

# LAS ENSEÑANZAS DE DON CARLOS



(Aplicaciones prácticas de la obra de Carlos Castaneda)

## VÍCTOR SÁNCHEZ

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## ÍNDICE GENERAL

### [Introducción](#)

#### [PRIMERA PARTE](#)

##### EL MUNDO SEGÚN DON JUAN

[Capítulo I](#): La realidad según don Juan

[Capítulo II](#): El sino de la impecabilidad

#### [SEGUNDA PARTE](#)

##### EL MANEJO ESPECIAL DE LA REALIDAD ORDINARIA

[Capítulo III](#): El cuerpo como campo de energía. (La ruta hacia el poder personal)

[Capítulo IV](#): El arte del acecho y su práctica

[Capítulo V](#): Los no-haceres del yo personal

#### [TERCERA PARTE](#)

##### EL ACCESO A LA REALIDAD APARTE

[Capítulo VI](#): Parar el diálogo interno. (La llave entre los mundos)

[Capítulo VII](#): La magia de la atención

[Capítulo VIII](#): Arreglar los sueños

[Capítulo IX](#): El cuerpo que se da cuenta

[Capítulo X](#): El amor más grande del guerrero

[Consideraciones adicionales](#)

[Índice desglosado](#)

[Glosario de técnicas de este libro](#)

[Glosario de técnicas de Carlos Castaneda](#)

## INTRODUCCIÓN

### Acerca del autor

El libro que tienes en tus manos en este momento, es el resultado de muchos pasos sobre la tierra, que fueron impulsados por la curiosidad y las ganas de vivir una vida diferente de aquéllas que observé desde mi infancia, y que no reflejaban otra cosa que el color gris de las repeticiones infelices de la gente normal.

Esa curiosidad me llevó a recorrer rincones insospechados de nuestra tierra, a fundirme con la naturaleza a través de esfuerzos inusuales y gozosos. Me llevó a hacer desaparecer mi vieja estructura, en el encuentro con los otros, que lo mismo fueron indígenas nahuas o huicholes, que los exploradores de la locura; los participantes de grupos de encuentro; los leales perros que han compartido buena parte de mi vida; las grandes ballenas que me dejaron compartir su mundo o mis seres cercanos más queridos.

Miro hacia atrás y cada paso, cada instante, me trae un sentimiento nacido al calor de la búsqueda de la libertad y de mi rostro desconocido.

Mi búsqueda me llevó primeramente a mi origen; caminé y recorrí muchas veredas de esta tierra mexicana que me ha albergado y me ha nutrido con su cuerpo. La tierra me dejó caminarla, me acogió, me reveló muchos secretos y me llevó al encuentro con los que viven más cerca de ella; indígenas de las sierras escarpadas del México central, portadores de un conocimiento que puede salvar a nuestro tiempo o a cualquiera de nosotros. Entre los nahuas de aquellas remotas soledades me olvidé de mi nombre y de mi historia para dejar de ser el que era y renacer al fragor del encuentro con lo otro.

Como hombre de mi tiempo, decidí estudiar Antropología con la esperanza de dotarme de herramientas que me permitieran construir un puente para enlazar a mi sociedad de origen con la magia que encontré entre los indios.

Conviviendo con antropólogos descubrí que estaban demasiado interesados en transformar a los indios en base a ideas etnocéntricas de progreso, nacionalidad, conciencia de clase, etc., como para permitirse la

posibilidad de encontrarse con ellos y conocerlos, de modo similar a lo que en el siglo XVI hicieron clérigos y conquistadores, en aras de la cristianización.

Decepcionado, me inventé una antiantropología, siguiendo el ejemplo de los psiquiatras que se inventaron una antipsiquiatría para derribar los obstáculos que la Psiquiatría levantó en su temor por encontrarse con la otredad de los locos. Como hicieron ellos en su propio campo, en el mío decidí poner a la Antropología de cabeza y me acerqué a la otredad de los indios, no para transformarlos a ellos sino para transformarme a mí mismo; para encontrar mi rostro desconocido sumergiéndome en una visión del mundo que me era ajena y que conserva muchos de los secretos del conocimiento que los antiguos toltecas, aprendieron directamente del mundo.

Después, hace como trece años, tropecé con la obra de Carlos Castaneda. Me sorprendió encontrar en ella mucho de lo que había vivido en mis propias experiencias de campo, sólo que con un grado de sofisticación y sistematización que no había visto hasta entonces. El cuerpo de soñar, el modo del cazador, el guerrero, la conciencia de la tierra, la forma correcta de andar, el acceso a la realidad no ordinaria, augurios, señales, el tonal y el nagual, etc., eran temas que yo había encontrado dispersos entre diferentes grupos étnicos, como huicholes, mazatecos, mixtecos, pero principalmente nahuas. Sólo que además de la sistematización, en «las enseñanzas» encontraba muchos temas, sugerencias y propuestas, que no había encontrado hasta entonces. Lo más interesante de todo era que allí, dispersas a lo largo de toda la obra, había una gran cantidad de posibilidades específicas de acción que me resultaban muy atrayentes.

### **El antropólogo converso y la polémica**

Para el caso de algún lector que aún no lo haya leído, puedo comentar que a principios de la década de los sesenta Carlos Castaneda era un estudiante de Antropología a punto de graduarse, por lo que se puso en contacto con un viejo indio yaqui llamado Juan Matus. Con el viejo como informante, pretendía llevar a cabo un estudio sobre los usos medicinales del peyote entre los indios del sur de los EE.UU. y norte de México. El caso fue que el indio se le reveló como un poderoso hombre de conocimiento o brujo y lo tomó como aprendiz desde el principio de su relación. Poco a poco el joven antropólogo asumió su papel como aprendiz de brujo y a lo largo de ocho libros publicados hasta la fecha, ha ido describiendo las diferentes etapas de su aprendizaje, lo cual despertó un gran interés entre lectores de todo el mundo.

La obra de Castaneda ha generado mucha polémica, sobre todo entre los antropólogos, que celosos del éxito que tenía con sus publicaciones, se aprestaron a criticarlo, poniendo en duda la veracidad de lo relatado y en particular de la existencia de don Juan como persona real. Yo en lo personal no he tenido el gusto de conocer a don Juan, pero conozco a Castaneda y he leído y aprovechado sus libros. El enigma de la existencia de don Juan me parece insignificante frente a los enigmas que la obra plantea. A mí en particular no me interesa si las propuestas vienen de don Juan o de Castaneda. El hecho es que están allí y lo más importante de todo: funcionan. El ponerlas en práctica revela que en cada uno de nosotros yace oculta otra conciencia: la conciencia del otro yo, que abre posibilidades ilimitadas a nuestra percepción y experiencia. Y esto es lo realmente significativo.

Por lo anterior, a lo largo de estas páginas, habré de referirme indistintamente a Carlos Castaneda o a don Juan como los creadores o portadores de su complejo sistema de conocimiento. Y es que de hecho así es como se presentan a nosotros; juntos en la misma obra como el binomio Castaneda/don Juan que nos invita a penetrar en su misterioso mundo. Al hacerlo así, me abstengo de opinar sobre algo que no está a mi alcance en absoluto, como negar o afirmar la existencia física de alguien a quien no he visto, lo que por lo demás -reitero- me parece irrelevante.

Quizá lo que más llamó mi atención desde el principio, fue el sentimiento poético que despertaban los libros de Castaneda. La persistente aspiración de libertad y el misterio que envuelve al mundo del guerrero expresan secretos sentimientos de todo ser humano. No obstante su poesía y propuestas liberadoras, me parece que la mayor parte de los lectores no han sabido aprovechar su contenido.

### **Los lectores**

Uno de los casos más comunes es el de los que consideran la obra una divertida ficción literaria, lo que generalmente los lleva a destacar cualquier otra forma de aprovecharla que no sea el entretenimiento.

Si se trata de un intelectual obsesivo, generalmente la desechará considerándola simple ficción además de negarle aún la posibilidad de valor literario alguno. Y es que por razones no tan misteriosas, los intelectuales de hueso colorado suelen sentirse molestos con los escritos de Carlos Castaneda y sobre todo con el irreverente Don Juan, tan dispuesto siempre a hacer mofa del quehacer intelectual. ¿Será por eso que no les gusta? Tal vez. En todo caso, lo cierto es que los intelectuales por lo general no leen a Carlos Castaneda (aunque hay muchos, sobre todo en los medios académicos, que sin admitirlo públicamente, lo leen «a escondidas»).

Otra de las opciones es la del fanático, que sin haber experimentado concretamente nada de lo relatado, toma como verdadero todo lo que lee, tratando de entenderlo literalmente. Este suele ser el que (según él) anda «viendo» aliados y sitios de poder en todos lados. Todo esto como producto de su imaginación, más que de su experiencia. El fanático no lo es por el hecho de que le gusten los libros de Castaneda, sino porque no pudiendo o no queriendo tomarse el trabajo de poner en práctica las propuestas -que por otra parte requieren de un propósito inflexible- suple con fantasías lo que su flojera existencial no le permite vivir.

Cercano al fanático, se encuentran los aficionados a la marihuana y drogas varias; que pretenden encontrar en los escritos de Castaneda una justificación para sus diferentes adiciones. Parecen creer que el consumo ocioso de estupefacientes puede adquirir una connotación de «seriedad» por el mero hecho de disfrazarlo de «búsqueda del conocimiento». Al igual que el fanático, el aficionado a las drogas suple el requerimiento de trabajar concretamente para conocer, por la fantasía y los discursos verbales; pero además, añade a las dificultades anteriores el hecho de que sus fantasías se tornan más vividas, merced al uso de psicotrópicos que sin embargo -y a falta de un trabajo concreto en el cambio de las propias rutinas- no alteran en nada la estructura de su ego y su vida diaria.

Aun en el caso de las plantas de poder usadas ritualmente en diferentes vías de conocimiento indígena, las personas del tipo al que me refiero, logran convertir el uso de las plantas mágicas (peyote, toloache, hongos, semillas de la virgen, etc.) en algo similar a una borrachera un tanto extraña, que lejos de permitirles superar sus limitaciones estructurales se las refuerza, al significar más un escape de la realidad, que un verdadero encuentro con la misma. Naturalmente, todo esto es muy diferente a lo que sucede entre los indígenas que utilizan plantas de poder, como un apoyo a los procesos de conocimiento que han heredado de sus antepasados y que siguen con una disciplina y una preparación muy severas. Son situaciones muy distintas.

También existe una proporción importante de lectores que sin ubicarse en ninguno de los grupos anteriores, simplemente no supieron qué hacer con lo que los libros proponían, a pesar de lo atractivo de sus enigmas.

De lo anterior se desprende que, pese a lo valiosa que puede resultar la obra de Castaneda y a la popularidad de que goza, no se le ha aprovechado adecuadamente. De hecho la mayoría de sus lectores se encuentran en alguno de los casos señalados.

Una lectura desatenta y costumbres enajenantes arraigadas en el hombre común de nuestros días, hacen que los verdaderos tesoros de las enseñanzas de don Juan permanezcan inaccesibles para casi todos. Es por ello que me he dado a la tarea de sugerir una forma distinta de abordar el encuentro con el misterioso mundo que nos revela Carlos Castaneda.

### **El estudio vivencial de la obra**

En lugar de la satanización a-priori de la obra de Carlos o de su aceptación dogmática como doctrina ideológica, existe una forma cabal de penetrar en ella: proceder al estudio vivencial de la misma, mediante la práctica concreta de las técnicas y procedimientos que ella contiene.

Esto es precisamente en lo que hemos venido trabajando durante los últimos once años y hemos hecho un descubrimiento: existen áreas completas de nuestro propio ser y de nuestro propio sentir que se nos han hecho olvidar mediante el condicionamiento cultural y que pueden ser recuperadas. Existe otra realidad y otra forma de vivir. Y vale la pena trabajar por conocerlas.

### **El trabajo en grupo**

En congruencia con las consideraciones anteriores, desde el principio decidí practicar por mí mismo. Combinaba mis salidas al campo con la práctica de muchas de las técnicas propuestas por Castaneda. Los hallazgos eran tan contundentes que me di a la tarea de comunicarlo a otros, para compartir lo que había encontrado y saber si ese conocimiento era operativo también en ellos. Así nacieron, hace once años, mis primeros grupos de trabajo.

Aunque años después, tuve la grata experiencia de conocer personalmente a Carlos, en cuya persona observé una sorprendente congruencia con lo que había escrito, mi trabajo se ha desarrollado de un modo independiente. De hecho, considero que la obra de Castaneda fue escrita precisamente para motivar a la práctica. Este libro trata básicamente de la forma en que he respondido a esa motivación y de los resultados que he obtenido al hacerlo.

En los mencionados grupos de trabajo, desarrollé métodos de autoaprendizaje en grupo que denominé primero «LA OTRA BRUJERÍA» para aludir a los aspectos ignorados de la brujería y posteriormente «EL ARTE DE VIVIR A PROPÓSITO» que ponía el énfasis en la búsqueda de modos de ser y vivir que expresan la libertad del espíritu guerrero. En ellos, por medio de talleres de campo, nos dábamos a la tarea de reinventarnos a nosotros mismos y rescatar la conciencia del otro yo, para lo cual poníamos en práctica tanto las técnicas desarrolladas a partir de la obra de Castaneda, como aquellas que emanaban de mi experiencia con los indios, complementando todo con la implementación de técnicas de manejo de grupos, que íbamos generando conforme avanzábamos. Se trató siempre de un trabajo práctico y no discursivo.

En ese trabajo nunca me consideré un maestro -porque de hecho no hay maestros que puedan vivir nuestras vidas o andar nuestros pasos- sino un participante más, interesado en seguir desarrollando el mismo conocimiento que proponía a los demás. Mi papel particular era el de coordinar en base a mi experiencia el trabajo de todos, incluyendo el mío propio.

### **Todo un no-hacer**

Motivado por los resultados de nuestro trabajo en los grupos, desde hace algunos años concebí el proyecto de escribir sobre «LAS ENSEÑANZAS DE DON CARLOS» y la manera en que las habíamos abordado prácticamente, sin embargo la vida que había escogido me tenía viajando constantemente. Cada salida de campo, cada grupo nuevo, exigían una participación sin reservas. No quedaba tiempo para algo que parecía tan frío como sentarse frente a la pantalla de un computador a escribir.

Por otro lado, para un hombre de mi naturaleza -siempre inclinado por la acción, subiendo montañas, recorriendo selvas y desiertos, penetrando en el mar o en las entrañas de la tierra- sentarme durante horas a escribir frente a una pantalla representaba todo un «no-hacer» que me exigiría ir más allá de mis límites. Como no era escritor, tenía que crear uno con mi persona como materia prima.

Finalmente el tiempo llegó. La vida me cercó y supe que no me soltaría hasta no haber cumplido con ese pendiente. Decidí suspender mi trabajo con los grupos y desaparecer por un tiempo para concretar el reto de convertirme en escritor, así fuera sólo por el lapso necesario para poner por escrito esta obra. A muchos de los que me trataban confundió mi desaparición. No faltaron los que hicieron extrañas interpretaciones. Confío, sin embargo, en que este libro responda a las dudas de muchos y sobre todo, que su contenido sirva para resarcir el trabajo que no pude aportarles personalmente durante el tiempo que me retiré para escribirlo.

### **El libro**

«LAS ENSEÑANZAS DE DON CARLOS» es un título que escogí para llamar la atención de todos aquéllos que se han visto fascinados por el mundo y los misterios que las obras de Castaneda han revelado y que, sin embargo, no han encontrado la ocasión o el modo para llevar a sus propias vidas algo de la magia que rezuman los solitarios parajes del nagual.

Alude a la peculiar relación de aprendices que en cierto modo establecemos con el autor, cada vez que conseguimos enriquecer nuestro mundo mediante la práctica de alguna de las propuestas contenidas en sus libros.

### **Motivación y aportes**

Una de mis motivaciones para escribir, surgió de la observación de que para la mayoría de los lectores de Castaneda, el contenido de su obra, al mismo tiempo que fascinante, resultaba confuso en sus posibilidades de aplicación práctica, sobre todo por lo extraño de las realidades y facetas del mundo que reporta. Por otro lado, las diferentes obras publicadas por otros escritores en las que se ocupaban de Castaneda, no ayudaban mucho. O se trataba de críticas y chismes al estilo FBI sobre el «enigma Castaneda» que no tocaban en absoluto sus propuestas sustanciales por el simple hecho de que no las comprendían, o se trataba de simples glosas, que no hacían otra cosa que repetir de un modo deslucido, partes de lo que ya Castaneda había descrito magistralmente.

Faltaba alguien que nos dijera de cómo hacer o de un modo más preciso, cómo «no-hacer» para llevar a cabo en nuestro contexto de «homo urbanus» las complicadas e inusuales propuestas de Castaneda. Muchos decían: yo me imagino, yo supongo, yo entiendo, yo he comparado, analizado o pensado sobre las enseñanzas, tal o cual cosa. Pocos decían: yo hice, puse en práctica, experimenté, viví por mí mismo. Faltaba un libro que se ocupara de la práctica y no de la especulación.

Por eso consideré que tenía algo que decir y seleccioné, de entre todo mi trabajo, el material que se refiere a mi experiencia personal y de grupo tratando de asimilar vivencialmente «LAS ENSEÑANZAS DE DON CARLOS». No me toca a mí calificarlo pero sí puedo decir que puse mi corazón en la tarea. Si con esta sencilla propuesta consigo aportar algo que cualquiera pueda llevar a cabo en su vida cotidiana, haciéndola con esto más gratificante, plena o cuando menos más divertida, me dará por satisfecho.

### **La conexión periférica a «la regla»**

La generalidad de los lectores no conoce ni a don Juan ni al propio Castaneda, pero han encontrado en su obra una puerta apenas entreabierta. Si la abren -por la fuerza de sus actos- se habrán conectado con la tradición de la que nos hablan sus libros, así sea por un medio tan poco ortodoxo, como lo es tomar la lectura como un punto de referencia para la acción. Esto vendría a constituir -de hecho ya ha estado ocurriendo- un numeroso grupo de guerreros más o menos solitarios, conectados periféricamente con la partida del nagual. Tal vez inclusive, la misteriosa «regla del nagual de tres puntas» que se menciona en «El Don del Águila», se refiera a esta posibilidad.

Independientemente de lo anterior, las posibilidades que propone una obra como la de Castaneda, competen a todos porque se refieren a facetas inexploradas de la conciencia que están de hecho presentes en cada uno de nosotros.

### **La libertad y el conocimiento como responsabilidad personal**

Una de mis propuestas fundamentales de trabajo, es que podemos darnos a la tarea de rescatar nuestras posibilidades desconocidas de conciencia, sin que sea indispensable para lograrlo la presencia específica de alguien más. Parto de la base de que en nuestro propio ser se encuentran las herramientas que necesitamos y que si estamos realmente dispuestos a dejar de ser «guerreros de sofá» para convertirnos en practicantes comprometidos, nos basta con la oportunidad mínima, que tarde o temprano llega y que en el caso específico de cada uno puede ser un brujo, un libro, un grupo de trabajo o cualquier otra cosa que funcione como apoyo. Lo que cuenta finalmente, es el trabajo que cada uno esté dispuesto a hacer.

Y lo que pienso respecto al rescate de nuestras posibilidades desconocidas se aplica también a la búsqueda de la libertad, que en ningún caso puede venirnos desde afuera, ya que es en realidad una responsabilidad personal. Hablo de una libertad que podamos concebir o intuir -aún sin entenderla- en el contexto de nuestra propia vida, ya que una visión libresca o fantasiosa de la libertad, tiene la desventaja de ser tan perfecta y

ajena, que no encontramos cómo acometerla, quedándonos entonces pasivos frente a las limitaciones de nuestra existencia diaria. Propongo una aproximación más vivencial y menos mental a la libertad y el conocimiento. Y es que para mí, el consenso final del conocimiento de cualquier ser humano se expresa en su forma de vida y no en sus palabras.

### **Sin maestro**

En «El Conocimiento Silencioso» el mismo don Juan explica que cualquier persona puede seguir el camino del conocimiento y «retornar al espíritu» por su propia cuenta, con sólo realizar una simple serie de acciones que tienen como base el ahorro de energía para lograr el movimiento del punto de encaje y alude directamente a la posibilidad de realizar semejante trabajo sin la guía de maestro alguno. Sus palabras textuales son: «La dificultad en llevar a cabo esta simple serie... es que casi nadie está dispuesto a aceptar que necesitamos muy poco para ejecutarla. Se nos ha preparado para esperar instrucciones, enseñanzas, guías, maestros. Y cuando se nos dice que no necesitamos de nadie, no lo creemos. Nos ponemos nerviosos, luego desconfiados y finalmente enojados y desilusionados. Si necesitamos ayuda no es en cuestión de métodos, sino en cuestión de énfasis. Si hay alguien que nos pone énfasis en que necesitamos reducir nuestra importancia personal, esa es ayuda real. Los brujos dicen que no deberíamos necesitar que nadie nos convenza de que el mundo es infinitamente más complejo que nuestras más increíbles fantasías. Entonces, ¿por qué somos tan pinches que siempre pedimos que alguien nos guíe, si podemos hacerlo nosotros mismos?...».

Por lo mismo cuando de Conocimiento se trata, salen sobrando alumnos y maestros. No hay alumnos. No hay maestros. Lo que hay es gente que se va a morir, aunque algunos se dan cuenta y otros no. El conocimiento que realmente repercute en la forma de vivir y de morir es intransmisible; sólo mediante la experiencia personal se adquiere. Libros, maestros, escuelas y grupos, son apoyos que pueden servir en tanto que uno esté dispuesto a trabajar con acciones concretas en la inagotable tarea del conocimiento.

Resulta demasiado fácil -de ahí su popularidad- la vieja idea del maestro o «gurú» poseedor del conocimiento y el poder, y gracias a cuya bondad podemos recibir la «iluminación». El «sublime maestro» nos toca con el dedo y nos «ilumina» despertando nuestro «shakti» interior. Esas suelen ser ilusiones que sirven en occidente para satisfacer las artificiales necesidades de consumo de seres enajenados, demasiado débiles para siquiera concebir la posibilidad de salir de su triste situación por su propio pie. Siempre es alguien más quien nos tiene que salvar; quien nos tiene que guiar. Cuando niños era papá o mamá y ya de adulto es la esposa, el esposo, el sensei o el «amadísimos gurú».

