

Disperdere il suggeritore - Come Affrontare i voladores

Capitoli

- Disperdere il suggeritore
- Il Suggeritore
- Lettura commentata da: “Il Lato Attivo dell’Infinito” di Carlos Castaneda
- Consigli pratici
- Accendiamo e ci afferriamo all’aspetto vibratorio dell’energia.
- Usare la socialità
- Metodo per recuperare il ricordo del suggeritore
- La manovra
- Usare gli impulsi del Suggeritore per restringere il Tonal
- Alcune cose che aiutano

Come affrontare i voladores

Questa pubblicazione tematica è la prima di una serie che intendo pubblicare.

Nel complesso formeranno un corpus unico che affronta alcuni nodi centrali del Nagualismo o, meglio, dell'evoluzione degli esseri umani come percettori e viaggiatori dell'infinito.

La trattazione dei diversi argomenti sarà principalmente pratica e solo in parte teorica, giusto per quanto serve alla comprensione di ciò che si affronta; anche perché queste opere derivano direttamente dagli incontri pratici in cui trasmetto ciò che mi è stato mostrato dai miei istruttori.

Per iniziare ho scelto di occuparmi dei voladores perché questa è una delle questioni base, quelle che determinano il vero inizio del cammino del guerriero.

È un motivo molto semplice per cui risulta così difficile raggiungere il vero silenzio interiore: la maggior parte dei tuoi pensieri non sono affatto tuoi... Ne consegue che non puoi fermare una mente che non ti appartiene, puoi fare una sola cosa: smettere di ascoltarla.

Nella pratica significa che è perfettamente inutile usare il dialogo interno per lottare contro il dialogo interno stesso.

I Toltechi - non per mezzo di deduzioni intellettuali ma grazie alla loro percezione estremamente raffinata - si resero conto dell'esistenza di esseri che ci tengono in scacco. Questi esseri non sono né “demoni” né “alieni”: essi riflettono semplicemente la natura predatoria dell'universo in cui viviamo; vale a dire che si tratta di predatori intelligenti, organizzati e che noi siamo le loro prede... o meglio quelle più facilmente disponibili.

La nostra disponibilità alla predazione si fonda sulla patologica concentrazione su noi stessi, da cui siamo afflitti come specie. Siamo così concentrati sulla nostra immagine da non vedere niente altro, da non accorgerci assolutamente di ciò che ci accade e che accade realmente nel mondo.

Carlos Castaneda parla di questi esseri, di questi predatori, come “Voladores” e li descrive molto bene ne "Il lato attivo dell'infinito" nel capitolo "Ombre di fango". Lo stesso argomento viene ripreso da Armando Torres in "Incontri con il Nagual" nel capitolo "Depredatori di coscienza".

Nel mio Lignaggio questi esseri sono invece conosciuti come i “Suggeritori”. Questo termine sta a indicare ciò che essi fanno continuamente con noi: suggerirci cosa pensare e cosa provare, letteralmente.

In senso ironico il termine ci ricorda inoltre che ci troviamo nel Teatro della Socialità e che questa “tragicommedia” risponde a una regia che non risiede nelle nostre mani... a meno che non ci si accordi con il padrone del teatro e di tutto il resto, che è ovviamente l'intento.

Il tema del “suggeritore” è uno degli aspetti più spinosi di tutto il Nagualismo, ma è una questione centrale per decidere della conduzione della nostra esistenza, non soltanto per i guerrieri, ma anche per le persone comuni. In effetti, tutta la nostra civiltà è il risultato dei “suggerimenti” di questo tipo speciale di esseri inorganici.

I Toltechi scoprirono però anche come riscattarsi dall'installazione estranea del suggeritore e in che modo liberare e riattivare la nostra vera mente.

La questione del suggeritore o volador costituisce un punto centrale, perché attorno all'influenza di questo essere ruota tutta la serie di ostacoli che ci impediscono di esistere con tutte le nostre potenzialità dispiegate.

Connessi direttamente al suggeritore vi sono infatti alcuni elementi-chiave, quali la concentrazione su se stessi, le abitudini, l'indulgere.

Queste caratteristiche, comunque, non sono totalmente frutto della mente installata. Il suggeritore si appoggia a essi per avere buon gioco, avvalendosi soprattutto della nostra condiscendenza e pigrizia, del nostro indulgere, della nostra riluttanza ad accettare la responsabilità di essere vivi.

Tradotto in termini energetici tutto questo è l'abitudine a lasciare che il punto di unione venga messo in movimento o fermato in una posizione da forze o circostanze che non hanno nulla a che fare con la nostra personale volontà, tanto meno con l'applicazione di disciplina e forza interiore.

Per aprire la parte più pratica di questo e-book ho deciso di usare alcuni brani estratti proprio da “Il lato attivo dell'infinito” di Carlos Castaneda, dal capitolo “Ombre di fango”. Lo faccio per 'tradurre' le parole di Castaneda e mettere in luce alcuni punti chiave e aspetti molto pratici che di solito, ho notato, sfuggono alla lettura normale.

Spesso mi sento dire che nei libri di Castaneda non ci sono gli aspetti pratici, cioè 'come fare le cose'. In realtà in quei libri c'è tutto, il problema è che per coglierne il lato attivo, la relazione con l'intento e quindi l'azione collegata che noi possiamo usare pragmaticamente, è necessario usare un altro stato di consapevolezza.

All'inizio del capitolo c'è una parte che sembra non avere a che fare con il nostro argomento, invece, come vedremo è proprio lì che si cela la nostra possibilità di riscatto: nell'aspetto

vibratorio dell'energia e nel richiamo che questo esercita sul corpo energetico quando lo usiamo consapevolmente.

Lettura commentata da: “Il Lato Attivo dell’Infinito” di Carlos Castaneda

capitolo “Ombre di Fango” (estratto parziale).

“Oggi discuteremo un aspetto importantissimo dell'arte magica” annunciò bruscamente Don Juan “Incominceremo parlando del corpo energetico.”

Mi aveva descritto il corpo energetico un'infinità di volte; si trattava di un conglomerato di campi di energia, lo specchio del conglomerato dei campi di energia che costituisce il corpo fisico, quando è visto come energia che fluisce nell'universo. Aveva detto che era più piccolo, più compatto e in apparenza più pesante della sfera luminosa del corpo fisico. Mi aveva inoltre spiegato che il corpo e il corpo energetico sono due conglomerati di campi energetici tenuti insieme da qualche sconosciuta forza aggregante”.

Il corpo fisico è quindi anche esso un conglomerato di campi di energia, è ciò che viene visto come uovo luminoso. Una cosa interessante è che il corpo energetico risulta essere più compatto e concentrato rispetto a quello fisico, il contrario di ciò che ci si aspetterebbe.

Il punto è che l'energia non è qualcosa di etereo, è invece molto, molto concreta. Non c'è niente di più concentrato, intenso. Perciò la sua controparte, il corpo fisico, è in realtà meno compatto.

Devi ricordarti che è il corpo fisico che viene prodotto da quello energetico, non viceversa. Ciò che i guerrieri cercano di fare è ottenere uno stato di predominanza del corpo energetico, che permette a quest'ultimo di agire in piena sintonia con l'intento.

La forza aggregante che Castaneda nomina è chiamata nel mio lignaggio “aspetto vibratorio dell’energia”. Questo è uno degli aspetti o lati o modi dell'energia stessa, cioè le attitudini che l'energia mette in atto per divenire attiva su se stessa. Nel caso dell'aspetto vibratorio esso, letteralmente, tiene insieme ogni essere vivente come agglomerato di fibre energetiche. L'aspetto vibratorio è quel lato dell'energia che rende possibile l'organizzazione delle emanazioni dell'aquila in entità dotate di consapevolezza.

Tanto più questo aspetto vibratorio è attivo nel singolo essere, tanto più esso sarà dotato di intensità, resistenza e forza interiore.

Più volte aveva sottolineato come tale forza fosse la più misteriosa dell'universo. Don Juan riteneva che si trattasse della pura essenza del cosmo, la somma totale di tutto ciò che esso contiene.

Ciò che sta dicendo è che l’aspetto vibratorio dell’energia ha la facoltà di rendere possibile e di veicolare la consapevolezza; non solo nei singoli esseri viventi ma attraversando ogni angolo del cosmo e ogni modalità del tempo.

Il corpo fisico e il corpo energetico erano, nell’ambito degli esseri umani, le sole configurazioni

di energia che facessero l'una da controparte all'altra. Quanto al dualismo tra corpo e mente, tra carne e spirito, lo giudicava (Don Juan) una semplice congettura della mente, emanata da essa e senza alcun fondamento energetico.

Attraverso la disciplina, aveva asserito Don Juan, tutti hanno la possibilità di avvicinare il corpo energetico a quello fisico. Normalmente fra i due si frappone una distanza enorme.

Il corpo fisico e quello energetico sono “distanti”. Non in senso spaziale ma nel senso della modalità del tempo. La catalogazione che deriva da questo dualismo di base è frutto della mente ordinaria; essa serve a darci sicurezza, a tranquillizzarci e a farci credere che tutto il mondo sia stato definito, che noi stessi siamo stati definiti, ma nel momento in cui questa descrizione cade, di fatto noi non sappiamo “cosa siamo” e nemmeno “cosa abbiamo intorno”.

Per i toltechi le uniche cose vere, dotate di un riscontro nello stato della realtà, sono i fatti che hanno un fondamento energetico, dato che l'energia è l'unica cosa che rimane una volta liberatisi dell'inventario umano. Tutto il resto non è altro che il risultato di processi intellettuali che intervengono alterando la percezione della realtà.

Tuttavia, una volta che il corpo energetico rientra in certo raggio di azione che varia da individuo ad individuo, tramite la disciplina chiunque può forgiarlo nell'esatta replica del suo corpo fisico; vale a dire un essere solido, tridimensionale. Da qui deriva l'idea dell'altro o doppio, sviluppata dagli sciamani. Per lo stesso motivo, e attraverso le stesse pratiche, chiunque può trasformare il proprio corpo fisico, solido e tridimensionale, in una replica perfetta del corpo energetico, vale a dire, una carica eterica di energia, invisibile all'occhio umano come ogni forma di energia.

Questa condizione è la sintesi, il risultato, dello stato di predominanza del corpo energetico. La prima cosa che succede è che il corpo energetico, avendo la necessità di rendersi attivo in questa modalità del tempo, assume egli stesso fisicità e agisce direttamente, però con proprietà molto diverse dal corpo fisico. La principale di queste differenze è che il corpo energetico può intendere, esattamente come nei sogni lucidi, anche in questa posizione del sogno (ciò che chiamiamo realtà). La portata del suo intendere dipenderà essenzialmente dal grado di disciplina che il guerriero ha acquisito precedentemente in questa modalità del tempo per mezzo dell'agguato e dell'applicazione del sogno del cacciatore. Ma questo sarà argomento di altre pubblicazioni.

Voglio però mettere in risalto un dettaglio “...una carica eterica di energia, invisibile all'occhio umano come ogni forma di energia”.

Capisci la portata e la chiara indicazione di questa semplice frase? E' impossibile vedere l'energia con gli occhi....eppure in tutti i libri di Castaneda si parla di 'vedere' anche in termini di percepire direttamente l'energia. Credo che chiarire questo punto sia fondamentale per evitare sforzi in direzioni senza sbocco.

Il termine 'vedere' può indurre in confusione eppure è preciso riguardo ciò che effettivamente accade nel momento in cui viene interrotta la descrizione del mondo e si passa a una modalità percettiva totalizzante.

Un definizione più esatta sarebbe “unificare la percezione in uno stato di predominanza del corpo energetico”, che però, anche se descrive esattamente ciò che accade, è poco pratica.

Ciò che conta comunque è sapere che, se noi ci concentriamo sul tentativo di vedere davvero qualcosa di strano con gli occhi, stiamo sbagliando strada. Otterremo certamente qualche effetto speciale di poco conto e questo non farà che confonderci ulteriormente.

Ciò a cui dobbiamo puntare per quanto riguarda il vedere per come lo intendono i guerrieri è davvero unificare la percezione; quando si percepisce il mondo come energia è l'intero corpo che partecipa all'atto percettivo. Noi diventiamo una singola unità di percezione, i cui sensi sono fusi in un'azione immediata. A quel punto, data la nostra preponderanza come tipologia di percettori, traduciamo questo atto in qualcosa di visivo e quindi “vediamo” le fibre energetiche. Questa visione però non ha niente a che fare con il guardare.

L'intero nostro corpo è la visione stessa.

