przed pachwinami, uderzając miękkimi krawędziami pięści.

29. Uderzanie energii przed tułowiem obiema pięściami oraz po lewej i prawej stronie.

Początek tego magicznego kroku jest taki sam jak w poprzednim kroku (fot.265). Po wykonaniu uderzenia ramiona unieść naczyniem młoty na wysokość głowy, a tułów mocno skrócić w lewo i pięściami uderzyć w dwa punkty znajdujące się przed lewym biodrem (fot.266). Należy rozewrzeć dłonie, ramiona ponownie unieść na wysokość głowy, po czym opuścić je, uderzając w te same punkty (fot.267). Ramiona raz jeszcze podnieść na wysokość głowy, dłonie zaciśnąć w pięści i po raz kolejny uderzyć w te same punkty. Potem przedramiona unieść na wysokość głowy, tułów obrócić do normalnej pozycji i z wielką siłą uderzyć pięściami w te same punkty przed pachwinami.

Opisaną sekwencję ruchów należy powtórzyć po mocnym skręceniu tułowia w prawo.

30. Roztrzaskiwanie energii nadgarstkami ponad głowę oraz po lewej i prawej stronie.

Obie ręce, stykające się w nadgarstkach, należy unieść ponad głowę; dłonie powinny być stulone jak przy trzymaniu kuli (fot.268). Następnie tułów obrócić w lewo, gwałtownie przenosząc ramiona na lewą stronę tułowia na wysokość pasa; ciągle złączone nadgarstki obrócić, tak aby dostosować ich wzajemne ułożenie do nowego położenia dłoni. Lewa dłoń powinna być zwrócona ku górze, a prawa ku dołowi (fot.269). Następnie ramiona ponownie przenieść ponad głowę, nie rozłączając przy tym nadgarstków, lecz obracając je do położenia zajmowanego przez nie na początku.

Tę samą sekwencję ruchów należy wykonać, gwałtownie przywodząc oba ramiona do prawej strony pasa. Ruch zakończyć ułożeniem ramion w położeniu wyjściowym nad głową.

GRUPA TRZECIA: PRZENOSZENIE ENERGII LEWEGO CIAŁA I PRAWEGO CIAŁA ODDECHEM

Grupa trzecia składa się z dziewięciu magicznych kroków, w których wykorzystuje się wdechy i wydechy jako siłę sprawczą bądź to głębszego rozdzielania obu ciał, bądź to ich połączenia. Jak już wcześniej powiedziano, w przekonaniu czarowników z linii don Juana przeniknięcie choćby odrobiny energii jednego ciała do dowolnego ośrodka witalności ciała drugiego wywołuje krótkotrwałe, bardzo pożądane wzburzenie wewnątrz tego ośrodka. Zgodnie z tym, czego nauczał don Juan, czarownicy starożytnego Meksyku uważali takie zmieszanie energii za zjawisko niezwykle dobroczynne, gdyż niszczy ono ustalony tryb pozyskiwania energii przez ośrodki witalności. Dawni czarownicy wierzyli, że oddychanie jest kluczem do rozdzielania lewego ciała od prawego ciała.

31. Oddech dla górnego skraju płuc.

Ramiona, z dłońmi zaciśniętymi w pięści, unieść do czoła, robiąc przy tym głęboki wdech; grzbiety dłoni powinny być skierowane ku ziemi. Przy zakończeniu wdechu pięści powinny się znaleźć w odległości ośmiu, dziesięciu centymetrów od siebie, dokładnie przed czołem (fot.270). Podczas wydechu ramiona należy bardzo energicznie rozsunąć na boki, układając je w prostej linii z barkami (fot.271). Dłonie rozluźnić i otworzyć, nadgarstki skrzyżować przed twarzą i robiąc głęboki wdech, zakreślić dwa obszerne koła wyprostowanymi ramionami, przenosząc je sprzed tułowia ku górze, ponad głowę i w boki. Wydech się kończy w momencie, gdy zwrócone ku górze dłonie zostaną ułożone przy pasie (fot.272). Wówczas zrobić powolny wdech, unosząc dłonie wzdłuż boków klatki piersiowej do pach. Wdech należy zakończyć, unosząc ku górze barki, wypychane niejako siłą napierających od dołu dłoni (fot.273).

Opisany oddech jest prawdziwym dobrodziejstwem dla płuc, pozwala bowiem na uczynnienie ich górnych partii, co w normalnych warunkach prawie nigdy się nie zdarza.

32. Ofiarowanie oddechu.

Robiąc głęboki wdech, lewym ramieniem zakreślić okrąg, przenieść je sprzed tułowia ponad głowę w tył i znów w przód; podczas tego ruchu tułów należy obrócić w lewo, ułatwiając zakreślenie ramieniem pełnego koła. Wówczas zakończyć wdech. Zwróconą ku górze dłoń umieścić na wysokości podbródka; nadgarstek powinien być zgięty pod kątem dziewięćdziesięciu stopni.

Ułożenie ciała powinno być takie, jak przy ofiarowywaniu czegoś na wyciągniętej dłoni, a tułów pochylony w przód (fot.274). Dłoń następnie obrócić, tak by była zwrócona ku ziemi, i rozpocząć wydech, powoli i z wielką siłą opuszczając rękę (fot.275) do lewego boku uda; dłoń nadal powinna być skierowana ku ziemi, a jej grzbiet pozostawać pod kątem dziewięćdziesięciu stopni w stosunku do przedramienia.

Tę samą sekwencję ruchów wykonać ramieniem prawym.

33. Przenoszenie energii oddechem z czubka głowy do ośrodków witalności.

Dłonie w nadgarstkach nieznacznie zgiąć i lekko zakrzywić palce. Czubkami palców delikatnie przesunąć ku górze wzdłuż przedniej strony tułowia, następnie przenieść ramiona ponad głowę i w tym czasie zrobić głęboki wdech (fot.276). Po całkowitym wyprostowaniu ramion nad głowę dłonie wyprostować i odgiąć w nadgarstkach w tył o dziewięćdziesiąt stopni; wówczas zakończyć wdech. Podczas opuszczania dłoni wstrzymać oddech i unieść palce wskazujące; pozostałe palce powinny być mocno zgięte w drugim stawie, a kciuki zamknięte. Oba ramiona znów podnieść na wysokość klatki piersiowej, grzbietami dłoni dotykając pach.

Rozpoczynając głęboki wydech, powoli rozprostować ramiona, wyciągając je w przód, aż do swobodnego wyprostu w łokciach. Następnie zrobić głęboki wdech, przywodząc dłonie z powrotem do pach; palce wskazujące powinny być cały czas uniesione, a dłonie odgięte ku tyłowi w nadgarstkach i zwrócone wewnętrzną stroną w przód. Teraz rozpocząć powolny wydech, podczas którego przenosi się ręce ku górze po łuku, w pierw ponad głowę, a następnie w dół, zakreślając nimi pełne koło i nie zmieniając przy tym ułożenia palców wskazujących. Dłonie zatrzymać przy bokach klatki piersiowej (fot.277). Wydech się kończy po wypchnięciu dłoni w dół do bioder.

34. Roztrzaskiwanie energii oddechem.

Robiąc głęboki wdech, lewą dłonią zatoczyć obszerne koło z boku tułowia, przenosząc ją sprzed tułowia ponad głowę i dalej w tył. Tułów obrócić w lewo, by ułatwić zakreślenie ramieniem pełnego

okręgu. Wdech się kończy po wykonaniu ręką pełnego obrotu i zatrzymaniu jej powyżej głowy, na lewo od niej. Dłoń powinna być zwrócona w przód i lekko odgięta ku tyłowi w nadgarstku (fot.278). Następnie rozpocząć powolny wydech, zakreślając ramieniem kolejne obszerne koło z boku tułowia w przeciwnym kierunku – sprzed tułowia ku dołowi, w tył i dalej ponad głowę i znów przed siebie. Po wykonaniu obrotu rękę przenieść tuż przed prawy bark, ciągle wydychając powietrze. Dłoń powinna być zwrócona w kierunku tułowia i delikatnie dotykać prawego barku (fot.279). Następnie ramię energicznie wyrzucić w bok i grzbietem zaciśniętej w pięść dłoni uderzyć w miejsce na wysokości głowy, oddalone od lewego barku na odległość wyciągniętego ramienia (fot.280). W tym momencie zakończyć wydech.

Opisaną sekwencję ruchów powtórzyć prawym ramieniem.

35. Oddech mały.

Nieznacznie ugiąć kolana, a ramiona powoli unieść ponad głowę, napieniając powietrzem górne partie płuc. Następnie nogi w kolanach sztywno wyprostować, a ciało maksymalnie wyciągnąć ku górze. Oddech można robić, stojąc zarówno na całych stopach, jak i na palcach.

Wstrzymując oddech, opuścić ramiona i nieznacznie się zgarbić, pochylając się do przodu i kurcząc przeponę; nogi w kolanach ponownie ugiąć. Wydech rozpoczyna się w chwili, gdy dłonie znajdują się na wysokości pasa. W tym samym momencie wyprostować palce wskazujące dłoni i skierować je ku ziemi, a pozostałe zgąć. Ciągłe opuszczając dłonie, całkowicie pot. 281 opróżnić płuca z powietrza (fot.281). Podczas wydechu przepona powinna być napięta, by nie dopuścić do jej wypchnięcia ku dołowi przez wydychane powietrze.

36. Oddech wysoki.

Nogi muszą być sztywno wyprostowane. Wykonując powolne obroty barkami z przodu w tył, rozpocząć wdychanie powietrza; ramiona powinny być zgięte w łokciach. Po zakończeniu wdechu i obracania barkami, ramiona należy ułożyć w pozycji wyjściowej (fot.282). Wydech się rozpoczyna w momencie uniesienia dłoni do wysokości barków i wyprostowania ramion jak najdalej w przód; dłonie powinny być skierowane ku ziemi.

Następnie zrobić wdech, przekręcając dłonie ku górze. Łokcie zgąć i jak najdalej cofnąć oraz unieść barki. Wdech się kończy w momencie, gdy barki osiągną najwyższy pułap (fot.283).