De una o de otra forma, el autodesprecio: soy débil, no puedo solo, necesito que me guíen. Y por supuesto que hay muchos «maestros», «gurús», «escuelas», «sectas esotéricas» y demás mercachifles dispuestos a aprovecharse convirtiendo en ganancias ese deseo de ser dominado que suele apoderarse de tanta gente.

Un guerrero lo es porque siempre está en lucha. No anda buscando a su mami para que le diga qué hacer y qué no hacer. Toma su responsabilidad como rector de su vida y él mismo se constituye en motor de su camino al conocimiento y confía en el poder de sus pasos y sus acciones. Porque como decía don Juan: «...un Guerrero es impecable cuando confía en su poder personal, sin importar que éste sea pequeño o enorme...».

Si uno se hace responsable, los libros, escuelas o maestros, pueden resultar apoyos útiles, de los cuales uno puede tomar sugerencias aprovechables para la acción. Y es en el terreno de los hechos donde uno podrá saber si las sugerencias son útiles para uno o no.

En el trabajo que hago con grupos, no pido a la gente creer en mis palabras. Hemos tenido demasiado de eso, hemos creído demasiado, hasta que terminamos muertos sin siquiera saber que nuestra vida sólo sirvió para librar batallas que no eran nuestras. Más que creencias necesitamos acciones. No importa lo que puedo creer. Importa lo que puedo hacer, vivir, crear y todo ello en el terreno de lo concreto, no de la fantasía.

### **Los índices de conocimiento**

Los libros de Carlos Castaneda que a mí me han sido de gran utilidad, o este mismo libro que yo espero le sea de utilidad a alguien más, no contienen conocimiento. Se refieren al conocimiento, pero no lo son en sí mismos. Es decir, que no basta con leerlos para tener el conocimiento al que se refieren. Hay que poner en práctica lo que sugieren para llegar al conocimiento al que aluden.

Como el mismo Carlos Castaneda me dijo en una ocasión: «... en esos "pinches libros" (refiriéndose a sus propios libros) no está el conocimiento, lo que hay en ellos son índices. Tú tienes que ser capaz de poner en práctica lo que sugieren para conocer lo que los índices indican. Tienes que caminar con tus propios pies, en la dirección que señalan, para corroborar por ti mismo y vivir el conocimiento al que se refieren...» Hasta la fecha me sigue pareciendo una manera muy apropiada de utilizar el apoyo de los libros, maestros, escuelas, etc., especialmente si esos libros y maestros son sinceros. De la misma manera, sugiero a los interesados, que en lugar de creer o no en lo que digo en este libro, prueben a ponerlo en práctica, que es la única manera auténtica de conocer aquella Libertad, Poder y Conocimiento a los que con tanta frecuencia me refiero.

### **Realidades y relatos de poder**

El material que compone este libro no pretende ser un trabajo que abarque toda la obra de Castaneda por una sencilla razón: hay muchas partes de su obra que permanecen oscuras para mí. No voy a hablar en estas páginas de aquello que he imaginado, o que me platicaron, sino sólo de lo que he vivido por experiencia propia.

Exceptuando el primer capítulo en que hago un resumen de la visión donjuanista de la realidad, todos los demás se refieren a técnicas que he practicado y cuyos resultados he corroborado.

No afirmo ni niego nada respecto a aquellas partes de la obra que permanecen en el misterio para mí, porque considero que tanto afirmar como negar lo que se desconoce es igualmente erróneo y pretencioso. La manera de tratar con ese misterio nos la sugiere el mismo don Juan cuando nos habla de los «relatos de poder». La mayor parte de los temas que abordo en esta obra empezaron siendo para mí relatos de poder, lo que no negaba ni afirmaba, únicamente me daban curiosidad. Después de trabajar en ellos y experimentarlos se convirtieron en realidades de poder para mí. No fue cosa de creer o no, sino de actuar y corroborar. Esa misma distinción propongo para cualquiera que se interese en semejantes misterios. Que no crea nada y que no niegue nada. Que deje que los increíbles relatos de poder lo sigan siendo hasta en tanto la experiencia los pueda tornar realidades.

De la misma manera que no pretendo conocer todo aquello de lo que habla Castaneda en su obra, tampoco pretendo que mi manera de enfocarla y comprenderla sea la última verdad que refleje inequívocamente lo que él quería expresar en cada ocasión. El presente trabajo no pretende ser más que un testimonio sobre la manera particular en que yo abordé la experiencia, lo que en ella encontré y los usos que le di. Independientemente de que no constituyan una verdad única, me parece que los resultados han sido lo bastante consistentes como para que valga la pena darlo a conocer.

### **Estructura del libro**

En principio me gustaría dejar claro que ésta es una obra de consulta práctica. Su parte medular está en las numerosas técnicas que presento para sugerir la práctica concreta de cada uno de los temas que la componen.

La mayor parte de los ejercicios que describo en este libro fueron elaborados por mí, a partir de las técnicas específicas o las propuestas -más o menos generales- de la obra de Castaneda.

Traté de no repetir los ejercicios que se encuentran ya explicados en la obra original, salvo en el caso de aquéllos que no se explican con suficiente detalle como para ser realizados. No porque los considere inadecuados, sino porque no veo el caso de repetir lo que se puede consultar directamente del autor. No obstante, para facilitar la consulta y localización de las técnicas que se encuentren en tal caso, en el apéndice he añadido un glosario de técnicas clasificadas, que incluye su localización precisa en cada libro.

En general evité reproducir material de trabajo que no contuviera alguna aportación novedosa, fuera en cuanto a una presentación más detallada de ejercicios que en la obra original eran imprecisos; al desarrollo de variantes de los mismos, o a adaptaciones hechas para permitir su ejecución en un contexto distinto al que se encuentra en los libros y más cercano al mundo del lector promedio. En muchos casos los ejercicios provienen de técnicas que aprendí entre los indios o son elaboraciones libres que en apariencia no tienen mucho que ver con los que se encuentran en los libros de Castaneda. Estos últimos fueron incluidos porque a pesar de las diferencias en la forma externa, se apoyan en los mismos principios sustentadores del pensamiento donjuanista y tienden a producir resultados similares. Todos los ejercicios tienen como finalidad general el posibilitar el movimiento del punto de encaje.

El libro consta de diez capítulos repartidos en tres partes. La primera y más corta de ellas constituye una especie de resumen organizado que abarca los conceptos básicos de la cosmovisión de los guerreros de la partida del nagual, que da origen a las distintas prácticas que se reseñan en las dos partes siguientes. La segunda y tercera partes comprenden las prácticas para el lado derecho y el lado izquierdo respectivamente. Tal división pretende semejar el sistema pedagógico de don Juan, que dividía sus enseñanzas de esa manera, como se detallará más adelante.

Al final incluyo, un apéndice con la bibliografía de Carlos Castaneda y dos glosarios. El primero es un glosario casi exhaustivo de las técnicas incluidas en los ocho libros que hasta el momento (1990) tiene publicados. El segundo lo es de todos los ejercicios contenidos en la presente obra.

### **Un sistema esférico**

En tanto que el sistema donjuanista no es lineal en absoluto, sino propiamente esférico, todas las partes están interrelacionadas y cada una lleva a las demás, no es preciso definir un orden único para la práctica de las técnicas. Como se verá, en muchos casos es difícil establecer una frontera entre los diferentes temas y ejercicios, siendo muy común que un mismo ejercicio esté abarcando aspectos que fueron clasificados en diferentes apartados. Por ejemplo, una caminata de atención es un ejercicio propiamente de atención, pero también lo es de parar el diálogo interno, de conciencia corporal, etc.

Por lo anterior, este libro se puede leer en cualquier orden o se puede ir directamente al tema de interés brincando los capítulos precedentes. No obstante, si se cuenta con tiempo suficiente, recomiendo leer la obra completa y en el orden en que está escrita, ya que dicho orden obedece a un cierto acomodo que en mi opinión facilita un poco el autoaprendizaje.

Como se trata de una obra de consulta para la práctica, es evidente que la sola lectura -sin la realización de los ejercicios- será insuficiente para la asimilación del conocimiento que se propone. Asimismo, por la densidad de los temas abarcados, sugiero que los capítulos se lean sin prisa, para dar oportunidad a que la interioridad del lector reaccione ante el contenido de cada uno, antes de pasar al siguiente.

Para facilitar la ubicación de los pasajes de la obra de Castaneda relacionados con lo que voy exponiendo, incluyo un sistema de referencia muy simple. Consiste en asignar un número romano progresivo a cada uno de

los libros, de acuerdo al orden en que fueron publicados. Junto al número romano que designa a cada, libro, aparece la página en números arábigos.

Hago un uso indistinto de las palabras brujo, hombre de conocimiento, vidente, guerrero, etc., refiriéndome a un significado que podría entenderse como: «gente como don Juan o los guerreros de su grupo». El uso específico de cada una de ellas tiene que ver más con una cuestión de contexto y énfasis, que con una variación en la significación.

Asimismo, el uso que hago del término «hombre occidental» se refiere al uso ordinario que distingue al ser humano promedio de las sociedades industriales. Le llamé también hombre moderno; de todos los días; común y corriente; de hoy en día; etc.

Por último quiero señalar que el uso frecuente que hago del término «nosotros» para referirme a cosas que hago o hice, tiene que ver con la dinámica de interrelación en la que ocurrieron la mayor parte de las experiencias que fueron la base de este libro. Los esfuerzos de mucha gente han confluído con deliberación o sin ella en la consecución de cada uno de los pasos que me trajeron hasta aquí. Es por eso que ese «nosotros» suele incluir a los indígenas que me ayudaron a cambiar entre las montañas perdidas de la sierra; a la gente que ha trabajado conmigo en los grupos, tanto participantes como coordinadores; a los seres queridos que me han acompañado y enriquecido mi tiempo con el regalo de su presencia y a todos aquéllos que eventualmente se incorporen a la colectiva y fraternal tarea de pintar con un poco de magia, un mundo engrisecido por el olvido de nuestra naturaleza de seres luminosos.

Así que ese nosotros seguramente te incluye a ti también ¿no es así?...

VÍCTOR SÁNCHEZ  
Miacatlán, Mor., diciembre de 1990

## **PRIMERA PARTE**

### **EL MUNDO SEGÚN DON JUAN**

#### **CAPÍTULO I**

### **LA REALIDAD SEGÚN DON JUAN**

#### **Preliminares**

Aunque éste pretende ser un libro de naturaleza eminentemente práctica, en el presente apartado me propongo bosquejar a grandes rasgos la visión de la realidad que fundamenta el complejo sistema de conocimiento y acción de los guerreros y videntes de la partida del nagual, ya que considero que -aunque no se plantea de esa manera en la obra- es la presentación simple de lo que como observadores externos podríamos llamar «las bases teóricas» del hacer del brujo. Naturalmente, para don Juan y sus guerreros, todo esto no tiene nada de teórico porque ellos *ven y viven* el mundo de esa manera, mientras que el observador externo sólo puede de entrada suponerlo.

Todo esto viene al caso porque la práctica de los ejercicios y técnicas descritas en este libro, constituye según mi propia experiencia, una puerta de entrada a la vivencia directa de esa realidad aparte; y es justamente en el momento en el que nos convertimos en testigos y actores de la experiencia de la *otredad* por haber penetrado en las posibilidades alternativas de nuestra percepción y nuestra conciencia, que las explicaciones de don Juan cobran verdadero sentido, convirtiéndose entonces en útil herramienta para la comprensión de realidades que de otro modo podrían sumirnos en la confusión.

Dicho de otro modo, la descripción del mundo según la tradición de don Juan, tiene la función de proporcionar un soporte operativo para comprender e interactuar funcionalmente con la realidad que está más allá de la percepción ordinaria, del mismo modo que la descripción ordinaria de la realidad, aprendida desde nuestra infancia, constituye un soporte operativo para la comprensión de nuestras experiencias y la interacción en el mundo de todos los días.

De lo anterior podemos desprender que quien penetra en un mundo nuevo requiere -para ser sobrio y eficiente- de una visión del mundo distinta de la ordinaria y congruente con sus nuevas posibilidades vivenciales. Y esa es precisamente la razón de que, al mismo tiempo que introduce a su aprendiz en la ejecución de múltiples ejercicios pragmáticos, don Juan le proporcione también numerosas explicaciones acerca de cómo entienden la realidad los guerreros de su grupo. Y lo mismo se aplica a quienes se involucren en la vida del guerrero a través de la puesta en práctica de las posibilidades implícitas y explícitas en la obra de Castaneda. Me refiero en este caso a los lectores que estén seriamente interesados en vivenciar la magia más allá de las páginas de un libro, en el ámbito de su propio mundo.



Cabe mencionar que los aspectos que a continuación desarrollo, no constituyen en modo alguno un panorama totalizador del «pensamiento donjuanista» sino que enfatizan particularmente aquellas partes del mismo que tienen una relación más directa con el tipo de prácticas en las que hemos incursionado y que son precisamente aquellas a las que me refiero a lo largo de la presente obra. Por otro lado pretendo referirme a los mencionados aspectos, de una manera breve y sintética, ya que requeriría de una obra aparte dedicada a este solo objetivo el abordarlas con mayor profundidad. No obstante, muchos de los temas que aquí toco someramente los desarrollo con mayor profundidad en los capítulos correspondientes, en los que serán examinados en relación a sus formas de aplicación concreta.

### **El origen**

El origen de la visión del mundo de don Juan Matus hunde sus raíces en el misterio, aunque es evidente que tiene un sustrato multiétnico y comparte muchos de sus elementos de significación con el mundo indígena mesoamericano y en particular con el universo tolteca. Tales correlaciones se pueden rastrear en la información etno-histórica disponible de la Mesoamérica precolombina, así como en el conocimiento directo de los descendientes de la cultura tolteca, vivos en la actualidad y de los que son un ejemplo los Nahuas, Huicholes o Mayas.

Conceptos como Tonal y Nagual, el otro yo, el soñado, la tierra como ser consciente, etc., es posible encontrarlos en el uso y práctica de indígenas de nuestro tiempo, en los albores del año 2000; como lo he podido constatar durante mi convivencia con indios de ascendencia tolteca.

Por lo demás, la concepción de una realidad constituida por campos de energía que no son en absoluto como ordinariamente los percibimos, ha sido una intuición constante de la humanidad, que lo mismo encontramos en la visión religiosa y filosófica de corrientes orientales como el Yoga o el Hinduismo, que en las modernas teorías científicas de la física o de corrientes de pensamiento como la Fenomenología.

En todo caso, parece que nadie había expresado semejante visión de la realidad con tanta claridad y pragmatismo como lo hace Carlos Castaneda a lo largo de su obra. Destacándose en ella el hecho de que tal propuesta -la relatividad de la percepción y la consiguiente existencia de realidades alternativas- no es una mera especulación filosófica o un ocioso ejercicio intelectual, sino que tiene implicaciones que aterrizan directamente en aplicaciones concretas a nivel de la percepción y experiencia vivencial del individuo, como lo podemos observar en los extraordinarios acontecimientos que tienen lugar entre los guerreros de la partida del nagual y narrados a lo largo de los ocho libros hasta el momento publicados.

### **Las emanaciones del águila**

Para don Juan Matus, el mundo de lo existente no está compuesto por los objetos tal como saltan a nuestra vista, sino que está constituido por campos de energía a los que llama «las emanaciones del águila» y que conforman de hecho la única realidad trascendental.

Estas emanaciones están agrupadas en grandes racimos o «bandas» que constituyen mundos independientes entre sí. Don Juan habla de la existencia de 48 grandes bandas de emanaciones, dos de las cuales son accesibles al hombre durante su percepción ordinaria. Una es la banda donde se encuentra agrupada la vida orgánica y la otra es una banda que contiene estructuras sin conciencia, presumiblemente los minerales, gases, líquidos, etc.

Dentro de la banda de emanaciones de los seres orgánicos, existe una franja en particular que se refiere a la banda del hombre y que determina los estrechos límites de la percepción de lo conocido. En la medida que cada persona no alinea todas las emanaciones de la banda del hombre, existen pequeñas variaciones en las posibilidades de percepción de persona a persona, las que suelen ser interpretadas ya sea como casos de sensibilidad especial, percepción extrasensorial, fenómenos psíquicos, genialidad, etc., o como casos de insuficiencia, retraso mental, estupidez, insensibilidad, etc.

Las emanaciones normalmente alineadas se conocen como la conciencia normal, el *tonal*, el lado derecho, etc. Dentro de la banda del hombre queda un gran número de emanaciones accesibles pero desechadas, que permanecen como posibilidad latente aunque generalmente ignorada durante toda la vida, las que conforman la antesala de lo desconocido.

Las emanaciones más allá de la banda del hombre, constituyen propiamente lo desconocido y jamás son alineadas en el contexto de la gente común. Se les llama el *nagual*, la realidad aparte, el lado izquierdo, etc. Parte del trabajo de don Juan y su grupo de guerreros se enfocaba en desarrollar la habilidad de alinear y percibir tales emanaciones.

### **El punto de encaje**

Al factor que determina cuales emanaciones serán seleccionadas o «alineadas» en un momento específico de percepción se le denomina «el punto de encaje» y se puede concebir como la propiedad de la conciencia que selecciona las emanaciones adecuadas para producir la percepción simultánea de todos los elementos que constituyen el mundo que está siendo percibido. Al hecho de que el punto de encaje esté alineando ciertas bandas de emanaciones en particular y ciertas emanaciones específicas dentro de la banda alineada, se le conoce como «la posición del punto de encaje». Por lo que se refiere a la experiencia del hombre cotidiano, la posición de su punto de encaje produce un alineamiento singular, que percibimos como el mundo de todos los días.

Un pequeño movimiento en la posición del punto de encaje producirá el alineamiento de emanaciones normalmente descartadas en la banda del hombre. Un gran cambio en su posición, producirá el alineamiento de otras grandes bandas de emanaciones.

Justamente el sistema de conocimiento que nos plantea Castaneda, tiene como finalidad lograr deliberadamente el movimiento del punto de encaje, para liberar al hombre de los estrechos límites de su percepción ordinaria. Huelga decir que aunque el movimiento del punto de encaje no es una tarea simple, en realidad basta con un pequeño movimiento del mismo para producir cambios enormes en la vida de cualquier persona, tanto en su forma de ser como de comportarse y percibir el mundo.

Todo el sistema de enseñanza de don Juan apunta en esa dirección y se divide en dos áreas: las enseñanzas para el lado derecho y las enseñanzas para el lado izquierdo, que significan -cada una a su modo- formas específicas de no-hacer que llevan al punto de encaje a moverse y cuyas expresiones más representativas son el acecho y el ensueño respectivamente.

La percepción de las emanaciones es una facultad de los seres vivientes, que éstos cultivan a lo largo de su vida, para que tenga lugar de modos específicos. Para cultivar su percepción, cada ser humano se ve compelido -desde el principio de su vida- a desarrollar la capacidad de seleccionar sólo una parte de la totalidad de las emanaciones accesibles al hombre y a ordenarlas perceptualmente, de tal modo que resulten funcionales para el individuo. Si no lo hiciera así, las emanaciones serían percibidas como un inconmensurable caos.

### **Las formas de la atención**

Como ya dijimos, al factor de la conciencia que determina el conjunto de emanaciones que son alineadas se le denomina punto de encaje, mientras que por otra parte, a la facultad de «desnatar» las emanaciones alineadas, agrupando las apropiadas y haciendo a un lado las superfluas para infundir orden y sentido a la percepción de cada objeto en particular, se le conoce como «atención» y se obtiene de la conciencia en bruto, mediante el cultivo de la percepción.

De acuerdo al ámbito en que opera, la atención se clasifica en tres tipos, que corresponden a tres niveles de realización; la primera atención es el ordenamiento de la percepción en el mundo de lo conocido; la segunda atención opera y pone orden en la esfera de lo desconocido y la tercera atención integra a las dos primeras, permitiendo penetrar aún en lo que no se puede conocer.

Para la gente común y para el guerrero en su fase inicial de aprendizaje, la primera atención es la más importante, porque es el campo de operación en que su vida tiene lugar. De hecho, es el manejo especializado y estratégico de sus acciones en la primera atención, lo que le permitirá eventualmente el acceso a la segunda.

La manera precisa en que la primera atención selecciona y organiza las emanaciones que percibimos no ocurre de un modo fortuito, sino que responde a un entrenamiento específico que realizamos a lo largo de nuestra vida y cuyos rasgos fundamentales quedan delineados en los primeros años de nuestra existencia.

### **Lo que se puede y no se puede conocer**

Por otra parte no todas las emanaciones del águila son accesibles al hombre, quedando la gran mayoría de ellas dentro de «lo que no se puede conocer». En el «Fuego Interno» don Juan afirma que la esfera de lo que sí se puede conocer se constituye por 7 grandes bandas de emanaciones que pueden -en última instancia- ser accesibles a la percepción y se dividen entre lo conocido y lo desconocido.

El ámbito de lo conocido es en realidad una parte minúscula del total de emanaciones accesibles al hombre, no obstante lo cual es la porción en la que permanece a lo largo de toda su vida como hombre común y contiene todos los elementos de lo que percibe como la realidad, en el mundo de todos los días. Todo lo que cada persona es y hace está dentro de esa parte.

Lo desconocido es una porción prácticamente infinita que por lo común queda sin utilizarse a lo largo de toda la vida, aún cuando tenemos la posibilidad de reconectarnos y percibir cualquier parte de las emanaciones del águila comprendidas en ella.