Perciò la cosa corretta da fare durante le nostre pratiche legate alla maestria della consapevolezza è, prima di tutto, riportare il mondo a ciò che è per noi come percettori: **una sensazione.**

Quel giorno, seduti sul retro della sua casa nel Messico centrale, don Juan disse che il corpo energetico aveva un'importanza cruciale in qualsiasi evento della mia vita. Lui vedeva come una realtà energetica il fatto che il mio corpo energetico, invece di allontanarsi da me, come abitualmente avviene, si stesse avvicinando a grande velocità.

“In che senso si sta avvicinando?” volli sapere io.

“Nel senso che stai per prenderti una bella batosta.” replicò lui con una risatina “Un altissimo grado di controllo sta per entrare nella tua vita e non sarai tu ad esercitarlo, bensì il tuo corpo energetico.”

“Vale a dire che interverrà a controllarmi una forza esterna?”

“In questo momento ci sono infinite forze esterne che ti controllano. Il controllo a cui mi riferisco è qualcosa che esula dal dominio del linguaggio. E' tuo e al tempo stesso non lo è. Non può essere classificato, ma certamente sperimentato. Soprattutto può essere manipolato a tuo vantaggio; che naturalmente non è esattamente il tuo, ma quello del corpo energetico. In ogni caso è altrettanto vero che tu sei il corpo energetico.”

Questo punto è molto interessante, introduce una questione centrale che risponde a una domanda che tutti i guerrieri prima o poi si pongono nel loro cammino: che cosa è il controllo?

I miei insegnanti sono stati molto chiari al proposito; non lo sono stati tanto per mezzo di lunghe spiegazioni, quanto grazie alla loro capacità di creare le condizioni per cui io dovessi rendermi chiaro cosa sia mai il controllo. Alla fine mi resi conto che, contrariamente alle apparenze e a quanto io potessi pensare, loro esercitavano un controllo totale rinunciando totalmente al controllo.

Si aprirebbe un capitolo molto più ampio sul quale torneremo in altre pubblicazioni ma, sinteticamente, questa è l'essenza del non – fare. E' anche un aspetto strettamente legato alla questione dell'esercizio del potere. Il centro di tutto comunque sta nel principio che non conta tanto quello che facciamo (pratiche, tecniche, eccetera), quanto ciò che **non** facciamo. Il silenzio interiore ne è un esempio lampante: per ottenere il vero silenzio interno basta non – fare; smettere di fare quello che si è sempre fatto, cioè parlare a se stessi. E' più semplice di quanto sembri.

Questa applicazione del non – fare riguarda anche l'argomento di cui ci stiamo occupando: i suggeritori basano il loro controllo su di noi sulla certezza che noi continueremo a fare ciò per cui siamo stati socialmente addestrati.

Quindi ci occuperemo sempre e comunque prima di tutto di sostenere la nostra immagine (di qualunque tipo di immagine si tratti) e difenderla con tutte le nostre forze. Per farlo esercitiamo un certo tipo di controllo che impegna la nostra attenzione costantemente secondo una precisa modalità. Questo modo di usare l'attenzione esclude l'intento e il corpo energetico e richiede un continuo stato di tensione, provocato dalla ritorsione delle fibre energetiche su se stesse, che noi viviamo come una condizione di permanente apprensione di fondo, determinata dalla concentrazione su noi stessi.

Un guerriero ottiene la disponibilità dell'intento mettendosi a disposizione dell'intento stesso senza curarsi dei vantaggi personali che possono o meno derivarne. Per farlo sposta la sua attenzione dal dialogo interno alla volontà, aggancia gli occhi alla volontà ed evoca l'intento. Il cambio di direzione delle emanazioni interne così ottenuto richiama irresistibilmente il corpo energetico.

Questo alto grado di controllo, che subentra quando il corpo energetico si avvicina, corrisponde al nostro “abbandono del controllo”. Più noi rinunciamo a quel tipo di controllo che ci fa rimanere inchiodati nel solito metro quadrato, più cresce l'altro tipo di controllo; questo è il motivo per cui si parla di controllo e abbandono. Il controllo che subentra non ha niente di mentale, ma al tempo stesso non è nemmeno il lasciarsi andare, perché anche questa attitudine è mentale. È qualcosa che sorge di per sé come per magia, ma che invece è frutto della messa in atto per un tempo sufficiente di un particolare tipo di disciplina.

Don Juan disse che se avessi prestato attenzione all'oscurità del fogliame senza guardarla direttamente, ma piuttosto sbirciandola con la coda dell'occhio, avrei visto un'ombra attraverso il mio campo visivo.

Per avere chiara la necessità di liberarsi dei nostri padroni è indispensabile riuscire a rendersi conto senza ombra di dubbio della loro esistenza. Ci sono diversi modi per farlo e su questo torniamo anche più avanti. Uno è quello di vederli direttamente, come ombre che saltano o fluttuano intorno a noi.

Si ricorre all'area della visione periferica, perché è una zona che resta al di fuori della zona del campo visivo usata ordinariamente (che è un'area ristretta di fronte a noi); infatti se guardiamo dritti davanti a noi è molto più difficile cogliere queste fugaci visioni.

“Questa è l'ora giusta per fare ciò che sto per chiederti. Ti ci vorrà solo un momento per impegnare l'attenzione necessaria. Non smettere finché non avrai visto l'ombra scura.”

E così fu: vidi una strana ombra scura proiettata sulle chiome degli alberi. Forse era un'ombra sola che si muoveva avanti e indietro, oppure erano più ombre che si spostavano da sinistra a destra o da destra a sinistra o ancora verso l'alto. Assomigliavano a giganteschi pesci neri. Questo spettacolo finì per spaventarmi. Diventò troppo buio per vedere le foglie, ma riuscivo ancora a distinguere le fluttuanti ombre scure.

“Cosa succede, don Juan? Vedevo ombre scure dappertutto.”

“Ah, non è altro che l’universo. Incommensurabile, non lineare, esterno al dominio della sintassi. Gli Sciamani dell’antico Messico furono i primi a scorgere quelle ombre e decisero di occuparsene. Le videro come energia che fluisce nell’universo e scoprirono qualcosa di trascendentale”.

Questa visione di ombre, più o meno consistenti o fugaci, rientra nell’ambito della nostra normale capacità di percezione. Questi esseri non sono infatti così difficili da percepire anche con la visione normale, oppure, se si applica il vedere, essi possono essere “visti” come energia. Per vederle con la visione normale servono le adatte condizioni, condizioni in cui la visione concreta della realtà sia in qualche modo alterata. Trovo molto efficace, per esempio, lo scorrere della nebbia al momento del crepuscolo.

“Scoprirono che abbiamo un compagno che resta con noi per tutta la vita, un predatore che emerge dalle profondità del cosmo e assume il dominio della nostra vita. Gli uomini sono suoi prigionieri. Il predatore è nostro signore e maestro e ci ha reso docili, impotenti. Se vogliamo protestare, soffoca le nostre proteste. Se tentiamo di agire in modo indipendente, non ce lo permette”.

“Sei arrivato, e con le tue sole forze, a ciò che per gli sciamani dell’antico Messico era la questione suprema. Per tutto questo tempo non ho fatto che menare il can per l’aia, insinuando in te l’idea di un qualcosa che ci tiene prigionieri. Ed è davvero così! Questo, per gli sciamani è un fatto energetico.”

Il suggeritore ci ostacola se cerchiamo di agire in un modo indipendente da quanto previsto, ovvero al di fuori dalle nostre ordinarie aspettative, dall’insieme di ciò che siamo convinti di essere, dalle nostre abitudini, convinzioni e giudizi sul mondo. Il nostro giudizio sul mondo - e di conseguenza poi anche su noi stessi - di norma è assoluto e irrevocabile.

Mi si dirà che non è vero, che nella vita capita di cambiare idea.

Ma non sto parlando di dettagli, tipo appunto cambiare idea su come ci piace vestirci o cosa pensiamo di una persona. Queste modifiche da poco ci forniscono solo l’illusione di avere libertà di manovra e ci sono permesse. Inoltre riguardano sempre attività legate al dialogo interno, in modo da rafforzarne la presa. Così ci convinciamo della bontà, del valore, dell’indispensabilità del dialogo interno.

Un guerriero conduce un’analisi accurata e spietata (cioè impersonale e astratta) di se stesso e del modo in cui usa la sua attenzione disponibile; unisce questa analisi di se stesso a un’analisi sociale e di specie. Alla fine ottiene così la chiara visione dell’esistenza di meccanismi preordinati, di un sistema di catalogazione della realtà e di un modo per realizzarlo che risponde a precisi impulsi, comandi, suggerimenti appunto.

In questo modo noi restiamo legati alla pastoia. Finché le convinzioni ci tengono lì e il nostro giudizio è in funzione, abbiamo il morso e la briglia, siamo veramente legati al palo. Quando cerchiamo di allontanarci, c’è qualcosa che ci tiene e non ci fa andare oltre una distanza ben delimitata. Appena cerchiamo di fare qualcosa al di fuori di questa linea o confine, scatta una serie di misure di sicurezza, la nostra mente è di norma d’accordo con esse e alla fine trova le giuste argomentazioni per convincersi che in fondo è meglio rimanere all’interno del cerchio prestabilito.

“Perché questo predatore ci avrebbe sottomesso nel modo che stai descrivendo? Dev'esserci una spiegazione logica.

“Una spiegazione logica c'è ed è la più semplice che si possa immaginare. I predatori hanno preso il sopravvento perché siamo il loro cibo, la loro fonte di sostentamento. Ecco perché ci spremono senza pietà. Proprio come noi alleviamo i polli nelle stie, i 'gallineros', i predatori ci allevano in stie umane, gli 'humaneros', garantendosi così un'infinita riserva di nutrimento.”

“Come si spiega la contraddizione esistente tra l'intelligenza dell'uomo che costruisce, organizza e la stupidità del suo sistema di credenze, oppure la stupidità del suo comportamento contraddittorio? Secondo gli sciamani sono stati i predatori ad istillarci questi sistemi di credenza, il concetto di bene e male, le consuetudini sociali. Sono stati loro a definire le nostre speranze e aspettative, nonché i sogni di successo e i parametri del fallimento. Ci hanno dato avidità, desiderio smodato e codardia. Ci hanno resi abitudinari, centrati nell'ego e inclini all'autocompiacimento.”

“Per mantenerci obbedienti, deboli e mansueti, i predatori si sono impegnati in un'operazione stupenda; naturalmente dal punto di vista dello stratega. Orrenda, nell'ottica di chi la subisce. Ci hanno dato la loro mente, che è diventata la nostra”.

Ci hanno dato la “loro” mente: è esattamente così. Il dialogo interno ordinario non è nostro, è il sistema usato dal suggeritore per produrre così tanto rumore da non permetterci di sentire la nostra vera mente. Il dialogo interno è strettamente legato al senso di importanza personale così che, fintanto che la nostra attenzione è concentrata su noi stessi, loro hanno la garanzia di ottenere, appunto, la nostra attenzione.

Il sistema per togliere di mezzo la loro mente e il dialogo interno non è lottare contro questa “installazione”. Questo non funziona perché ci impegnerebbe in un braccio di ferro dal quale possiamo solo uscire sconfitti, perché loro usano la nostra stessa energia per vincere e noi siamo costretti a usare la loro mente.

Questa mente non può essere fermata semplicemente perché non è la nostra, può essere solo espulsa spostando l'attenzione, **non fornendola al dialogo interno**. Nel momento in cui riusciamo a spostare l'attenzione dal dialogo interno e dalla concentrazione su noi stessi al mondo e all'intento, immediatamente l'agitazione interna si placa, la nostra vera mente prende il sopravvento e il suggeritore viene letteralmente sbalzato via.

Il silenzio interiore riesce a fare proprio questo: la nostra attenzione viene spostata in toto dalle assurdità della mente ordinaria a noi stessi quali entità di percezione e consapevolezza inserita nel mondo.

Sostanzialmente questa “installazione” può restare ancorata solo finché noi lo permettiamo e appoggiamo la sua posizione, solo finché diamo credito alla sequela di banalità inutili che continua a propinarci. Fra le tante, ce n'è una molto interessante: non appena cominciamo a fare sul serio con il silenzio interiore, la disciplina e tutto ciò che serve per metterli in fuga, uno degli input più comuni che ci viene istillato è che “però non si può fare a meno della mente normale, altrimenti come si fa a fare le cose nel mondo di tutti i giorni?”.