Robiąc wydech, dłonie obrócić ku ziemi, po czym opuścić barki i ręce; dłonie powinny być odgięte w nadgarstkach jak najdalej ku tyłowi, a ramiona wyprostowane wzdłuż boków tułowia.

37. Oddech boczny.

Rozpoczynając wdech, ramionami zakreślić okrąg, przenosząc je z naturalnej pozycji przy bokach ud ku środkowi tułowia, aż do ich skrzyżowania; dłonie powinny być skierowane na zewnątrz i maksymalnie zgięte w nadgarstkach, dzięki czemu czubki palców wskazują ku górze (fot.284). Ciągłe wdychając powietrze, oba ramiona wypchnąć na boki. Podczas tego ruchu dłonie powinny być najpierw zwrócone w przód, a następnie, podczas całkowitego wyprostu zwrócone wewnętrzną stroną na zewnątrz, od siebie. Wdech się kończy w momencie całkowitego wyprostowania ramion. Ciało powinno być możliwie najmocniej wyciągnięte ku górze (fot.285).

Podczas zginania ramion w łokciach zrobić wdech, a dłonie z palcami skierowanymi ku górze przenieść w kierunku środka tułowia i dalej, aż do przeciwnych krawędzi ciała. Lewe przedramię skrzyżować nad prawym. Tułów wygiąć w łuk, napinając mięśnie przedniej części ciała, a kolana ugiąć (fot.286).

38. Oddech motyla.

Ramiona zgąć w łokciach i ułożyć przed klatką piersiową. Lewe przedramię trzymać nad prawym, tak by się nie stykały; ręce powinny być wyprostowane w nadgarstkach, a dłonie zaciśnięte w pięści. Następnie ugiąć kolana i lekko się zgarbić, pochylając się do przodu (fot.287). Podczas wdechu ramiona rozdzielić i przenieść ponad głowę w lewo i w prawo. Ciągłe wdychając powietrze, ramiona wyprostować, zatoczyć nimi łuk i przenieść je w dół, po czym ponownie ułożyć przed klatką piersiową, jak w pozycji wyjściowej. Tak ułożone ramiona unieść nad głowę, wstrzymując oddech i prostując tułów w pasie (fot.288). Następnie ramiona przenieść w dół na wysokość pępka, ponownie stając w pozycji początkowej, czyli pochylając zgarbione plecy w przód i uginając kolana.

Pozycję tę należy utrzymać i zrobić wydech, powtarzając ruchy ramion wykonywane podczas wdechu. Po opróżnieniu płuc z powietrza przepona powinna być napięta.

39. Wydychanie poprzez łokcie.

Na początku tego ruchu nogi powinny być proste w kolanach. W trakcie głębokiego wdechu ramionami zakreślić dwa odśrodkowe koła ponad głowę i wokół boków tułowia. Wdech się kończy, gdy zgięte w łokciach ramiona są skierowane w przód na wysokości pasa. Dłonie powinny być wyprostowane i zwrócone ku sobie, a palce trzymane razem.

Rozpoczynając wydech, palce dłoni skierować ku ziemi pod kątem czterdziestu pięciu stopni. Kolana ugiąć i pochylić się w przód ([fot.289](#)). Ciągłe wydychając powietrze, ramiona, zgięte w łokciach pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, przenieść nad głowę. Tułów wyprostować i nieznacznie odchylić w tył, nie tyle poprzez wygięcie do tyłu pleców, ile poprzez ugięcie kolan. Wydech się kończy, gdy mięśnie brzucha zostaną maksymalnie naprężone; głowa powinna być lekko odchylona w tył ([fot.290](#)).

Oddychanie takie stwarza wrażenie, że wydycha się powietrze poprzez łokcie.

GRUPA CZWARTA: UPODOBANIA LEWEGO CIAŁA I PRAWEGO CIAŁA

Grupa ta składa się z pięciu magicznych kroków dla lewego ciała, wykonywanych w jednej sekwencji, i trzech magicznych kroków dla prawego ciała. Według don Juana Matusa, upodobaniem lewego ciała jest milczenie, a upodobaniem prawego ciała klekotanie, hałas, uporządkowanie liniowe. Mawiał, że to właśnie prawe ciało zmusza nas do marszu, ponieważ lubi parady, a największą przyjemność sprawia mu choreografia, sekwencje ruchów i uporządkowanie według wielkości.

Don Juan zalecał, aby wszystkie ruchy magicznych kroków dla prawego ciała powtarzać wielokrotnie i liczyć je; mówił, że bardzo ważne jest, by z góry ustalić liczbę powtórzeń danego ruchu, ponieważ przewidywanie jest mocną stroną prawego ciała. Jeśli praktykujący z góry ustala sobie określoną liczbę i tyleż razy wykonuje dany ruch, prawe ciało czerpie z tego nieopisaną przyjemność.

W Tensegrity jednak magiczne kroki zarówno dla lewego ciała, jak i prawego ciała wykonuje się w całkowitym milczeniu. Jeśli milczenie lewego ciała uda się nałożyć na prawe ciało, akt nasycenia może się stać prostą drogą do czegoś, co don Juan określał jako stan najbardziej pożądany przez szamanów wszystkich pokoleń -do wewnętrznej ciszy.

PIĘĆ MAGICZNYCH KROKÓW DLA LEWEGO CIAŁA

Magiczne kroki dla lewego ciała nie mają własnych nazw. Don Juan mówił, że szamani starożytnego Meksyku nazywali je po prostu magicznymi krokami dla lewego ciała.

Pierwszy magiczny krok składa się z piętnastu krótkich, bardzo dokładnie wykonywanych ruchów. Jako że magiczne kroki dla lewego ciała wykonuje się w jednej sekwencji, będą one po kolei numerowane.

1. Lewe ramię spoczywające przy udzie przesunąć około trzydziestu centymetrów w bok (fot.291).
2. Dłoń gwałtownie obrócić w nadgarstku, tak by była zwrócona w przód, zginając nieco ramię w łokciu (fot.292).
3. Unieść rękę na wysokość pępka i ruchem przypominającym cięcie przenieść ją w poprzek tułowia na prawo (fot.293).
4. Gwałtownie przekreślić dłoń, aż będzie zwrócona ku ziemi (fot.294).
5. Ruchem przypominającym cięcie zwróconą ku dołowi dłoń przenieść w poprzek tułowia na lewo (fot.295).
6. Gwałtownie obrócić w prawo dłoń w nadgarstku i zagiąć jej palce, jak gdyby chcąc coś nabrać, i ruchem nadgarstka energicznie podrzucić dłoń ku górze (fot.296).
7. Przed linię rozdzielającą dwa ciała unieść po linii tułowia ramię na wysokość oczu, w odległości około trzydziestu centymetrów; dłoń powinna być skierowana w lewo (fot.297).
8. Dłoń w nadgarstku obrócić ku przodowi (fot.298).
9. Ramię przenieść ponad głowę, zakreślić nim łuk w bok i zatrzymać przed twarzą na wysokości oczu, jak poprzednio. Dłoń ma być zwrócona w lewo (fot.299).
10. Znowu obrócić dłoń w nadgarstku ku przodowi (fot.300).
11. Przenieść dłoń po lekkim łuku w dół i na lewo. na wysokość barków; dłoń powinna być zwrócona ku ziemi (fot.301).
12. Obrócić dłoń w nadgarstku, tak by była zwrócona ku górze (fot.302).
13. Dłonią wykonać ruch przypominający cięcie, przenosząc ją na prawo przed prawy bark (fot.303).
14. Ruchem nadgarstka ponownie obrócić dłoń ku dołowi (fot.304).
15. Zsunąć dłoń około trzydziestu centymetrów przed lewe biodro (fot.305).

- Drugi magiczny krok** składa się z dziewięciu ruchów.
16. Cofnąć dłoń, tak by dotknęła grzbietu kości biodrowej (fot.306).
 17. Łokieć wysunąć w bok, a dłoń gwałtownie opuścić i obrócić tak, by była skierowana w lewo. Dłoń powinna być stulona, a palce rozsunęte (fot.307).
 18. Zatoczyć pełne koło ramieniem, przenosząc je z przodu ponad głowę do tyłu. Zwróconą ku górze dłoń ponownie ułożyć na grzbiecie kości biodrowej (fot.308).
 19. Łokieć znowu wysunąć w bok i kolejnym szybkim ruchem nadgarstka obrócić dłoń, tak by była zwrócona w lewo (fot.309).
 20. Dłoń przenieść w bok i zakreślić nią okrąg, jakby coś w nią nabierając. Pod koniec tego ruchu ponownie umieścić ją przy grzbiecie kości biodrowej; dłoń powinna być zwrócona ku górze (fot.310).
 21. Ramię zgięte w łokciu gwałtownie wysunąć w bok i jednocześnie szybkim skrzętem nadgarstka

obrócić dłoń ku tyłowi; palce dłoni, nieco zakrzywione, powinny wskazywać w tył, a wnętrze dłoni powinno być skierowane ku górze (fot.311).

22. Następnie przenieść łokieć jak najdalej za siebie; stulona dłoń nadal powinna być skierowana ku górze (fot.312).

23. Nie opuszczając ramienia, dłoń w nadgarstku powoli obrócić, aż dłoń będzie znów skierowana ku górze (fot.313).

24. Ten ruch przypomina wyciąganie ręki z rękawa. Prowadzonym przez łokieć ramieniem zatoczyć koło od tyłu w przód; ruch kończy się w momencie, gdy zwrócona ku górze dłoń znajdzie się na wysokości dolnych żeber klatki piersiowej, a zgięty łokieć dotknie boku tułowia (fot.314).

Trzeci magiczny krok składa się z dwunastu ruchów.

25. Zwróconą ku górze dłoń przenieść po łuku w prawo, jak gdyby przecinając coś czubkami palców, i zatrzymać około trzydziestu centymetrów za prawym bokiem klatki piersiowej (fot.315).

26. Obrócić dłoń ku ziemi (fot.316).

27. Przenieść ramię po łuku na lewo, a następnie jak najdalej do tyłu (fot.317).

28. Palce dłoni lekko zakrzywić, a ramię całkowicie wyprostować. Następnie obracając dłoń w nadgarstku, stulić ją tak, by przypominała czerpak (fot.318).