### **La descripción del mundo**

Al momento del nacimiento un niño no percibe el mundo de la misma manera que los adultos. Esto se debe a que su atención no está operando todavía como primera atención, por tanto no comparte el mundo perceptual de quienes le rodean. Aunque se encuentra rodeado por las mismas emanaciones que los demás, no ha aprendido a seleccionarlas y a organizarlas como lo hacen las personas adultas. Esto lo habrá de lograr poco a poco conforme vaya creciendo y asimilando la descripción del mundo que le proporcionen sus mayores. De manera natural cada una de las personas que entran en contacto con un bebé, especialmente los adultos, se constituye en un maestro -generalmente inconsciente- que le describe incesantemente el mundo, y aunque inicialmente el niño no comprende la descripción, puesto que no percibe el mundo en esos términos, poco a poco la irá asimilando y aprenderá finalmente a percibir la realidad en los términos de la descripción. De hecho será la descripción la que determinará la forma precisa en que su percepción seleccione y organice los campos de energía que le rodean. Por tanto, es válido decir que lo que percibimos cotidianamente es la descripción misma, que fluye constantemente de nosotros mismos hacia el exterior.

El fluir de la descripción se mantiene por lo común ininterrumpidamente, sosteniendo de esta manera la percepción del mundo que nos es familiar, momento a momento; día tras día. Si el fluir se suspende, la realidad

que está generando también se desploma, lo que en la obra de Castaneda se llama «parar el mundo». Ver se refiere a la capacidad de percibir el mundo tal como se revela una vez que el fluir de la descripción ha sido interrumpido.

En el caso de Carlos como aprendiz, durante la fase inicial de su trabajo, don Juan le hace aprender la descripción del mundo según los brujos, como un medio de interrumpir el fluir de la descripción ordinaria, revelándole posteriormente que esta última no es en realidad más que una nueva descripción, en la que tampoco vale la pena quedar atrapado. De hecho, don Juan afirma en más de una ocasión no ser en realidad brujo, sino guerrero y vidente.

### **El diálogo interno**

El diálogo interno es la conversación mental que sostenemos constantemente con nosotros mismos y es la expresión más inmediata de la descripción asimilada por cada uno. Esto significa que constituye un guardián cuya tarea fundamental es proteger dicha descripción, alimentándola con su propio contenido (los pensamientos) y generando también los haceres que la refuerzan. Esto es, por causa de las cosas que nos platicamos a nosotros mismos, percibimos el mundo y nos comportamos como lo hacemos; lo que a su vez tiende a confirmar el contenido del diálogo interno y de la descripción misma.

Esto llega al extremo de que comúnmente solemos sustituir la realidad en torno nuestro por nuestros pensamientos. Miramos el mundo, las cosas, las personas o a nosotros mismos, al tiempo que pensamos cosas acerca de lo que vemos y terminamos tomando nuestros pensamientos como la cosa real. Nos platicamos que el mundo es de tal o cual manera y terminamos convencidos de que el mundo es así, en sí mismo.

Naturalmente, todo aquello que sucede como consecuencia del diálogo interno se detiene cuando logramos cesar dicho diálogo. Es por ello que don Juan habla de parar el diálogo interno como la llave que abre la puerta entre los mundos.

### **Los anillos de poder**

A la facultad de efectuar «desnates» de acuerdo a los términos de una descripción del mundo que es compartida por los demás humanos se le denomina «el primer anillo de poder» con el cual, en cierto modo «enganchamos» los elementos del mundo y les proyectamos la descripción. El resultado de todo esto es la percepción tal como la experimentamos. Al mismo tiempo, los anillos de poder de toda la gente están constantemente enganchados entre sí, por lo que la construcción de la realidad en términos de la descripción es en cierto modo una tarea colectiva, en la que participan todos aquellos que están involucrados en cada situación específica, lo que posibilita así que la percepción de cada objeto en particular sea más o menos igual para todos los participantes.

Por otro lado, para percibir el mundo en términos ajenos a la descripción ordinaria del mundo, el brujo utiliza un segundo anillo de poder que le permite construir otros mundos. Aunque todos tenemos ese segundo anillo, su utilización sólo tiene lugar cuando se bloquea el funcionamiento del primero, lo que rara vez ocurre en la vida de la gente común.

### **No-hacer**

Una característica fundamental del funcionamiento del primer anillo de poder es que puede ser bloqueado por efecto de realizar acciones no funcionales ajenas a la descripción, conocidas como no-hacer.

La descripción ordinaria del mundo nos compele a comportarnos siempre en los términos que ella señala, por lo tanto todas nuestras acciones emanan de la descripción y a su vez la revalidan. A estas acciones se les conoce como «hacer» y en combinación con la descripción que las sustenta, constituyen un sistema que se retroalimenta a sí mismo.

Cualquier tipo de acción que no sea congruente con la descripción del mundo o del sí mismo constituye el no-hacer de la persona.

El no-hacer interrumpe el flujo de la descripción y esta interrupción a su vez suspende el hacer del mundo conocido, por lo que el no-hacer, es el medio que abre el camino de acceso al lado desconocido de la realidad y de la persona; en otras palabras es el medio de acceso al *nagual*, que en lo que se refiere al mundo es la *realidad aparte* y al caso de la persona, es la *conciencia del otro yo*.

Como el no-hacer se practica desde el lado derecho de la conciencia, pero tiene la facultad de llevarnos a facetas del lado izquierdo, su práctica sistemática va creando puntos de contacto entre ambos lados, que poco a poco pueden acercarnos a la integración de ambos modos de conciencia, en una resultante que se conoce como «la totalidad de uno mismo».

### **El ego como parte de la descripción**

Otro aspecto que conviene tomar muy en cuenta es que todo aquello a lo que nos referimos cuando decimos «yo» (el ego) es también un elemento de la descripción que asimilamos, lo cual es especialmente significativo si tomamos en cuenta que esa parte de la descripción nos mantiene encadenados a una forma de ser y comportarnos que aunque parece absoluta y definitiva, puede ser interrumpida o suspendida del todo, lo que abre posibilidades ilimitadas en cuanto a lo que podemos ser o hacer; en ese sentido el no-hacer que suspende el fluir de la descripción es una puerta abierta a la libertad y al cambio.

Cuando por medio de los no-haceres del yo personal, interrumpimos el fluir de la descripción de nuestra propia persona, nos liberamos del hechizo del ego, que consiste en hacernos creer que él mismo constituye nuestra única realidad, y podemos reconocer entonces nuestra naturaleza como campos de energía, libres y fluidos. A partir de ese momento podemos darnos a la tarea de reinventarnos a nosotros mismos, de una manera voluntaria e intencionada, que nos permita responder de modos novedosos a las situaciones nuevas que cada momento nos plantea.

### **El tonal y el nagual**

Uno de los aspectos más abarcadores de la visión donjuanista es la concepción dual de la realidad expresada en los términos «tonal y nagual» que es por cierto uno de los muchos ejemplos en que se observa su sustrato precolombino, ya que no es difícil establecer la cercanía entre tales conceptos y las dos facetas de Ométeotl, como principio sustentador del mundo en las antiguas tradiciones nahuas, cuya más elevada expresión fue el mundo tolteca.

Es en «Relatos de Poder» donde Castaneda hace una exposición más detallada del tonal y el nagual. Allí se nos revela el tonal como el espacio en que se mueve el hombre común a lo largo de toda su vida y como el ordenador que da significado y sentido a todo cuanto se presenta a nuestra conciencia. Incluye todo cuanto el hombre es, piensa y hace; todo aquello en lo que puede pensar y de lo que puede hablar. La razón, el pensamiento y la descripción ordinaria de la realidad son el fuerte del tonal, que comprende de hecho todo el espectro de lo conocido. Es conveniente notar que, en tanto que para el hombre común de la sociedad moderna no existe más que lo conocido, toda su experiencia consciente se restringe al ámbito del tonal, el cual empieza con el nacimiento y termina con la muerte.

El nagual en cambio, sería todo lo que quedaría fuera del tonal. Es algo en cuyo contenido no se puede pensar. Castaneda nos permite ver la imagen del tonal como una isla en la que transcurre toda la vida del hombre. Este no conoce nada más allá de los bordes de la isla. El nagual sería todo ese espacio de insondable misterio en torno a ella.

Aunque el nagual no puede ser comprendido o verbalizado -ya que entendimiento y palabra corresponden al tonal- puede no obstante ser atestiguado; experimentado. Y ese es justamente uno de los objetivos del brujo. No le importa tratar de entender o racionalizar la experiencia del nagual, le interesan sólo las posibilidades pragmáticas que pone a su alcance.

Aunque en última instancia, todo ocurre en el nagual, que es mucho más totalizador, normalmente sólo percibimos al tonal, cuya tarea es dotar a la realidad del nagual (el universo de emanaciones del águila) de un orden y sentido que no le son propios en tanto que realidad trascendental.

De hecho el tonal y el nagual no son sólo aspectos del mundo, sino que tienen su expresión correspondiente en cada ser humano, que tiene su lado tonal y su lado nagual. A lo largo de la obra de Castaneda se les llama también conciencia del lado derecho y conciencia del lado izquierdo; conciencia ordinaria y conciencia del otro yo; el soñador y el soñado, etc. De hecho el tonal, en su carácter de ordenador del caos aparente del nagual, protege a nuestro ser del impacto devastador que significaría enfrentarlo sin ninguna clase de resguardo.

Esta distinción entre tonal y nagual, matiza toda la didáctica de don Juan, que divide su instrucción en enseñanzas para el lado derecho y enseñanzas para el lado izquierdo, siendo el objetivo de las primeras crear un reacomodo más sano y funcional de los elementos de la isla del tonal, conocido como «barrer la isla del tonal», mientras que las segundas tienen la finalidad de llevar al aprendiz a experimentar directamente al nagual, de modo tal que al hacerlo, no pierda la razón.

Por otra parte, si el tonal de cada individuo es lo que le da orden y sentido al mundo y la realidad que reporta no tiene existencia trascendental, cabría preguntarse ¿cómo es que los seres humanos comparten entre sí una visión similar de la realidad? ¿qué es lo que lleva al tonal de todos ellos a construir una realidad que comparten entre sí?...

Parte de la respuesta se encuentra en lo que se dijo respecto a la construcción colectiva de la percepción ordinaria, mediante el enganchamiento del primer anillo de poder. Cabe, sin embargo, destacar la existencia de lo que se conoce como el Tonal de los tiempos y que podría entenderse como una descripción general del mundo, que comparten los miembros de cada sociedad, en su tiempo y lugar específico. Esta la sostienen entre todos, por el hecho de tenerla internalizada simultáneamente y le dan continuidad transmitiéndola a los nuevos seres humanos que nacen en ella, y que deberán asimilarla para constituirse en miembros, lo que lograrán a partir del momento en que sean capaces de reproducir y compartir la descripción. Es precisamente el tonal de los tiempos el que impone a cada individuo una descripción que llevará a su tonal personal a construir una percepción en común con el resto de los miembros de su sociedad, aunque naturalmente existen pequeñas diferencias de persona a persona originadas en la historia personal de cada uno.

### **La conciencia del otro yo**

Al lado izquierdo o nagual de cada persona se le conoce también como la «conciencia del otro yo» y su rescate y reincorporación a la realidad de la persona, constituye uno de sus temas más recurrentes en la obra de Castaneda. De hecho la integración de la conciencia del otro yo con la conciencia de todos los días supone la posibilidad de integrar «la totalidad de uno mismo».

Si bien es cierto, que la conciencia del otro yo, como expresión del nagual es incomprensible y sus posibilidades prácticamente ilimitadas, también es cierto que a lo largo de la obra se nos presentan muchos

ejemplos de su operación. A continuación voy a mencionar algunos de los aspectos que yacen ocultos en ella y que pueden ser experimentados mediante la práctica de las técnicas correspondientes, detalladas en los siguientes capítulos.

- Los cuasirrecuerdos del otro yo comprenden en primer lugar los recuerdos de nuestro propio pasado almacenados en la memoria del lado izquierdo -otro yo- y que son sustancialmente distintos de aquéllos que nos reporta nuestro recuerdo ordinario. Se refieren a realidades que -por no ser acordes a nuestra descripción del mundo- no fueron registradas por nuestra memoria ordinaria, y se encuentran ocultas en la conciencia del otro yo.

- El recuerdo de nuestra naturaleza como seres luminosos, que permite la percepción del cuerpo humano como campo de energía.

- La conciencia del cuerpo de ensueño, que permite la utilización pragmática de nuestra experiencia en el ámbito del soñar.

- La conciencia de la muerte, que es la que da al guerrero el impulso y el desapego necesario para responder de la mejor manera posible a cada situación en la que se encuentre.

- La posibilidad de alinearnos con la conciencia de otras formas de vida, orgánicas o no, como pueden ser árboles, animales o la tierra misma.

## **CAPÍTULO II**

### **EL SINO DE LA IMPECABILIDAD**

#### **El mito del guerrero**

El «Guerrero» no existe, es un mito. Un bellissimo mito de nuestro tiempo, que al igual que todos los mitos, tiene la función de reflejar nuestras más nobles aspiraciones como mortales.

Es una invitación y una guía para el insólito proceso de convertirnos en seres mágicos mediante la encarnación del mito. Todos los pueblos de la tierra y en todos los tiempos han tenido mitos. Mitos acordes a su altura moral y a sus inclinaciones. Mitos que son de hecho uno de los mejores reflejos de los pueblos y los hombres y mujeres que lo componen.

Los mitos son en parte relatos. Relatos que la gente cuenta y que muchas veces se transmiten de generación en generación. Antropológicamente, resulta absurdo cuestionar si estos relatos son «reales» o «ficticios». Los mitos son reales en tanto que cumplen con una función real entre la gente.

Es en los mitos donde los pueblos encuentran un espejo para reflejar su mejor rostro y aún su rostro desconocido. Es un espejo en donde se refleja la cara del otro. Ese otro que soy y sin embargo no soy. De ese otro que no soy pero que sueño con ser. De ese otro que me refleja a mí mismo pero diferente; elevado, transfigurado y convertido en un ser con poder, con magia y sobre todo, libre.

El mito es la esperanza perenne del hombre que a pesar de todos sus tropiezos, sigue soñando íntimamente en la posibilidad de una vida libre de contradicciones, libre de la opresión, de la violencia y de la vorágine que compone buena parte de nuestra vida social.

El mito es a la sociedad lo que los sueños a los individuos; así, el mito es el sueño del Hombre, que nos susurra en el oído promesas de belleza y libertad.

Desde el mito de Cristo, que siendo un hombre y a través de una vida de purificación y de servicio, se transfigura y se convierte en Dios, hasta los mitos de Hércules, Quetzalcoatl, Wiracocha, Buda y muchos otros, los temas son siempre los mismos: el hombre de profundas aspiraciones viviendo en un mundo que siempre está muy por debajo de ellas. El conflicto entre la sociedad en la que vive y las aspiraciones de su espíritu. La lucha, las dudas y las pruebas por las que tiene que atravesar para finalmente lograr su sueño: trascender el caos y el aspecto miserable de la condición humana.

Por otra parte, los mitos son una guía para la acción. Un mapa de cómo llegar a las realidades mágicas que describen. Los mitos no existen para entretener, sino para promover formas de conducta y acciones concretas que permitan al hombre salir del caos en que suele vivir encerrado.

Cuando el hombre no se pone a la altura de sus mitos y no es capaz de actuar en consecuencia, entonces los convierte en dogma y funda una religión. Cuando esto sucede, el mito pierde su papel liberador y se convierte en instrumento de opresión. Yo diría que deja de ser mito. Mientras que el mito es algo para ser vivido, el dogma es algo para ser creído; el primero invita a la acción y el segundo a la sumisión. Las iglesias y sus ministros son intermediarios innecesarios que la mayoría de las veces entorpecen -cuando no lo liquidan- nuestro camino (que es nuestra única vida) hacia la Libertad y el Conocimiento.

Entre los pueblos mal llamados «primitivos» los mitos y los rituales están íntimamente ligados. El rito, la ceremonia, es el tiempo «fuera del tiempo». Es el espacio donde los seres humanos serán transfigurados y habrán de encarnar a los seres mágicos de que les hablan sus canciones y leyendas. Es el tiempo mágico en que los seres de poder, luz, amor y conocimiento vienen a la tierra y se igualan con los hombres, o dicho de otro modo, el tiempo en que los hombres se convierten en los seres mágicos que sueñan ser.

Yo he vivido esa magia con los huicholes, he visto desde adentro del ceremonial (porque no puede ser visto desde afuera), cómo el Marakame se convierte en venado-maíz-peyote; cómo Tatewari (el abuelo fuego) canta

a través de su boca y cómo los hombres se convierten en pequeños soles. Y no es -como algunos creen- por el mero hecho de comer peyote que los huicholes pueden encarnar sus mitos en el ceremonial. Cualquiera puede comer peyote o alguna otra planta psicoactiva; pero necesitaría de la vida disciplinada del huichol y de su entrenamiento de toda una vida para sacar el provecho que ellos sacan al tener una «visión verdadera» esto es; una visión que repercute en mejores formas de vivir.

Del mismo modo, El Camino del Guerrero, donde los Guerreros son seres mágicos viviendo con alegría y poder en medio de la sociedad de todos los días, es un mito de nuestro tiempo. No porque los Guerreros o los Hombres de Conocimiento no tengan una existencia concreta -que sí la tienen-, sino porque tienen la misma función que los demás mitos: reflejar nuestras más caras y dignas aspiraciones como mortales e invitarnos a tornarlas realidad.

Don Juan le decía a Carlos Castaneda, que uno no es nunca un Hombre de Conocimiento. Del mismo modo, uno no es nunca un Guerrero -al menos no del todo- aunque estemos siempre luchando por llegar a serlo, siempre estamos en camino, como Genaro hacia Ixtlán. Para nosotros, el mito del guerrero es una maravillosa invitación a encarnarlo y de ese modo volverlo real en nuestra propia persona. Empieza por el trabajo de llevar un poco de ese tiempo mágico a nuestra vida de todos los días, cuando en lugar de comportarnos como máquinas que simplemente obedecen a una programación ajena, elegimos el acto a propósito y «el modo del Guerrero». Esos momentos de luz en que dirigimos nuestra vida y lo que nos sucede desde adentro, son como el tiempo mágico de una ceremonia, en que la vida nos habla personalmente y nosotros le entendemos, en que la vida se hace nuestra amiga y comprendemos lo que significa el poder y el conocimiento expresados no en la imaginación, sino en acontecimientos concretos. El reto para el que sigue el Camino del Guerrero, es trabajar duro para conseguir que esos momentos mágicos en que consigue encarnar el mito, sean cada vez más frecuentes y continuos, hasta que la magia predomine sobre la sumisión y la armonía sobre el caos. Hasta que su sueño de poder y libertad predomine sobre la realidad caótica de la gente de todos los días. Hasta que el sueño se torne realidad.

### **El modo del Guerrero: Único apoyo en el viaje a lo desconocido**

Don Juan decía en el primer libro de Carlos, que un hombre va al saber como a la guerra. Con miedo, con respeto, bien despierto y con absoluta confianza. Por eso, el hombre que va al conocimiento puede muy bien ser llamado un guerrero. El modo correcto para andar por esos caminos es el modo del guerrero. En «Relatos de Poder» el brujo yaqui nos revela que el vivir como un guerrero «es la goma que pega todas las partes...» de su conocimiento.

El ánimo del guerrero es uno de los términos centrales en toda la obra de Castaneda, y constituye la actitud fundamental presente en todo aquello que el camino del conocimiento exige. Don Juan le dice a Carlos que sólo como guerrero podrá sobrevivir en el mundo del brujo, aunque no es indispensable ser brujo para ser guerrero. La posibilidad no es fácil, pero está abierta a cualquiera.

El modo del guerrero del que nos habla la obra de Castaneda, poco o nada tiene que ver con las guerras humanas tal como las conocemos, principalmente porque nada tiene que ver con la violencia o el intento de destrucción de nada, ni de nadie. Mucho menos de los otros. Esto es un poco difícil de captar en una cultura como la nuestra en la que la palabra guerra, nos remite a una de las más frecuentes actividades del hombre común, ya sea en lo individual o en lo social y que se refiere siempre al intento de imponer a otros nuestras propias condiciones, a través del uso sutil o descarado de la violencia. Sin embargo, el mundo no occidental ha podido conocer nociones de guerra y lucha que no tienen nada que ver con la guerra como la conoce occidente. Un ejemplo de esto podrían ser las guerras floridas practicadas en la mesoamérica precolombina y la cual nunca ha sido cabalmente comprendida por los historiadores occidentales, precisamente por su naturaleza no violenta. Tanto no ha sido comprendida que se le ha deformado hasta hacer de ella una expresión más de la guerra con la que occidente está tan familiarizado.

La visión donjuanista del guerrero y la lucha que libra es otro ejemplo de una noción de guerra sustancialmente distinta. El guerrero lo es porque está siempre en lucha. Su lucha es contra sus propias debilidades y limitaciones; contra las fuerzas que se oponen al engrandecimiento de su conocimiento y su poder; contra las fuerzas de su destino como hombre común y corriente, determinado en todo por su historia personal y sus circunstancias. Él quiere rescatar la posibilidad de elegir por sí mismo cómo ser y cómo vivir. Es una lucha por la armonía y la quietud. Es una lucha por la libertad a sabiendas de que ésta empieza dentro de uno mismo, para proyectarse de ahí hacia todo lo que compone el mundo en que actúa. Es una lucha callada, suave y alegre.

El modo del guerrero es una actitud; una forma de vivir constantemente el desafío de ser, que por lo mismo no admite una definición exacta o totalizante. Más bien, la actitud del guerrero es una noción, una dirección, una persistencia en elegir la manera fuerte y auténtica en cada acto.

Quizá el sello más representativo del guerrero, sea su persistencia en buscar la impecabilidad en cada una de sus acciones; hasta en la más mínima. Entiende la impecabilidad como el dar lo mejor de sí mismo en cada cosa que hace; lo que desde el punto de vista de la energía significa su uso óptimo. Aun cuando todas sus otras motivaciones se derrumben, el guerrero persistirá en su forma de conducta, aunque sea sólo por la impecabilidad misma.

A partir de este concepto abierto, surgen toda una serie de directrices aplicables a casi la totalidad de las acciones humanas. Es la vida sobria del guerrero la que da el equilibrio y la entereza necesarios para sortear

todos los momentos difíciles del camino del conocimiento, sin importar cuanto pueda su razón confundirse o su ego sentirse lastimado en un momento dado.