In realtà quel tipo di mente è completamente inutile. Abbiamo infatti altri modi, assai migliori e più efficienti, anche per fare le cose normali. Per dimostrarlo a noi stessi basta prendersi una

giornata di “vacanza da noi stessi”, (meglio un giorno in cui non abbiamo cose veramente importanti da fare, altrimenti la preoccupazione non ci permetterà di portare a termine questo esperimento) e sospendere la mente. Proviamo a fare le cose normali senza il dialogo interno e il commento che sempre accompagna ogni singola azione; dopo un po’ ci accorgiamo di riuscire a fare le stesse cose, ma con un livello di accuratezza, concentrazione, precisione molto maggiori. Compiamo anche scelte migliori: siamo lì al momento giusto, sappiamo cosa dire e conosciamo certe cose prima, il tutto senza usare questa mente inutile, questo orpello che ci è stato installato.

“La mente dei predatori è barocca, contraddittoria, tetra, ossessionata dal timore di essere smascherata. Benché tu non abbia mai sofferto la fame, sei ugualmente vittima dell’ansia da cibo e la tua altro non è che l’ansia del predatore, sempre timoroso che il suo stratagemma venga scoperto ed il nutrimento gli sia negato”.

Quando iniziamo a liberarci dalla mente del suggeritore, una delle sue reazioni e armi fondamentali è instillare preoccupazioni inutili. La preoccupazione di base è: “come farò senza la mente?”. È esatto dire che questa mente è barocca, tetra, ossessionata e che noi ne riflettiamo le caratteristiche; è una mente che si contorce su se stessa, concentrandosi su dettagli privi di importanza. Diventa tutto ossessionante in un modo o nell’altro.

La prima cosa da fare è imparare a fermarsi. La mente installata ci suggerisce che, quando sbagliamo direzione, poi non possiamo più fermarci. Invece possiamo farlo in qualunque momento, invertire la rotta senza l’obbligo di rassicurare noi stessi, dato che in realtà non siamo noi stessi ad avere bisogno di rassicurazioni, ma è la mente del suggeritore.

“Tramite la mente, che dopotutto, è la loro, instillano nella vita degli uomini ciò che più gli conviene, garantendosi un certo livello di sicurezza che va a mitigare la loro paura”.

Ricercano un certo livello di sicurezza perché in realtà è la situazione del suggeritore a essere precaria, non la nostra. La nostra situazione è già compromessa e, non avendo niente da perdere, nel momento in cui ci rendiamo conto che le cose stanno in questo modo possiamo fare quello che vogliamo: abbiamo solo da guadagnarci. Per loro non è così, non sono affatto liberi, la loro posizione è condizionata dalla preoccupazione di venire scoperti e non possono fare tutto ciò che vogliono, devono per forza rimanere nei limiti imposti dalla necessità.

Questa loro preoccupazione continua ci viene trasmessa attraverso la loro mente. Perciò un guerriero fa in modo di non avere alcuna preoccupazione al mondo usando la morte come consigliera.

Gli Sciamani vedono i neonati come sfere di energia luminosa, interamente coperti da una patina lucente, una specie di pellicola che aderisce al bozzolo di energia. È di questa patina luminosa di consapevolezza che si alimentano i predatori - e quando un essere umano raggiunge l’età adulta, tutto ciò che di essa resta è un bordo sottile che va dalla cima della testa alla punta dei piedi. Proprio l’esilità di tale bordo consente al genere umano di continuare a vivere, benché faticosamente. Come in sogno sentii don Juan spiegare che, per quanto sapeva, l’uomo è l’unico essere vivente dotato della patina luminosa di consapevolezza. Di conseguenza è una facile preda per una consapevolezza di ordine diverso, come quella del predatore. Quel sottile bordo di consapevolezza è l’epicentro dell’egocentrismo in cui l’uomo è irrimediabilmente intrappolato. Facendo leva proprio sul nostro egocentrismo, l’unico aspetto consapevole rimastoci, i predatori creano fiammate di consapevolezza che poi procedono spietatamente a consumare”.

Questo paragrafo è un punto centrale. Come già detto il loro potere si basa sulla nostra concentrazione su noi stessi. Questa promuove gli esatti pensieri e sentimenti che producono il tipo di frutto di cui si nutrono. Devo mettere in luce che la predazione non è attuata direttamente sull'energia, che è sempre lì, potenzialmente intatta. Ciò che essi sfruttano è un prodotto più elaborato, quella speciale patina di lucentezza. Loro ne orientano la produzione in modo che abbia le caratteristiche giuste perché possa essere predata.

Ciò ha effetto anche sulla nostra disponibilità energetica però; dato che la nostra energia viene impegnata per produrre queste vampate di consapevolezza predabili essa non risulta più disponibile per altri scopi. L'unico utilizzo della nostra energia, intrappolata a girare in quel sottile bordo di consapevolezza, è il sostentamento ossessivo della concentrazione sulla propria immagine, come avere perennemente uno specchio davanti a noi.

Questa concentrazione ossessiva ci coinvolge sia personalmente, sia come elementi della società umana che come intera specie.

Se producessimo il tipo giusto di attenzione e quindi di consapevolezza, noi ci sganceremmo dalla concentrazione su noi stessi e la loro predazione sarebbe finita.

Per mezzo della loro mente, che per ora è la nostra, instillano i pensieri e i suggerimenti necessari per continuare a mantenere la nostra attenzione inchiodata su questo bordo residuo, che è la concentrazione su se stessi. In questo modo lo caricano del tipo di attenzione giusto per loro e poi fanno in modo di liberarla per fare sì che la nostra stessa attenzione gli renda disponibile, liberi a loro vantaggio, ciò che essi bramano.

Tutte le volte che noi ci sentiamo offesi, feriti, arrabbiati, mortificati, esultanti, pieni di rimorsi, preoccupati per la nostra immagine, eccetera; quando insomma proviamo tutta la sequela dei sentimenti che sostengono la maggior parte delle normali emozioni umane - ogni singola volta che succedono queste cose, non importa il motivo che le ha generate - noi di fatto li stiamo nutrendo.

Perciò i guerrieri imparano prima di tutto a "fermarsi", a disobbedire e lo fanno in piena sintonia col mondo, modificando il proprio tempo e raggiungendo quello dell'intento.

Tutte le pratiche e i comportamenti che ci permettono di estenderci sul mondo ci aiutano a sganciarci dallo specchio che abbiamo di fronte e che ci tiene inchiodati sulla nostra immagine. La decisione di cambiare direzione però può derivare solo dalla chiara comprensione della nostra situazione e di quello che c'è in gioco. Ogni volta che agiamo accondiscendendo al suggeritore perdiamo la possibilità di diventare le creature magiche che dovremmo essere e di aderire all'infinito. Se questo non è assolutamente chiaro non decideremo mai di agire, perché pensiamo che ci sia sempre qualcosa di più importante nella nostra quotidianità.

Ci danno problemi futili per forzare tali fiammate ad emergere, in questo modo ci fanno sopravvivere per continuare a nutrirsi della fiammeggiante energia delle nostre pseudo-preoccupazioni.

Mantenerci in un continuo stato di strisciante preoccupazione è un'altra delle chiavi con cui questi esseri ci tengono in pugno. Questa condizione garantisce loro che il nostro punto di unione rimanga bloccato in un'area che i miei insegnanti chiamavano "area dell'apprensione". Questa zona non permette mai che il punto di unione si fermi saldamente o si muova seguendo una

direzione precisa. Esso è invece soggetto a continue leggere oscillazioni che noi sperimentiamo come cambi di stato d'animo, di umore, di scelte.

Sviluppare un intento inflessibile permette di mantenere una precisa posizione o una direzione scelte deliberatamente. La prima cosa che fa un guerriero è fermarsi in una posizione vantaggiosa e mantenerla. Ciò permette a tutte le emanazioni relative a quella posizione di allinearsi correttamente e di rendere disponibile tutta l'energia potenziale.

Questo è applicare la pazienza.

Un guerriero non ha alcuna preoccupazione al mondo per un motivo molto semplice: siamo esseri mortali, quindi siamo già stati condannati al peggio, ci hanno già assegnato la pena capitale, possiamo fare ciò che ci pare. Siamo già liberi; la presenza della morte rende liberi.

“Ma se gli sciamani vedono i predatori perché non fanno nulla?”

“Non c'è nulla che io o te possiamo fare, se non esercitare l'autodisciplina fino a renderci inaccessibili. Ma pensi forse di poter convincere i tuoi simili ad affrontare tali rigori? Si metterebbero a ridere e si farebbero beffe di te e i più aggressivi ti picchierebbero a morte. Non perché non ti credano. Nel profondo di ogni essere umano c'è una consapevolezza ancestrale, viscerale, dell'esistenza dei predatori.”

La mia mente analitica si comportava come uno yoyo. Mi abbandonava, tornava, poi mi lasciava per tornare ancora. Il quadro che don Juan andava delineando era incredibile, grottesco e al tempo stesso estremamente ragionevole e semplicissimo. Spiegava ogni possibile contraddizione. Don Juan mi stava facendo qualcosa di misteriosamente positivo e terribilmente negativo al tempo stesso. Lo percepivo come un tentativo di tagliare una sottilissima pellicola che mi stava incollata addosso.

Liberarsi della mente installata è una questione personale; nessuno può farlo per noi. Solo per mezzo di un processo di rieducazione percettiva e culturale che nasce da una scelta consapevole si può uscire da questo stato di schiavitù.

Questo, dal punto di vista dei guerrieri, che è molto diverso da quello delle persone comuni, rappresenta un vantaggio incalcolabile. Il fatto di dovere affrontare una sfida di questa portata proprio all'inizio del percorso costringe il guerriero a sviluppare il giusto tipo di disciplina e seleziona fortemente gli aspiranti guerrieri.

Il Suggestore crea una specie di “nebbia” in cui brancoliamo per non farci vedere cosa c'è lì fuori; è un pò come sbattere contro un muro nel buio e dovere ogni volta tornare indietro.

La sensazione di sfuggirgli è proprio quella di aprire una nebbia e spazzarla via; un po' alla volta ci rendiamo conto delle nostre potenzialità.

“Ogniquale volta i dubbi ti tormenteranno fino ad un punto pericoloso, disse, reagisci facendo qualcosa di pratico. Spegni la luce, penetra l'oscurità, scopri ciò che puoi vedere. Hai visto le ombre stagliarsi contro gli alberi,” disse don Juan. “Adesso vorrei che tu le vedessi all'interno di questa stanza. Di fatto non stai realmente vedendo nulla; stai semplicemente cogliendo immagini fugaci. Ma hai energia sufficiente per riuscirci”.

Il loro gioco sta nel fare in modo che noi non arriviamo mai ad avere l'energia sufficiente per

renderci conto di cosa stia succedendo. Se infatti riusciamo a oltrepassare una certa soglia, allora si percepisce e diventa chiara la presenza di questi esseri. Quindi la prima cosa da fare è radunare energia. Ma dove la troviamo subito a disposizione?

Si usa il silenzio interiore per sospendere la concentrazione su noi stessi, almeno quanto basta. Lavoriamo però sull'importanza personale prendendola di lato altrimenti diventa molto difficile. Per farlo usiamo la nostra relazione con il mondo per spostare l'attenzione ogni volta che ci rendiamo conto di potere intervenire sull'andamento abituale delle nostre azioni. Il principio è sempre quello di fermarsi e lasciarci raggiungere dal tempo dell'infinito.

“Gli antichi sciamani vedevano il predatore. Lo chiamavano “quello che vola” perché si muove a balzi nell’aria. Non è un bello spettacolo. È un’ombra nera di un’oscurità impenetrabile, che salta nell’aria e poi atterra. Gli sciamani dell’antico Messico non amavano pensare al momento in cui fece la sua comparsa sulla terra. Credevano che ci sia stato un tempo in cui l’uomo era un essere completo, con una mirabile vista interiore ed una consapevolezza che oggi sembrano leggende mitiche. Poi tutto finì e l’uomo è ora un essere indebolito.”

“Voglio dire che ciò che abbiamo di fronte non è un predatore qualunque. È intelligente ed organizzato. Segue metodicamente un programma destinato a renderci del tutto impotenti. L’uomo, l’essere che era destinato ad essere magico, non lo è più. Si è ridotto ad un banale pezzo di carne. Non ci sono più i sogni degni dell’uomo, ma ci sono solo i sogni di un pezzo di carne: triti, convenzionali, stupidi.”

Castaneda ebbe una reazione fisica strana paragonabile alla nausea che scaturiva dal profondo del suo essere. Don Juan lo scosse forte tenendolo per le spalle e questa manovra lo calmò all’istante e gli fece riacquistare un po’ di controllo.