29. Umieścić dłoń nad głową i przenieść ją ukośnie zza pleców do przodu, w miejsce ponad prawym barkiem na wysokości głowy (fot.319).

30. Dłoń wyprostować i zgąć w nadgarstku pod kątem dziewięćdziesięciu stopni do przedramienia, po czym opuścić ją znad głowy do prawej strony talii (fot.320).

31. Energicznie obrócić dłoń ku dołowi (fot.321).

32. Półkolistym ruchem przenieść ramię w lewą stronę i jak najdalej w M (fot.322).

33. Dłoń obrócić ku górze (fot.323).

34. Ramię przenieść po łuku w przód, do tego samego miejsca po prawej stronie, odległego o trzydzieści centymetrów od klatki piersiowej (fot.324).

35. Ponownie obrócić dłoń ku ziemi (fot.325).

36. Ramię przenieść po łuku w lewo i zatrzymać jak uprzednio, po lewej stronie ciała za plecami (fot.326).

Czwarty magiczny krok składa się z piętnastu ruchów.

37. Ramieniem zakreślić obszerne koło w przód, ponad głową i w tył, po czym zatrzymać je w miejscu oddalonym o trzydzieści centymetrów od lewego uda (fot.327).

38. Głowę obrócić w lewo. Ramię mocno zgąć w łokciu, a przedramię unieść na wysokość oczu, z dłonią skierowaną na zewnątrz, jakby osłaniając oczy przed ostrym światłem. Tułów powinien być mocno pochylony w przód (fot.328).

39. Powoli obrócić głowę i tułów jak najdalej w prawo, jak gdyby spoglądając w dal. osłaniając jednocześnie oczy dłonią (fot.329).

40. Ponownie obrócić głowę i tułów w lewo (fot.330).

41. Dłoń szybko skrócić ku górze, jednocześnie obracając głowę i tułów, by móc spojrzeć prosto przed siebie (fot.331).

42. Następnie ruchem dłoni z lewa na prawo przeciąć linię przed sobą (fot.332).

43. Obrócić dłoń ku dołowi (fot.333).

44. Ramię po łuku przenieść na lewo (fot.334).

45. Ponownie obrócić dłoń w nadgarstku, zwracając ją ku górze (fot.335).

46. Ramieniem zakreślić kolejny łuk przed sobą, przecinając linię przed tułowiem z lewa na prawo (fot.336).

47. Ponownie zmienić położenie dłoni, obracając ją ku dołowi (fot.337).

48. Ramieniem znów zakreślić łuk w lewo (fot.338).

49. Obrócić dłoń ku górze (fot.339).

50. Ramieniem zakreślić linię w poprzek tułowia, z lewa na prawo (fot.340).

51. Obrócić dłoń ku dołowi (fot.341).

Piąty magiczny krok składa się z dwudziestu pięciu ruchów.

52. Ramieniem zatoczyć przed sobą obszerne koło; podczas tego ruchu dłoń powinna być skierowana w przód. Ruch kończy się przed prawym barkiem; dłoń powinna być wtedy skierowana ku górze (fot.342).

53. Unieść łokieć, obracając dłoń w nadgarstku, tak by była skierowana ku dołowi. Dłoń powinna być lekko stulona (fot.343).

54. Zakreślić dłonią owalny kształt z prawa na lewo, nabierając w nią niejako kulę z jakiejś masy. Po powrocie do położenia wyjściowego dłoń powinna być skierowana ku górze (fot.344).

55. Pozwolić dłoni swobodnie opaść do poziomu pachwiny; palce dłoni powinny wskazywać ku ziemi

(fot.345).

56. Obrócić dłoń ku sobie (fot.346).
57. Przesunąć ją zgodnie z obrysem tułowia do miejsca oddalonego o dziesięć, dwanaście centymetrów od lewego uda; palce dłoni powinny wskazywać ku ziemi (fot.347).
58. Szybkim skretem nadgarstka obrócić dłoń w stronę uda (fot.348).
59. Głowę obrócić w lewo, unosząc dłoń do poziomu oczu ruchem podobnym do przesuwania palcami po płaskiej powierzchni (fot.349).
60. Z tej pozycji ukośnym ruchem zsunąć dłoń do miejsca nieco na lewo od pachwiny. Głowę śledzić ruch dłoni (fot.350).
61. Dłoń ukośnym ruchem ponownie unieść do poziomu oczu i dotknąć nią punktu, który znajduje się dokładnie na linii rozdzielającej lewe ciało od prawego, niecałe pięćdziesiąt centymetrów od oczu (fot.351).
62. Ponownie zsunąć dłoń po skosie, do miejsca znajdującego się na wysokości pachwiny i nieco na prawo od niej (fot.352).
63. Zakreślając dłonią kolejną ukośną linię, unieść ją znów przed oczy, ponad bark; ten ruch dłoni w prawo należy śledzić głową (fot.353).
64. Dłoń pionowo opuścić do miejsca oddalonego o trzydzieści centymetrów od prawego uda (fot.354). W siedmiu poprzednich ruchach zostały zakreślone trzy iglice; pierwsza po lewej stronie, druga dokładnie na linii środkowej i trzecia po stronie prawej.
65. Zmienić ułożenie dłoni, obracając ją wewnątrz w lewo (fot.355).
66. Dłoń unieść i zatoczyć łuk, którego górna część powinna się wpasować dokładnie pomiędzy zakreślone uprzednio iglice: prawą i środkową (fot.356).
67. W tym miejscu dłoń obrócić w prawo (fot.357).
68. Opuścić dłoń na wysokość krocza i zatrzymać ją na linii środkowej pomiędzy lewym i prawym ciałem (fot.358).
69. Ponowne ułożenie dłoni poprzez obrócenie jej w lewo (fot.359).
70. Podnieść dłoń i umieścić ją pomiędzy środkową i lewą iglicą na wysokości oczu (fot.360).
71. Dłoń obrócić w prawo (fot.361).
72. Opuścić ją do położenia początkowego przy udzie (fot.362).
- Iglice zakreślone w ośmiu ruchach tej drugiej fazy są nieco zaokrąglone, w przeciwieństwie do bardzo ostrych iglic zakreślonych na początku.
73. Raz jeszcze obrócić dłoń w przód (fot.363).
74. Przenieść ramię ponad głowę, jak gdyby chcąc oblać prawą twarz i ciało jakąś niewidzialną substancją (fot.364).
75. Pozwolić dłoni swobodnie opaść na wysokość pasa, a następnie (fot.365) łokciem przeniesionym w tył zakreślić półokrąg, przenosząc go w tył (fot.366).

76. Dłonią przesunąć po ośrodku vitalności w okolicy trzustki i śledzony, jakby była nożem wsuwany do pochwy (fot.367).

TRZY MAGICZNE KROKI DLA PRAWEGO CIAŁA

Pierwszy magiczny krok dla prawego ciała składa się z pięciu ruchów.

1. Prawą dłonią, zwróconą do przodu i zgiętą pod kątem dziewięćdziesięciu stopni do przedramienia, zatoczyć pełne koło z lewa na prawo, sięgające do wysokości prawego ucha; dłoń zatrzymać w miejscu rozpoczęcia ruchu, około trzydziestu centymetrów przed pasem (fot.368).
2. Z tego miejsca ramieniem zakreślić ostry łuk na wysokości klatki piersiowej, mocno zginając łokieć. Dłoń powinna być skierowana wewnątrz ku ziemi, a palce wyprostowane i trzymane razem; kciuk powinien być zamknięty. Palec wskazujący i kciuk powinny niemal dotykać klatki piersiowej (fot.369).
3. Energicznie odrzucić przedramię sprzed klatki piersiowej, tak by łokieć był zgięty pod kątem czterdziestu pięciu stopni (fot.370).
4. Dłoń obrócić w nadgarstku, tak by palce na chwilę skierować ku ziemi, po czym szybko podrzucić ją ponad głowę, tak jakby była nożem (fot.371).

5. Opuścić dłoń do wysokości pępka ruchem przypominającym cięcie zewnętrzną krawędzią dłoni (fot.372).

Drugi magiczny krok dla prawego ciała składa się z następujących dwunastu ruchów.

6. Dłoń, trzymaną przy talii, wyrzucić przed siebie. Po maksymalnym wyprostowaniu ramienia palce dłoni rozdzielić (fot.373, fot.374).
7. Ramię przywieść do talii. Wysunięty w tył łokieć powinien być mocno zgięty (fot.375).
8. Obrócić dłoń, tak by była skierowana ku górze (fot.376).
9. Ramię wysunąć do przodu; zwrócona ku górze dłoń powinna być otwarta (fot.377).