Cualquier cosa que uno esté haciendo puede buscar hacerla al modo del guerrero. Al modo de aquél que siempre está en lucha y nunca abandonado, que no admiten la dejadez ni la entrega, que convierte el más pequeño de sus actos en el desafío de poder llevarse más allá de sus límites cada vez, de ser mejor, más potente, más suave, más real...

Entre los elementos que conforman las armas fundamentales de un guerrero podemos destacar la voluntad, como un poder que emana de sí mismo para tocar y sentir al mundo, aún para dirigirlo; un poder que habrá de llevarlo a batallas más grandes y más intensas, las mismas que su razón no se atrevería a enfrentar. Y es que el guerrero ya no es más un hombre encadenado a los miedos y fantasías de su pensamiento, sino que atiende a su sentimiento y la fuerza que lo impulsa es su poder personal, esa energía sustancial que con tanto esfuerzo ha ido ahorrando e incrementando.

Cuenta también con la conciencia plena de su muerte inminente y hace de cada acto su última batalla y -por lo tanto- lo mejor de sí. Por eso, con la muerte como compañera constante que infunde poder a cada uno de sus actos, transforma en tiempo mágico su tiempo como hombre vivo sobre la tierra. La conciencia de su muerte inminente lo dota también del desapego necesario para no aferrarse a nada y para no negarse nada. Despegado de todo, consciente de su brevedad y en constante lucha, el guerrero aprende a construir su vida a través del poder de sus decisiones. Trabaja a cada momento por lograr el control sobre sí mismo y al hacerlo logra el control de su mundo personal. Toma en sus manos el rumbo de su vida y lo dirige estratégicamente. Cada cosita que hace es un punto de su estrategia. De hecho, control y estrategia son dos factores siempre presentes en su modo de andar por la vida.

El control es el esfuerzo constante por lograr dirigir -a propósito- los diferentes elementos que inciden en su forma de ser y de vivir. Se aplica a todo cuanto hace, por lo que sus acciones y reacciones no son resultado del azar, de las circunstancias externas o de arranques emocionales, sino que están insertas en la estrategia de su vida. En ella no hay lugar para el capricho, la mecanicidad o las acciones impulsivas, porque las acciones del guerrero no son acciones inconexas o dispersas, sino que se ajustan siempre a los términos de la estrategia previamente elaborada y que usa para lograr los objetivos que se haya propuesto como expresión de su más íntima predilección.

Los elementos que conforman la estrategia del guerrero son los elementos del camino con corazón, por lo que se da tiempo para gozar y disfrutar de cada pedacito de tiempo.

Haciendo uso de su voluntad, del control y la estrategia, y consciente de su muerte inminente, el guerrero aprende a reducir a nada sus necesidades. Se da cuenta que las necesidades engendran las carencias y la desdicha. De este modo al no necesitar, no ansía ni se preocupa. Por tanto puede actuar sin la carga de la necesidad, el ansia o la desdicha. Cuando deja de necesitar, como no tiene apremio, puede allegarse todo cuanto requiera.

Con sus necesidades desaparecidas, todo cuanto tiene y todo cuanto recibe, hasta lo más pequeño y lo más simple, se torna en un maravilloso regalo y la vida, sin importar cuanto se tenga, deviene en un permanente estado de abundancia.

## **SEGUNDA PARTE**

### **EL MANEJO ESPECIAL DE LA REALIDAD ORDINARIA**

#### **CAPÍTULO III**

#### **EL CUERPO COMO CAMPO DE ENERGÍA LA RUTA HACIA EL PODER PERSONAL**

##### **La energía**

Tanto para don Juan como para su discípulo Carlos, el mundo no está constituido por objetos, tal como saltan a nuestra vista, sino por campos de energía; idea que por cierto no está reñida con las explicaciones de la Física Moderna. Esto hace que la idea de la energía sea uno de los elementos fundamentales de todo el pensamiento y la práctica Donjuanística. Y es fundamental no sólo por el hecho de que aparece con mucha frecuencia en la obra, sino porque es el punto de partida y de llegada de todo cuanto el Guerrero hace.

Para don Juan el mundo de los deseos o el de las ideas tiene poco que ver con los hechos del hombre, mientras que la energía o Poder Personal -que es la energía de la que dispone- es lo que determina todo: lo posible y lo imposible. Tal como nos lo dice en *Viaje a Ixtlán*: «Un hombre no es más que la suma de su Poder Personal...».

## ¿Luz o ego?

En *El Fuego Interno* Castaneda alude como tema central a lo que llama «La Maestría del Estar Consciente de Ser» y nos dice que una de sus verdades esenciales es que somos campos de energía o «huevos luminosos». Esto no parece a simple vista un gran secreto o una gran verdad, pero constituye en realidad uno de los elementos centrales que sustenta toda la práctica del sistema de Don Juan.

No es difícil asimilar que todo cuanto hacemos requiere de energía, ningún acto puede ser realizado sin tener la necesaria para ello, sea que se trate de correr en el Maratón de la Ciudad de México, romper con un viejo hábito, o simplemente levantarnos de la cama. Y lo mismo para cualquier otro acto.

Al mismo tiempo, aunque toda persona tiene energía, en la vida de la gente ordinaria, ésta se encuentra ya completamente repartida en los actos rutinarios de su vida, determinados por su pasado. Otra manera de decirlo es que toda la energía de la persona está ya invertida en el ámbito de lo conocido y no le queda ningún extra para abordar lo desconocido.

Si queremos emprender cualquier cosa nueva, que no esté presente entre lo que hago actualmente, requeriré de energía «libre» o disponible para hacerlo. Esa es la razón de la enorme dificultad que el hombre común tiene para cambiar o para crear situaciones o resultados distintos de aquéllos que componen «lo normal» en su vida; no tiene energía «disponible».

Por otro lado todo aquél que como guerrero emprende la senda del conocimiento, estará necesariamente interesado en todo lo que concierne a la energía. Sabe que el viaje a lo desconocido y todos los cambios que tendrá que realizar en su persona, requerirán no sólo de un buen nivel de energía, sino también de que una parte importante de esta energía esté «disponible». Es por ello que examina todo cuanto hace en base a la energía. Eso es parte del secreto de los seres luminosos: somos energía y todos nuestros actos implican el aprovechamiento o desperdicio de nuestra energía de vida. El guerrero sabe que cada acto fortalece o debilita nuestra energía y por eso se vuelve extremadamente cuidadoso con la naturaleza de sus actos, en los que busca siempre la *impecabilidad* que no es otra cosa que el uso óptimo de la energía.

La clave del asunto es: si dejamos de percibirnos como egos y nos aceptamos como campos de energía, no sólo nuestra manera de ver la realidad, sino aún nuestra manera de comportarnos en ella tiende a cambiar. Mientras que como egos nos vemos compelidos a realizar una enorme cantidad de acciones orientadas a la defensa y reafirmación del ego, como campos de energía, en cambio, habremos de poner nuestra atención en la manera en que utilizamos nuestra energía, en su incremento o disminución y por lo tanto nuestras acciones se orientarán hacia el uso adecuado de la energía, también conocida como el sello del guerrero: la impecabilidad.

En un ejemplo simple y concreto, veamos el caso de un hombre que vive una situación en la que su ego se ve frustrado y reacciona con enojo, porque su esposa no tenía lista la comida cuando él llegó de trabajar. Como ego, él se sentirá ofendido, ya que el ego exige que le rindan culto y que tomen como verdad todo aquello que se platica sobre sí mismo, por lo que gritará y amenazará a su mujer, buscando en ella la aceptación de que el importantísimo ego de su marido merece ser tratado con más consideración. Si lo consigue, ella llorará, pedirá perdón o preparará los alimentos, a toda prisa y con angustia. De un modo encubierto estará expresando al ego (y no a la persona real) de su marido: sí, creo que existes y eres real, creo también que todo lo que te dices y me dices acerca de ti es cierto.

Es evidente que todo esto ocurre porque -como le sucede continuamente- cada vez que el ego tropieza con que la realidad externa no lo confirma, empieza a tener serias dudas acerca de su propia realidad y se siente amenazado, así que busca, con los medios de que lo dota su Historia Personal, manipular la realidad y a la gente que lo rodea, hasta obligarlos a estar de acuerdo en su existencia; para ello se enojará, se ofenderá, se deprimirá y aún amenazará con suicidarse hasta conseguir la confirmación deseada. Sólo así el ego puede autoengañarse y hacerse creer que existe, aunque en el fondo sabe lo que él mismo es: una masa específica de nada. Y como de hecho sabe que no tiene sustancia concreta, busca incesantemente que se lo confirmen desde afuera, esto es, que otros seres humanos -los que habitualmente estarán ocupados en el mismo asunto- acepten y actúen como si el ego en cuestión existiera y constituyera la persona real.

Nada de esto puede ocurrir cuando actuamos de acuerdo a la conciencia de lo que verdaderamente somos: campos de energía.

En el ejemplo anterior, el hombre de la historia procedería de un modo diferente, si se percibiera a sí mismo como un campo de energía. Como tal, consideraría en primer lugar el uso óptimo de su energía. Sabría que el enojo consume una enorme cantidad de energía, y no aporta nada al hombre, salvo debilidad, mala salud y mala calidad de vida, lo cual no constituiría un uso adecuado ni deseable de la propia energía. Así, en vez de permitir el inútil desgaste de su energía, evaluará sus diferentes opciones; quizá esperará con tranquilidad a que le preparen sus alimentos, o ayudará él mismo a prepararlos.

## Poder Personal

La insistencia de don Juan en que todo cuanto un hombre hace y no hace, puede y no puede, le ocurre o no, depende de su Poder Personal, es congruente con la pauta de conducta básica del guerrero: La Impecabilidad. Decir que el Guerrero busca siempre ser impecable se refiere al hecho de buscar con persistencia el mejor uso posible de su energía.

Por lo que toca a nuestra naturaleza como campos de energía se pueden plantear varias premisas básicas:



A) «Todo cuanto a un ser viviente ocurre y todo cuanto hace, está sancionado por su nivel de energía o Poder Personal».

La mayor parte de las veces, la gente común considera que las cosas que le ocurren están determinadas por factores que escapan a su control, ya sea porque están fuera de sí, o porque son supuestamente características intrínsecas de su persona (ego). Así, es frecuente escuchar a personas hablando de la mala suerte como algo que les ocurre independientemente de sí mismo; o bien el caso de los que sienten que las cosas (especialmente las que no les agradan) les ocurren porque alguien más les ha venido haciendo algo. O si lo asumen como asunto de sí mismos, hablarán nuevamente de cosas que no pueden controlar «es que yo soy así...», «No tengo fuerza de voluntad...», «Mi carácter es muy explosivo...», etc.

Del mismo modo, todo ese enorme gasto de energía que realizamos en tomar decisiones irreales y en lamentarnos después por no haberlas cumplido será para cada quién un fenómeno difícil de entender.

¿Por qué si ayer estaba seguro de que me levantaría a hacer ejercicio, hoy no siento el menor ánimo de hacerlo...? Es como si se tratara de dos personas diferentes... Lo más que en estos casos se atina a decir es: «lo que pasa es que no tengo fuerza de voluntad...».

Y la explicación no estaría tan lejos de la realidad si entendiéramos la «voluntad» como la entiende el brujo: como la acumulación de energía disponible. El hombre común cree sin embargo, que la «fuerza de voluntad» es una característica de la personalidad que se posee o no, y que por lo demás no puede ser desarrollada «a voluntad».

En el pensamiento de don Juan la cosa es muy diferente; todo cuanto nos ocurre depende de nuestro Poder Personal y depende de nosotros mismos el tenerlo o no: la buena o mala suerte; la buena o mala salud; el éxito en lo que se emprende; la disponibilidad de afectos y amores; las puertas que se abren o las que se cierran a nuestro paso. Sobra decir que quien tiene un alto nivel de energía suele tener una buena vida (a menos que tenga dicha energía fuera de control), mientras que aquéllos cuyos niveles de energía son bajos (la mayor parte de la humanidad), suelen tener vidas grises y a menudo dolorosas hasta que mueren. No es exagerado decir que aquél que tiene energía lo tiene y lo puede todo, mientras que el que carece de ella será siempre pobre, aunque esté nadando en riqueza material.

### **El origen del Poder Personal**

B) «El nivel de energía de cada ser depende de tres factores fundamentales: la cantidad de energía con la que fue concebido, la manera en que la incrementó o disminuyó a lo largo de su vida, y la manera en que la usa en su vida presente».

Al nacer cada ser humano tiene determinadas características que heredó de sus antecesores. Básicamente de sus padres aunque la herencia viene de hecho de más atrás, incluyendo a los padres de los padres y así cada vez más atrás. La influencia de los antecesores sin embargo, es tanto menor cuanto más lejana sea la generación de que se trate. Esto es así no sólo en lo que se refiere a los rasgos físicos, biológicos y fisiológicos, sino también en lo que se refiere a la energía. Los padres nos dan no sólo una herencia biológica, sino también una herencia «energética».

El primer elemento es, por supuesto, cuánta energía tienen los padres y el segundo cuánta de ella ceden al producto en el momento de engendrarlo.

En una conversación Carlos Castaneda me contaba que don Juan tenía una explicación simple para este tópico: si la persona había sido concebida con un alto grado de pasión «de esos amores de detrás de la puerta...» los padres le cedían una gran cantidad de energía y la persona nacía «fuerte». Si por el contrario la persona era concebida en un alto grado de civilización, quizá con muchos años de matrimonio, la televisión encendida, o como Carlos decía, producto de una «cogida aburrida...» su nivel de energía al nacer sería sumamente bajo.

Afortunadamente, nuestra herencia energética no es el único factor que a nivel de energía determina nuestra experiencia de vida, sino que ésta se ve afectada también por la forma en que utilizamos dicha herencia, sea cuantiosa o exigua.

Así, alguien que tiene un bajo nivel de energía, pero que la utiliza de manera óptima, estará seguramente en mejor situación que alguien que tiene mucha energía superflua y fuera de control. En el primer caso podemos encontrar a las personas que nacieron con un bajo nivel de energía y después -sea que lo pongan en esas palabras o no- inician el Camino del Guerrero, lo que por otro lado les permitirá incrementar su nivel de energía. En el segundo caso tendríamos a las personas que habiendo nacido con mucha energía, la han aplicado sólo a satisfacer sus caprichos e Importancia Personal, lo que naturalmente va desgastando poco a poco su nivel de energía. Son el tipo de personas que fácilmente se salen con la suya sin tener que esforzarse mucho o aquéllas que manipulan con facilidad a quienes los rodean sin dar nada a cambio, suelen ser queridos, pero no quieren. La misma facilidad para cumplir sus deseos los lleva a ser flojos y débiles. Amos de los demás, pero esclavos de sus propias debilidades.

Aunque la condición ideal es: mucha energía y perfecto control y sobriedad, en la práctica aporta más el trabajo que el talento. El que nació con poca energía pero trabaja por utilizarla adecuadamente (impecabilidad) necesariamente la incrementa. Mientras que el que nació con alto nivel de energía, muchas veces se hace flojo y débil, por las facilidades que le brinda dicho nivel. Para lo anterior no existe una regla general y sólo dependerá de cada quién y su esfuerzo, el resultado a obtener.

Cabe mencionar que cuando hablamos de energía, existe una determinación del pasado y otra del presente, que pueden ser continuas o discontinuas entre sí. Por una parte ¿con cuánta energía nació y qué hice con ella a lo largo de mi vida?, y por otra ¿cómo la estoy utilizando y qué cambios puedo hacer? Una conclusión que podemos sacar de todo esto es que nadie está condenado ni por su nacimiento, ni por su pasado. Podemos cambiar el uso de nuestra energía, así como restaurarla o incrementarla.

### **La determinación del pasado**

C) «La forma en que el hombre común utiliza su energía no es producto del azar o de su elección, sino que está determinada por su historia personal».

Aún cuando el hombre moderno gusta mucho de considerarse un hombre libre, en realidad su posibilidad de elección es aplicable sólo a una fracción muy pequeña del conjunto de sus acciones. Dejando de lado todas las acciones y funciones que lleva a cabo por efecto de su condicionamiento biológico, nos encontramos que las grandes y pequeñas actividades que lleva a cabo interna y externamente están determinadas por su historia personal. Clase social, nacionalidad, sexo, carácter, personalidad, religión, ideología política, complejos y traumas, son sólo algunos ejemplos de los múltiples detalles que configuran la Historia Personal y que determinan el qué y el cómo de nuestro existir cotidiano. En realidad, cuando creemos que decidimos, no estamos haciendo otra cosa que efectuar las acciones para las que nos ha programado nuestro pasado. Tal como una máquina efectúa sólo las operaciones para las que ha sido diseñada. Así están determinadas nuestras creencias, deseos, elecciones, limitaciones, debilidades y talentos. No elegimos con quién hablar, ni con quién relacionarnos, los lugares que frecuentamos o los que evitamos, sino que detrás de todo ello está nuestra historia personal, la cual se expresa por supuesto, en la estructura de nuestro ego.

Así, ego e Historia Personal son instancias íntimamente relacionadas en la medida que el primero es la expresión operativa de la segunda. Es nuestro ego el que cotidianamente nos compele a sostener la Historia Personal, actuando de acuerdo a sus dictados. Con esto se renueva dicha historia y el ego que resulta de ella se autoafirma. Podemos sólo elegir entre las opciones contenidas en el estrecho marco que es la proyección de nuestra Historia Personal a través del tiempo.

Por lo anterior, el uso de nuestra energía como hombres comunes y corrientes, es decir las acciones que realizamos, responde a una determinación de nuestro pasado en la que normalmente no interviene nuestra voluntad. Huelga decir que dicho uso cotidiano de la energía suele ser desgastante y por lo mismo poco gratificante, como lo podemos comprobar con sólo mirar los rostros de la gente por la calle, en el metro, o atrapados en sus autos durante un típico congestionamiento urbano.

### **Cazar Poder**

D) «Aún cuando las personas cotidianas utilizan su energía realizando las rutinas que emanan de su Historia Personal, pueden sin embargo, realizar los siguientes cambios fundamentales en su condición de campos de energía: 1. Redirección del uso de la energía. 2. Ahorro de energía ó 3. Incremento de energía».

1. La recanalización o redirección del uso de nuestra energía es una posibilidad que aparentemente entra en contradicción con nuestros planteamientos anteriores. Si el uso de nuestra energía está ya predeterminada por el pasado ¿cómo entonces podemos cambiar esa determinación? En realidad semejante cambio en el uso de nuestra energía es posible aunque inusual. La contradicción se resuelve en la práctica.

Comienza con el uso especializado de la conducta, al elegir efectuar acciones que, entrando en el campo de nuestras posibilidades como egos, son al mismo tiempo completamente inusuales, como si estuvieran en el límite mismo de lo que nos es posible. Estos actos pueden muy bien llamarse actos a propósito, o no-haceres, ya que no surgen del condicionamiento de nuestro pasado y tienen como efecto el ir abriendo poco a poco nuestro campo de posibilidades. Esto ocurre por el hecho de que, a fuerza de persistir en ejecutar acciones inusuales, creamos una especie de desajuste en nuestros patrones de uso de energía, que como consecuencia «se aflojan». Cuando se produce dicho aflojamiento, estamos en mejores condiciones de redirigir la energía que antes utilizábamos en acciones desgastantes, hacia nuevas acciones más convenientes. Ahora bien; en el momento en que recanalizamos parte de nuestra energía hacia usos menos desgastantes, empezamos a generar un remanente de energía, que a su vez nos permitirá avanzar aún más en la redirección de nuestra energía. Todo esto se expresará concretamente en el aumento gradual de las cosas que -en nuestra vida- pasan del terreno de lo imposible al terreno de lo posible. Los ejemplos podrían ser interminables. Dejar de fumar o beber, dejar de enojarnos, escuchar las canciones de los árboles o entender el mensaje de los pájaros. Naturalmente, si persistimos en efectuar estratégicamente las nuevas acciones posibles como resultado de los Actos a Propósito, nuestro campo de posibilidades perceptuales y vivenciales se va ampliando más y así sucesivamente. Hasta que finalmente la tendencia a actuar de acuerdo a la Historia Personal desaparece. Es entonces cuando se dice que un hombre ha borrado su Historia Personal y por lo tanto se ha liberado de ella.

Todos los cambios de los que venimos hablando están por supuesto sancionados por el nivel de energía del que los realiza. No podrá realizar nunca un cambio para el cual no tenga la energía libre necesaria. Si comprendimos lo anterior, nos resultará claro que cualquier acción novedosa podrá realizarse sólo si encontramos la manera de incrementar nuestra energía o a costa de sustraerla de nuestros actos rutinarios -preferiblemente los desgastantes- y aplicarla al acto a propósito. Por lo mismo, ocuparse de la redirección de la energía sin ocuparse del ahorro e incremento de la misma, resulta una estrategia de acción incompleta y por lo tanto limitada.

## Ahorro de energía

2. El incremento del Poder Personal o energía disponible pareciera ser la clave de todo el asunto. Y sin embargo no lo es, por lo menos no en principio. Veamos porqué.

A estas alturas podemos comprender que no es posible emprender ninguna acción nueva o desconocida sin disponer de la energía extra para ello, ya que toda la energía que tenemos está ya repartida de acuerdo a los dictados de la Historia Personal. Pero, ¿dónde y cómo podremos obtener esta energía extra? Las respuestas obvias e inmediatas son, naturalmente el Sol y la Tierra, que son nuestras fuentes fundamentales de abasto energético. Sin embargo, nuestra relación con el Sol y la Tierra está también determinada por la Historia Personal, y se limita por lo tanto a la energía que obtenemos casi exclusivamente a través de los alimentos. Sabemos que comiendo más no obtendremos más energía, aunque una mejora en la calidad de nuestra alimentación puede ayudar.

Lo que generalmente no sabemos es que no sólo mediante los alimentos es posible obtener energía del Sol y de la Tierra. También podemos obtener energía adicional directamente de ellos, mediante diversos procedimientos. Muchos pueblos de tradición no europea, han conocido y conocen diversos procedimientos o rituales para lograrlo. A pesar de que yo en lo personal conozco varios de tales procedimientos (los que abordaré más adelante), debo señalar por ahora que todos ellos son inútiles si el hombre que los ejecuta no dispone de la energía necesaria para que funcionen como verdaderos «conectores con la Fuente». Lo cual quiere decir en este caso que si se pretende tener más energía, primero se debe, de antemano, de disponer de energía. Aquí también es como decía Jesús el Nazareno «a aquél que tiene se le dará más, y a aquél que no tiene, aun lo que cree tener le será quitado...». De nuevo la contradicción. Sin embargo, ésta se aclara cuando tomamos en cuenta la distinción que ya esbozábamos en torno a la energía: la diferencia entre energía a secas y energía «disponible».