Il modo in cui usiamo il corpo e lo stato del corpo sono fondamentali. Ci sono alcuni punti chiave da tenere presente: l'estensione sul mondo, quindi un'opposizione attiva rispetto alla concentrazione su noi stessi, e la vigilanza continua sullo stato del nostro corpo e sulle condizioni dei centri di intensità (esempio la volontà, l'area dell'intento inflessibile e il centro vibratorio).

La vigilanza 24 ore su 24 di cui parlano i guerrieri non è mentale: è fisica, altrimenti diventa un altro modo per rimanere inchiodati al dialogo interno, mentre al nostro corpo succedono cose terribili e noi non ce ne accorgiamo. Dato che il corpo è in grado di liberarsi all'istante, nel momento in cui riusciamo a spostarci su di esso (e di conseguenza sul Mondo), siamo immediatamente sganciati dall'influsso dei suggeritori.

Un'altra delle chiavi per controllarci infatti è la coincidenza dell'attenzione con il dialogo interno. Noi siamo fatti di attenzione e quindi annulliamo il corpo mentre siamo totalizzati dal dialogo interno.

Questo ci costringe anche a muoverci fisicamente in un certo modo. Nei momenti di massima sudditanza, quando siamo veramente una preda, basterebbe ricordare di muoversi in un modo differente rispetto a come facciamo di solito in tali condizioni. Questo per far sì che la nostra attenzione si sposti sul corpo.

Basterebbe, per esempio, compiere azioni molto accurate, eseguendole totalmente con il corpo, come pura azione. Quando si è veramente predati, il corpo sparisce, resta come paralizzato, oppure è costretto in determinate posizioni o movimenti. È necessario trovare quel minimo di

lucidità che ci serve per muoverci con consapevolezza e intensità. A questo scopo i guerrieri compiono allenamenti specifici. Intendo dire che essi provocano apposta le situazioni necessarie per addestrarsi, cioè sfruttano il suggeritore a loro beneficio.

“Questo predatore, che è un essere inorganico, non è invisibile ai nostri occhi come lo sono altri inorganici. Proprio come accade ai bambini, noi lo vediamo, ma poiché ci appare troppo orribile preferiamo non pensarci. Ovviamente i bambini potrebbero perseverare nel concentrarsi su quanto vedono, ma tutti gli altri cercano di dissuaderli.”

Ci sono diversi modi per avere la percezione di questo essere.

Possiamo coglierlo direttamente con la nostra percezione e per farlo serve sufficiente energia, soprattutto sufficiente silenzio interno. E' una percezione che può essere più o meno accentuata inizialmente, ma, da quando comincia, la via è aperta: il predatore non ci è più celato. Più avanti ti do alcune indicazioni che possono aiutarti in questa impresa.

Un altro modo di prenderne coscienza è riuscire a mettere in fuga momentaneamente la mente del suggeritore grazie all'accumulo di silenzio interno e disciplina.

Quando ciò accade diventa molto chiaro che il dialogo interno, la mente ordinaria, è qualcosa di esterno a noi.

Si stacca, vola via e va ad “appollaiarsi” da qualche parte. È proprio così che accade, in modo letterale. Abbiamo l'incredibile percezione che la nostra mente esca da noi. Eppure noi restiamo perfettamente lucidi, presenti, consapevoli; anzi siamo di colpo dotati di una lucidità di cui non avevamo mai goduto a nostra memoria.

Oppure possiamo arrivare a percepire questi esseri nei nostri ricordi per mezzo della ricapitolazione, di una speciale forma di ricapitolazione. Infatti, da bambini li abbiamo visti per un sacco di tempo. Questi ricordi sono sempre lì, a disposizione, basta andare a cercarli.

Dobbiamo usare il nostro ambiente di ricapitolazione (è consigliabile e molto più facile in una tenda o in una scatola da ricapitolazione) e lì dentro cercare questi ricordi, in modo chiaro. Quando i nostri genitori ci mettevano a letto e noi vedevamo dei “mostri”, non era una mera immaginazione. Molto spesso, il più delle volte, questi esseri si trovavano lì davvero, mentre noi venivamo lasciati da soli in pasto a loro. Ma ora che siamo grandi, possiamo anche permetterci di osservare lo spettacolo del “babau”.

Descrivo più avanti la procedura esatta per recuperare questi “ricordi del babau”.

*“L'unica alternativa possibile per l'umanità è la disciplina. La disciplina è il solo deterrente. Ma parlando di disciplina non mi riferisco ad uno stile di vita spartano: alzarsi al mattino alle 5 e mezzo e bagnarsi nell'acqua fredda fino a diventare blu. **Gli Sciamani interpretano la disciplina come la capacità di affrontare in modo sereno eventualità che esulano dalle nostre aspettative**”.*

Noi invece cosa facciamo quando ci sono eventualità che esulano le nostre aspettative? Facciamo i capricci, ci arrabbiamo, ce la prendiamo con qualcun'altro cercando un caprio espiatorio, diamo fuori di matto, ci deprimiamo fino ad accarezzare idee suicide e molto altro ancora.

L'unica cosa che vogliamo è tornare subito alle nostre condizioni normali, abituali, stabili, allo

stato delle cose dove non si muove niente e non ci sono novità. Vogliamo che il mondo resti sempre uguale o si adatti a noi. Non siamo disponibili ad adattarci o cambiare.

Quando ci aspettiamo una cosa e invece ne arriva un'altra che non ci piace, è necessario affrontare con serenità l'evento, la chiave è molto semplice. Anzi è molto meglio non aspettarsi proprio niente.

Adottare la disciplina spartana di cui parla Don Juan non è altro che crearsi un ulteriore ambiente controllato, nel quale noi decidiamo quali siano le cose dure da fare e mettiamo in atto una serie di azioni, simili a darci una martellata sul dito per poi sopportare il dolore.

Per noi basta che sia ancora tutto all'interno di noi stessi; abbiamo l'impressione di fare chissà quali cose. E' solo un altro modo di costruire qualcosa che ci tenga lì e che nutra la concentrazione su noi stessi.

Per i guerrieri, invece, quando giungono situazioni inaspettate è una pacchia, un momento magnifico, perché hanno modo di mettere in pratica ciò che hanno appreso solo teoricamente o in situazioni controllate.

I guerrieri mirano a gestire l'energia disponibile e sanno che in circostanze imprevedibili, essa entra in gioco, si libera in quantità.

Finché ci troviamo nel solito tran-tran quotidiano, l'energia viene consumata e noi siamo predati in un modo noioso ma continuo. Quando invece ci sono situazioni fuori dalla norma, allora si scatena l'inferno, ma si libera molta energia e abbiamo anche l'opportunità di "restringere il Tonal". In situazioni inaspettate, se siamo pronti, noi possiamo infatti riuscire a restringere il nostro Tonal. Questo permette alla sua controparte, il Nagual, di emergere e paradossalmente otteniamo così una serie di nuove risorse.

L'azione di restringere il Tonal è connessa con la liberazione dalla mente del suggeritore. Questi esseri hanno infatti sempre bisogno che il nostro Tonal sia pieno roba, come una soffitta intasata.

“Per gli sciamani la disciplina è un arte: l'arte di affrontare l'infinito senza vacillare, e non perché siano forti e duri, ma perché sono animati da timore reverenziale”.

“La disciplina rende sgradevole la patina luminosa di consapevolezza al gusto di “quello che vola”. Il risultato è che il predatore rimane sconcertato, confuso. Suppongo perché una patina luminosa di consapevolezza non commestibile non fa parte del suo bagaglio conoscitivo. E così, ingannato e smarrito, non ha altra alternativa che sospendere la sua opera nefasta. Se la nostra patina luminosa di consapevolezza rimane intatta per qualche tempo, ha la possibilità di crescere. Semplificando all'estremo si può dire che, mediante la disciplina, gli stregoni tengono a bada i predatori quanto basta per permettere alla loro patina luminosa di consapevolezza di superare il livello delle dita dei piedi. Da quel momento essa riacquista la sua dimensione originaria. Gli sciamani dell'antico Messico dicevano che la patina luminosa di consapevolezza è come un albero: se non viene potata, cresce fino a riacquistare volume e dimensioni naturali. E quando la consapevolezza raggiunge livelli più elevati, anche operazioni che richiedono una percezione di enorme portata diventano naturali e scontate. Il supremo stratagemma degli sciamani dei tempi antichi consistette nel caricare di disciplina la mente di “quello che vola”. Scoprirono che, affaticando con il silenzio interiore la mente di “quello che vola”, l'installazione estranea fugge, dimostrando così con assoluta certezza la sua origine aliena. Successivamente

l'installazione estranea ritorna, ma non più così forte; ha quindi inizio un processo in cui la fuga della mente di "quelli che volano" diventa routine, fino a quando sparisce definitivamente. Quello è un giorno davvero triste perché si è costretti a contare solo sulle proprie forze, che sono quasi nulle. Non c'è nessuno a dirci cosa fare. Nessuna mente estranea ad imporci le assurdità a cui siamo abituati".

Ci sono diversi elementi da mettere in risalto in questo brano.

Prima di tutto: la disciplina permette di affrontare l'infinito, meglio, è l'arte che consente di farlo. E lo fa grazie all'applicazione dei fondamenti dell'agguato: pazienza, gentilezza, annullamento dell'autocommiserazione (spietatezza), tempismo, astuzia.....

I fondamenti dell'agguato ci permettono di fermarci e spostare l'attenzione, ricanalizzando di conseguenza l'energia in gioco.

Quindi, come dicevo prima, per un guerriero, il fatto di dover affrontare il suggeritore, è una vera fortuna; una sfida piena di opportunità. Il campo di battaglia ideale per mettere a punto le proprie capacità strategiche.

Un'altra cosa chiara è che non servono tempi lunghi per liberarsi del suggeritore; è sufficiente decidere di farlo veramente.

Il perché non lo facciamo viene fuori alla fine: ci fa troppo comodo. Siamo diventati pigri, indolenti, incapaci di sostenere l'esistenza da soli.

Ciò che accade di solito, la prima volta che lo si mette in fuga, è che dopo un po' non vediamo l'ora che torni, in quanto senza di lui si fa troppa fatica. Non siamo addestrati, siamo atrofizzati. Per questo motivo sarebbe meglio prepararsi prima a "sostenere il mondo". Possiamo incrementare la capacità di sostenere il mondo da soli, senza doversi "appoggiare".

Soprattutto allenarsi a sostenere il mondo con la volontà.

"Il mio maestro Nagual Julian era solito dire ai suoi discepoli che quello era il giorno più duro nella vita di uno Sciamano, perché dopo una vita di assoggettamento, la mente che davvero ci appartiene, la summa delle nostre esperienze, è diventata pavida, insicura e mutevole. Personalmente non esito a dire che la vera battaglia degli sciamani comincia in quel momento. Il resto è soltanto preparazione." Castaneda chiede cosa intende dire, parlando di affaticare la mente di "quelli che volano".

"La disciplina strema in modo incommensurabile la mente aliena. Ed è appunto attraverso la disciplina che gli sciamani sconfiggono l'installazione estranea".

Questi esseri non sono dotati di grande capacità di concentrazione. Infatti quando noi cominciamo a stabilizzare il silenzio interiore e a praticare la ricapitolazione, la fatica che proviamo, la stanchezza e lo sforzo che è necessario sostenere per perseguire nelle pratiche non sono nostri, ma si tratta di un problema della loro mente. Basterebbe sganciarsi dalla mente del suggeritore e noi non faremmo questa fatica.

Il punto è che non abbiamo mai usato noi stessi veramente e, quando infine lo facciamo, procediamo in modo disorganizzato. Nel momento in cui la mente del parassita si sgancia e si ritorna nel corpo, questa fatica comunque non c'è più. La disciplina di cui si parla nel libro di

Castaneda significa serenità, calma e pazienza, appunto non è essere duri. La disciplina è accompagnata da una grande gentilezza, che si trova solo nel corpo.

È chiaro che il lavoro del guerriero richiede un grande impegno, ma se dopo poco che cominciamo, sperimentiamo subito la sensazione di non farcela dalla fatica, quella è sicuramente la mente del suggeritore che sta arrancando per riuscire a starci dietro.

In realtà, per quanto possano essere impegnative e richiedere sforzo, le manovre che il guerriero mette in atto, non gli portano un affaticamento tale da impossibilitarlo a portarle a termine. Questa è la sua sfida e **genera energia** disponibile, non la disperde.

“La mente di quello che vola fugge per sempre, quando uno sciamano riesce ad afferrarsi alla forza vibratoria che ci tiene insieme come un conglomerato di campi di energia. Se riesce a mantenere la presa abbastanza a lungo, la mente di quello che vola è sconfitta, e fugge. È questo è esattamente quello che farai: aggrapparti all’energia che ti tiene insieme”.