10. Ramię, z dłonią nadal skierowaną ku górze, ponownie przywieść do talii (fot.378).
 11. Obrócić dłoń ku dołowi (fot.379).
 12. Ramieniem zrobić pełen obrót z boku tułowia, przenosząc je w tył, ponad głowę i w przód; ruch kończy się silnym uderzeniem dłoni w punkt znajdujący się przed pępkiem, jak przy uderzaniu w jakiś przedmiot (fot.380).
 13. Zwrócić dłoń w kierunku tułowia ruchem przypominającym zgarnianie czegoś na prawe ciało (fot.381).
 14. Ramię podnieść powyżej głowy, ustawiając dłoń niczym trzymany w ręce nóż (fot.382).
 15. Wykonać dłonią ukośne cięcie na linii środka tułowia, w odległości około pięćdziesięciu centymetrów od pępka (fot.383).
 16. Wyprostowaną dłoń podnieść do poziomu twarzy wzdłuż linii pionowej (fot.384).
 17. Dłonią nieco pochyloną ku ziemi ukośnie ciąć w okolice przed skrajem prawego ciała, około pięćdziesięciu centymetrów przed nim (fot.385).
- Na **trzeci magiczny krok** dla prawego ciała składa się dwanaście ruchów.
18. Prawym ramieniem, mocno zgiętym w łokciu i odchylonym w prawo, zatoczyć łuk od prawej strony do miejsca znajdującego się przed splotem słonecznym; dłoń powinna być zwrócona do tułowia (fot.386).
 19. Przedramieniem zakreślić ćwierć łuku w dół, trzymając łokieć nieruchomo, tak by dłoń była zwrócona w prawo (fot.387).
 20. Ramieniem zatoczyć małe koło na zewnątrz, od lewej strony do prawej, przenosząc dłoń w górę i ponownie w dół; zatrzymać ją przy boku na wysokości talii, tak by była skierowana ku górze (fot.388a, fot.388b).
 21. Zrobić kolejny obrót ramieniem od przodu ku tyłowi. Dłoń zatrzymać w punkcie rozpoczęcia ruchu, tak by była skierowana ku górze (fot.389).
 22. Obrócić dłoń ku dołowi (fot.390).
 23. Następnie powoli wysunąć rękę do przodu (fot.391).
 24. Obrócić dłoń w nadgarstku w lewo, po czym wyprostowaną, z palcami mocno przyciśniętymi do siebie i zamkniętym kciukiem, przenieść po linii pionowej w górę, jakby była nożem (fot.392).
 25. Następnie ręką energicznie zakreślić niewielki łuk w lewo, zwracając wnętrze dłoni w prawo, i ruchem przypominającym cięcie przenieść ją pionowo w dół do wysokości pępka, tuż obok zakreślonej już linii po jej lewej stronie (fot.393).
 26. Dłoń, nadal skierowaną w prawo, przenieść w górę, przesuwając ją wzdłuż wcześniej zakreślonej linii (fot.394).
- Podczas wykonywania ostatnich trzech ruchów został zakreślony podłużny owal.
27. Następnie ruchem przypominającym cięcie sprowadzić dłoń w dół, niejako odcinając trzecią część podłużnego owalu (fot.395).
 28. Znowu obrócić dłoń w prawo (fot.396).
 29. Odciętą część owalu zagarnąć w dłoń, uformować z niej kulę i rozgnieść ją na przedniej części prawego ciała (fot.397, fot.398).
 30. Pozwolić dłoni swobodnie opaść do grzbietu kości biodrowej po prawej stronie (fot.399).
 31. Obrócić dłoń i zatoczyć ramieniem półokrąg, przechodzący od przodu w tył (fot.400) i kończący się za prawym barkiem (fot.401).
 32. Przesunąć dłonią po ośrodku energetycznym w okolicy wątroby i woreczka żółciowego, tak jakby była nożem wsuwany do pochwy (fot.402, fot.403).

UKŁAD MĘŻCZYZNY

Nazwa ta została nadana określonej grupie magicznych kroków przez szamanów, którzy pierwsi je odkryli i z nich korzystali. Don Juan nie wykluczał, że jest to najstarsza nazwa nadana grupie magicznych kroków. Grupę tę przez całe pokolenia praktykowali wyłącznie szamani płci męskiej i to faworyzujące ich rozgraniczenie powstało nie tyle z konieczności, ile z wymogów rytuału i dla podkreślenia pierwotnego dążenia mężczyzn do dominacji. Niemniej jednak dążenie to wkrótce zamknęło pod wpływem działania pogłębionej świadomości.

Przez całe pokolenia owa mocno ugruntowana tradycja trwała mniej lub bardziej oficjalnie. Według niej tę grupę magicznych kroków mogą wykonywać jedynie mężczyźni, wiadomo jednak, że praktykowały ją potajemnie również kobiety. Udostępnienie w późniejszym czasie tej grupy kobietom dawni czarownicy motywowali tym, że żyją one w zwaśnionych i niespokojnych społecznościach, potrzebują więc dodatkowych sił i witalności, a tymi cechami, w ich przekonaniu, odznaczeni się wówczas tylko mężczyźni praktykujący tę grupę magicznych kroków. Dlatego też, w geście solidarności, pozwolono kobietom na jej wykonywanie. W czasach don Juana rozgraniczenie pomiędzy mężczyznami i kobietami zatarło się jeszcze bardziej. Całkowicie odrzucono konspirację i selekcję, będącą spuścizną po dawnych czarownikach: nie dało się nawet obronić argumentu, którym niegdyś motywowano przyzwolenie na wykonywanie tych właśnie magicznych kroków przez kobiety. Teraz mogły praktykować je otwarcie.

Wartość tej grupy magicznych kroków – najstarszej spośród istniejących grup posiadających nazwę – leży w jej ciągłości. Wszystkie składające się na nią magiczne kroki miały od samego początku charakter uniwersalny i ta ich cecha była zaczątkiem jedynej sytuacji wśród czarowników linii don Juana, kiedy cała grupa praktykujących szamanów, bez względu na ich liczbę, mogła jednocześnie wykonywać te same ruchy. Przez setki lat liczba czarowników w grupie nie mogła przekraczać szesnastu. Z tego względu żaden z tych czarowników nigdy nie miał możliwości zaobserwowania niesamowitego energetycznego wpływu ludzkiej masy. W ich wypadku istniał jedynie ściśle ukierunkowany konsensus kilku wtajemniczonych; konsensus, który mógł oznaczać rozwój indywidualnych preferencji i jeszcze głębsze odseparowanie się od otoczenia.

To, że na seminariach i podczas warsztatów ruchy Tensegrity wykonywane są w tym samym czasie przez setki uczestników, stwarza możliwość, jak powiedziano wcześniej, doświadczenia energetycznego wpływu ludzkiej masy. Ów energetyczny wpływ jest dwojaki: uczestnicy Tensegrity nie tylko robią coś, co łączy ich energetycznie, lecz również angażują się w przedsięwzięcie określone w stanach pogłębionej świadomości przez szamanów starożytnego Meksyku jako rozpraszanie energii. Wykonywanie tych magicznych kroków podczas seminariów poświęconych Tensegrity jest przeżyciem niepowtarzalnym. Pozwala uczestnikom, pod wpływem samych magicznych kroków i dzięki ludzkiej masie, dotrzeć do takich energetycznych wyników, jakich don Juan w swoich naukach nigdy nawet nie sugerował.

Powodem, dla którego nazwano ten zestaw ruchów układem mężczyzny, jest jego agresywny charakter, jak również to, że magiczne kroki tego układu wykonuje się bardzo energicznie i przy użyciu dużej siły w sposób charakterystyczny dla zachowania mężczyzn. Don Juan stwierdził, że praktykowanie tych ruchów przynosi nie tylko poczucie błogości, lecz także szczególny stan czuciowy, który na początku łatwo pomylić z konfliktowością i agresywnością. Jednak dokładna analiza od razu ujawnia, że jest to raczej stan gotowości, wprowadzający praktykujących na poziom, z którego mogą wystrzelić w nieznane.

Innym jeszcze powodem było to, że mężczyźni stosujący tę grupę magicznych kroków stawali się praktykującymi szczególnego rodzaju, których nie trzeba było prowadzić za rękę. Stawali się ludźmi, którzy potrafili czerpać korzyść ze wszystkiego, co robili. W idealnym wypadku energia wytwarzana przez tę grupę magicznych kroków trafia prosto do ośrodków witalności najbardziej jej potrzebujących.

Dla uczniów don Juana Matusa ten zestaw magicznych kroków był najistotniejszym elementem w całym cyklu ich szkolenia. Don Juan wprowadził go jako swego rodzaju wspólny mianownik, co oznaczało, że apelował, by praktykowali go w nie zmienionej formie. Chciał przez to przygotować swych uczniów na trudy, które napotkają podczas swych podróży po nieznanym.

W Tensegrity do nazwy "mężczyzna" dodano słowo "układ", by zrównać tę grupę z pozostałymi układami. Układ mężczyzny dzieli się na trzy grupy, z których każda składa się z dziesięciu

magicznych kroków. Zadaniem pierwszej i drugiej grupy jest dostrojenie energii ścięgien. Każdy z tych dwudziestu magicznych kroków jest krótki, lecz niezwykle ukierunkowany. Gorąco zaleca się praktykującym Tensegrity – podobnie jak zalecano to adeptom szamanizmu w czasach starożytnych – by maksymalnie wykorzystywali te krótkie ruchy, dążąc do wywołania szarpnięcia energii ścięgien za każdym razem, gdy je wykonują.

– Nie wydaje ci się jednak, don Juanie, że za każdym razem, gdy powoduję to szarpnięcie energii, właściwie marnuję energię ścięgien, uszczuplając moje zasoby? -spytałem go pewnego razu.

– Nie możesz ani trochę uszczuplić swoich zasobów energii – rzekł. – Ta energia, którą niby marnujesz, szarpiąc kończynami samo powietrze, tak naprawdę się nie marnuje, gdyż nigdy nie wychodzi poza twoje granice, gdziekolwiek by one były. Tak naprawdę więc wykonujesz ruch szarpnięcia energii, potrząsając czymś, co czarownicy starożytnego Meksyku nazwali naszą skorupą, naszą korą. Dawni czarownicy orzekli, że na poziomie energetycznym ludzie przypominają świetliste kule, z grubą skorupą dookoła, niczym skórka pomarańczy; niektóre z tych kul otacza nawet coś jeszcze twardszego i grubszego, jakby kora starego drzewa.

Don Juan dokładnie wyjaśnił, że to porównanie ludzi do pomarańczy jest nieco mylące, ponieważ ta skorupa czy też kora, która nas otacza, ciągle się mieści w naszych granicach. To tak jakby skórka pomarańczy znajdowała się w jej środku. Powiedział, że ta kora czy też skorupa to stwardniała warstwa energii, wyrzucana poza witalne ośrodki energii przez całe nasze życie pod wpływem trudów i zmagań codziennej egzystencji.

– Czy uderzanie w tę skorupę coś daje, don Juanie? – spytałem.

– Bardzo wiele – odrzekł. – Szczególnie wtedy, gdy praktykujący kierują całą swą intencję na osiągnięcie tej skorupy. Jeśli zamierzają odłupanie kawałków owej stwardniałej warstwy energii za pomocą magicznych kroków, zostanie ona łatwo wchłonięta przez witalne ośrodki energii.

Magiczne kroki trzeciej grupy układu męczyzny są obszerniejsze, bardziej złożone. Wykonywanie tych dziesięciu magicznych kroków grupy trzeciej wymaga od praktykujących utrzymywania nieruchomo rąk, nóg i reszty ciała. Dla szamanów starożytnego Meksyku celem trzeciej serii ruchów tego układu było rozwijanie wytrzymałości i równowagi. Dawni szamani byli przekonani, że utrzymywanie ciała w bezruchu podczas wykonywania tych długich sekwencji ruchów przygotowuje dla praktykujących platformę, na której będą mogli stanąć na własnych nogach.