Ya sabemos que todos tenemos energía, sea mucha o poca. Ya sabemos también que como gentes comunes la tenemos ya repartida. Toda. Si pudiéramos, sin embargo, tener más energía que la que utilizamos o (lo que es más sencillo) utilizar menos de la que tenemos, lograríamos entonces el remanente de energía «libre» o «disponible». Esta energía es la que propiamente se puede llamar Poder Personal y la que por otra parte se necesita para abordar todo aquello que está fuera de lo que dictamina la Historia Personal, incluyendo el hacer acopio de energía directamente del Sol y la Tierra o el vivir de un modo más libre.

Ahora bien, si para hacer acopio de energía necesitamos primero tener energía disponible, ¿cómo llegamos a ella? La respuesta es: «Ahorrándola».

Así es; la puerta de que dispone cualquier ser humano para la obtención de energía «libre» es el ahorro de la energía que normalmente emplea en las acciones de su vida cotidiana.

El método es simple, pero contundente. Si podemos suspender algunas de las acciones internas o externas que realizamos repetitivamente, la energía que utilizábamos en ellas se «libera» para constituirse en energía disponible, que puede ser utilizada para abordar lo desconocido, aquello que está fuera de los dictados de nuestra Historia Personal.

Sin embargo, no todas las acciones de nuestra vida pueden ser suspendidas y entre las que sí podemos suspender, no todas son negativas, energéticamente hablando. Es por ello que los guerreros elaboran un inventario personal de gasto de energía, que les permite conocer mediante técnicas de Acecho cómo utilizan su energía y posteriormente elaboran una estrategia para redirigir su uso y conseguir un ahorro que los dote de energía disponible. Con este inventario, el practicante puede elegir de entre el enorme cúmulo de sus acciones cotidianas, aquéllas que no le son indispensables para vivir y que son particularmente desgastantes y destructivas (antienergéticas) y trabajar en su suspensión temporal o definitiva. Detallaré el procedimiento en la parte de técnicas.

Naturalmente, el poder efectivamente suspender acciones que realizamos compulsivamente, por efecto de los dictados de la Historia Personal, depende también de que tengamos la energía necesaria para hacerlo. Esto es particularmente cierto por lo que se refiere a los hábitos, sean estos alimenticios, emocionales, psicológicos, anímicos, afectivos, etc.

En la práctica puede muy bien suceder que, habiendo elegido acciones que por su naturaleza desgastante resulten adecuadas para practicar el ahorro de energía, nos encontremos con que no podemos llevar a cabo su suspensión. Simplemente no podemos pararnos. No disponemos de la energía necesaria para hacerlo.

Sin embargo, existe una manera de sortear esta dificultad aparentemente insalvable. Se trata del uso de lo que yo llamo el «mínimo espacio de libertad personal».

Este espacio «mínimo» de libertad, es aquél que podemos ejercer, y que aparentemente se aplica sólo a áreas poco significativas de nuestra existencia.

Como personas comunes, seguramente no podremos por ejemplo, suspender de modo inmediato hábitos como el tabaquismo, el enojo o la autocompasión. Pero podemos por ejemplo, acostarnos a dormir en una posición diferente o tal vez en el suelo. Podemos quizá observar durante dos semanas nuestro primer pensamiento al despertar y el último antes de dormir y si descubrimos (como es lo usual) que son desgastantes y que influyen negativamente en el uso diario de nuestra energía, proceder entonces durante las próximas dos semanas a -intencionalmente- pensar algo distinto.

Trabajando con el inventario de Gasto de Energía, es posible descubrir muchísimas acciones simples que nos permitan -de entrada- comenzar con el ahorro de energía. Una vez que éste se ha iniciado, la misma

energía ahorrada nos irá permitiendo gradualmente el ir incorporando formas de ahorro de energía que en un principio no nos eran accesibles por carecer de la energía necesaria. De este modo, energía trae energía.

Ejemplos comunes de hábitos desgastantes y repetitivos son: el tabaquismo, el consumo de alcohol, las discusiones, el dormir demasiado, el pensar en exceso, el estar juzgando a los demás, la crítica, la condena, la queja y la identificación fantasiosa con situaciones de violencia como las que vemos en el cine, la televisión o la nota roja del periódico, por citar sólo algunos.

Comentario aparte merecen las emociones y la Importancia Personal, que representen en realidad las dos vertientes fundamentales de derroche inútil y pernicioso de la energía y que, dicho sea de paso, están generalmente relacionadas.

### **Las emociones**

Conviene en este punto -para fines prácticos- hacer una distinción entre las emociones y los sentimientos.

La distinción es mucho más simple de lo que se pudiera suponer; mientras que los sentimientos son una reacción natural al hecho de que nos damos cuenta, de que percibimos, las emociones en cambio, son el producto no de la percepción, sino del pensamiento; de la razón (que generalmente no es muy razonable en el hombre común). Los sentimientos no son desgastantes, mientras que las emociones lo son en alto grado.

Los sentimientos básicos, alegría y tristeza, surgen del hecho de darse cuenta; nuestro cuerpo por ejemplo, cuando tiene un vislumbre de su destino fatal, nos lo avisa en forma de una tristeza o melancolía que no es dolorosa ni desgastante, sino que nos limpia de mezquindades y nos hace bien.

Así también, la alegría genuina, la de bien adentro, aquélla que no tenemos que provocar artificialmente con chistes o comedias, surge de un darse cuenta que no pasa por la razón, se produce cuando nuestro ser percibe algo que lo alegra.

No necesitamos pensar para sentir la felicidad por una vida que nace, que se mueve, por una caricia o una mirada que nos abraza, por un colibrí libando en una flor o por un árbol danzando con el viento.

Las emociones en cambio no surgen de la percepción sino del pensamiento, no podrían producirse sin que pensáramos y por otra parte, al dejar la percepción en segundo plano, las emociones nos colocan en una situación en la que difícilmente podemos manejar nuestra realidad de un modo sensato.

Ejemplos típicos de emociones son la ira, los celos, el rencor, la envidia, la autocompasión, la depresión autodestructiva, etc.

Todas estas emociones no podrían producirse si no tenemos previamente los pensamientos adecuados. ¿Quién puede enojarse sin pensar?... ¡nadie! Para enojarnos tenemos primero que platicar con nosotros mismos y decirnos que lo que nos hicieron no era justo, que no lo merecíamos o pensamientos similares. El que no lo crea, que trate de enojarse sin palabras o pensamientos.

Consideremos el ejemplo de un enamorado que se siente celoso porque observó que su pareja platicaba sonriente con algún otro hombre. Ese es el hecho simple: ahí hay una mujer (la novia) platicando con un hombre (el desconocido) y ella sonríe. ¿Es ese hecho el que produce los celos? ¡No!, lo que produce la emoción desgastante de los celos es el hecho de que el enamorado en cuestión, a partir de su Historia Personal, sea que vio muchas películas, escuchó demasiado las «canciones de amor» de la radio o vivió el desamor de sus padres; ante el hecho de ver a su novia conversando y sonriendo comienza compulsivamente a platicarse mentalmente que ella no tiene por qué traicionarlo así, que la única persona capaz de provocarle sonrisas a la chica debe ser él, que él no la engaña con otras mujeres o por lo menos no tan descaradamente, que ella le está faltando al respeto, etc., etc. Son este tipo de pensamientos y no los hechos en sí lo que provocan esa dolorosa y desgastante experiencia que son los celos. Poco importa para el caso si la mujer en realidad estaba platicando con su primo, si sencillamente charlaba con un amigo o si verdaderamente tenía otro amante, los celos no salen de allí, sino de la cabeza del celoso.

Una vez sumidos en el arranque emocional, la realidad se aleja cada vez más; más nos platicamos, menos percibimos y así sucesivamente. Tan alejados de la realidad ¿qué manejo podemos hacer de ella? Naturalmente la violentamos y somos entonces capaces de acabar con cualquier rastro de amor o belleza que hubiera estado presente y todavía sentimos víctimas. Así nos las gastamos los humanos. Por eso vale más luchar por volverse un guerrero.

Como el conjunto general de nuestras acciones, las emociones son también repetitivas y están determinadas por la Historia Personal. Así, cada cual tiene sus propios «hábitos emocionales» y estos serán una de sus formas personales de derrochar su energía y debilitarse. Por ello no es difícil descubrir, si hacemos un examen cuidadoso, que los conflictos y problemas emocionales de nuestra vida se repiten cíclicamente. No importa que cambiemos las personas o lugares, los problemas se repiten, una y otra vez.

Todo lo anterior, cuenta lo mismo por lo que se refiere a las demás emociones, así son de perniciosas y asimismo se engendran.

Pero ahora sabemos un secreto que, usado prácticamente es un tesoro de valor incalculable: las emociones no pueden producirse sin pensamientos, y lo que es más: no pueden producirse sin los pensamientos apropiados.

Esto nos pone de frente a una forma directa de ahorro de energía. Si estamos a punto de caer en alguna emoción desgastante, podemos sencillamente entrar en un estado de Silencio Interior y la emoción desgastante no podrá tener lugar. Si esta alternativa no entra en nuestras actuales posibilidades, cambiemos entonces el contenido del diálogo interior; hagamos una canción con nuestros pensamientos, pensémoslos en

rima, al revés, en un idioma extraño o de plano repasemos concentradamente las tablas de multiplicar, o alguna canción infantil, para el caso es igual; sin los pensamientos apropiados la emoción no se presenta.

### **La importancia personal**

Aunque en este capítulo no nos vamos a ocupar directamente de la Importancia Personal y las formas de disminuirla o eliminarla, es necesario un comentario al respecto, ya que según lo muestra el Inventario de Gasto de Energía, ella consume más del 90% de nuestra energía, sin aportar ningún resultado, como no sea enfermedad, soledad, debilidad y en general mala calidad de vida.

En efecto, gran parte de nuestra energía personal la ocupamos en actividades relacionadas con la Importancia Personal, que es mucho más que lo que conocemos como vanidad. La Importancia Personal es la forma particular en que nuestro ego arma y maneja la realidad para tratar de autoafirmarse y convencerse de que es real. Sin profundizar por ahora en el tema, veamos algunos ejemplos ordinarios de actividades relacionadas con la Importancia Personal.

La más abarcadora de ellas es la defensa del ego. Considerémoslo seriamente, cuánta energía nos consume. Cuánta gastamos en defendernos, en cuidar la imagen, en tratar de influir en la opinión que los demás tienen de nosotros, en tratar de ser aceptados, en defendernos cuando se nos critica, en tratar de demostrar que somos los mejores o que no valemos nada, que somos los más bellos o los más fuertes o los más miserables o los más incomprendidos o los más sensibles o los más crueles o los más lastimados, los más, los más, siempre los más algo. ¡Cuánta importancia nos damos!

Es por ello que vivimos encadenados a lo que Castaneda llama «el reflejo de uno mismo», una de cuyas facetas principales es la imagen de nosotros mismos, que tratamos de proyectar hacia las demás personas.

Y en ello se va la mayor parte de nuestra energía. Es por eso que el erradicar o por lo menos disminuir la Importancia Personal, se torna en uno de los objetivos fundamentales del guerrero y particularmente del Acechador. No hay razones morales en ello, porque un guerrero no se guía por abstracciones morales, sino por la «impecabilidad». Es un campo de energía y de acuerdo a ello procede.

Por lo anterior, aun cuando la Importancia Personal es área fundamental en lo que se refiere al ahorro de energía, su combate y las técnicas que lo posibilitan merece capítulo aparte como lo que es: el primero de los No-haceres del Yo personal, que más adelante trataremos.

E) Todo lo que se aplica a los seres humanos en relación al poder personal se aplica al resto de los seres vivientes, en tantos campos de energía.

Don Juan solía referirse a la existencia y eventual encuentro con animales «mágicos» cuya magia los hacía prácticamente invulnerables; no eran susceptibles de ser capturados por el cazador. Su poder especial derivaba del hecho de que, a diferencia de sus semejantes, no tenían rutinas, lo que los dotaba de una libertad, ligereza y poder extraordinarios. Decía que era una gran fortuna topar con alguno de esos seres.

Y en efecto, entre los animales también opera el principio del Poder Personal. De un modo muy simple podemos decir que los animales con «mejor suerte» son aquellos que tienen mayor energía. Tienen por tanto oportunidad de vivir vidas más intensas y plenas que las de sus semejantes. Lo mismo vale para las plantas y el resto de los seres vivos. La energía de un árbol, por ejemplo, puede ser tan poderosa que el solo descansar bajo su sombra o entre sus ramas puede producirnos un gran efecto, por lo general beneficioso.

De igual manera que ocurre entre los animales, así también entre los humanos: aquellos que logran existir sin rutinas y que presentan un alto grado de energía, se convierten por derecho en seres mágicos, que por tanto no se rigen por las reglas ordinarias del hombre común, sino que rigen su vida, destino y circunstancia por ese poder especial que está a su servicio, pero al cual inexorablemente, también sirven.

### **TÉCNICAS**

De todo lo anterior se desprende un sinnúmero de posibilidades prácticas, sin embargo, a partir de mi propia experiencia practicándolas e impulsando a grupos a practicarlas, puedo hacer las siguientes sugerencias.

**EL ORDEN BÁSICO EN QUE LAS TÉCNICAS PUEDEN SER USADAS ES: AHORRO, REDIRECCION E INCREMENTO.**

Para poder proceder a ahorrar energía, debemos empezar por conocer cómo y en qué la gastamos normalmente, lo que posteriormente nos permitirá elaborar una estrategia de ahorro apropiada. Por lo anterior, la técnica que primero debe practicarse como base para las demás es:

#### **1. Inventario de uso de energía**

La idea general del inventario es elaborar un listado que nos permita responder a la pregunta ¿en qué gasto mi energía? La respuesta más general sería que la gastamos en todo cuanto hacemos, externa o internamente. Por lo tanto un inventario de energía es de hecho el listado de todas nuestras acciones.

Es importante comprender que no me estoy refiriendo a un ejercicio de análisis mental o a un Proceso reflexivo, lo que nos daría un simple reporte del ego sobre sí mismo, en el que naturalmente buscaría justificarse y por tanto, no nos reportaría la realidad.

Me estoy refiriendo a un ejercicio de Acecho y que como tal tiene como base la observación. Puede ser útil, sin embargo, tratar de responder por medio del análisis a la pregunta sobre el uso que damos a nuestra

energía, sólo para poder comparar posteriormente el reporte tan diferente de la realidad que da el Acecho en comparación con el pensamiento.

La técnica requiere de las siguientes herramientas:

- Equipo portátil de escritura.
- Alguna señal elegida previamente, que llame nuestra atención a intervalos que no podamos prever, como el timer de un reloj que suene cada 15 minutos, el hecho de que alguien nos hable, el pasar bajo algún marco o arco, escuchar el sonido de algún vehículo, o cualquier tipo de señal que tienda a producirse de un modo inesperado pero más o menos constante. Para ejemplificar me referiré al uso de un reloj con timer.

Pasos a seguir:

a) Divida las páginas del cuaderno o libreta en tres columnas, encabezando cada una con las siguientes preguntas, en este orden:

1. ¿Qué me encontraba pensando?
2. ¿Qué me encontraba haciendo?
3. ¿Es esto lo que quiero hacer?

b) Programe su timer para que suene cada 15 minutos (si se encuentra que el efecto del ejercicio es demasiado fuerte, hágalo sonar cada 30 minutos). Se sugiere que el timer no se sincronice al uso horario para dificultar el que se pueda anticipar su sonido. (No empiece programándolo al punto de la hora).

c) Cada vez que suene el timer o se produzca la señal elegida, obsérvese a sí mismo por un momento y responda por escrito en la libreta cada una de las preguntas. No analice, solamente registre los hechos. Las respuestas deben ser breves y concretas. Anote también la hora de la observación. Trate de hacerlo esté donde esté, y haga lo que haga. Obviamente las preguntas se refieren al momento previo al registro de respuestas.

d) Antes de ir a dormir, observe el registro del día y responda por escrito en una hoja aparte las siguientes preguntas:

1. ¿Mis pensamientos fueron muy variados o repetitivos?
2. ¿Cuál era el contenido de los pensamientos más recurrentes?
3. ¿Mis acciones fueron variadas o repetitivas?
4. ¿Cuáles fueron más repetitivas?
5. ¿Hubo relación entre pensamientos y acciones?
6. ¿Qué porcentaje de mis acciones respondía a lo que yo quería hacer? Esto nos da una

visión de acechador de cómo fue nuestro uso de energía en ese día.

e) Repita el procedimiento durante una semana. Al final de ella observe las respuestas dadas a las preguntas del final de los siete días y con ellas responda las mismas preguntas [del paso d)] pero aplicables a la semana. Esto nos mostrará cómo usamos nuestra energía en esa semana.

f) Repita el procedimiento durante cuatro semanas y al final de las mismas observe las respuestas dadas a las preguntas del final de cada semana y con ellas responda las mismas preguntas [del paso d)] pero aplicables al mes. Esto nos mostrará cómo usamos nuestra energía en ese mes.

g) «Con los datos resultantes del registro», hagamos una lista lo más detallada posible de los actos externos (actividades, rutinas, hábitos físicos, adicciones, etc.) e internos (pensamientos repetitivos, hábitos emocionales, enfermedades, estados de ánimo, etc.) que componen nuestra vida. Esta lista es nuestro inventario de uso de energía.

h) Repartamos los elementos de la lista en dos columnas:

1. Lo que es indispensable para mi subsistencia (comer, dormir, respirar, etc.).
2. Lo que no es indispensable para mi subsistencia (enojarme, criticar, correr, dibujar, etc.):

i) Repartamos los elementos de la segunda columna en otras dos:

1. Lo que yo considero que me hace bien y/o considero conveniente seguir haciendo (actividades deportivas, artísticas o culturales, un empleo que me gusta, hacer el amor, etc.).
2. Lo que yo considero que no me hace bien y/o no me conviene seguir haciendo (leer la nota roja del periódico, ver cine o TV de violencia, hablar de enfermedades, fumar, beber, discutir, enojarme, autocompadecerme, tratar de ser aceptado, etc.).

j) Nuevamente reparta los elementos de la segunda columna del paso i) en otras dos:

1. Lo que no estoy en posibilidad de suspender.
2. Lo que sin dificultad, o haciendo un esfuerzo a mi alcance estoy en posibilidad de suspender.

k) Elija de entre los elementos de la segunda columna del paso j) algunos que considere apropiados y proceda a dejar de realizarlos durante un período específico. Inmediatamente, la energía que se utilizaba para dichos actos se convertirá en energía extra. Al terminar dicho período decida si lo prolonga temporal o indefinidamente, o lo suspende.

### **Comentarios a la técnica**

- La realización del período de observación tiende a provocar estados de atención muy agudos que están dentro de lo que se denomina «conciencia acrecentada» y que puede tener muchos niveles distintos de profundidad; no asustarse, puesto que son muy útiles.

- Recuerde que el ejercicio de observación apunta al registro de hechos, no a su análisis, trate de realizarlo lo más objetiva y fríamente posible.

Es una condición común en la gente normal el tener pensamientos y hábitos repetitivos, los que constituyen el eje de sus vidas y cuyo cambio implica por tanto, un cambio completo en su experiencia de vida.

- Los criterios para definir lo que nos es indispensable o lo que nos hace bien, pueden ser muy discutibles, sin embargo aplique su propio criterio sin preocuparse demasiado.

- Por lo que se refiere a las acciones a suspender para ahorrar energía puede iniciar con las más fáciles o bien con aquéllas que sean más desgastantes. Todo depende de la intensidad de trabajo a que esté dispuesto el practicante.

Es importante que los períodos de suspensión de actividades desgastantes se establezcan con precisión y es conveniente que en principio no sean muy largos. Esto es así porque resulta una carga psicológica mucho más pesada la decisión de dejar de hacer algo «para siempre», lo cual es mucho tiempo, que dejar de hacerlo «por unos días», lo que es más sencillo. Además, esto aporta la ventaja adicional de que nos permite evaluar periódicamente nuestros resultados y decidir si continuamos o no con la tarea.

## **2. Técnica para saber la calidad energética de los actos**

a) Dese unos momentos para observar su cuerpo y sus sensaciones, así como su ánimo, después del acto cuya calidad energética se desea conocer. La respuesta es clara. Si se siente bien, vigorizado, feliz, lleno, el acto es energizante. Si se siente débil, gastado, guango, decaído, el acto es desgastante (por ejemplo: después de una fuerte discusión con alguien a quien se ama).

### ***Comentarios a la técnica***

- A pesar de su simpleza la técnica es contundente, la gente común nada sabe de esto porque no se da los instantes para observarse (acecho) y tener la respuesta. No se requiere de análisis, sólo observar qué se siente.

- Aunque todos los actos ocupan energía, algunos tienden a su cabal funcionamiento o incremento y constituyen por tanto un uso adecuado de la energía, en tanto que proporcionan beneficios, mientras que otros (los desgastantes) consumen nuestra energía ocasionándonos sólo perjuicios.

## **3. Referencias para saber con cuánta energía se nació**

Aunque el método más cabal para conocer nuestra herencia energética es la Recapitulación, que se tratará en otro capítulo, cabe mencionar que una breve revisión de nuestro pasado nos permite observar indicadores clave típicos. Daré algunos ejemplos, que por supuesto son lineamientos generales que no necesariamente se cumplen al pie de la letra:

### **MUCHA ENERGÍA:**

- Niño inquieto, curioso, investiga, inventa sus propios juegos. - Niño popular, los otros niños lo siguen.
- Niño independiente, no cree necesitar permiso para actuar. - Lo desconocido no lo asusta, lo atrae.
- Adolescente realizador, involucrado en sus propios proyectos. - Precoz para el amor.
- Aprende pronto a ganar dinero.
- Popular entre sus amigos y el sexo opuesto. - Buena salud.
- Se va joven de la casa paterna. - Buena suerte.
- Suele tener éxito.