Ciò di cui parla Don Juan è proprio l’aspetto vibratorio dell’energia.

Se noi ci afferriamo ad esso questo è sufficiente per disperdere il suggeritore.

Consigli pratici

La lettura guidata finisce qui, ci sarebbe ancora molto da estrarre, però è quanto basta per iniziare.

Ora infatti ti do alcuni spunti pratici, cose da fare per aiutarti, da un lato, a renderti conto chiaramente di quale sia la nostra condizione di partenza e, dall’altro, a mettere insieme un’adeguata strategia.

La prima cosa da fare è allenarsi a usare gli occhi e la percezione in modi nuovi.

Un cambiamento fondamentale nel modo in cui usiamo gli occhi è sostenere sempre anche la visione periferica, non limitarsi a ciò che sta al centro del campo visivo come facciamo di solito. Quello è il modo che sostiene il dialogo interno, mentre invece ti accorgerai che, per mantenere la visione estesa, è inevitabile sottrarre attenzione al dialogo interno per portarla sulla percezione.

Questo è il primo passo, ma puoi fare di più. Ti suggerisco questo esercizio: ti serve un pacchetto di post it e una stanza il più possibile vuota. Attacca i post it tutto intorno a te; sulle pareti, sui mobili, ovunque, anche per terra e sul soffitto. Devi realizzare una ipotetica sfera. Poi mettiti al centro e inizia a espandere veramente la percezione.

Cominci con gli occhi, specie la visione periferica, ma poi passi a usare tutto il corpo.

Ti porti sui post it, come se avessi tanti fili che partono dal corpo e arrivano lì. La percezione si estende su tutti i lati e non è legata agli occhi.

Quando sei diventato bravo a farlo cambia soggetto: fai la stessa cosa con la vegetazione, prima da fermo e poi camminandoci in mezzo. Poi puoi farlo con qualunque cosa e ovunque.

Partiamo da questo per mettere insieme un modo di muoversi che disorienta il suggeritore e passa il comando alla nostra vera mente .

Quindi: “fase uno”. Ci si estende il più possibile come descritto usando i dettagli dell'ambiente: vegetazione, rocce e tutti gli altri elementi. Più i dettagli sono precisi, meglio è per farci tirare ed estendere. Ho fatto l'esempio di un ambiente naturale, ma in città, per certi aspetti diventa anche più interessante.

Vi sono alcune zone del corpo che, per la loro alta intensità, aiutano enormemente. Ad esempio i due suggerisco questo esercizio: ti serve un pacchetto di post it e una stanza il più possibile vuota. Attacca i post it tutto intorno a te; sulle pareti, sui mobili, ovunque, anche per terra e sul soffitto. Devi realizzare una ipotetica sfera. Poi mettiti al centro e inizia a espandere veramente la percezione.

Cominci con gli occhi, specie la visione periferica, ma poi passi a usare tutto il corpo.

Ti porti sui post it, come se avessi tanti fili che partono dal corpo e arrivano lì. La percezione si estende su tutti i lati e non è legata agli occhi.

Quando sei diventato bravo a farlo cambia soggetto: fai la stessa cosa con la vegetazione, prima da fermo e poi camminandoci in mezzo. Poi puoi farlo con qualunque cosa e ovunque.

Partiamo da questo per mettere insieme un modo di muoversi che disorienta il suggeritore e passa il comando alla nostra vera mente .

Quindi: “fase uno”. Ci si estende il più possibile come descritto usando i dettagli dell'ambiente: vegetazione, rocce e tutti gli altri elementi. Più i dettagli sono precisi, meglio è per farci tirare ed estendere. Ho fatto l'esempio di un ambiente naturale, ma in città, per certi aspetti diventa anche più interessante.

Vi sono alcune zone del corpo che, per la loro alta intensità, aiutano enormemente. Ad esempio i due punti di intensificazione sotto-clavicolari (le fossette sotto-clavicolari).

Se stimolati incrementano immediatamente l'attenzione e ci permettono di rimanere più facilmente compatti ed estesi nella percezione non ordinaria. Quando ci muoviamo possiamo proprio partire facendoci tirare questi due punti, collegati a qualche dettaglio del mondo. Poi via via tutto il corpo si estende, anche mentre siamo in movimento.

Muovendosi, ad esempio nella vegetazione, quando si passa tra due alberi, mentre ci si allontana, continuiamo a fare estendere anche tutte le aree posteriori del corpo.

Quella attorno e in mezzo alle scapole è una zona molto importante, dove si attiva la percezione. Possiamo dire che da lì si possono distendere le ali di percezione.

Se noi riusciamo a estendere le fibre che partono da questa zona posta (che ha anche una corrispondenza molto stretta con la zona anteriore, nel petto, che governa l'aspetto vibratorio dell'energia), la percezione si modifica immediatamente.

Dobbiamo sempre farci aiutare da ciò che abbiamo intorno, dal mondo.

I guerrieri infatti non fanno le cose da soli, hanno sufficiente umiltà per comprendere che devono accettare tutto l'aiuto possibile. Perciò stabiliscono una relazione molto speciale col modo, a

partire dalla terra come essere consapevole.

Poi: “fase due”. Intensifichiamo la nostra capacità di concentrarci sulla percezione periferica, cercando di essere dettagliati e di isolare le varie zone. Ovvero, si guarda ad esempio una roccia che si ha davanti portando e mantenendo l’attenzione sulla percezione periferica. Quindi si cominciano a esplorare le diverse zone intorno a noi muovendo gli occhi molto lentamente e **con continuità**, senza saltare qui e là come facciamo normalmente. Dobbiamo anche lasciare gli occhi “morbidi” rispetto al mondo.

A questo punto l'esplorazione della percezione periferica dovrebbe cominciare ad avere luogo con la volontà, (il centro di percezione della seconda attenzione situato nell'area dell'ombelico). Questo allenamento serve infatti per “far partire” la volontà lasciandola andare dove lei poi “si sguinzaglia”. Per ora la alleniamo intenzionalmente ad andare nelle zone dei pieni, dei vuoti, dei movimenti e accorgerci della differenza.

Il collegamento ora è tra occhi e volontà e, se noi usiamo bene questa connessione, la sosteniamo, ci sottraiamo al dominio della mente del parassita. Nello stesso momento dovrebbe accendersi anche la zona del centro vibratorio, l’area particolare che presiede alla nostra forza vitale ed energia.

Il centro della volontà è sostanzialmente connesso alla nostra possibilità di conseguire uniformità e coesione nella seconda attenzione. La volontà è relazionata direttamente all’intento, è un centro di potere e percezione, il nostro canale diretto con il mondo.

Infatti se si unifica la percezione nella volontà, si “vede” il mondo come energia.

Si deve riuscire a trasferire il controllo sugli occhi dalla mente ordinaria alla volontà. Questo collegamento tra occhi e volontà è molto fisico, ci sono come due fili che tengono insieme. Ci si accorge che avviene perché allora è la volontà che conduce gli occhi; ci si rende conto che la volontà arriva prima dello sguardo e che questo la segue.

Per ottenere tale risultato è fondamentale usare gli occhi con continuità, come dicevo prima. Devono scorrere su tutto senza mai perdere contatto, senza saltare, senza scatti, seguendo ogni cambio nei piani di profondità.

Poi: “fase tre“ - Cominciamo anche a lanciare l’attenzione mentre camminiamo. Per farlo lanciamo sguardi molto brevi di lato (possono essere lanciati indifferentemente in alto, in basso o ad altezza media), cogliendo immagini fugaci ma precise con gli occhi e con la volontà. Gli sguardi devono avere la giusta velocità: sufficiente a catturare esattamente l'immagine di ciò su cui puntiamo lo sguardo, ma non abbastanza da permettere al dialogo interno di commentarla. Sia lo sguardo che la volontà raggiungono quel frammento di mondo e l’immagine che ne deriva non è confusa, anche se veloce. La si deve afferrare e assorbire. Questo esercizio sgancia maggiormente il controllo da parte della mente installata, che non è altrettanto veloce e ha la necessità di commentare continuamente.

È bene lasciare che sia la volontà a cercare il punto dove lanciare l’attenzione, perché di solito trova qualcosa di interessante.

Infine: “fase quattro” - Muoversi, principalmente a occhi chiusi, ma, ogni tanto, quando lo si ritiene necessario, si aprono gli occhi per un istante e si richiudono subito; si “scatta una foto” di

ciò che ci sta intorno e poi si continua a camminare con l'immagine scattata e assorbita nel corpo. È possibile lanciare lo sguardo anche lateralmente. L'immagine deve arrivare alla volontà, meno è mentale, più riusciamo a procedere fino ad avere la strana sensazione di poter vedere tutto anche con gli occhi chiusi. Impariamo a muoverci in un modo diverso dal solito: si usa il movimento del corpo come percezione.

E' fondamentale che, quando si cattura l'immagine aprendo per un attimo gli occhi, questa venga inserita nelle nostre fibre, assorbita nel corpo.

Ricapitolando:

Fase 1: estendere la percezione

Fase 2: individuare le zone di intensità per mezzo della visione periferica

Fase 3: lanciare l'attenzione

Fase 4: muoversi nell'intensità, nella soglia dell'energia

Accendiamo e ci afferriamo all'aspetto vibratorio dell'energia.

Per riuscire a farlo possiamo aiutarci usando una tecnica che fa parte della disciplina delle ombre.

Con il sole alle spalle, facciamo coincidere la nostra ombra con qualche elemento del mondo: un ciuffo d'erba, una roccia, un arbusto. Anche una concavità su una superficie è molto efficace allo scopo.

Ci si dispone quindi in modo che la propria ombra venga proiettata sull'elemento scelto, esso deve venire avvolto dall'ombra nella zona dell'ombra stessa corrispondente al centro vibratorio. Si contempla sempre includendo la visione periferica, ma l'attenzione è sul centro vibratorio poiché il punto è riuscire a concentrare e attivare quest'area. La nostra ombra ci fa da tramite; la nostra ombra è un non – fare e rende più facilmente percepibili la forza e la direzione dell'aspetto vibratorio. Dovresti sentire chiaramente l'elemento del mondo che, attraverso il cono della tua ombra, compenetra e rende compatto il tuo centro vibratorio. Puoi arrivare a sentirti molto chiaramente come se assumessi la “forma” dell'elemento. Questo in effetti è anche un sistema per eseguire il movimento in parallelo, ma esula dall'argomento che stiamo trattando.

La manovra riesce particolarmente bene al momento del tramonto. L'ombra diventa molto densa e accesa; la luce particolare del tramonto, ambrata, riflette la natura dell'aspetto vibratorio dell'energia.

C'è anche una tecnica per attivare la volontà (tra le tante) molto efficace da eseguire al tramonto. Bisogna infilare lo sguardo “sotto” i raggi del sole, senza guardarlo direttamente, ma con lo sguardo inclinato verso il basso rispetto all'incidenza dei suoi raggi. L'attenzione e lo sguardo circolano dunque nella zona sottostante i raggi del sole e si libera la volontà. Ciò che conta è usare gli occhi come guida per la volontà stessa.

Usare la socialità

Usare la socialità

Possiamo usare la socialità per raggiungere la percezione dei suggeritori e comprendere pragmaticamente la nostra reale situazione.

Faccio un esempio prendendo il cinema come ambiente ma lo stesso principio si applica a qualunque raggruppamento umano: folle in movimento, manifestazioni sportive, eccetera.

Se la sala lo consente ci facciamo dare un posto in alto per avere gli spettatori distribuiti sotto di noi. Questo per avere un doppio o triplo spettacolo.

Per prima cosa si guarda il film, perché la proiezione è collegata con tutto quanto avviene all'interno della sala. È simile al lavoro eseguito con il sole al tramonto e la volontà. In questo caso c'è una connessione, una sorta di triangolazione tra il film, gli spettatori e "qualcos'altro". Ci interessa cogliere proprio questa triangolazione.

Lo schermo del cinema è il centro della nostra area di contemplazione, ma noi usiamo anche la visione periferica per cogliere tutto il pubblico nella parte bassa. Non contempliamo le persone, ma quello che scaturisce dal pubblico, ciò che da esso emana. Questa contemplazione è astratta e si deve necessariamente usare la volontà per ricevere le sensazioni di ciò che si trova nella sala. Per riuscire a farlo non dobbiamo interferire con alcun commento mentale: guardiamo il film sospendendo il dialogo interno, lo guardiamo e basta. È l'opposto di quanto si fa di solito commentando continuamente con il dialogo interno. Possiamo anche usare delle cuffie anti-rumore, metterle e toglierle, per alternare diverse condizioni percettive.