Osoby współcześnie praktykujące Tensegrity zauważyły, że układ męczyzny musi być wykonywany z umiarem, co pozwoli uniknąć nadwężenia ścięgien ramion oraz mięśni pleców.

GRUPA PIERWSZA: MAGICZNE KROKI, W KTÓRYCH DŁOŃMI PORUSZA SIĘ JEDNOCZEŚNIE, LECZ TRZYMA SIĘ JE ODDZIELNIE

1. Pięści ponad barkami.

Trzymane po bokach dłonie zacisnąć w pięści i obrócić je ku górze. Następnie unieść je ponad głowę, zginając ramiona w łokciach, tak by przedramiona były ustawione pod kątem dziewięćdziesięciu stopni względem ramion. Ruch ten jest efektem równomiernego napięcia mięśni ramion i mięśni brzucha. Po uniesieniu pięści i naprężeniu mięśni przedniej części tułowia nieznacznie odchylić się do tyłu, uginając przy tym kolana ([fot.404](#)). Ramiona, z dłońmi zaciśniętymi w pięści, opuścić do boków ud, prostując je w łokciach; podczas opuszczania ramion pochylić się nieco w przód, naprężając mięśnie pleców oraz przeponeę ([fot.405](#)).

2. Cięcie piłami trzymanymi w obydwu dłoniach.

Dłonie zacisnąć w pięści i zwrócić je ku sobie na wysokości pasa ([fot.406](#)). Z tego miejsca energicznie wypchnąć je ku dołowi, na wysokość krocza, w odległości około pięćdziesięciu centymetrów od pachwin; dłonie przez cały czas powinny być oddalone od siebie na szerokość tułowia ([fot.407](#)). Po wykonaniu tego ruchu pięści wycofać do pozycji początkowej przy dolnych żebrach klatki piersiowej.

3. Polerowanie wysokiego stołu dłońmi.

Ramiona unieść na wysokość pach. Dłonie powinny być zwrócone ku dołowi, a mocno zgięte łokcie wysunięte jak najdalej w tył ([fot.408](#)). Oba ramiona energicznie wypchnąć w przód i maksymalnie je wyprostować, jakby polerując dłońmi twardą powierzchnię. Dłonie powinny być oddalone od siebie na szerokość tułowia ([fot.409](#)). Następnie ramiona z taką samą siłą wycofać do miejsca rozpoczęcia ruchu ([fot.408](#)).

4. Stukanie w energię dłońmi.

Ramiona umieścić przed sobą na wysokości barków. Dłonie zacisnąć w pięści tak, aby linia przyciskanych do wnętrza dłoni palców opadała ukośnie. Kciuki ułożyć na zewnętrznej stronie palców wskazujących ([fot.410](#)). Dłonie powinny być zwrócone ku sobie. Teraz opuścić same dłonie, przekręcając je w nadgarstkach, nie zmieniając jednak położenia nadgarstków. Ruchem przeciwnym do tego jest uniesienie pięści poprzez szarpnięcie nadgarstków, utrzymywanych w niezmiennej pozycji ([fot.411](#)).

Dla szamanów ten magiczny krok jest jednym z najlepszych źródeł pozyskiwania energii ścięgien, ponieważ wokół nadgarstków, grzbietów i wewnętrznych części dłoni oraz palców znajduje się ogromna liczba punktów energii.

5. Potrząsanie energią.

Ten magiczny krok idzie w parze z poprzednim. Rozpoczyna się go od umieszczenia ramion przed sobą na wysokości barków. Dłonie zacisnąć w pięści tak samo jak w poprzednim magicznym kroku, z tą różnicą że teraz pięści powinny być skierowane ku dołowi. Poprzez gwałtowny obrót nadgarstków przybliżyć pięści do tułowia. Ruch ten jest równoważony kolejnym szarpnięciem nadgarstków, które odrzuca pięści na zewnątrz, tak że kciuki tworzą linię prostą z przedramionami ([fot.412](#)). Wykonanie tego magicznego kroku wymaga intensywnego napinania mięśni brzucha. To właśnie ich naprężenie wyznacza moment obrotu dłoni w nadgarstkach.

6. Ciągnięcie za linę energii.

Dłonie ułożyć przed sobą, przy linii rozdzielającej lewe ciało od prawego, tak jakby chwyciły one koniec grubej zwisającej liny; lewa dłoń powinna być ułożona powyżej prawej ([fot.413](#)). Ten magiczny krok wiąże się ze stopniowym opuszczaniem dłoni za pomocą mocnych, krótkich szarpnięć nadgarstków. Przy szarpaniu dłońmi w dół należy napinać mięśnie brzucha i nieznacznie opuszczać ramiona, uginając nogi w kolanach ([fot.414](#)).

Ruchem równoważącym jest unoszenie dłoni krótkimi szarpnięciami nadgarstków przy jednoczesnym nieznacznym prostowaniu kolan i tułowia ([fot.413](#)).

7. Wbijanie tyki energii.

Umieścić dłonie po lewej stronie tułowia; lewa dłoń powinna się znaleźć na wysokości ucha, nieco ponad dwadzieścia centymetrów powyżej prawej, trzymanej przy barku. Dłonie powinny być ułożone tak, jakby obejmowały grubą tykę: lewa dłoń zwrócona w prawo, a prawa w lewo. Dłonią prowadzącą, z racji ułożenia jej powyżej drugiej, jest dłoń lewa i ona kieruje ruchem tyki (fot.415). Napiąć mięśnie pleców w okolicy nadnerczy oraz mięśnie brzucha i bardzo mocnym ruchem wypchnąć ramiona w dół, do boku prawego uda i do prawej strony talii; dłonie powinny zachować wzajemne ułożenie, jakby rzeczywiście obejmowały jakąś tykę (fot.416). W tym położeniu zmienić ustawienie rąk; prawą dłoń, która teraz będzie dłonią prowadzącą, unieść do prawego ucha, a lewą umieścić nieco poniżej, przy barku, jakby chwytając drugą tykę. Powtórzyć opisane wyżej ruchy.

8. Cięcie energii po kolei jedną i drugą ręką.

Pięści unieść wzdłuż boków tułowia i umieścić je przy brzegach klatki piersiowej oraz zwrócić ku sobie (fot.417). Lewą rękę przenieść po skosie w dół, w miejsce oddalone o około sześćdziesiąt centymetrów od uda (fot.418); następnie wycofać ją do położenia początkowego (fot. 417), po czym od razu powtórzyć te same ruchy prawą ręką.

9. Heblowanie energii.

Lewą dłoń umieścić na wysokości pępka i zacisnąć w pięść, a łokieć zgiąć pod kątem dziewięćdziesięciu stopni i przyłożyć do boku klatki piersiowej (fot.419). Wyprostowaną prawą dłoń zdecydowanie opuścić, jak gdyby z zamiarem trzaśnięcia nią w górną część lewej pięści, i zatrzymać ją dwa centymetry ponad nią (fot.420). Następnie ostrym, przypominającym cięcie ruchem wysunąć dłoń o około dziesięć, dwanaście centymetrów przed pięść, jakby ścinając coś krawędzią dłoni (fot.421). Lewe ramię maksymalnie cofnąć, jak najdalej wypychając łokieć za siebie; równocześnie cofnąć prawą dłoń, która podąża za lewą w tej samej odległości (fot.422). Następnie, z zachowaniem odległości między dłońmi, wyrzucić ramiona w przód, pięćdziesiąt do sześćdziesięciu centymetrów przed talię. Te same ruchy wykonać zaciśniętą w pięść prawą dłoń.

10. Nakłuwanie energii szpikulcem energii.

Lewe ramię, zgięte w łokciu pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, unieść na wysokość barków. Zwróconą ku dołowi dłoń ułożyć tak, jakby obejmowała ona rękojeść sztyletu. Łokieć wypchnąć po łuku w tył, uderzając nim w miejsce na wysokości lewego barku około czterdzieści pięciu stopni za nim (fot.423). Następnie ramię przenieść do położenia początkowego, uderzając po tym samym łuku w przód. Ruch ten powtórzyć drugim ramieniem.

GRUPA DRUGA: MAGICZNE KROKI NA SKUPIENIE ENERGII ŚCIEGIEN

11. Ściskanie dłoni.

Przedramiona umieścić przed sobą na wysokości pępka. Zgięte łokcie powinny niemal dotykać klatki piersiowej. Spieść dłonie, tak by się nawzajem ścisnęły; lewa dłoń powinna leżeć na prawej. Palcami jednej dłoni silnie uchwycić drugą dłoń (fot.424). Wszystkie mięśnie ramion i pleców powinny być napięte. Następnie mięśnie rozluźnić i nie odsuwając od siebie dłoni, zmienić ich wzajemne ułożenie, tak by prawa dłoń znalazła się na lewej; podczas obrotu dłonie powinny się stykać nasadami palców. Następnie ponownie napiąć mięśnie ramion i pleców.

Te same ruchy wykonać po umieszczeniu prawej dłoni na lewej.

12. Lewe i prawe ciało się łączą.

Przedramiona należy umieścić przed sobą na wysokości pępka. Tym razem jednak prawe przedramię przenieść na lewą stronę, tak by tworzyło linię prostą z biodrem, przybliżając je do klatki piersiowej, a lewe przedramię ustawić tak, by łokieć był odsunięty od tułowia. Dłonie powinny być złączone w uścisku; lewa dłoń powinna się znaleźć nad prawą. Obie dłonie powinny z wielką siłą napierać na siebie i zacieśniać uścisk dzięki napięciu mięśni ramion, pleców i brzucha. Mięśnie rozluźnić i ręce przenieść przed sobą z prawa na lewo, obracając złączone dłonie. Następnie dłonie ponownie bardzo mocno ścisnąć, napinając te same mięśnie; tym razem na wierzchu powinna się znajdować dłoń prawa (fot.425). Z tego położenia wykonać te same ruchy.