### **POCA ENERGÍA:**

- Niño tímido, para todo pide permiso. - No se separa de mamá.
- Todo le da miedo.
- Suele seguir a otros niños.
- Enfermizo.
- Adolescente flojo.
- Piensa mucho, hace poco.
- Poco éxito con el sexo opuesto.
- Nunca se va de casa, hay que correrlo.
- Tarda en tener su primer trabajo.
- Orientado al fracaso.
- Mala suerte.

### ***Comentarios a la técnica***

- Naturalmente nadie es totalmente «energético» o «antienergético», por lo que los anteriores, entre muchos otros rasgos suelen presentarse combinados, siendo la predominancia de unos u otros lo que marca el nivel de energía.

- El nivel energético de la gente va variando según el uso que hagan de su energía a lo largo de su vida.

#### **4. Técnica para suspender emociones o pensamientos desgastantes**

Para suspender una emoción desgastante como el enojo, los celos o cualquier otra, el procedimiento es simple, aunque requiere disciplina y un mínimo de energía disponible. La clave está en los pensamientos, que son prerrequisito para que la emoción desgastante se produzca. Es por ello que la técnica funciona para todo tipo de pensamiento desgastante.

En realidad voy a mencionar diferentes técnicas en dos vertientes, la primera encaminada a lograr suspender el diálogo interno, que viene a ser en realidad la técnica por excelencia, pero para el caso de quienes no cuentan con la práctica y/o energía necesaria para realizarlo, la segunda vertiente se refiere a la modificación del diálogo interno.

Modificación:

a) Sustituya los pensamientos desgastantes en cualquiera de las siguientes formas:

- Piense los pensamientos desgastantes pero esfuércese por hacerlo en forma de rima literaria.
- Haga una canción con ellos.
- Piénselos en reversa.
- Piénselos en un idioma que no le sea familiar en absoluto.
- Piénselos atribuyendo a cada letra un número y sumando las letras y palabras para encontrar el resultado numérico de sus pensamientos.
- Repase las tablas de multiplicar de arriba a abajo.
- Repita una oración de una religión que no sea la suya.
- Piense sus pensamientos tratando de imitar los modos de algún cómico de cine o TV.
- Invente sus propias variantes.

Búsqueda del silencio interior:

- Practique cualquiera de las técnicas contenidas en la sección de suspensión del diálogo interno.

#### **5. Técnica de ahorro de energía y bienestar**

Practica estrictamente y por un período de tres días o más una regla de oro:

**NO CRITIQUE, NO CONDENES, NO TE QUEJES.**

Pasado ese período puedes iniciar otro, o dejar pasar un tiempo antes de reiniciar.

#### **6. Técnica del silencio**

Puesto que muchos de nuestros hábitos desgastantes están relacionados con hablar, establecer ayunos de hablar, suele resultar muy beneficioso, especialmente para los hablantines. Se recomienda tener mucha actividad e interacción con otras personas (hablantes o no) durante la realización de la técnica.

#### **7. Ahorro de la energía sexual**

Aún cuando la actividad sexual es parte natural de nuestra vida y normalmente los seres humanos nacemos con energía suficiente para llevar una vida sexual activa durante toda nuestra existencia, la suspensión de parte o la totalidad de nuestras actividades sexuales, durante un tiempo más o menos prolongado, es un método efectivo de ahorro de energía, sobre todo por el alto grado de energía involucrado en el ámbito de lo sexual.

##### ***Comentarios a la técnica***

- Las relaciones sexuales no son desgastantes por sí mismas. Lo que suele ser desgastante son los procesos enfermizos que suelen involucrarse en la sexualidad, particularmente de occidente. Violencia, represión, culpa, compra-venta, etc., suelen ser elementos que hacen del encuentro sexual un desencuentro altamente desgastante.

- Energéticamente hablando, es mejor la abstinencia que la sexualidad desgastante, y la actividad sexual sana y feliz es mejor que la abstinencia, por las posibilidades que en relación a la percepción y a la conciencia abre al ser humano, además del gozo que implica. Al permitir el acceso a la experiencia fuera del ego y de la mente, la sexualidad puede muy bien ser la puerta de acceso a partes desconocidas del ser y la realidad. Pero para ello debe estar libre del deseo obsesivo y la culpabilidad, grilletes ambos con que la hipocresía social encadena nuestros cuerpos y nuestros corazones.

#### **8. Técnica para captar energía del sol**

Para que esta técnica sea efectiva, es necesario que quien la ejecute disponga de alguna energía libre y sepa elegir sensiblemente el momento adecuado para crear un enlace.



La que voy a mencionar es una técnica básica que menciona Castaneda en su obra y cuya práctica con algunas variantes he encontrado entre algunos indígenas de México.

Captar energía del crepúsculo:

El momento en que día y noche se funden, tiene para don Juan un alto significado a nivel de energía, es un momento muy propicio para captar energía del sol. La técnica que voy a describir es efectiva tanto en la puesta del sol como al alba, suele funcionar mejor si elegimos el crepúsculo al que seamos más afines, de acuerdo a la naturaleza de nuestro espíritu; personalmente prefiero el amanecer, aunque lo practiqué por primera vez al atardecer.

a) Esperar en posición erguida a que se produzca el crepúsculo.

Si se practica al amanecer, se deberá iniciar la experiencia antes de la salida del sol; si al atardecer, poco antes de la puesta del sol. Son especialmente propicios los lugares cuya configuración permite apreciar al sol, al salir o al desaparecer en el horizonte.

Dirigir la mirada hacia el sol, relajada y atenta. Brazos sueltos a los costados, palmas orientadas hacia el sol. Respiración profunda y concentrada.

b) Conforme el sol comienza a emerger en el horizonte comenzar a trotar con suavidad en el mismo sitio, cuidando que la respiración se acompañe al movimiento corporal. A medida que el sol asciende la intensidad del movimiento aumenta también, así como el ritmo de la respiración. Los brazos deberán levantarse poco a poco con las palmas hacia el sol, concentrándose en la sensación de calor; el movimiento deberá ser acorde con el ascenso del sol. Cuando éste haya salido completamente en el horizonte, las palmas de las manos deberán estar levantadas hacia el frente, bien abiertas en actitud de recibir energía. Llegado este punto, los movimientos de las piernas deberán tomar su máxima intensidad, levantando los muslos tan alto como sea posible.

c) El ejercicio se prolongará hasta su terminación, entendiéndose por terminación cualquier «aviso» corporal tal como una sensación de catarsis, explosión interna, agotamiento total, sensación de quemarse sin dolor, éxtasis o cualquier otro tipo de sensación subjetiva de clímax. No retirarse del lugar hasta que la respiración y funciones vitales estén completamente normalizadas.

### **Comentarios a la técnica**

Este tipo de técnica puede parecer extraña al hombre moderno, pero lejos de ser una extravagancia indígena o algo parecido, tiene que ver con procesos universales en los que el cuerpo humano, como campo de energía, establece una forma peculiar de relación con la fuente (el sol o la tierra). Tanto es así que en ocasiones fenómenos de esta naturaleza se producen de un modo que podríamos llamar espontáneo. Daré como ejemplo la primera vez que me sucedió, sin un plan deliberado.

Me encontraba manejando en la carretera transpeninsular, en el desierto de Baja California Sur, a cientos de kilómetros de la población más cercana. El sol caía pleno, manteniendo una altísima temperatura que sólo se mitigaba por el efecto del aire al entrar por las ventanillas del auto. Decidí detenerme para aliviar una necesidad fisiológica natural después de varias horas tras el volante. Era pasado el mediodía.

Apenas hube descendido del vehículo, una peculiar sensación se apoderó de mí. Era el rumor del desierto. Aún cuando tenía horas transitando por el desierto, la música en el radiocassette y el mismo acto de conducir, aminoraban el efecto de la fuerza singular de sus desolados parajes.

Una vez que hube aliviado mi urgencia, me disponía a regresar al auto para seguir conduciendo. Todavía me aguardaban más de 400 kilómetros hasta el siguiente santuario de ballenas.

No obstante la prisa, me detuve por un momento a mirar el entorno. El sonido del desierto no se parece a ningún otro. Es como un silencio vibrante. La luz solar empezaba a menguar por la presencia de algunas nubes en la lejanía. El mundo era todo como de un gris azulado. La vegetación en torno, era apenas de arbustos de baja estatura y las típicas cactáceas del desierto. A lo lejos -hacia el oeste- vislumbré unas montañas que reflejaban un color azul oscuro, no podía discernir si tenían vegetación o no. Se me ocurrió pensar que sería una excursión interesante el viajar hasta ellas, caminando en medio del desierto. En ese preciso momento yo no contaba con el tiempo, el conocimiento de la región, ni el calzado adecuado para ello; así que se trataba sólo de un pensamiento peregrino. Decidí regresar al automóvil.

Entonces ocurrió algo sorprendente. Experimenté una especie de disociación. Mi cuerpo empezó a caminar en dirección a las montañas, mientras mi ego contemplaba burlón la escena y preguntaba ¿ah, a poco ¿le veras te vas a poner a caminar en el desierto?... sabes que no hay tiempo, además de que puede ser peligroso. El mismo se respondía: sólo un rato, es solamente un pequeño paseo por aquí cerca. Entretanto, sin prestar atención al diálogo-monólogo de mi mente, mi cuerpo seguía caminando. Conforme caminaba, un calor acogedor se apoderó de mí, no era molesto sino confortante; me hacía sentir seguro y en paz. El sudor de mi cuerpo me refrescaba. Miraba las montañas y se encontraban igual de lejos. Sabía que no llegaría hasta ellas, así que podía caminar despreocupadamente y regresar a mi auto cuando quisiera. De ese modo seguí adelante hasta que el trabajo de mi cuerpo hizo silenciar a mi ego; cuando paré de pensar ya nada importó. Sólo caminar por el gusto de hacerlo. Las montañas comenzaron a acercarse. Por momentos regresaban los pensamientos y estos hablaban de lo lejano de las montañas y de que no había razón alguna para llegar hasta ellas. En un momento volví la vista para buscar mi auto, y éste había desaparecido, junto con la carretera.

Había caminado más de lo que había imaginado. El silencio imperó y seguí moviéndome. Sentí la fascinación del desierto y me convertí en naturaleza. Ningún deseo me impulsaba, simplemente me encontraba allí y lo único que podía hacer era caminar. Las montañas me atraían cada vez más claramente y su tamaño aumentaba conforme me acercaba. No sabía si podría llegar a ellas, pero como nada me importaba, ni llegar o no, seguí caminando. Sólo un paso más, sólo un paso más. Me di cuenta del paso del tiempo porque la luz empezó a menguar. Era casi el atardecer y me encontré al pie de una montaña, parecía muy alta y desde donde yo la miraba, tenía la forma de una enorme muralla, con una pendiente casi vertical de roca calcárea, que se desmoronaba con una gran facilidad. Había llegado después de todo, sin decidirlo, había hecho algo que horas antes consideré imposible. Bueno ya que estoy aquí, subiré un poquitín para mirar mejor el paisaje. Comencé a subir, o para ser más precisos a escalar por las paredes de roca y me sentía como un puma en su territorio natural. Una ansiedad febril se apoderó de mí. Algo me aguardaba allí arriba y debía llegar a la cima antes de que oscureciera. No sabía qué buscaba, pero el impulso era clarísimo. Tras horas de caminar el desierto me encontraba sensible y atento, así que sabía lo que había que hacer sin el estorbo de la razón, que en ese momento no me hubiera servido más que para provocarme miedo. Por momentos miraba hacia abajo y veía cómo la altura aumentaba; un error, un paso en falso y no saldría vivo del lugar, sin embargo, me sentía feliz, mi cuerpo despertaba cada vez más.

Llegué hasta arriba de la enorme pared y descubrí que más allá de ella estaba la verdadera cumbre, que no se veía desde la base, la distancia era mayor, pero el terreno menos inclinado. No me detuve a pensarlo y sencillamente me eché a correr.

Alancé la cumbre justo al filo del crepúsculo. Tuve unos momentos para contemplar el mundo. La soledad y el reinado sin trabas de la naturaleza. Muy lejos de los acuerdos humanos. Frente a mí, más allá del enorme desierto, se alcanzaba a vislumbrar el Mar de Cortéz. Volví la vista y me encontré con más desierto y con el Océano Pacífico. Me sentía en la cima del mundo, pero no del mundo cotidiano, sino de un mundo mágico y misterioso que en ese momento se me presentaba como un espacio de paz, armonía y calma absolutas, al mismo tiempo que imponente y poderoso. Me di cuenta de mi pequeñez en ese infinito. Me di cuenta que no era ni más ni menos que todo cuanto me rodeaba y me sentí feliz. Recordé los asuntos de mi mundo y todos ellos me parecieron insignificantes frente a aquella inmensidad. Encaré el sol. En el ocaso, el mundo todo, tomó una coloración azul profundo, en el que se fundieron cielo, mar, tierra y mi propio corazón. Súbitamente, sentí que algo salía de la tierra bajo mis pies, subía por mis piernas, mi columna vertebral hasta mi cabeza. Era como un cosquilleo o una corriente eléctrica; una tensión que me obligaba a moverme. La energía subía de intensidad y así mis movimientos. La tierra me estaba enseñando un secreto. Sin ningún plan consciente de mi parte me vi trotando frenéticamente con mis brazos extendidos y mis manos abiertas hacia el sol, alzando mis muslos en un temblor incontrolable. Lágrimas corrían por mi rostro. El mundo se volvió rojo, algo estalló por dentro de mí y me sentí liberado. Supe el paso siguiente de mi tarea en este mundo y me sentí pleno. El misterio había abierto una ventana y yo había echado un vistazo a mi destino. Lo acepté con alegría.

En la oscuridad, lleno de energía, con una especie de luz que salía de mi propio cuerpo, descendí la montaña y atravesando el desierto regresé hasta mi auto.

## **CAPÍTULO IV**

### **EL ARTE DEL ACECHO Y SU PRÁCTICA**

#### **El acecho y la realidad aparte**

De acuerdo a la visión donjuanista de la realidad, paralelamente a la realidad ordinaria, existe una realidad aparte. Uno de los aspectos fundamentales en la tarea del guerrero es alcanzar esa realidad alternativa que le permita experimentar su mundo de una manera integral.

En términos generales, la velocidad perceptual necesaria para poder percibir la otra realidad, sólo se logra con el movimiento del punto de encaje, el cual como ya se ha mencionado, tiende a permanecer fijo en su sitio durante toda la vida del hombre moderno. Sin ese movimiento el hombre permanece anclado a su vieja, aburrida y generalmente caótica realidad ordinaria.

Del otro lado, la realidad aparte invita al guerrero a la libertad. Le ofrece mundos nuevos y llenos de misterio, en los que su propio ser puede experimentarse de modos insospechados.

Don Juan plantea dos caminos generales para lograr el movimiento del punto de encaje necesario para penetrar la otra realidad: El Arte de Ensoñar y El Arte del Acecho.

En este capítulo nos ocuparemos del Arte del Acecho y su práctica.

#### **El control de la conducta en el mundo cotidiano**

El arte del acechador se efectúa en la realidad ordinaria. Diríamos que es un arte para practicarse en el lado derecho, consistente en llevar a cabo un manejo especializado y sumamente cuidadoso de la realidad ordinaria, cuyo fin es el acceso a la realidad aparte.

El acechador es un practicante consumado, que hace del mundo cotidiano su campo de batalla, convirtiendo cada acto, cada interacción con sus semejantes en cosa de estrategia.

El Acecho es efectivamente el control estratégico de la propia conducta. Su campo privilegiado suele ser aquél en el que la interacción con otros seres humanos (guerreros o no) tiene lugar. Es por ello que el acechador, lejos de alejarse del entorno social ordinario, se queda en él; en el centro mismo de la acción y lo utiliza para templar su espíritu, engrandecer su energía y llevarse a sí mismo más allá de los límites de su historia personal.

### **Acecho y cacería**

El término acecho nos remite naturalmente al ámbito de la cacería. Acechador es el que observa, el que se conduce con sigilo. Un cazador verdadero sabe necesariamente de acechar, aunque solamente un guerrero podrá practicar el acecho del cazador en cada parte de su vida, convirtiéndolo todo en una presa, incluyendo a su propia persona y sus debilidades.

El cazador verdadero, en tanto que acechador, distingue claramente la diferencia entre observar y juzgar. Entre darse cuenta y pensar. Si quiere atrapar a su presa tiene que observarla. Tiene que percibir silenciosamente lo que la presa hace para conocer sus rutinas; dónde come, dónde y a qué hora duerme, por dónde transita, etc. Si su observación es efectiva, conocerá las rutinas de su presa para después aplicar alguna trampa contra esas mismas rutinas. En esas circunstancias la presa no tiene escapatoria.

El hombre común, incapaz de distinguir entre sus pensamientos y la realidad, confunde observación con juicio. Se la pasa pensando cosas (generalmente negativas) sobre la gente que lo rodea o sobre su propia persona y llama a esto observación. La observación del cazador nada tiene que ver con la crítica. Tratemos de imaginar qué ocurriría si un cazador en vez de observar silenciosamente lo que la presa hace, se pusiera a especular sobre sus cualidades o defectos, juzgándola de bonita o fea, de interesante o aburrida, y si por ejemplo, en lugar de observar en dónde y a qué hora bebe, tratara más bien de imaginarlo diciendo «... yo me imagino que este animal suele tener sed al mediodía, y que ha de beber en el ojo del agua, además tiene cara de tonto, no me será difícil atraparlo...» para luego tomarse en serio tales pensamientos y enojarse después al descubrir que al mediodía el animal estaba haciendo cualquier cosa, menos tomando agua en el ojo del agua.

En la observación del cazador, los pensamientos y el diálogo interior no están invitados. Es directa y simple. Se trata de darse cuenta.

La observación es pues una de las materias básicas con las que se construye el Acecho. Otra de ellas es la conducta inusual.

### **Acecho y punto de encaje**

En el *Fuego Interno* don Juan nos dice que así como el diálogo interno y la conducta ordinaria mantienen en su lugar al punto de encaje, cualquier conducta inusual que se practica de forma continua y sistemática tiende a llevarlo fuera de su posición habitual. Si bien es cierto que existen muchos modos de llevar al punto de encaje a moverse, también es cierto que muchos de ellos pueden poner en peligro la salud mental de los sujetos, que por lo demás son entrenados para creer que la realidad que perciben es única e inmutable. Ejemplos de lo anterior pueden ser el uso descuidado de plantas psicotrópicas, o el confrontar crisis emocionales que lleven a la esquizofrenia. Incluso en la obra de Castaneda, Carlos, el aprendiz de brujo, llega a temer volverse loco por el efecto de las plantas de poder o el llamado «golpe del Nagual». El Acecho en cambio, en la medida que implica el control sistemático de la propia conducta, permite que el punto de encaje se mueva de una manera lenta y armoniosa, lo que hace que el enlace con mundos desconocidos se lleve a cabo con sobriedad y eficiencia.

### **Acecho y éxito**

Así, el modo del Acechador es también el modo más eficiente de moverse en el mundo de la gente común, en la sociedad humana. En tanto que el acechador se mueve a partir de lo que observa y no de lo que piensa, en tanto que su mundo se va ampliando conforme su punto de encaje se mueve, en tanto que sus actos son motivados por la estrategia y no por los caprichos del ego, se ubica de hecho en una posición sumamente ventajosa respecto de sus semejantes, para moverse en el mundo de los asuntos humanos.

La verdad es que la gente que tiene poca experiencia en lo que se refiere a penetrar realidades nuevas, tiende a pensar que éstas -si existieran- tendrían que ser necesariamente librescas y fantasmagóricas. Piensan sólo en mundos con aliados y seres que caminan por las paredes. Sin embargo, en la práctica, el penetrar otras realidades pasa no sólo por la posibilidad de experimentar fenómenos psíquicos insólitos, como el cuerpo de soñar, la comunicación sin palabras, o el mirar a los seres vivos como «huevos luminosos» sino que pasa también por cosas tan increíbles como descubrir que no estamos condenados de por vida a los dictados de nuestro viejo ego y que por lo tanto podemos cambiar y reinventarnos, que podemos crear formas nuevas y más sanas de amar, que nuestro mundo personal puede ser mandado desde adentro de uno mismo y no estar supeditado a factores externos como la inflación, la crisis, la opinión de los demás, etc.

Lo anterior es especialmente cierto tratándose del Arte del Acecho; practicarlo, aprenderlo, nos dota de herramientas sumamente poderosas para manejarnos en el mundo de todos los días del mejor modo posible, impulsados y sostenidos por una fuerza que viene de otro lado, de la otredad, y cuya fuerza debidamente dirigida es ultimadamente devastadora en el mundo de la gente que sólo conoce el lado derecho de la realidad.

A modo de resumen el Acecho es observación, es el control estratégico de la propia conducta, es el arte de acecharse a sí mismo, es el modo más eficiente para manejar los asuntos de todos los días y de lograr un

movimiento del punto de encaje, manteniendo sobriedad y equilibrio. Es el establecimiento de un puente desde este lado de la realidad, para llegar al otro yo.

### **El acecho en la obra de Castaneda**

El Arte del Acecho, al lado de El Arte del Ensueño constituye en la obra de Carlos Castaneda, uno de los grandes ejes de todo el sistema presentado a lo largo de los ocho libros publicados hasta el momento. Pretender agotarlo o explicarlo por completo resulta una tarea imposible, no sólo porque el Acecho se refiere a un modo de manejar la realidad que poco tiene que ver con el mundo comprendido dentro del ámbito de la razón, sino también porque la obra de Castaneda permanece, según él mismo lo declara en sus dos libros más recientes, incompleta y en particular la Maestría del Acecho no ha sido presentada en su totalidad.

Únicamente una visión global permitirá apreciar el peso del Acecho en todo el sistema.