Si può anche osservare cosa accade in noi, cosa ci viene suggerito tramite la storia del film. Nel film, sottostanti alla trama, alle immagini, ai dialoghi, si possono cogliere altri contenuti tipici dei mezzi di informazione; afferrare quali istruzioni vengono realmente trasmesse. Si tratta di un sistema pedagogico studiato per metterci in scacco, che ci dice quale deve essere il nostro comportamento. Riceviamo questi suggerimenti e poi ubbidiamo agli ordini. Si va al cinema (così come ovunque) per essere istruiti su cosa dobbiamo provare, come dobbiamo comportarci, come rispondere a certe stimolazioni.

Se invece cominciamo a guardare in un modo nuovo, contemplando il film, questi meccanismi emergono e possiamo sovrapporvi il nostro vedere; non siamo più indifesi. Solitamente andiamo a guardare un film con noi stessi, con le nostre aspettative, cerchiamo cose precise, dobbiamo avere certi tipi di soddisfazione, risposte alle nostre richieste, provare determinate sensazioni, emozioni e sentimenti. Se però noi ci togliamo di mezzo, ciò che diranno nel film e le azioni che compiono gli attori assumeranno per noi tutto un altro significato.

Seguendo questa direzione possiamo andare ben oltre incontrando qualcosa di ancora più interessante: possiamo superare la barriera della struttura messa in atto dai nostri predatori e cogliere indicazioni.

Cioè, oltrepassando questa barriera, abbiamo chiaro lo schema con cui ci stanno presentando la loro pedagogia e possiamo trasformarla in un non - fare estremamente astratto che sprigiona invece indicazioni dell'intento per noi. Così ha luogo un'ulteriore trasformazione dello stato della

realtà.

Ottenuto questo livello di astrazione riguardo il film, possiamo permetterci di includere anche il pubblico nella sala all'interno della nostra contemplazione e cercare, sempre in modo astratto, di catturare i flussi di energia che si muovono nell'ambiente in cui ci troviamo.

Quindi ci sono delle fasi successive:

- quella normale in cui siamo passivi e riceviamo dal suggeritore le normali istruzioni quotidiane che determinano la nostra condotta
- poi vi è la fase in cui non riceviamo più istruzioni, siamo irraggiungibili, perché vuoti, perché abbiamo interrotto il dialogo interno, non stiamo appoggiando il commento e vediamo l'impalcatura messa in piedi da "Quelli che Volano", la stessa struttura che si ritrova nella società umana in tutti i suoi aspetti. Una volta che l'abbiamo riconosciuta la possiamo ritrovare ovunque: dalle religioni alle partite di calcio. Tornando al caso del cinema, raramente ci sono film che non presentano queste caratteristiche. La cosa su cui lavorano principalmente, come messaggio, è nutrire la concentrazione su se stessi: questo è il nucleo attorno a cui viene costruito lo spettacolo, è lì che ti devono portare, la modalità dell'attenzione da confermare. Quello che ci interessa è inoltre riuscire a cogliere ciò che si sta muovendo nella sala di proiezione: se si dovessero vedere le ombre dei suggeritori, sarebbe fantastico. Quando entrate nella sala osservate come è tutto organizzato in modo "industriale": le file di omini ordinate:
- come gabbiette in modo che l'attenzione venga manipolata in un certo modo. Anche le chiese sono studiate in modo analogo, per fare in modo che tutto converga, che l'attenzione venga canalizzata. La struttura architettonica dell'ambiente non è casuale, addestra la nostra attenzione a funzionare in modo ossessivo e puntuale, chiuso. Se, durante la proiezione del film, riusciamo a chiarificarci abbastanza per vedere la loro struttura di insegnamento, questo ci permette di spazzare via la nebbia che avvolge la nostra percezione ordinaria e avere la lucidità sufficiente per i nostri scopi. Usiamo gli occhi nel seguente modo: manteniamo principalmente la visione periferica e ogni tanto lanciamo l'attenzione in qualche angolo oscuro, dove si possono appollaiare cose strane. È come abbiamo descritto negli esercizi preparatori. State attenti a quello che arriva, le sensazioni che porta ciò che si sta liberando dagli spettatori, cosa succede a quanto essi generano, come i loro sentimenti, le loro emozioni vengono divorati.

Durante la contemplazione a volte si forma una nebbia che fa da "lente di ingrandimento" e ci consente di notare delle ombre che si spostano in genere velocemente, talvolta molto lentamente. Sono i suggeritori.

Si possono vedere anche durante una passeggiata contemplativa, spesso ai lati della visuale, nelle aree della visione periferica. Più si riesce a essere precisi nella visione, più diventa chiara la loro massa.

Metodo per recuperare il ricordo del suggeritore

Si può ottenere il ricordo del parassita, di quando eravamo bambini, in modo dettagliato e intenso, proprio come essere di nuovo lì, adesso.

Quanto descrivo di seguito è anche un sistema per aiutarci a ottenere il “cerimoniere”, cioè il ricordo che avvia in modo definitivo la ricapitolazione.

Per portare a termine questa manovra dobbiamo usare il nostro ambiente di ricapitolazione, quindi una tenda o una cassa da ricapitolazione o altro che ci consenta di avere il buio più completo possibile e silenzio. E' molto meglio se riusciamo a fare tutto a occhi aperti, dobbiamo metterci di fronte allo stato della realtà senza dubbio alcuno, non immaginarlo.

Ci serve inoltre uno specchio dimensioni 15 x 30 cm.

Ci sistemiamo e ricostruiamo la scena del ricordo; prima di tutto il posto in cui avevano luogo queste visioni terrorizzanti, cominciando a cercare la sensazione di ciò che era lì.

Ritorniamo a quando eravamo piccoli e ci trovavamo, ad esempio, nella nostra cameretta; puntiamo a ricordare cosa si vedeva di così terrorizzante, recuperiamo i nostri “ricordi del babau”. Questi ricordi in parte sono stati rimossi, perché essi non possono coesistere con la realtà ordinaria. Ciò che abbiamo rimosso non è il ricordo del fatto che avessimo paura, ma ciò a cui assistevamo realmente.

Quello che si fa è tornare lì, in quel luogo e in quel tempo, ma come si è adesso. Ci andiamo a fare un giro.

Posizioniamo lo specchio davanti al viso, appena sotto gli occhi, con la parte riflettente rivolta verso l'alto, come il piano di un'orizzonte. Quindi sfruttiamo le prerogative della linea del tempo (la linea del tempo attraversa i nostri occhi, siamo come appesi ad essa). Inspiriamo, come nella ricapitolazione, e cominciamo a spingere in avanti la percezione. Dobbiamo aprire lo spazio davanti a noi, sorretto dallo specchio, per entrarci dentro, per fare affiorare bene il ricordo e compattarlo. Il ricordo, evocato, deve sorgere spontaneamente, arrivare dall'apertura che creiamo davanti a noi con lo specchio, con la respirazione e con l'intento.

La respirazione non è esattamente come quella che si fa durante la ricapitolazione, anche se si tratta sempre di una forma speciale di ricapitolazione.

Si esegue nel seguente modo: inspiriamo portando la testa dalla spalla destra alla sinistra e poi tratteniamo fino ad arrivare con la testa al centro. Quindi espiriamo guardando in avanti, in modo controllato e molto lentamente. Facciamo entrare l'espiazione dentro lo specchio: questo amplia e dà spazio in più per andare a caccia del ricordo con precisione.

È la volontà che va a cercare e fiuta la pista.

Mentre espiriamo, muoviamo lo specchio come se fosse fluido; simile all'acqua. Lo specchio deve diventare acqua, la sensazione è proprio questa. Questa linea davanti agli occhi è la superficie di una distesa di acqua e noi ci guardiamo sopra. Quando il ricordo comincia ad

arrivare, noi iniziamo a far salire questa linea sollevando lentamente lo specchio fino sopra gli occhi. Dobbiamo sempre muoverlo come fosse fatto di acqua. La sensazione è che si innalzi la linea di galleggiamento, noi ci entriamo, andiamo in immersione e arriviamo al ricordo. A questo punto abbassiamo lo specchio, girando la superficie riflettente in avanti e poi in basso, e liberiamo il ricordo, gli diamo il via e ce lo godiamo, vedendo esattamente quello che succedeva. Questo ci serve per avere la certezza di ciò che avevamo visto e percepito nell'infanzia e di cosa avevamo paura.

È necessario arrivare alla dimostrazione tangibile di questi esseri, prima o poi, e da quel momento cambiano molte cose: non è più una leggenda che qualcuno ci ha raccontato e questo fa una differenza enorme.

Dopo che si è abbassato lo specchio possiamo posizionarlo sul fianco sinistro, che è il lato del vedere, oppure dietro alla schiena, all'altezza dei reni, sull'area dell'intento inflessibile, per mantenere la direzione del ricordo e confermarlo definitivamente.

La manovra

La manovra.

Ora ti spiego una manovra centrale nell'agguato. Richiede molti ingredienti e attenzione continua però, quando riesce, spalanca un mondo nuovo. E' ciò che permette di mettere in fuga il suggeritore.

Ci sono alcuni aspetti chiave di noi come esseri umani ordinari che rappresentano i punti di appoggio del suggeritore:

- la concentrazione su noi stessi,
- il sistema dell'indulgere
- il nostro sistema di abitudini

Tutto questo fa capo a un certo modo che abbiamo appreso di utilizzare l'attenzione, in base al quale noi manteniamo il nostro Tonal pieno di cose inutili, che sono ostacoli alla lucidità e all'uso libero dell'attenzione.

In questo modo il Tonal non può essere ristretto, quindi non c'è modo di far emergere il Nagual in modo controllato. Nel momento in cui il Nagual emerge in modo controllato, accompagnato quindi dall'applicazione di una speciale disciplina, noi siamo automaticamente al di fuori da qualunque sistema di predazione.

Solo gli esseri che si sono trasformati in guerrieri riescono ad avere accesso al Nagual in forma disciplinata. Tutti gli altri, predatori inclusi, non prendono nemmeno in considerazione l'ipotesi di avventurarsi, sono dunque automaticamente esclusi. Quello del Nagual è un regno in cui si entra solo se si è preparati nel modo adeguato. Il modo migliore di mettere a punto questa preparazione però è ottenerla nel mondo ordinario, nel corso delle azioni quotidiane per mezzo dell'agguato. Questo per diversi motivi:

1) perché gli elementi della nostra vita quotidiana sono continuamente a disposizione e possono

venire trasformati in altro rispetto a ciò cui siamo abituati rendendoci la nostra energia, la totalità di noi stessi

2) perché se vogliamo avere accesso alle nostre prerogative magiche nel modo più armonico, dobbiamo “liberarci di noi stessi” e avere il dominio totale sulla nostra quotidianità. Altrimenti ricadiamo nel caso delle persone normali che si trasformano in stregoni, apprendendo la manipolazione di cose eccezionali ma senza comprenderle e continuando a mantenere le caratteristiche di fondo delle persone normali, con tutte le conseguenze del caso. Di questi esempi il mondo è pieno; ovviamente l’accesso alle prerogative magiche sarà limitato, nel senso che le persone che si trasformano in stregoni arrivano fino a un certo punto ma non hanno la più pallida idea di cosa si trovi veramente oltre l’interpretazione.

Non comprendono quale sia la natura reale dell’intento; cercano sempre e comunque di riprodurre una forma di inventario. Cercano ciò che dà soddisfazione alla loro concentrazione su loro stessi. Puntano al senso del potere e non riescono ad accedere al Nagual in modo libero. Rimangono molto simili al suggeritore, così come si può diventare uguali ai meschini tiranni.

Il predatore, infatti, non dispone di una relazione con l’intento, semplicemente fa quello che deve fare: obbedisce ai comandi. I guerrieri fanno un’altra cosa, ripuliscono il loro anello di collegamento e stabiliscono una relazione privilegiata con l’intento, puntano alla libertà, quindi all’astratto.

Usare gli impulsi del Suggeritore per restringere il Tonal

Questa manovra consiste nell’imparare a usare gli impulsi del suggeritore per “restringere il Tonal”. La chiave sta nella capacità di fermarsi di colpo.

Noi cosa facciamo di solito? Quando arriva un certo suggerimento, pensiero, input, noi siamo d’accordo, perché si tratta della nostra mente e concordiamo immediatamente con essa, ci andiamo dietro. E’ così che si scatena quella “fiammata di disponibilità”. Si tratta di un prodotto dell’energia e della consapevolezza, molto strutturato e altamente raffinato, che i suggeritori utilizzano a loro vantaggio.