13. Mocne skręcenie obu ciał.

Połączyć dłonie, ściskając je na wysokości pasa przy prawym boku. Lewa dłoń powinna się znaleźć na prawej. W tym magicznym kroku wzajemne ściśnięcie dłoni nie jest tak silne jak w dwóch poprzednich, ponieważ chodzi w nim nie o mocne zderzenie obu ciał, ale o ich mocne skręcenie.

Złączonymi dłońmi zakreślić małe koło w prawo, przenosząc je od przodu w tył i zatrzymując w położeniu początkowym. Jako że dłonią prowadzącą jest dłoń lewa (leży na wierzchu prawej), zatoczenie koła jest wynikiem ruchu lewego ramienia, którym należy wpierw wypchnąć dłonie na zewnątrz w prawo, a następnie przenieść po łuku do prawego boku tułowia (fot.426).

Następnie wciąż złączone dłonie przenieść przed sobą na lewą stronę. Tam zakreślić drugie koło, ponownie w wyniku ruchu lewej ręki. Lewą dłonią, spoczywającą na prawej, pociągnąć prawą dłoń wpierw po łuku ku tyłowi, po czym na zewnątrz w lewo i z powrotem do położenia początkowego (fot.427).

Tę samą sekwencję ruchów należy wykonać z dłonią prawą jako prowadzącą, rozpoczynając od lewej strony pasa. Tym razem zakreślenie koła jest wynikiem ruchu prawego ramienia, które najpierw należy przenieść w lewo, a następnie w tył i powrócić do tego samego miejsca, gdzie ruch się rozpoczął (fot.428). Złączone dłonie przenieść przed sobą na prawą stronę, na wysokość talii. Tam, zgodnie z ruchem dłoni prowadzącej, zakreślić koło – dłonie poprowadzić do tyłu, przesunąć w prawo i z powrotem do położenia początkowego (fot.429). Należy pamiętać o tym, żeby podczas zakreślania opisanych kół tułów mocno skręcić w bok. Nogi trzymać nieruchomo w tej samej pozycji; nie wolno opuszczać kolan pod wpływem skrętu tułowia.

14. Wypychanie złączonej energii łokciem i przedramieniem.

Złączyć dłonie w uścisku po prawej stronie tułowia na wysokości barku. Górna część prawego ramienia powinna ściśle przylegać do klatki piersiowej; łokieć mocno zgiąć, a przedramię ustawić pionowo. Skierowana ku górze prawa dłoń powinna być zgięta w nadgarstku pod kątem dziewięćdziesięciu stopni do przedramienia (fot.430).

Lewy łokieć wysunąć do przodu przed lewym barkiem; ramię w łokciu powinno być zgięte pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Dłonie bardzo mocno ścisnąć (fot.431), następnie prawym ramieniem powoli wypchnąć lewe ramię w przód, prawie do całkowitego wyprostowania w łokciu. Równocześnie z wypychaniem w przód złączonych dłoni wypychać lewy bark i łopatkę, tak by łokieć lewego ramienia był stale zgięty pod kątem dziewięćdziesięciu stopni (fot.432). Następnie prawym ramieniem przyciągnąć lewą rękę do pozycji początkowej.

Złączone dłonie przenieść na lewą stronę tułowia, obracając je wokół siebie, i powtórzyć opisane

ruchy z lewej strony.

15. Krótkie pchnięcie złączonymi dłońmi.

Złączyć dłonie po prawej stronie tułowia, tak samo jak w poprzednim magicznym kroku. Tym razem jednak powinny się one znaleźć na wysokości pasa, a prawym ramieniem, zamiast powolnego wypchnięcia lewej ręki w przód, wykonać szybkie pchnięcie ([fot.433](#)). Powinien to być bardzo mocny ruch, wymagający napięcia mięśni ramion i pleców. Złączone dłonie z wielką siłą przenieść na lewą stronę, zwiększając niejako pęd lewego łokcia, który należy maksymalnie wypchnąć w tył ([fot.434](#)). Złączone dłonie przenieść przed sobą po łuku na prawą stronę, ponownie wypychając z impetem prawy łokieć jak najdalej w tył.

Wykonać tę samą sekwencję ruchów, rozpoczynając od lewej strony tułowia i wyprowadzając ruchy prawą ręką.

Należy zauważyć, że przy wypychaniu złączonych dłoni w przód kierunek ruchu nadaje dłoń znajdująca się pod spodem, lecz siła uderzenia pochodzi od dłoni prowadzącej, znajdującej się na wierzchu.

16. Szarpanie energii złączonymi dłońmi.

Dłonie złączyć w uścisku po prawej stronie tułowia; prawy łokieć i prawe ramię przycisnąć do boku klatki piersiowej. Wyciągnięte w przód prawe przedramię powinno być zgięte w łokciu pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Lewe przedramię również, a łokieć wysunięty na zewnątrz na wysokości lewego mięśnia piersiowego ([fot.435](#)). Prawym ramieniem unieść lewą rękę, zmniejszając kąt zgięcia obu ramion w łokciach z dziewięćdziesięciu do czterdziestu pięciu stopni. Złączonymi dłońmi sięgnąć prawego barku ([fot.436](#)) i bardzo krótko, gwałtownie szarpnąć, poruszając samymi nadgarstkami. Złączone dłonie powinny uderzyć ku dołowi, nie obniżać jednak rąk ([fot.437](#)). Z tego położenia obie dłonie, nadal złączone, przenieść na lewą stronę tułowia, w okolice talii, a następnie bardzo mocno wypchnąć lewy łokieć w tył ([fot.438](#)). Obrotem nadgarstków zmienić wzajemne położenie dłoni, po czym powtórzyć opisane ruchy po lewej stronie tułowia.

17. Szarpanie energii w okolicy kolan.

Dłonie złączyć po prawej stronie tułowia, przy udzie. Zmienić nieznacznie ich ułożenie, nieco przybliżając do pionu prawą dłoń, na której opiera się lewa, poprzez skręt nadgarstka; kontrolować ruch, stawiając opór lewą dłonią ([fot.439](#)). Ramionami zrobić wymach w lewą stronę, przenosząc je przed kolanami; siłę uderzenia spotęgować poprzez energiczne ściągnięcie nadgarstków ku dołowi ([fot.440](#)).

Następnie odwrócić ułożenie rąk, obracając dłonie wokół siebie, i powtórzyć opisane ruchy, przenosząc ręce z lewa na prawo.

18. Wkluwanie szpikulca energii.

Dłonie złączyć ze sobą w uścisku i ustawić je pionowo trzydzieści centymetrów od pępka, dokładnie na linii rozgraniczającej lewe ciało od prawego; lewa dłoń jest dłonią prowadzącą. Unieść nieco dłonie delikatnym szarpnięciem nadgarstków, nie poruszając przy tym przedramionami. Następnie opuścić je, zginając w ten sam sposób w nadgarstkach ku dołowi ([fot.441](#)).

Ten magiczny krok uaktywnia głębiej położone mięśnie brzucha. Te same ruchy wykonać, wyprowadzając je z dłoni prawej.

19. Poruszanie rękoma jak toporkiem.

Dłonie złączyć po prawej stronie tułowia i unieść je na wysokość barku ([fot.442](#)). Następnie wykonać nimi uderzenie po skosie, przenosząc je do lewego biodra ([fot.443](#)).

Te same ruchy wykonać po stronie lewej.

20. Wbijanie młotem szpikulca energii.

Złączyć dłonie po prawej stronie tułowia i po łuku przenieść je na wysokość barków, pomagając sobie przy tym skrętem tułowia w prawo. Zataczając dłońmi w płaszczyźnie pionowej małe koło przed prawym barkiem, przenieść je na linię rozdzielającą dwa ciała i opuścić do wysokości talii, wbijając tam niejako młotem szpikulca energii ([fot.444](#)).

Te same ruchy wykonać po lewej stronie tułowia.

GRUPA TRZECIA: MAGICZNE KROKI NA ROZWÓJ WYTRZYMAŁOŚCI

21. Ścinanie energii po łuku.

Dłonie złączyć po prawej stronie tułowia i mocno przycisnąć do grzbietu kości biodrowej. Lewa dłoń powinna się znajdować powyżej prawej. Prawy łokieć wysunąć do tyłu, a lewe przedramię trzymać przy brzuchu. Bardzo mocnym wyrzutem złączonych dłoni w przód przeciąć obszar znajdujący się przed tułowiem, jakby pokonując opór gęstej substancji, i zatoczyć obszerny łuk w poziomie. Ruch przypomina cięcie nożem lub mieczem jakiejś twardej materii, znajdującej się przed tułowiem (fot.445). Do wykonania tego ruchu należy zaangażować wszystkie mięśnie ramienia, brzucha, klatki piersiowej oraz pleców. Mięśnie nóg powinny być naprężone, nadając ciału niezbędną dla wykonania tego ruchu stabilność. Po lewej stronie tułowia dłonie obrócić wokół siebie. Prawa dłoń powinna się znaleźć na lewej i prowadzić obie dłonie podczas wykonywania kolejnego bardzo mocnego cięcia.

22. Rozplatanie energii cięciem miecza.

Złączyć dłonie, układając lewą nad prawą, i umieścić je przed prawym barkiem (fot.446). Bardzo mocnym szarpnięciem nadgarstków i ramion wyrzucić dłonie w przód, uderzając nimi z wielką siłą w punkt oddalony od miejsca rozpoczęcia ruchu prawie trzydzieści centymetrów. Z tego miejsca wykonać dłońmi ruch przypominający cięcie w poprzek tułowia z przeniesieniem dłoni na lewą stronę, na wysokość barku. Cały opisany ruch przypomina przecinanie czegoś ciężkiego mieczem. W miejscu po lewej stronie tułowia zmienić ułożenie dłoni, obracając je, ale ich nie rozłączając. Na wierzchu będzie teraz dłoń prawa i to ona będzie dłonią prowadzącą; należy wykonać nią kolejne cięcie w poprzek tułowia w miejsce oddalone niemal sześćdziesiąt centymetrów od prawego barku (fot.447).

Teraz zmienić początkowe ułożenie dłoni i rozpocząć opisane ruchy od lewej strony tułowia.