No obstante lo anterior, considero conveniente citar aquí los principales conceptos que orientan el Arte del Acecho según la obra de Castaneda, los cuales no incluí en la parte de técnicas porque, aún cuando Don Juan y -en su caso- Florinda insistían en tales conceptos como guías pragmáticas para la acción, resultan demasiado amplios y generales, de tal modo que referirme aquí, aunque sólo fuera a la manera en que los he aplicado en mi trabajo, sería el cuento de nunca acabar. Tampoco me voy a extender tratando de explicarlos sino que los cito aquí para prevenir el caso de los lectores que no teniendo a la mano los libros del mismo Castaneda, tengan un punto de referencia para comprender y aplicar mejor los muchos ejercicios de Acecho que incluyo en la parte siguiente. El mismo comentario se aplica a la «estrategia de los Acechadores» que se menciona en la técnica del «pinche tirano».

### **Preceptos del Acecho**

1. Un acechador toma el mundo como un misterio sin fin.
2. El acechador tratará de descifrar esos misterios a sabiendas que no tiene la más mínima posibilidad de lograrlo.
3. Considera cada batalla de vida o muerte.
4. Cuando sientas que la situación está a punto de rebasarte, descansa, olvídate de ti mismo, sólo entonces las fuerzas que nos guían te mostrarán el camino.
5. No te dejes llevar por la corriente. Cuando se topan con una fuerza superior, los guerreros se retiran por un momento.
6. Los guerreros comprimen el tiempo, cada segundo cuenta.
7. Un acechador jamás deja ver su juego. No se pone al frente de nada.

### **Las cuatro disposiciones del Acecho**

1. *No tener compasión.* Empieza por el hecho de no tener compasión de uno mismo, y se aplica a todo lo demás. La compasión no es más que una de las variables de la importancia personal. No tiene nada que ver con ser grosero.

2. *Ser astuto.* Es un tipo de sagacidad más cercana a la intuición que a la inteligencia. No tiene nada que ver con la crueldad.

3. *Tener paciencia.* No querer terminar nada antes de tiempo. Dar a cada cosa su momento justo. Hay que tener paciencia pero ser muy activo. No tiene nada que ver con la negligencia.

4. *Ser simpático.* No tomarse demasiado en serio, el poder reírse de sí mismo, le permite al guerrero ser gentil, encantador y al mismo tiempo aniquilador. Nada tiene que ver con ser estúpido.

## **TÉCNICAS**

Tratándose de un área aplicable a todo cuanto hacemos, el Arte del Acecho constituye de hecho un campo inagotable, podemos sin embargo señalar algunos ejercicios básicos. Los tres primeros que enumero están relacionados con la recapitulación y los cinco restantes se refieren a otras formas del acecho.

### **El fuerte de los acechadores**

Según don Juan, la recapitulación es el fuerte de los acechadores, así como el ensueño es el fuerte de los ensoñadores y se puede considerar como la práctica básica que forma un acechador.

Debo señalar que yo en lo personal considero a la recapitulación una técnica fundamental para cualquier persona -guerrero o no- que tenga un interés genuino en seguir un proceso de autoliberación. Por lo mismo, es generalmente la primera técnica en la que entreno a los participantes en mis grupos de trabajo y la considero -por si sola- una de las más significativas en cuanto a su repercusión permanente en la vida de quienes la practican.

Volviendo a términos de don Juan, la recapitulación es un método sumamente efectivo para mover el punto de encaje y lleva a la conciencia del otro yo.

### **La recapitulación del moribundo**

En principio hay que precisar que la recapitulación es un acto natural. Todos los seres humanos lo realizan antes de morir. De hecho, es el último acto que los seres vivientes realizan, justo antes de la desintegración de

la individualidad que es la muerte.

Recapitulación es recordar, o más precisamente revivir. Es la recuperación corporal de toda experiencia pasada.

En los múltiples relatos de gente que ha estado clínicamente muerta y que por diversas circunstancias ha revivido después de algunos minutos, se narra el hecho de que «veían pasar todo lo que habían vivido». Esto no es tan absurdo: somos porque recordamos. Es nuestra capacidad de asociar y recordar lo que nos da un sentido de identidad individual y continuidad. Es natural que en el momento previo a dejar de ser, recordemos todo aquello que nos permitió ubicarnos como nosotros mismos, a lo largo de toda nuestra vida. Es como el momento en que el yo se despide y disfruta reviviendo por última vez lo que en adelante ya no podrá recordar, lo que ya no será más en modo alguno. Ese repaso vivencial es la recapitulación. Entre esos casos insólitos de resucitados, se sabe también que después de tal experiencia son capaces de apreciar su existencia con un sentido de equilibrio, fuerza y decisión mayor que el que tenían antes. Y no se debe sólo al hecho de ver tan cerca a la muerte, que sin duda nutre la conciencia de vida, sino también al hecho de haber recapitado aunque fuera parcialmente sus vidas.

### **El estallido de conciencia**

En la obra de Castaneda se plantea que, una vez que el cuerpo ha completado su recapitulación final, se produce un estallido de conciencia total, que dura únicamente el instante previo a la muerte definitiva, lo que él llama el momento en que el águila consume la conciencia del que muere. Por sólo un instante, merced a la recapitulación y en el momento de morir, somos conciencia pura.

Los acechadores tienen un interés muy activo en esa superconciencia que se deriva de la recapitulación y se plantean una pregunta: ¿Por qué esperar al momento de morir para realizar la recapitulación? ¿Por qué no recapitular antes y aprovechar esa superconciencia para engrandecer la vida?

Precisamente por lo anterior la recapitulación es la técnica base del acecho.

El hallazgo de la recapitulación como medio de liberación y desarrollo de la conciencia tiene un valor realmente universal. No es simplemente cosa de brujos, acechadores o seres extraños. Y no lo es sencillamente porque todos vamos a morir y todos vamos a recapitular. Los efectos de la recapitulación son demasiado contundentes como para dejarlos de lado.

### **El recuerdo del cuerpo**

Antes de mencionar sus efectos me interesa dejar claro que recapitular no es recordar. De hecho la recapitulación es el no-hacer de la memoria. Y es que mientras los recuerdos son cosa mental, de pensamientos, la recapitulación es una memoria sensible que tiene más que ver con los sentimientos. Cuando recordamos, es nuestro ego el que recuerda por medio del diálogo interior, al que añadimos imágenes.

En la recapitulación en cambio, es el cuerpo el que recuerda y lo hace sintiendo, liberando los sentimientos que tiene almacenados.

La mayor parte de la gente tiene un gran apego a su pasado, y esto es muy natural si se toma en cuenta que el pasado es el soporte básico con que el ego se justifica a sí mismo. El pasado determina lo que somos y por él nos sentimos justificados a seguir comportándonos como lo hacemos normalmente, aunque sepamos que no nos hace bien. Pasamos gran parte de nuestro tiempo recordando el pasado.

Sólo que no nos percatamos de que cuando recordamos lo que nos pasó, en realidad no estamos recordando eso, sino el discurso que elaboramos respecto de lo que nos pasó. No recordamos hechos, sino interpretaciones. No somos capaces de saber lo que realmente hemos hecho y nos ha pasado porque estamos demasiado ocupados en repetirnos una historia mítica que el ego ha desarrollado para justificarse a sí mismo, en su intento por dotarse de sustancia.

No obstante lo anterior, la conciencia de lo que hemos vivido y hecho no está del todo perdida. Tenemos una memoria alternativa escondida en la conciencia del otro yo, que no tiene nada que ver con las interpretaciones del ego y es posible llegar a ella.

La recapitulación es un fenómeno corporal que tiene lugar en la totalidad de nuestro ser que recuerda, reviviendo sensiblemente los sentimientos implicados en los eventos que se recapitulan. La información que surge de ella, generalmente no concuerda con la información que nuestra memoria ordinaria -la mental- nos aporta de nuestra propia existencia.

### **El fracaso del psicoanálisis**

Permítaseme ahora una brevísima disgregación acerca del psicoanálisis. No es extraño que cuando se habla de recapitulación, la gente que no lo ha practicado y que se considera culta, inmediatamente pretenden asociar recapitulación con psicoanálisis. Algunos dicen: «... Ah sí, yo ya recapitulé durante tres años con mi psicoanalista...» y secretamente se preguntan «quién sabe por qué no he cambiado...» La realidad es que recapitulación y psicoanálisis son prácticas del todo distintas. La primera viene del lado izquierdo de la conciencia y la segunda del derecho. La primera la hace el cuerpo y la segunda el diálogo interno. La recapitulación es revivir vivencias, el psicoanálisis es pensar y hablar de un discurso que elaboramos y al que llamamos pasado. En el psicoanálisis el ego del paciente, de tanto hablar de sí mismo, tiende cada vez más a creerse lo que platica y merced a tanta justificación de sí, el ego se afianza más en su posición de dominador de la totalidad de la persona. Naturalmente esto satisface el ego del analista que -al obtener el comportamiento

prescrito para el paciente- siente que de verdad es un analista y que no fue inútil asistir a la universidad; por otro lado los honorarios por una terapia tan larga no son nada despreciables. Resultado: un paciente que después de años sigue siendo paciente, sólo que ahora, no obstante seguir padeciendo sus mismas miserias existenciales, es capaz de explicar con toda precisión porqué es así o asá o la causa de sus problemas. Aunque siga siendo incapaz de resolverlos, incapaz de cambiar.

Si ya tenemos claro que recapitular no es recordar y que es nuestro cuerpo y no nuestra mente la que lo lleva a cabo, podemos entonces hablar de los efectos de la recapitulación. Podemos hablar de la conciencia, de la liberación personal y del incremento de nuestra energía.

### **Las cadenas del pasado**

Hablemos de libertad.

Algunas personas me han preguntado durante la presentación de alguno de mis talleres de recapitulación: ¿Por qué ocuparse del pasado cuando lo que realmente nos compete es el presente? ¿No se nos ha insistido en vivir el aquí y ahora? Estas preguntas nos ponen de cara a un aspecto muy importante de la recapitulación; ella no se ocupa de un pasado que ocurrió y se fue, sino que sigue vigente en el momento actual, es un proceso que se encuentra registrado en nuestra persona presente y que de hecho está determinando todo cuanto somos y hacemos, nuestra manera de pensar, las cosas que se nos facilitan y las que nos son imposibles, las que deseamos y las que ni siquiera imaginamos, nuestros puntos fuertes y debilidades, la gente que nos atrae y la que evitamos, nuestro modo de vestir, nuestro modo de amar y experimentar afectos, en fin, todas esas características que quedan comprendidas en «lo que yo soy» y «la forma en que vivo».

Por lo anterior, recapitular no es ocuparse de algo que ya se fue, sino de algo que está operando de una manera contundente y comúnmente inevitable en cada instante de nuestra vida presente. Aquí y ahora cada persona está atada a otras personas, a un sinnúmero de lugares, objetos y situaciones que no se ven a simple vista. Todas esas ataduras, son en realidad filamentos de la propia luminosidad que dejamos enganchados a lo largo de nuestra vida. Por eso, cuando queremos movernos, cambiar, intentar o emprender algo realmente nuevo, no podemos. Arrastramos todos esos filamentos enganchados como un enorme peso que nos mantiene fijos en nuestras viejas rutinas, nuestro viejo modo de vivir. Cambian las personas con las que interactúo, pero los acontecimientos se repiten.

De lo anterior se desprende que la recapitulación es también una puerta de liberación. Si soy capaz de conocer directamente, sin interpretaciones, de qué manera se formó mi ego, a que cosas renuncié, qué promesas del pasado arrastro secretamente, cómo es que llegué a creer que soy lo que creo que soy; si soy capaz de percatarme que mi ego es realmente la descripción que elaboré en etapas pasadas de mi vida y que por tanto no es tan real ni tan definitivo como siempre creí; entonces, eso significa que soy capaz de cambiar, que no estoy condenado por esa burda historia a la que llamo mi pasado. Técnicamente, esto significa que si conozco cuáles son las rutinas estructurales de mi vida, tengo entonces la información necesaria para establecer los no-haceres más apropiados para desestructurarlas, para borrar mi historia personal. Puedo elegir cómo ser y cómo vivir. Puedo elegir en qué clase de mundo vivir. Puedo abandonar la repetición y el aburrimiento para elegir en su lugar la magia, el asombro y la alegría.

### **Rescatando los cuasirecuerdos del otro yo**

Hablemos de conciencia.

Cuando en *El Don del Aguila*, Castaneda se refiere a «Los Cuasirecuerdos del Otro Yo» la mayoría de los lectores se imaginan que tal asunto -si existe- será solamente cosa de brujos, de alguna secta o linaje oculto, lejano por completo de la experiencia del hombre común. En esa obra Carlos Castaneda nos relata cómo, después de enormes esfuerzos, logra recuperar la memoria de larguísimas cadenas de eventos ocurridos en el estado de conciencia acrecentada, los cuales no habían tenido lugar en absoluto de acuerdo a su memoria ordinaria. Esas vivencias, que por otra parte constituyen el contenido de sus tres obras más recientes, no se encontraban registradas en la memoria ordinaria de Carlos, sino que las había olvidado por completo, aún cuando quedaron registradas en la conciencia del otro yo. Sólo mediante un gran esfuerzo pudo él recuperar esos cuasirecuerdos del otro yo. Una vez que lo hizo, le provocó una conmoción enorme el recordar la magnitud de los eventos ocurridos, cuyo peso había sido tan definitivo en su vida que no podía menos que preguntarse estupefacto ¿cómo pude haber olvidado algo tan tremendo?

La realidad es que todos los seres humanos tenemos nuestros propios cuasirecuerdos del otro yo, que no se refieren obviamente a experiencias con brujos en el estado de conciencia acrecentada, sino que se refieren a experiencias que fueron tan definitivas en nuestra vida, que como en el caso de Carlos, el único alivio a lo que allí confrontamos fue olvidarlas por completo. Y es que sucede que cuando el ego topa con algo que no encaja con su propia descripción del mundo o de sí mismo, el hecho le resulta tan traumático que sencillamente lo descarta por completo o lo sustituye por alguna explicación o discurso. Es por ello que aquéllos que realizan la recapitulación y recuerdan lo que realmente vivieron se topan con la misma perplejidad de Castaneda ¿cómo pude olvidar algo así? Ese olvido es posible porque lo que allí ocurrió no quedó registrado en la memoria ordinaria sino en la memoria paralela del otro yo, cuyo reporte de nuestra existencia resulta bien distinto del reporte de nuestro ego. En alguna parte de nuestro cuerpo como campo de energía se esconden nuestros cuasirecuerdos del otro yo. En ellos encontraremos los mecanismos vigentes que nos cierran el paso hacia muchas de las experiencias que anhelamos, pero que parecen fuera de nuestro alcance. Encontraremos por

ejemplo las promesas.

### **La promesa**

Castaneda nos da un sencillo y contundente ejemplo de lo que es «la promesa» cuando en «Una Realidad Aparte» Don Juan lo fuerza a recordar una promesa que estaba olvidada en su memoria ordinaria, pero que seguía teniendo un gran peso en su vida. Se trata de la historia del niño «con nariz de botón».

El pequeño Carlos tuvo que librar una enorme batalla contra los otros niños de su infancia. El tipo de batalla que tienen que librar muchos niños contra la crueldad y la burla de sus compañeros. En esas batallas se determina quiénes son los fuertes y quiénes los débiles. Con grandes esfuerzos, el pequeño Carlos logró sobreponerse y convertirse en victorioso. Era uno de los fuertes, de los que se burlaban y dominaban a los otros. Una de sus víctimas favoritas era Joaquincito, un pequeñín de primer año con el que Carlos se ensañaba especialmente, sin estar plenamente consciente de ello, a pesar de lo cual el pequeño Joaquín le tenía una gran admiración y lo seguía a todas partes. En una ocasión la broma fue demasiado lejos; Carlos hizo caer un pesado pizarrón de caballete sobre su pequeño admirador y el golpe le rompió un brazo. El impacto de ver al pequeño Joaquincito en el suelo, mirándolo con ojos asustados y llorosos, con su bracito destrozado y sin entender lo que había ocurrido, fue tan brutal que Carlos prometió internamente que si Joaquincito se curaba, él nunca volvería a ser victorioso. Hasta el encuentro con don Juan, durante toda su vida Carlos arrastró, sin saberlo, con el peso de esa promesa.

Todos tenemos en realidad nuestras «promesas», escondidas en alguna parte de nuestro ser. Descubrir las, conocerlas, es también la oportunidad de decidir si tales promesas tienen vigencia todavía o las hemos honrado lo suficiente y podemos por tanto renunciar a ellas.

La recapitulación es el medio conveniente para recuperar la conciencia de las promesas de nuestras vidas, para reencontrarnos con nuestros cuasirecuerdos del otro yo. Es la oportunidad de saber verdaderamente quiénes somos.

### **Tapando hoyos negros**

Finalmente hablemos de la energía y su incremento, el más importante efecto de la recapitulación.

A lo largo de nuestra vida, en las múltiples interacciones que tenemos con otros seres humanos, experimentamos momentos dolorosos en que perdemos porciones completas de nuestra luminosidad. Particularmente en las situaciones en que se produce un fuerte intercambio emocional, experimentamos gran pérdida de energía, partes completas de nosotros mismos se quedan en el camino. Después de tales sucesos ya nunca volvemos a sentirnos completos, sentimos secretamente que nos falta algo, aunque seamos incapaces de comprender qué. En palabras de don Juan diríamos que en tales situaciones, al huevo luminoso del individuo se le forman «agujeros» que serán a lo largo de toda su vida puntos por donde seguirá drenando y desperdiciando energía, además de restarle equilibrio y poder. Y es completamente cierto el que esos huecos de energía desprendida operan como un constante drenaje, lo que se expresa en la vida de la gente común en la tendencia repetitiva a continuar ejecutando los haceres desgastantes que se iniciaron a partir de la vivencia dolorosa de un fuerte intercambio emocional, esto es; a partir de la formación de uno de esos hoyos.

Uno de los ejemplos más comunes de lo anterior es la separación de los amantes. El que es abandonado siente que pierde una parte de sí mismo. Lo llega a sentir como un dolor físico, como un hueco que le queda a la altura del vientre. Esta no es en realidad una alegoría, sino que de hecho, el amor posesivo de nuestras sociedades occidentales, produce tal enganchamiento de filamentos luminosos que, al producirse la separación, necesariamente alguien sale mutilado y probablemente no se volverá a sentir completo por el resto de su vida. Pero así como poco sabemos del amor por estar tan ocupados con la propiedad, así también poco sabemos de la vida por no ocuparnos de la muerte. Estamos tan mal preparados para saber de la muerte que cuando esta se presenta se pueden producir desgarramientos similares a los de la separación de los amantes.

La recapitulación permite la recuperación de la energía perdida a lo largo del camino. Es el medio para tapar los agujeros en nuestra luminosidad.

Pero así como dejamos jirones de energía en que nos quedamos atados a momentos, lugares y situaciones del pasado, así también otras personas dejaron parte de su ser en nosotros. Nos dejaron su marca y por su marca pueden usurpar nuestro tiempo y espacio sin importar que estén cerca o lejos, vivas o muertas. Es por ello que en muchas situaciones yo, no soy yo, sino que soy alguien más. Soy mi padre, mi madre, mi maestro de la infancia, mi mejor amigo de antaño, mi antigua amante o alguien más. Así como perdí partes de mi ser, cargo conmigo partes que me son ajenas, y que me estorban para vivir a plenitud. Don Juan decía que los filamentos (de luminosidad) ajenos, son la base de nuestra capacidad de sentirnos importantes.

El desprendimiento de esos fragmentos incorporados secretamente a nuestro ser se logra también con la recapitulación.

Pasemos ahora sí, directamente a los procedimientos.

### **Procedimientos para la recapitulación**

Existen en realidad muchos ejercicios de recapitulación. Se puede recapitular enterrado, con la ayuda de los árboles, por parejas, en grupo, a través de masajes, o con movimientos físicos, entre muchos otros. En los grupos de trabajo hemos practicado con diferentes técnicas.

Aquí voy a detallar la técnica básica, que presenta Castaneda en *El Don del Aguila*; la recapitulación en caja.

Considero esta técnica como la más completa y eficiente para un proceso de recapitulación general.

En principio hay que dejar clara la distinción entre ejercicios de recapitulación y recapitulación propiamente dicha. No son lo mismo. Los ejercicios de recapitulación tienen la facultad de llevarnos a la recapitulación, pero no son la recapitulación en sí. De hecho la recapitulación, cuando se produce, la realiza el cuerpo sin una metodología o pasos específicos, tiene una dinámica propia de acuerdo a la manera en que nuestro cuerpo se maneja como campo de energía. Existen incluso situaciones en las que personas, por medio de algún traumatismo físico o alguna situación de crisis, pueden experimentar momentos de recapitulación espontánea, sin que sepan lo que les ocurre.

De lo que nos vamos a ocupar, sin embargo, es de un procedimiento sistemático para llevar a nuestro cuerpo a recordar y así lograr una recapitulación general de nuestras vidas.

### La recapitulación en caja

La recapitulación en caja consta de tres elementos: 1. La lista de eventos a recapitular. 2. Las respiraciones apropiadas y 3. La caja de recapitulación. Cada uno de estos elementos constituye una técnica individual, aunque su mayor efecto lo alcanzan actuando conjuntamente.

En términos muy generales, el procedimiento consiste en:

1. Elaborar una lista de todos los eventos de nuestra vida empezando por el evento presente y terminando con el evento más lejano: el nacimiento.

2. Entrar en la caja y, por medio de respiraciones especiales, recapitular uno por uno los eventos, de presente a pasado.

No obstante, la aparente simpleza del procedimiento, cada uno de los elementos mencionados, constituye una técnica en sí mismo que implica un alto grado de complejidad, como se verá más adelante. Desarrollaré elemento por elemento, y luego detallaré la manera en que se articulan entre sí.

### La lista de eventos

Se trata de una lista por escrito de los eventos a recapitular. En teoría, esta lista deberá contener todos los eventos de nuestra existencia, empezando por el momento en que el acechador está elaborando su lista y terminando con su nacimiento o antes (la recapitulación puede abarcar vivencias prenatales). Naturalmente una lista así contendría un número prácticamente inagotable de eventos; el universo de nuestro pasado sería demasiado enorme para que fuera operativo.

En la práctica se comienza a trabajar con los eventos más significativos y con aquéllos que saltan a la vista de un modo más inmediato.