Noi non solo accettiamo che questo accada, facciamo molto di più; accompagniamo e appoggiamo la spinta che ci trasporta da un punto di partenza sino a un finale in cui abbiamo esaurito tutto, ovvero quando ci siamo fatti prosciugare ed è stato consumato tutto quello che c’era. Noi solitamente riceviamo questa spinta e veniamo trasportati acconsentendo a ogni passo.

Un guerriero acquisisce invece la capacità di fermarsi di colpo, pertanto questa “spinta”, che fondamentalmente è energia resa disponibile in forma molto elaborata, continua ad affluire ma non è più nella disponibilità del suggeritore.

La manovra però non consiste nell’opporci, nel cercare di applicare self control. Questo significherebbe cercare di trattenere l’energia che è in movimento. Non è conveniente, il costo energetico diventa addirittura maggiore; praticamente usiamo energia per cercare di bloccare energia. E’ assurdo e fa il gioco del suggeritore, anche perché ci dà l’impressione di stare facendo qualcosa, soddisfacendo e bloccando sul nascere il nostro tentativo di ribellione.

Dobbiamo invece fermarci di colpo (nel senso di non compiere l'azione interna - esterna), continuando a mantenere il sentimento o l'emozione iniziale, rendendoli però impersonali e astratti, lasciando così che l'energia che si sta liberando si renda disponibile fino in fondo. Questo è un punto di equilibrio molto delicato. Il sentimento viene svincolato e scollegato da se stessi. E' necessario uno stato di attenzione continuo che ci permetta di lasciare accumulare e liberare l'energia (applicando la pazienza), mediante la modulazione del sentimento abituale per poi fermarsi senza indulgere, cioè non dare seguito all'azione abituale (applicando il tempismo) sia a livello interno che esterno. Soprattutto a livello di dialogo interno.

Noi non appoggiamo più, ad esempio, la nostra rabbia. Arriva ciò che porta la collera, ma senza che noi indulgiamo nella rabbia e senza tuttavia bloccarla. Si sfrutta la capacità iniziale del suggeritore di liberare energia poi ci si stacca dall'evento e si fa qualcosa d'altro che si inserisca nella situazione specifica.

Questa manovra restringe il Tonal, se noi usiamo opportunamente l'afflusso energetico invece di farci trascinare da esso verso le solite posizioni. Quando ad esempio siamo in una situazione altamente imbarazzante, normalmente cerchiamo in qualche modo di ricomporci, di tenere in piedi qualcosa che sta cedendo. Per tenerci in piedi in questa circostanza seguiamo un certo percorso, qualcosa di preciso che ci viene suggerito, ad esempio: "prova a fare così, pensa a questo, guarda dall'altra parte e poi ti risistemi". Se in quel momento ci fermiamo di colpo, ma lasciamo che il flusso di energia che si liberi comunque arrivi, la forza di questa onda abbatte tutto: il dialogo interno viene spazzato insieme a quella "nebbia" di cui si parlava. Lo si percepisce fisicamente. E' fondamentale non temere nulla.

Quando arriva questa ondata, noi ordinariamente seguiamo la sua direzione, continuiamo a stare nello stesso tempo della "nebbia" e le andiamo dietro in parallelo. Se invece riusciamo a fermarci, questa onda di vento ci attraversa e toglie di mezzo tutto.

In questo nuovo tempo l'intento diventa accessibile.

In quel momento dobbiamo fare alcune cose:

- non ci deve importare assolutamente niente di ciò che ci può accadere, né tanto meno della nostra immagine
- dobbiamo modificare il modo in cui stiamo guardando - l'uso degli occhi è fondamentale
- ci portiamo sul centro vibratorio.
- gli occhi funzionano collegati alla volontà
- la volontà si libera, il centro vibratorio è saldo, acceso e ci tiene; in qualche modo noi fermiamo il tempo, usciamo dal tempo ordinario e ci spostiamo. Il tempo passa una "membrana" e noi veniamo lucidati.

Farò un esempio molto semplice, per comprendere meglio, un tipo di situazione in cui ci possiamo trovare continuamente.

Mi trovavo a Roma; mentre ero in un bar una donna mi viene addosso, urtandomi e poi, subito, comincia a inveire contro di me. L'attenzione dei clienti del bar si focalizza sulla scena, mentre lei continua. In un caso del genere il primo suggerimento che arriva riguarda, come sempre, la

salvaguardia della nostra immagine. Qualcosa del tipo: “questa è fuori di testa, tutti ti stanno guardando devi fare, dire, qualcosa per sostenere la tua immagine, fare vedere chi sei”. Nel mio caso, disponendo di un tipo di attenzione addestrata in modo diverso, mi sono reso conto subito che c’era qualcosa per me, anche perché appena prima di entrare stavo chiedendo una precisa indicazione. Allo spirito non manca il senso dell’umorismo (se il guerriero è disponibile in tal senso) né la capacità di mettere insieme opportunità molteplici.

Così mi sono fermato, ho abbandonato me stesso, concentrandomi invece sul senso astratto e impersonale della vicenda. In un caso del genere si mantiene l’attenzione sull’azione in corso, vi partecipiamo in modo totale, ma ci si estende sul mondo (inteso come emanazioni estese) e si cambia tempo. L’azione continua ad andare avanti, noi però fermiamo noi stessi e, questo modo, ci sganciamo dal tempo ordinario. Così questa spinta, l’energia che sale, non viene più predata, perché non permettiamo la modalità ordinaria dell’attenzione; è in quel momento che il Tonal si restringe, permettendo l’emersione di nuove opportunità.

E’ fondamentale cambiare il modo di guardare, perché dobbiamo essere veloci a cogliere tutto ciò che può sorgere dall’azione in corso. Così ho visto che questa donna ha fatto un gesto, l’ho seguito e il suo gesto e mi ha indicato qualcosa fuori dal bar che poi mi è stata molto utile. Quel gesto lo stava compiendo l’intento, lei rispondeva al comando.

La volontà, che deve essere collegata agli occhi e guidarli, segue le linee d’intento e guida i miei occhi a portare attenzione al braccio della signora, poi esce fuori e raggiunge ciò che mi serve.

Il sentimento ordinario che si è messo in moto all’interno del locale viene astratto dalla mia modalità dell’attenzione, però deve essere presente, questa è la cosa veramente difficile: è lì ma noi non partecipiamo a esso in termini di posizione del punto di unione.

Si sostiene il sentimento contemplandolo perché quello continua a trasportare disponibilità energetica. Si fa ciò che farebbe il suggeritore, ci si sostituisce a esso, praticamente lui comincia la procedura, poi noi ne convogliamo i risultati e facciamo qualcosa di completamente diverso.

Questo modo di agire ci addestra anche alla pratica della follia controllata.

Ci sono due tipi di sentimenti che restringono il Tonal in modo molto netto: un grosso spavento oppure un grande imbarazzo. Entrambi, perché facciano il loro effetto, non devono essere bloccati, altrimenti non continuano la loro azione, devono piuttosto essere “modulati”.

La nostra immagine così viene spinta di lato. È come fare un balzo laterale mentre ci si inserisce bene in questa sensazione, continuando a cavalcarla come energia.

Viene chiuso un lato. Non è più “dispersione energetica”, ma diviene “liberazione di energia” da usarsi per altri scopi. Invece di darla al suggeritore, la usiamo noi finché continua ad affluire. Per continuare a farla arrivare si utilizza ciò che sta accadendo, lo si fa in modo impersonale e astratto, rimanendo totalmente nel corpo.

Il punto fondamentale è usare la spietatezza, la mancanza di autocommiserazione.

Agendo in questo modo si acquisisce un controllo molto speciale e totale. Si sposta l’attenzione, si ricanalizza l’energia e si evoca l’intento; questi tre passaggi, eseguiti con precisa sincronia e tempismo, permettono di acquisire la manovrabilità del punto di unione. Quando si eseguono bene, l’intento diventa una forza attiva con cui possiamo collaborare. Allora, tornando

all'esempio di Roma, le persone presenti nella circostanza dicono o fanno o mostrano qualcosa che per noi ha una valenza del tutto differente e significativa.

Per applicare questa manovra, servono vigilanza continua, velocità; entrano in gioco pazienza e tempismo. La pazienza permette che si radunino in modo ordinato tutte le possibilità. Perciò dobbiamo essere sempre pronti, se ci si distrae si perde l'occasione.

Quando l'evento arriva, quando la possibilità è completa, bisogna avere tempismo.

Nel nostro caso si lascia che arrivi l'inizio dell'azione ordinaria e poi interveniamo per modificarne la direzione, si manovra opportunamente (a questo scopo servono anche alcuni movimenti della sequenza per la predominanza del corpo energetico che riorientano il centro vibratorio, per evitare di ritrovarci canalizzati in una direzione obbligatoria) .

Tutto quanto detto coinvolge la manovrabilità del punto di unione, che non equivale a cercare di bloccarlo tutte le volte che si muove (con il così detto autocontrollo), significa piuttosto sfruttare il movimento iniziale per accentuarlo e manovrarlo in modo consapevole e volontario. Modulare l'impulso iniziale, vuole dire che noi stiamo disciplinando la direzione e la posizione del punto di unione sfruttando l'energia che si libera normalmente; lo facciamo muovere e lo assestiamo come meglio ci conviene. È uno degli allenamenti più interessanti per acquisire la manovrabilità del punto di unione ed è il senso e la chiave dell'agguato.

Acquisire questa capacità ci fornisce un'esperienza utile anche in altri contesti, come nel sognare e nelle eventuali "gite" nella seconda attenzione, ambiti in cui

abbiamo un bisogno assoluto di sobrietà e forza interiore.

Questa manovra va applicata con continuità e capacità di improvvisazione, poiché gli eventi arrivano sempre senza preavviso; è così che otteniamo quell'elasticità e senso dell'ironia che caratterizzano il guerriero. E' anche il modo in cui si acquisisce l'armonia tra controllo e abbandono.

La volontà deve controllare la percezione; nel momento in cui ci si trasferisce, collegando occhi e volontà e quindi si cambia stato, stiamo già intensificando l'attenzione e i nostri valori cambiano completamente.

Questo serve anche per apprendere e applicare la follia controllata.

Un guerriero ha sempre molto chiaro di essere la posizione assunta in quel momento dal suo punto di unione, piuttosto che gli effetti di tale posizione.

Alcune cose che aiutano

Il seppellimento aiuta enormemente nel processo di liberazione dal suggeritore, soprattutto grazie al fatto che l'agitazione interna delle nostre fibre si placa moltissimo quando siamo nella terra in quel modo e che la volontà si libera, si distende e si riconnette alla terra, come radici.

C'è poi un altro esercizio che ti consiglio di eseguire se incontri le condizioni adatte.

Dovresti trovare una galleria in disuso, tipo una vecchia galleria ferroviaria o di montagna, dove non c'è più transito, scavata nella roccia. La lunghezza non ha importanza.

Semplicemente cammina al centro della galleria ed espandi l'uovo luminoso. Devi letteralmente spingere gli strati delle tue fibre fino a farli pressare contro le pareti di roccia; la sensazione è spingere sulla roccia mentre camminiamo. Poi intendi che la montagna compatti l'insieme delle tue fibre, devi diventare esteso ma compatto.

Usa la visione periferica e la percezione estesa.

Poi inizia a camminare con il fianco sinistro vicino a una delle pareti della galleria. Devi essere molto vicino e, mentre cammini, fissare un punto poco sotto l'altezza degli occhi a una distanza di 2 – 3 metri davanti a te. La distanza va mantenuta fissa, quindi vedrai la roccia che scorre. L'effetto che cerchiamo è che la linea dello sguardo divida il sopra dal sotto sul fianco della galleria. Dopo un po' la parte sopra viene verso di noi e quella sotto va invece in avanti. Così si crea un vortice sul lato sinistro che permette al lato sinistro di aprirsi e sciogliersi (lo puoi fare con qualsiasi muro abbastanza lungo, ma essere nella roccia fa una certa differenza).

Questa apertura del lato sinistro è molto significativa, perché determina il movimento del punto di unione verso l'interno, in direzione del centro vibratorio. Questa linea di posizioni è antitetica al dominio del suggeritore.

L'apertura del lato sinistro si può ottenere in diversi modi. Un altro, per esempio, è quello di usare una nicchia buia in cui si inserisce solo la metà sinistra del corpo. La parte destra e l'occhio destro restano fuori. Quindi si guarda in avanti con l'occhio destro mentre il sinistro rimane dentro e coperto. Ci sarà la sovrapposizione delle due visioni mentre intendiamo che la nicchia buia lavori il lato sinistro fino ad aprirlo, a fluidificarlo.