23. Rozplatanie energii ukośnym cięciem.

Złączone dłonie unieść na wysokość prawego ucha i wypchnąć w przód, jak gdyby chcąc ugodzić w jakiś przedmiot przed sobą (fot.448). Z tej pozycji ruchem przypominającym ścinanie opuścić dłonie w miejsce oddalone mniej więcej trzydzieści centymetrów od krawędzi lewego kolana (fot.449). W tym miejscu dłonie obrócić w nadgarstkach, zmieniając ich wzajemne ułożenie, tak by prawa dłoń znalazła się na wierzchu, stając się dłonią prowadzącą. Ruch wygląda tak, jakby narzędzie trzymane w dłoniach trzeba było odpowiednio ustawić przed wykonaniem cięcia z lewa na prawo, wzdłuż linii kolan (fot.450).

Zmienić ułożenie rąk i ponownie wykonać całą sekwencję ruchów od lewej strony.

24. Przenoszenie energii z prawego barku do lewego kolana.

Złączone dłonie umieścić na wysokości pasa po prawej stronie tułowia, następnie nieznacznie zmienić ich ułożenie, nieco przybliżając do pionu prawą dłoń, na której opiera się lewa, poprzez obrót nadgarstka, powstrzymywany przez napierającą lewą dłoń. Szybko unieść dłonie do punktu po prawej stronie czubka głowy (fot.451). Rozpoczynając ruch łokciem, dłonie bardzo silnie opuścić na wysokość barków. Z tego położenia wykonać nimi ukośne cięcie w dół do miejsca oddalonego w przybliżeniu trzydzieści centymetrów od lewej krawędzi kolana. Uderzenie powinno być wsparte szybkim skręceniem nadgarstków ku dołowi (fot.452).

Ułożyć dłonie odwrotnie, nie rozłączając ich, i ponownie wykonać całą opisaną sekwencję ruchów od lewej strony tułowia.

25. Rozplatanie energii przy kolanach.

Złączyć dłonie po prawej stronie tułowia przy pasie (fot.453). Bardzo mocnym ruchem przenieść je w dół, opuszczając do wysokości kolan; jednocześnie pochylić się nieco w przód. Następnie ruchem przypominającym cięcie przesunąć je po łuku przed kolanami z prawa na lewo, w miejsce oddalone o dziesięć, dwanaście centymetrów od lewej krawędzi kolana (fot.454). Następnie bardzo silnym ruchem złączone dłonie z powrotem przenieść do punktu znajdującego się niecałe dziesięć centymetrów na prawo od prawego kolana. Wykonanie zarówno pierwszego, jak i drugiego cięcia powinno być wspomagane niezwykle silnym szarpnięciem nadgarstków.

Wykonać ten sam ruch, rozpoczynając od złączenia dłoni na wysokości pasa po lewej stronie tułowia. Aby wykonać ten magiczny krok poprawnie, praktykujący powinni zaangażować głęboko

położone mięśnie brzucha w znacznie większym stopniu niż mięśnie ramion i nóg.

26. Oskard energii.

Złączone dłonie – lewa, prowadząca, na prawej – umieścić przed brzuchem i obrócić je tak, by znajdowały się pionowo przed brzuchem, na linii rozdzielającej dwa ciała. Szybkim ruchem dłonie przenieść ponad głowę wzdłuż tej samej linii. Następnie uderzyć w dół, opuszczając pionowo dłonie do tego samego miejsca, w którym rozpoczął się ten magiczny krok ([fot.455](#)). Zmienić wzajemne ułożenie dłoni, tak by prawa dłoń była teraz dłonią prowadzącą, i powtórzyć cały ruch. Don Juan nazywał ten magiczny krok pobudzaniem energii oskardem.

27. Rozległe cięcie.

Ruch rozpoczyna się od umieszczenia złączonych dłoni po prawej stronie tułowia, przy pasie. Szybko unieść dłonie ponad prawy bark powyżej głowy ([fot.456](#)). Gwałtownie wstrząsając nadgarstkami, odrzucić je w tył dla nabrania większego rozmachu, po czym bardzo silnie uderzyć po skosie w dół, rozcinając energię przed tułowiem niczym płachtę materiału. Dłonie zatrzymać w miejscu znajdującym się dziesięć, dwanaście centymetrów na lewo od lewego kolana ([fot.457](#)).

Opisany ruch powtórzyć od lewej strony.

28. Młot.

Złoży dłonie w uścisku przed brzuchem na pionowej linii rozdzielającej lewe i prawe ciało; dłonią prowadzącą powinna być lewa. Przez chwilę trzymać je pionowo, po czym przenieść na prawą stronę tułowia i za głowę na kolejną krótką chwilę zatrzymać przy karku, jak gdyby się trzymało ciężki młot. Bardzo silnym, precyzyjnie wykreślonym łukiem dłonie przenieść ponad głowę ([fot.458](#)) i opuścić w miejsce na wysokości brzucha, po czym dalej je opuszczać tak, jakby to złączone dłonie były owym ciężkim młotem ([fot.459](#)).

Zmienić wzajemne ułożenie dłoni i rozpocząć wykonywanie tych samych ruchów po stronie lewej.

29. Wycinanie koła energii.

Ten magiczny krok rozpoczyna się od złączenia dłoni i umieszczenia ich przy prawym barku ([fot.460](#)). Następnie wypchnąć je w przód tak daleko, jak sięgnie prawe ramię, którego jednak nie należy całkowicie prostować w łokciu. Z tego miejsca złączone dłonie przenieść z prawa na lewo, wycinając niejako koło średnicy równej szerokości tułowia, tak jakby w dłoniach rzeczywiście znajdowało się jakieś narzędzie. Aby wykonać ten ruch, ułożenie lewej, prowadzącej dłoni, obejmującej od góry dłoń prawą, należy zmienić w chwili zakreślania przez nią powrotnego łuku po lewej stronie koła. Następnie nie rozłączając dłoni, obrócić je szybko, tak by prawa dłoń znalazła się powyżej lewej ([fot.461](#)) i prawą dłonią, jako prowadzącą, zakończyć zakreślanie koła.

Wykonać tę samą sekwencję ruchów, rozpoczynając po stronie lewej, z prawą dłonią jako prowadzącą.

30. Cięcie w tę i z powrotem.

Złączyć dłonie po prawej stronie tułowia, tak by dłoń lewa była dłonią prowadzącą. Bardzo silnym pchnięciem wyrzucić dłonie w przód na odległość około sześćdziesięciu centymetrów od klatki piersiowej i wykonać nimi ruch przypominający cięcie mieczem, i przenieść je tak daleko na lewo, jak daleko pozwolą lekko zgięte w łokciach ramiona ([fot.462](#)). W tym miejscu zmienić wzajemne ułożenie dłoni; prawa dłoń powinna znaleźć się na wierzchu, stając się dłonią prowadzącą. Następnie należy wykonać cięcie w przeciwną stronę, przenosząc złączone dłonie daleko na prawo, w miejsce oddalone o niecałe dziesięć centymetrów od punktu, gdzie rozpoczął się ten magiczny krok ([fot.463](#)).

Powtórzyć opisaną sekwencję ruchów, rozpoczynając od lewej strony tułowia, z prawą dłonią jako prowadzącą.

PRZEDMIOTY UŻYWANE W POŁĄCZENIU Z OKREŚLONYMI MAGICZNYMI KROKAMI

Jak już wcześniej powiedziano, szamani starożytnego Meksyku przykładali szczególną wagę do siły, którą nazywali energią ścięgien. Don Juan mówił, że twierdzili oni, iż energia życiowa przemieszcza się przez ciało wyłącznie wzdłuż torów wytyczonych przez ścięgna.

Spytałem don Juana, czy przez "ścięgno" rozumie tkankę przyczepiającą mięsień do kości.

– Nie bardzo wiem, jak wyjaśnić tę energię ścięgien – powiedział. – Podążam łatwą ścieżką, po prostu z niej korzystam. Uczyli mnie, że to się tak nazywa. Jeżeli nie chcesz, bym wdawał się w szczegóły, to chyba rozumiesz, co to jest energia ścięgien, co?

– Chyba tak. Wydaje mi się, że mam ogólne pojęcie, don Juanie – odrzekłem. – Myli mnie to, że używasz słowa "ścięgno", mówiąc o miejscach, gdzie nie ma kości, jak na przykład brzuch.

– Dawni czarownicy nadali tę nazwę strumieniowi energii, który przepływa przez głębokie partie mięśni od karku do klatki piersiowej i ramion oraz wzdłuż kręgosłupa – rzekł. – Przecina w poprzek górną i dolną część jamy brzusznej od krawędzi klatki piersiowej po kroczę i stamtąd sięga palców stóp.

– Czy przebieg tego strumienia nie obejmuje głowy, don Juanie? – spytałem zdezorientowany. Jako człowiek Zachodu spodziewałbym się, że coś takiego powinno się zaczynać w mózgu.

– Nie – odrzekł dobitnie. – Głowy nie obejmuje. Z głowy wypływa strumień energetyczny innego rodzaju; nie taki jak ten, o którym teraz mówię. Jednym z najwspanialszych osiągnięć czarowników jest to, że w końcu udaje im się wyrzucić to coś, co się znajduje w ośrodku energii na czubku głowy, i tam właśnie przyczepić energię ścięgien z reszty ciała. Ale to jest szczytowe osiągnięcie magii. Teraz jednak rozpatrujemy zwykłą sytuację, taką jak twoja, kiedy energia ścięgien bierze początek w okolicach karku, w miejscu gdzie szyja łączy się z głową. W niektórych wypadkach energia ścięgien podchodzi do punktu nieco poniżej kości policzkowych, lecz nigdy wyżej. Ta energia – ciągnął – którą z braku lepszego określenia nazywam energią ścięgien, jest czymś absolutnie nieodzownym w życiu każdego, kto podróżuje po nieskończoności lub chce po niej podróżować.

Don Juan mówił, że tradycyjnie spożytkowanie energii ścięgien rozpoczyna się od wykorzystania nieskomplikowanych przedmiotów, stosowanych przez szamanów starożytnego Meksyku dwojako. Jeden sposób polegał na wytworzeniu wibracji na określonych ośrodkach energii ścięgien, drugim zaś było wywieranie na te same ośrodki ucisku. Wyjaśniał, że dawni szamani uważali, iż wibracja przyczynia się do poruszenia skostniałej energii. Ucisk natomiast miał się przyczyniać do jej rozprzestrzeniania.

Dla współczesnego człowieka to, że wibracja może poruszyć skostniałą substancję, a ucisk ją rozprzestrzenić, zdaje się przeczyć temu, co mu wiadomo o świecie; don Juan jednak zwracał na to szczególną uwagę, mówiąc swoim uczniom, że to, co wydaje się nam naturalne w kategoriach naszego postrzegania świata, wcale nie jest naturalne w kategoriach przepływu energii. Mawiał, że w naszym codziennym świecie człowiek rozkrusza, uderzając w przedmiot bądź na niego naciskając, i rozprzestrzenia, wprawiając substancję w drgania. Jednakże energii, która utknęła nieruchomo w ośrodku ścięgowym, trzeba nadać płynność poprzez wytworzenie wibracji, a następnie należy wyrzucić na nią ucisk, by mogła płynąć dalej. Don Juana Matusa przerażała sama myśl o tym, by bezpośrednio uciskać punkty energetyczne na ciele bez uprzedniego wprawienia ich w drgania. Twierdził, że skostniała energia pod wpływem ucisku nabierze jeszcze większego bezwładu.

Don Juan na początek polecił swoim uczniom używać dwóch podstawowych przedmiotów – . Wyjaśnił, że szamani starożytności wyszukiwali dwa otoczaki albo okrągłe, zasuszone strąki i używali ich do wytwarzania wibracji i ucisku, ułatwiających przepływ energii w ciele; byli oni przekonani, że ruch tej energii po torze ścięgowym ulega okresowym zastojom. Jednak otoczaki, których zwykle używali praktykujący szamani, były zdecydowanie za twarde, strąki zaś zbyt kruche. Innymi bardzo poszukiwanymi przedmiotami były płaskie okruchy skalne wielkości dłoni lub kawałki twardego drewna, które dawni szamani, leżąc na wznak, układali sobie na brzuchu, w określonych miejscach krążenia energii ścięgien. Pierwszym takim miejscem jest obszar tuż poniżej pępka; inne znajduje się dokładnie na pępku, a jeszcze inne w okolicy splotu słonecznego. Używanie do tego celu okruchów skalnych i innych podobnych przedmiotów było jednak kłopotliwe, gdyż trzeba je było podgrzewać albo ochładzać do temperatury ciała; poza tym, były one zazwyczaj zbyt sztywne, ześlizgiwały się z

ciała i byty niestabilne.

Praktykujący Tensegrity wyszukali znacznie lepsze odpowiedniki dla przedmiotów stosowanych przez szamanów starożytnego Meksyku: są to para kul i mały, płaski i zaokrąglony obciążnik ze skóry. Kule są tej samej wielkości co przedmioty używane przez dawnych szamanów, lecz się nie kruszą; wykonane są z teflonu wzmocnionego tworzywem ceramicznym. Taki skład nadaje kuli odpowiednią wagę, twardość i gładkość, które w pełni harmonizują z przeznaczeniem magicznych kroków.

Drugi przedmiot – skórzany obciążnik – okazał się idealnym narzędziem do wywierania stałego ucisku na ośrodki energii ścięgien. W przeciwieństwie do okruchów skalnych jest on na tyle elastyczny, że sam się dopasowuje do nierówności ciała. Jego skórzana powłoka umożliwia przykładanie go bezpośrednio do ciała, bez konieczności podgrzewania czy ochładzania. Jednak jego najcenniejszą zaletą jest waga. Jest na tyle lekki, że nie powoduje żadnych trudności w oddychaniu, lecz wystarczająco ciężki, by można nim było wspomagać działanie określonych magicznych kroków przyczyniających się do osiągnięcia wewnętrznej ciszy, poprzez ucisk ośrodków zlokalizowanych na brzuchu. Don Juan Matus mówił, że ciężki przedmiot, umieszczony na jednym z trzech wyżej wymienionych obszarów, uaktywnia u danej osoby wszystkie pola energii, co oznacza chwilowe ucięcie wewnętrznego dialogu – a jest to pierwszy krok ku wewnętrznej ciszy.

Z powodu odmiennej budowy przedmioty współcześnie stosowane w połączeniu z określonymi magicznymi krokami dzielą się na dwie kategorie.

KATEGORIA PIERWSZA

Do pierwszej kategorii magicznych kroków, w których wykorzystuje się jakiś przedmiot, należy szesnaście magicznych kroków, wykonywanych z użyciem teflonowych kul. W ośmiu z nich oddziałuje się na lewe ramię i nadgarstek, a w pozostałych ośmiu na punkty w okolicy wątroby i woreczka żółciowego, trzustki i śledziony, nasady nosa, skroni i czubka głowy. Czarownicy starożytnego Meksyku uważali pierwsze osiem magicznych kroków za prowadzące do wyswobodzenia lewego ciała spod niczym nie usprawiedliwionej dominacji prawego ciała.

1. Pierwszy ruch oddziałuje na zewnętrzną stronę głównego ścięgna bicepsu lewego ramienia. Kulę przyłożyć do znajdującego się w tym miejscu wgłębienia i wprawić w drgania, poruszając nią w przód i w tył i nieznacznie przyciskając ją do ramienia (fot.464, fot.465).
2. W drugim ruchu kulę ułożyć w lekko stulonej prawej dłoni i przytrzymać ją w tym położeniu kciukiem (fot.466). Kulę docisnąć do dłoni lekko, aczkolwiek pewnie, i pocierać nią odcinek od lewego nadgarstka do punktu położonego w odległości równej szerokości dłoni (fot.467). Kulą pocierać w tę i z powrotem w bruzdzie utworzonej przez ścięgna nadgarstka (fot.468).
3. Kulę lekko docisnąć do miejsca na lewym przedramieniu, znajdującego się w odległości równej szerokości dłoni od nadgarstka (fot.469, fot.470).
4. Wskazującym palcem prawej dłoni niezbyt mocno nacisnąć punkt na lewym nadgarstku, tuż obok główki kości łokciowej (fot.471). Prawym kciukiem należy objąć dłoń od wewnętrznej strony nadgarstka (fot.472) i poruszać dłonią w przód i w tył (fot.473, fot.474).
5. Kulę przyłożyć do wewnętrznej strony ścięgna lewego bicepsu i wprawić w drgania, lekko ją dociskając (fot.475, fot.476).
6. Wprawić w drgania wgłębienie w tylnej części łokcia, na lewo od kolca łokciowego. Lewa dłoń powinna być obrócona w nadgarstku i odgięta na zewnątrz, by maksymalnie uwydatnić wgłębienie (fot.477). To miejsce pocierać kulą.
7. Niezbyt mocno ucisnąć punkt w środkowej części lewego ramienia, we wgłębieniu stanowiącym miejsce przyczepa tricepsu do kości (fot.478, fot.479).
8. Mocno zgiąć lewy łokieć i poruszając lewą łopatką, wyciągnąć go w przód, by rozprzestrzenić energię ścięgien po całym lewym ciele (fot.480).

Pozostałe osiem magicznych kroków kategorii pierwszej oddziałuje na górną część łutowia i trzy ośrodki energii: woreczek żółciowy i wątrobę, trzustkę i śledzionę oraz głowę.

9. Kule uchwycić w obie dłonie i lekko dociskając je do tułowia, wepchnąć dość głęboko pod dolną krawędź klatki piersiowej w okolicy wątroby i trzustki (fot.481). Następnie pewnie, a zarazem delikatnie dociskać je do w tych miejsc, czym powinno się je wprawić w drgania.
10. Kulę, trzymaną w prawej dłoni, przyłożyć do miejsca pomiędzy brwiami tuż powyżej zatok i lekko ją dociskając, wprawić w drgania (fot.482).
11. Obie kule przyłożyć do skroni i delikatnie wprawić w drgania (fot.483).
12. Kulę, trzymaną w prawej dłoni, przyłożyć do czubka głowy i wprawić w drgania (fot.484).
- 13-16. Powtórzyć opisaną sekwencję ruchów, lecz zamiast wprawiać kule w drgania, należy nimi

uciskać odpowiednie ośrodki energii. W czasie wykonywania drugiego zestawu ruchów obiema kulami uciskać miejsca po bokach klatki piersiowej, w okolicy wątroby i trzustki. Następnie kulą trzymaną w lewej dłoni uciskać miejsce powyżej zatok. Obiema kulami uciskać skronie, po czym kulą trzymaną w lewej dłoni uciskać czubek głowy.

KATEGORIA DRUGA

Kategoria druga obejmuje użycie skórzanego obciążnika w celu wytworzenia stałego ucisku na większych obszarach energii ścięgien. Są dwa magiczne kroki, w których korzysta się z pomocy takiego skórzanego obciążnika.

Ułożenie dłoni w obu tych magicznych krokach pokazano tutaj na praktykującym w pozycji stojącej. W rzeczywistości opisane poniżej magiczne kroki wykonuje się, leżąc płasko na plecach, ze skórzanym obciążnikiem umieszczonym na pępku lub – gdy jest to wygodniejsze – na jednym z dwóch miejsc na brzuchu: poniżej pępka lub powyżej niego, na splecie słonecznym.

17. Pięć punktów ciszy na klatce piersiowej.

Małe palce obu dłoni należy umieścić na krawędzi klatki piersiowej, około pięciu centymetrów od rękojeści mostka, kciuki zaś ułożyć jak najwyżej na klatce piersiowej. Pozostałe trzy palce obu dłoni równomiernie rozłożyć pomiędzy małymi palcami a kciukami. Wszystkie palce obu dłoni wprawić w drgania, dociskając je do klatki piersiowej ([fot.485](#)).

18. Uciskanie punktu w połowie odległości pomiędzy klatką piersiową a grzbietem kości biodrowej.

Małe i serdeczne palce obu dłoni przyłożyć do górnych krawędzi kości biodrowych, a kciuki oprzeć o dolną krawędź klatki piersiowej po obu stronach tułowia. Opisane cztery punkty delikatnie uciskać. Palcami wskazującymi i środkowymi obu dłoni równocześnie uciskać dwa punkty, znajdujące się dokładnie w połowie odległości pomiędzy górną krawędzią obu kości biodrowych a krawędzią klatki piersiowej ([fot.486](#)).