Indipendentemente da come la si ottiene ciò che conta è giungere alla sensazione esatta che il lato sinistro non abbia più confini, sia aperto sull'infinito.

Questo è un classico caso in cui si utilizza una sensazione come guida per un preciso movimento del punto di unione. In realtà infatti basterebbe intendere di muovere il punto di unione verso il centro vibratorio; ogni volta che inizia a muoversi in questa direzione la prima sensazione che si ha è proprio quella che il lato sinistro si scioglie, si apra. Quindi se noi ricerchiamo questa sensazione spingiamo il punto di unione e muoversi in quel modo.

E' l'applicazione pratica del mondo come sensazione.

C'è un'altra pratica però che è centrale per vincere questa guerra: sospendere il giudizio.

Proviamo a eseguire la manovra descritta prima usando uno dei rituali di assoggettamento che abbiamo più a portata di mano: il nostro continuo giudicare tutto e tutti.

E' sempre disponibile, quindi è molto facile usarlo per scopi magici. I guerrieri sospendono il giudizio; questa è una delle armi più potenti per disperdere i suggeritori. Essi fanno molto conto sul nostro continuo giudicare.

Quindi basta andarsene in giro e cercare qualcosa che scateni il nostro sistema di giudizio, un particolare del mondo che ci da fastidio, una persona che non la pensa come noi, che non fa le cose come va bene secondo noi, fino al semplice ininterrotto decidere, per mezzo del dialogo interno, come deve essere il mondo. L'inizio deve essere genuino, dobbiamo solo stare attenti, pronti a cogliere con lucidità che cosa succede realmente.

E' uno stato di vigilanza attiva, nel quale cogliamo esattamente il momento iniziale e il modo in cui questo inizio ha luogo.

Andiamo a caccia dei nostri rituali di conferma della continuità ordinaria in situazioni ad alta socialità, ci servono i nostri simili. Ci serve la quotidianità per non – fare la vita quotidiana.

Dunque siamo vigili, attenti e assistiamo a qualcosa che mette in atto i soliti meccanismi di giudizio. Noi lasciamo partire l'innescò e questo libera quel tipo di sentimenti che a loro volta veicolano energia. E' a questo punto che noi interrompiamo tutto senza interromperlo. Ci agganciamo al solito sentimento ma, invece di seguirne il comando insito, di assecondare il modo in cui il suggerimento incanala l'attenzione, noi ci spingiamo oltre. Invece di resistere lo sopravanziamo, senza paura alcuna; il segreto è non avere alcuna paura, specialmente di se stessi e quindi ricordare se stessi ed essere spietati.

Facciamo in modo di essere noi a nutrirci del contenuto, di quello che sta trasportando, perchè prendiamo in mano le redini; finalmente osiamo mettere le mani sull'energia che si sta liberando. Dobbiamo intendere di tenere e continuare a far crescere non il ciclo ordinario di pensiero – sentimento - azione, ma la potenza che si sta liberando.

È come aver aperto qualcosa da cui comincia a sgorgare un flusso energetico. Il segreto sta nel continuare a farlo fluire in assoluto controllo e lucidità.

Il sistema normale è lasciarsi andare privi di lucida visione, oppure cercare di fermare, di chiudere; noi invece assorbiamo e ci godiamo questo geyser di energia. La chiave è spersonalizzare e astrarre, senza bloccare. La sensazione iniziale continua a scorrere senza che sia più vincolata alla nostra immagine e agli obblighi dovuti ad essa, accade allora che noi veniamo “spianati e diffusi”.

Finché il nostro assetto energetico è bloccato nella solita configurazione, finché ripete l'esatto allineamento che già conosciamo, non c'è niente a disposizione. Serve che qualcosa cambi, perché ogni volta che c'è un cambiamento di stato e una modificazione dell'assetto energetico si libera e si rende disponibile nuova energia.

Normalmente i nostri cambiamenti sono controllati e guidati dal suggeritore, che ci fa ripetere sempre lo stesso ciclo di modificazioni nell'allineamento. In questo modo essi hanno il totale controllo su di noi, grazie alla nostra condiscendenza; la quale si basa in gran parte sulla paura di eseguire allineamenti totalmente nuovi, fuori dal ciclo ordinario (oltre che sulla nostra ignavia).

Mettere in atto la manovra descritta è uno dei sistemi migliori per rendere disponibile l'energia, poiché si modifica il proprio assetto volontariamente, consapevolmente e al di là dei limiti imposti da ciò che conosciamo e riteniamo sicuro. A quel punto questa energia che si libera è di nuovo nostra.

Il fatto che noi “ci fermiamo di colpo” inoltre crea una sorta di vuoto che riesce a risucchiare anche prerogative che sono del suggeritore, che a noi possono anche tornare molto utili. Diciamo che, questa volta, siamo noi a predare lui: così infatti ci impossessiamo della razionalità pura, depurandola dalle ossessioni tipiche del suggeritore.

E' molto utile, anzi fondamentale, in questi momenti, muovere il corpo in un modo diverso dal solito e usare gli occhi in modo diverso (come per evocare l'intento).

Possiamo aiutarci a cambiare il nostro stato, in fase di allenamento, con un trucchetto percettivo molto efficace, usando un paio di cuffie antirumore.

Nel momento in cui cambiamo la direzione ordinaria, come ad esempio guardandoci intorno in un modo diverso, mettiamo anche le cuffie. La modificazione sonora provoca un cambio nella modalità del tempo. Anche se minimo noi possiamo potenziarlo afferrandoci al centro vibratorio.

Noi sfruttiamo l'impulso che è stato dato al punto di unione, che è variato rispetto alla direzione ordinaria dal cambio percettivo provocato dalle cuffie (e anche dal fatto di metterle in mezzo alla gente), per prenderlo e dirigerlo dove vogliamo noi. Per riuscirci si deve "modulare il sentimento" che è entrato in gioco. Se lo si cerca di chiudere invece si provoca uno stallo.

Operando in questo modo si ottiene un silenzio speciale, più artistico, morbido, elastico, non forzato e non ha luogo tutto quel consumarsi, poiché non c'è attrito. Una volta che il punto di unione si muove, si continua a farlo scivolare, ma andando dove decidiamo noi. Si sposta l'attenzione e la si porta su qualcosa che ci interessa, si cercano di ottenere indicazioni.

Si fa la stessa cosa che facciamo nel sognare: il punto di unione comincia a muoversi e noi sfruttiamo questo suo movimento iniziale tuttavia non ci svegliamo, perché altrimenti tutto finirebbe. Facendolo da sveglio questo è agguato.

La manovra fornisce la comprensione di cosa succede realmente alla nostra energia e al punto di unione. Può condurre a comprendere cosa sia il punto di unione e come esso si muova o come lo si lasci muovere passivamente nella vita di tutti i giorni.

Ciò che noi proviamo è un effetto della posizione del punto di unione. Quindi se noi manovriamo volontariamente ciò che sperimentiamo, di fatto stiamo guidando il punto di unione.

Una volta che l'energia sia stata liberata con intento e che il punto di unione abbia preso una direzione inaspettata (per la nostra forma), la prima cosa da fare è riuscire a sostenere una posizione; che sarà una nuova posizione, quindi con un potenziale energetico immenso.

Nella nostra condizione normale il problema principale non è tanto quello di muoversi, quanto quello di riuscire fermarsi quando lo decidiamo. Come dicevo la posizione ordinaria del punto di unione è detta "area dell'apprensione" e determina una continua oscillazione che noi percepiamo come cambi di stato d'animo, di umore, di pensieri, eccetera.

Questa instabilità è fortemente condizionata e stimolata dal suggeritore che così ci impedisce di potere accedere all'energia derivante dall'esecuzione di un perfetto allineamento.

Se noi riuscissimo a mantenere il punto di unione perfettamente saldo in una posizione estremamente precisa per un tempo sufficiente, avremmo accesso a tutta l'energia di quella esatta posizione.

modo diverso, mettiamo anche le cuffie. La modificazione sonora provoca un cambio nella modalità del tempo. Anche se minimo noi possiamo potenziarlo afferrandoci al centro vibratorio.

Noi sfruttiamo l'impulso che è stato dato al punto di unione, che è variato rispetto alla direzione ordinaria dal cambio percettivo provocato dalle cuffie (e anche dal fatto di metterle in mezzo alla gente), per prenderlo e dirigerlo dove vogliamo noi. Per riuscirci si deve "modulare il sentimento" che è entrato in gioco. Se lo si cerca di chiudere invece si provoca uno stallo.

Operando in questo modo si ottiene un silenzio speciale, più artistico, morbido, elastico, non forzato e non ha luogo tutto quel consumarsi, poiché non c'è attrito. Una volta che il punto di unione si muove, si continua a farlo scivolare, ma andando dove decidiamo noi. Si sposta l'attenzione e la si porta su qualcosa che ci interessa, si cercano di ottenere indicazioni.

Si fa la stessa cosa che facciamo nel sognare: il punto di unione comincia a muoversi e noi sfruttiamo questo suo movimento iniziale tuttavia non ci svegliamo, perché altrimenti tutto finirebbe. Facendolo da sveglio questo è agguato.

La manovra fornisce la comprensione di cosa succede realmente alla nostra energia e al punto di unione. Può condurre a comprendere cosa sia il punto di unione e come esso si muova o come lo si lasci muovere passivamente nella vita di tutti i giorni.

Ciò che noi proviamo è un effetto della posizione del punto di unione. Quindi se noi manovriamo volontariamente ciò che sperimentiamo, di fatto stiamo guidando il punto di unione.

Una volta che l'energia sia stata liberata con intento e che il punto di unione abbia preso una direzione inaspettata (per la nostra forma), la prima cosa da fare è riuscire a sostenere una posizione; che sarà una nuova posizione, quindi con un potenziale energetico immenso.

Nella nostra condizione normale il problema principale non è tanto quello di muoversi, quanto quello di riuscire fermarsi quando lo decidiamo. Come dicevo la posizione ordinaria del punto di unione è detta "area dell'apprensione" e determina una continua oscillazione che noi percepiamo come cambi di stato d'animo, di umore, di pensieri, eccetera.

Questa instabilità è fortemente condizionata e stimolata dal suggeritore che così ci impedisce di potere accedere all'energia derivante dall'esecuzione di un perfetto allineamento.

Se noi riuscissimo a mantenere il punto di unione perfettamente saldo in una posizione estremamente precisa per un tempo sufficiente, avremmo accesso a tutta l'energia di quella esatta posizione.

Questo è il senso finale della manovra: se noi teniamo la posizione e sosteniamo di conseguenza un certo stato, l'energia in gioco è tutta per noi.

Ciò che succede è che il punto di unione fa convergere le fibre, le emanazioni interne ed esterne, che si allineano e rendono disponibile tutta l'energia relativa a quella esatta posizione. Il punto di unione organizza, ordina; è attraversato dalle emanazioni che sono allineate in quel momento, in quella posizione, in quella modalità del tempo.

Questo si chiama sviluppare un intento inflessibile.

Deve però essere un processo volontario e consapevole.

Cambiare sentimenti è un trucco per agire direttamente sulla posizione del punto di unione e contro la presa del suggeritore su di noi. Questo sarà magari argomento di una prossima pubblicazione: la disciplina dei sentimenti (intendendo con sentimenti ogni variazione del punto di unione con tutto ciò che ne consegue).

In realtà la manovra non si limita a cambiare il sentimento in gioco, ovviamente interviene, come dicevo, direttamente sul punto di unione e, di conseguenza, sullo stato di percezione e

consapevolezza. Alla fine si giunge a saltare tutto e manovrare immediatamente la modalità del tempo; dunque il punto di unione.

Cioè quando si rende disponibile energia grazie alla disciplina dei sentimenti, questa disponibilità può rimanere vincolata ai sentimenti, per via della nostra incapacità di comprendere la natura dell'attenzione, oppure essere veicolata a cambiare il nostro stato e a manovrare il punto di unione per mezzo della modalità del tempo.

La chiave è astrarre e spersonalizzare, perché finché abbiamo questioni personali in gioco restiamo concentrati su queste. La capacità di astrazione ci dà la libertà di selezionare e di agire. Ci concede alla fine la possibilità di rimanere afferrati al centro vibratorio e scegliere e agire in unità con la terra.

Anche nelle cose più piccole fai sempre la scelta attiva, quella che richiede e genera forza; questo accende il centro vibratorio.