El mismo Carlos Castaneda nos sugirió realizar la recapitulación por áreas. La información contenida en la obra, las sugerencias personales de Castaneda y sobre todo la práctica concreta nos permitió afinar un método sumamente práctico, que consiste en los siguientes pasos:

- a) Elegir tres áreas de nuestra vida para recapitular.
- b) Dividir las áreas en sus elementos.
- c) Dividir los elementos en etapas.
- d) Dividir las etapas en eventos.

a) **Las áreas.** Se trata de elegir áreas de experiencia que sean operativas de acuerdo a nuestro tipo de vida. Que tengan que ver preferentemente con cosas por las que hemos pasado a lo largo de toda nuestra vida. Ejemplos típicos pueden ser: «las casas en las que he vivido», «relaciones afectivas», «relaciones sexuales», «mis familiares», «amigos», «trabajos desempeñados», «estudios de todo tipo», etc. Lo importante es que el área elegida pueda ser dividida en muchos elementos. De poca ayuda será elegir «casas» si he vivido en una sola casa durante toda mi vida o elegir «parejas» si nunca he tenido una.

El área tiene la característica de darnos la posibilidad de hacer una especie de corte transversal a través del tiempo, que nos permitirá hacer un seguimiento de toda nuestra existencia, sin tener que agotar necesariamente todos los detalles, ya que podremos discriminar los eventos que no salten a la vista en relación con el área seleccionada.

b) **Los elementos del área.** Son las unidades específicas del área que listamos en orden aparentemente inverso al transcurrir del tiempo; esto es, hay que nombrarlas una por una, de presente a pasado.

Si el área elegida fuera «casas» encabezaría la lista la casa en la que vivo actualmente, seguiría la inmediatamente anterior y así sucesivamente hasta llegar a la casa de mi nacimiento.

1. Vallarta 49 D.F. (en la que vivo actualmente).
2. La casa de los Azulejos, Veracruz (la anterior a la núm. 1).
3. La casa de la abuela, D.F. (anterior a la núm. 2).
4. La casa tal por cual (la anterior a la núm. 3).
5. Y en adelante, etc., etc. hasta llegar a la
19. La casa de mi nacimiento.

Si el área elegida se relaciona con personas como parejas o familiares, tratar de ubicar los elementos



(nombres) de acuerdo al mismo tipo de orden temporal.

C) **Dividir los elementos en etapas.** Este es el paso que puede aparentar ser más complicado, aunque en realidad no lo es tanto. Consiste en seccionar en etapas que se presten para la observación, cada uno de los elementos, empezando con el elemento que encabeza la lista y siguiendo en el mismo orden de presente a pasado.

La manera más apropiada es nombrar cada etapa de acuerdo a un acontecimiento que de algún modo marque el inicio de una etapa.

Siguiendo nuestro ejemplo anterior:

- 1.1 La lista de recapitulación (etapa actual).
- 1.2 Los libros de Castaneda (de un año para acá).
1. VALLARTA 49    1.3 La remodelación de la casa.
- 1.4 La enfermedad del abuelo.
- 1.5 La llegada a Vallarta 49.

Los nombres que damos a cada etapa no se tomarán como eventos en sí mismos, sino como puntos de referencia que nos ubican en alguna etapa específica, cuya duración puede ser muy variable, de acuerdo a cada caso. El número de etapas puede cambiar, pero nunca deberá ser menos de tres y dependerá del tiempo que se permaneció en ese elemento de área. A mayor duración, mayor número de etapas (entre cinco y diez suelen ser suficientes).

Si nos cuesta mucho trabajo encontrar el nombre apropiado para la división en etapas, podemos simplificar nombrándolas solamente: 5ta etapa (la actual), 4ta etapa (a la anterior) y así la 1ra etapa (la llegada).

d) **Dividir las etapas en eventos.** Ya en este paso, debemos detallar en nuestra lista cada uno de los eventos que tuvieron lugar en la etapa en turno, nuevamente del más reciente al más remoto. No se trata de describir el evento, sino sólo de nombrarlo. Tampoco se trata de analizar, sino de registrar el evento.

Siguiendo con nuestro ejemplo:

- 1.1.1 Escribo mi lista.
- 1.1.2 Almuerzo con Fulano.
- 1.1 La lista de recap.    1.1.3 Discusión con el vecino.
- 1.1.4 Fin de semana en Cuernavaca.
- 1.1.5 Reparo el automóvil.
- 1.1.6 Leo sobre la recapitulación.

El número de eventos puede ser muy variable de acuerdo a cada etapa; en la práctica con grupos, una lista bien hecha solía tener en esta columna entre unos 300 y 2000 eventos. Puede tener más.

Cuando se ha completado la lista, ésta suele tener la forma de un enorme cuadro sinóptico de cuatro columnas, en la primera columna el nombre del área, en la segunda los elementos del área, en la tercera las etapas de los elementos y en la cuarta los eventos que tuvieron lugar en cada etapa.

El material puede ser organizado de cualquier manera, listados, archivos numerados, etc., pero el cuadro sinóptico tiene la ventaja adicional de que resulta muy adecuado para observaciones globales que pueden ser muy reveladoras.

Es muy importante el no pasar a otra columna hasta que no se haya completado la precedente, esto es, el listado se va realizando en un sentido vertical y no horizontal, lo que nos permite ir repasando nuestra vida repetidamente, pero con un sentido mayor de detalle cada vez.

Hay que enfatizar que la lista de eventos a recapitular, en tanto que ejercicio de acecho, no es cuestión de análisis, sino de observación; hay que registrar los hechos sin ponernos a especular o reflexionar sobre ellos y por otra parte debemos evitar la tendencia a dejar de registrar hechos dolorosos o vergonzosos, que en muchos casos son los que más nos exigen una recapitulación a fondo.

Cuanto más tiempo y atención se invierte en la elaboración de la lista, tanto mejores serán sus resultados. Generalmente puede tomar de dos a doce semanas como mínimo el hacerla, siempre que se trabaje con frecuencia.

Para trabajar con la caja, basta con haber terminado cuando menos una de las áreas de la lista de eventos. Una lista con tres áreas bien elegidas y terminadas se puede considerar una lista bastante completa.

Aunque la lista de eventos es uno de los elementos de la técnica de la recapitulación en caja, es muy importante considerar que EN SI MISMA ES UN EJERCICIO COMPLETO Y UTIL QUE POR SI SOLO PUEDE MUY BIEN FUNCIONAR COMO UNA FORMA MINIMA DE RECAPITULACION GENERAL.

En mis años trabajando con grupos, he podido constatar el efecto tan notable en lo que se refiere a conciencia, energía y cambios, que llega a tener una lista de recapitulación bien hecha, aún cuando de momento no se reúnan las condiciones para trabajar en la caja. El mero proceso de trabajar en la lista puede llevar al cuerpo a recordar. Una vez terminada la lista, ésta se convierte en un «mapa» de nuestra existencia, en la que la observación de las repeticiones, periodicidades y secuencias puede resultar muy reveladora para conocer los ejes estructurales de nuestra vida.

## Las respiraciones

Las respiraciones son el elemento mágico del proceso de la recapitulación con el que podemos dirigir los arreglos que nuestro cuerpo habrá de hacer en cuanto a su estructura energética. Se utilizan tres diferentes:

1. Inhalación.
2. Exhalación.
3. Respiración de apoyo.

Las dos primeras vienen señaladas en el Don del Aguila, pero al igual que la lista de eventos y la elaboración de la caja, la descripción no es lo bastante detallada para ser fáciles de llevar a la práctica; la manera de hacerlas es la siguiente:

### La inhalación

Esta es la respiración principal de los ejercicios de recapitulación, la llamaremos inhalación o respiración número 1. Su elemento central, como lo señala su nombre es la inhalación. Es la respiración que jala, que atrae.

Se utiliza en dos momentos específicos: cuando el recapitulador entra en la caja y va a iniciar su sesión de recapitulación y cuando -ya iniciado el proceso- se encuentra con alguna vivencia en la que perdió energía, alguna vivencia que lo haya dejado «incompleto».

De hecho los efectos de esta respiración son los de permitir al practicante el alcanzar el estado de atención necesario para pasar del simple recuerdo a la recapitulación propiamente dicha, así como también recuperar las fibras luminosas que se han dejado en el camino.

Para realizarla hay que tener una postura relajada y un estado de quietud. La columna vertebral recta. Ojos cerrados. Empezamos con la cara al frente y con los pulmones vacíos. Sin jalar aire giramos la cara hacia el hombro derecho, una vez allí, movemos la cara en un giro de 180 grados hasta el hombro izquierdo, al tiempo que inhalamos profunda y lentamente hasta llenarnos completamente de aire. El movimiento y la respiración deben ser lentos y sincronizados. Llegados al hombro izquierdo, contenemos la respiración mientras que volvemos el rostro hacia el frente, donde sacamos lentamente todo el aire, para volver a comenzar. Conviene hacer una pausa casi imperceptible entre cada uno de los pasos.

Se realizará esta respiración todo el tiempo que sintamos que sea necesaria, aunque generalmente bastará con unos minutos.

### La exhalación

Es la respiración inversa de la anterior. La llamaremos exhalación o respiración número dos. Su elemento central es la exhalación y su naturaleza es el desprendimiento. Se utiliza también para momentos específicos: cuando en el proceso recapitulatorio nos encontramos con alguna vivencia en que se nos quedaron adheridas partes de otras personas y también cuando topemos con alguna «promesa» a la que queramos renunciar.

La respiración número dos libera al cuerpo de los filamentos ajenos y termina con las «promesas» que ya no se han de honrar por mas tiempo.

Para realizarla, se requieren la posición y condiciones señaladas en la numero 1, sólo que es a la inversa; empieza al frente con una lenta inhalación. Conteniendo el aire giramos el rostro hacia el hombro izquierdo, una vez en él giramos 180 grados hacia el hombro derecho, al tiempo que exhalamos lentamente todo el aire. Sin aire, volvemos al frente y volvemos a empezar. Lo realizamos hasta que nuestro cuerpo nos dé a sentir que ha sido suficiente. Hay que seguir las recomendaciones de la respiración número 1 también en lo que se refiere a lentitud, sincronía y pausas.

### Respiración de apoyo

La respiración número tres o de apoyo se utiliza cuando necesitamos darle mayor claridad a una escena, cuando queremos recuperar la sobriedad o simplemente cuando necesitamos mayor concentración. Esta respiración no es exclusiva de la recapitulación y la manera de realizarla es la siguiente:

Se le conoce como «respiración completa». Consiste en los siguientes elementos:

- Se inhala y exhala por la nariz.
- Las inhalaciones deben realizarse llenando de aire primero la zona abdominal y luego la pectoral, de abajo hacia arriba.
- Se debe terminar la inhalación cuando ya no quepa absolutamente nada de aire.
- Se contendrá el aire un momento antes de la exhalación, de tal modo que haya una oxigenación completa.
- La exhalación empezará vaciando pulmones y luego abdomen, de arriba para abajo.
- La exhalación terminará cuando ya no quede absolutamente nada de aire.
- Tanto la inhalación como la exhalación se hará lentamente. Basta con que sean un poco más lentas que lo normal.

### La caja de recapitulación

## **Elaboración**

La caja es un elemento sumamente poderoso para ayudar a la recapitulación. Es una herramienta y un símbolo. Como herramienta ayuda al cuerpo a recordar. Como símbolo representa los linderos en que nos tiene prisioneros la historia personal. Los linderos del ego.

La caja de recapitulación es una caja, generalmente de madera, que debe ser fabricada por el propio recapitulador, en un estado de concentración total. Generalmente tiene forma rectangular, con una de sus seis caras acondicionada con bisagras u otro mecanismo que le permita funcionar como puerta. No es estrictamente indispensable que sea rectangular, lo que sí debe cumplirse es que reduzca el área de estimación física en torno al cuerpo, a una distancia de apenas un par de centímetros. Su forma debe permitir al acechador entrar en ella y acomodarse sentado con la espalda erguida y las piernas cruzadas o pegadas al pecho y reduciendo el espacio en torno suyo al mínimo. Debe también permitir una adecuada ventilación al mismo tiempo que limita la entrada de luz al mínimo.

En algunos casos se pueden utilizar otros materiales, pero la madera es lo mejor en virtud de la influencia tan favorable que los árboles y su materia ejercen sobre el ser humano.

La caja de recapitulación puede muy bien ser sustituida por un ataúd, en cuyo caso el practicante se acomodará acostado. La natural asociación con la muerte facilita en gran medida la recapitulación. Si se experimenta sueño, conviene poner una piedra pequeña que sea incómoda, pero que no llegue a lastimar, para no ubicarnos en situación de dormir. El ataúd tiene la ventaja extra de que llegado el momento, le ahorramos el gasto a la familia.

Es conveniente evitar pintar o grabar la caja de recapitulación, o buscar otras formas asociativas tales como pirámides. Las pirámides además de movernos a todo tipo de interpretaciones metafísicas producen un tipo de efecto diferente, que más bien nos estorbaría.

Se sugiere usar la menor cantidad de metal posible (clavos, bisagras, etc.), resulta más conveniente el pegamento de origen vegetal.

Como en el caso de la lista, cuanto más tiempo y concentración hayamos puesto en la fabricación de la caja, tanto más poderosa será para ayudarnos a recapitular.

## **Dentro de la caja**

Una vez que tenemos la lista de eventos a recapitular (por lo menos un área completa), que hemos practicado y aprendido las tres respiraciones y que hemos construido la caja a nuestra medida, estaremos listos para trabajar en ella.

En la caja utilizaremos como punto de referencia solamente los elementos de la cuarta columna de nuestra lista: los eventos. Teóricamente, debemos recapitular uno a uno los eventos de nuestra lista empezando por el más reciente y terminando con el más remoto. Digo teóricamente, porque en la práctica, cuando el cuerpo recapitula toma sus propios rumbos, que habitualmente no se ajustan al orden de la lista, aparecen eventos que no habíamos escrito y algunos que creímos importantísimos pasan a un segundo plano.

Antes de entrar en la caja debemos examinar los eventos más recientes escritos en la lista y en cierto modo memorizarlos para convocarlos más tarde dentro de la caja. El número de eventos será aquel que consideremos podamos recapitular dependiendo del tiempo que vayamos a permanecer dentro.

Una vez dentro de la caja, empezamos practicando la respiración número uno por algunos minutos. Dependiendo de la facilidad de cada cual, será el tiempo para esta respiración. Los eventos empezarán a llegar por sí solos. Podemos ayudar inclusive tratando de recordar. No hay que preocuparse si cree uno estar recordando de un modo ordinario. De hecho la elaboración de la lista, las respiraciones y la caja son las herramientas que harán que pasemos del simple recuerdo a la recapitulación. Otra cosa que podemos hacer es buscar formas no ordinarias de convocar los recuerdos. Por ejemplo, en vez de ubicar lo que normalmente consideraríamos la parte principal del recuerdo, debemos buscar aspectos laterales. Si se trata de una discusión, ¿qué había a los lados?, ¿de qué color eran las paredes? Hay que tratar de recordar los sentimientos más que las palabras que se dijeron. Las sensaciones corporales son una guía muy apropiada. ¿Qué sentía en mis rodillas?, ¿cómo sentía mis pies, mi estómago?, ¿qué olores había?, etc. Ya iniciado el proceso hay que utilizar las respiraciones como se vayan necesitando, tal como se señaló anteriormente; la número uno para recuperar energía, la número dos para desprender filamentos ajenos y para terminar con promesas o decisiones no acertadas o continuadas por demasiado tiempo, la tres para recuperar sobriedad.

Una vez que se haya terminado de recapitular todos los eventos de la lista, el recapitulador deberá deshacerse de la caja, en un ritual personal que expresará el momento en que el acechador se ha liberado por fin de los límites de su historia personal. Deberá quemar o enterrar la caja. Los detalles del ritual serán estrictamente personales.

El tiempo total que tome el proceso de recapitulación en la caja dependerá de muchos factores, el tipo de vida, la intensidad del trabajo, la duración de las sesiones, su frecuencia, etc. En todo caso hay que tener en cuenta que durante la recapitulación la forma en que transcurre el tiempo no tiene paralelo con la forma en que hemos aprendido a experimentar el tiempo cotidianamente. Si consideramos que un moribundo siempre tiene tiempo de recapitular toda una vida en sus últimos momentos, podremos sospechar que no necesitaremos de largos años para recapitular la nuestra.

Se recomienda practicar la recapitulación cuando el resto de la gente duerme para estar más libres de los

pensamientos ajenos. También es favorable un sitio despoblado. Si es entré árboles mucho mejor. De preferencia hay que evitar estar moviendo la caja de lugar, para que nuestro acercamiento a ella tenga el carácter de un ritual.

Mientras algunos practicantes recapitulan por una o dos horas, una o dos veces por semana, hay quienes lo hacen el fin de semana completo. Tal vez les tome meses agotar la lista.

En los talleres de recapitulación hemos trabajado por períodos de 21 días seguidos recapitulando toda la noche. Empezando a las 21,30 hs. con ejercicios preliminares y entrando a las cajas a las 22,30, para permanecer en ellas hasta las 5,30 hs., hora en que cada uno de los participantes se incorpora a sus actividades cotidianas, trabajo, estudio, etc. Lo hacemos generalmente en una zona boscosa y despoblada cercana a la ciudad. Contrariamente a lo que pudiera pensarse, los participantes no andan todos desvelados o debilitados por no dormir. La realidad es que el efecto de la recapitulación es vigorizante no sólo en términos de energía, sino también en conciencia y sobriedad. Adquieren una perspectiva más profunda de su mundo cotidiano.

En realidad no es indispensable lograr las condiciones ideales para hacer la recapitulación, lo importante es hacerla.

Tampoco es problema si uno llega a dormirse dentro de la caja; en ningún caso estará uno simplemente durmiendo. No se puede dentro de la caja. El estado en que el participante entra, es un estado que está más allá de la dicotomía dormido-despierto. El ensueño y la recapitulación se entremezclan en una realidad que está mucho más allá de la caja y sus linderos. No hay que asustarse por «efectos raros» dentro de la caja, tales como ruidos, voces, imágenes, o encontrarse uno despierto en una realidad distinta a la de la caja. Todo ello es normal. Pase lo que pase podemos tener la seguridad de que el viaje es de ida y vuelta. En ningún caso debe entrar ninguna otra persona a nuestra caja de recapitulación, ya que conforme vayamos trabajando en ella la caja se va cargando y un intruso se podría llevar un susto, o quizá enfermarse.

Tampoco debemos reprimir los sentimientos, sino dejarlos fluir. Si estamos en un lugar en el que no podamos llorar, reír o gritar, será mejor escoger otro más solitario.

Al mismo tiempo hay que evitar llamar excesivamente la atención. Especialmente de aquellos que no están en situación de comprender nuestras prácticas. Si nos preguntan por la extraña caja, hay que decir que es «nuestra caja de meditación» o alguna otra explicación sencilla. La atención de otros sobre el trabajo que uno hace sobre sí, se puede convertir en un obstáculo.

Con esto terminamos lo que se refiere a las técnicas de recapitulación.

## 12. El pinche tirano

Esta técnica constituye una de las expresiones más refinadas del arte de acechar, ya que combina pragmatismo y humor.

En su forma más general es aplicable a toda situación en que la persona se vea sometida a circunstancias adversas contrarias a su voluntad, y particularmente a aquéllas en las que el ego personal se siente afectado. Situaciones de ofensa, humillación, maltrato, etc.

Tal como la presenta Castaneda, la técnica del pinche tirano, representa uno de los puntos más altos del arte de los acechadores, desarrollado durante el período de la conquista, en el cual brujos y hombres de conocimiento se vieron sometidos a una tremenda presión ante la destrucción de su mundo por parte de los conquistadores. En esas circunstancias, la mayoría murieron, pero otros aprovecharon la situación para desarrollar el arte del acecho, merced al cual podían sacar ventaja hasta de la situación más adversa, al extremo de que aprovechaban la persecución, la dominación y los maltratos para desarrollar su arte, en el que aprendieron a pasar desapercibidos y a manejar las situaciones de tal modo que -si no morían- salían finalmente con la victoria. Convirtieron el trato con los tiranos en cosa de estrategia. Pero lo más importante de todo fue que descubrieron que el trato estratégico con los tiranos era sumamente efectivo para erradicar la importancia personal, que siendo la actividad que consume más energía en la vida del individuo, su erradicación constituye uno de los objetivos más preciados para los acechadores, interesados en aprovechar esa energía para abordar lo desconocido.

Don Juan nos da en *El Fuego Interno* una definición muy simple de lo que es un pinche tirano «...es un torturador, alguien que tiene el poder de acabar con la vida de los guerreros, o que simplemente les hace la vida imposible...».

Los acechadores de la época colonial hicieron una clasificación para organizar a los tiranos por categorías, de acuerdo a su nivel de influencia.

En la cabeza de la clasificación ubicaron a la fuerza inexorable que era sustento de todo cuanto existe, la fuerza primaria de la energía de todo el universo y la llamaron simplemente El Tirano. Al lado de esa fuerza hasta los más terribles y poderosos torturadores no eran más que pinches tiranos, y con ellos encabezaron la clasificación:

- 1- Pinches Tiranos. Tienen el poder de acabar con la vida de sus víctimas a capricho.
- 2- Pinches Tiranitos. Hostigan e inflingen injurias sin llegar a causar la muerte de sus víctimas.
- 3- Repinches Tiranitos (o pinches tiranitos chiquititos). Producen molestias y exasperación sin fin.

Naturalmente, en la época de la conquista había pinches tiranos en todas partes. Los guerreros de épocas posteriores y aún de hoy en día generalmente tienen que conformarse con repinches tiranos. Los pinches tiranitos fueron divididos a su vez en cuatro categorías:

- 1- Son los que atormentan con brutalidad y violencia.
- 2- Los que atormentan creando aprensión.
- 3- Los que oprimen generando tristeza.
- 4- Los que atormentan haciendo enfurecer.

Según se narra en el Fuego Interno, para tratar ventajosamente con los pinches tiranos los acechadores se apoyan en los primeros cuatro elementos de la estrategia de los acechadores, que menciono a continuación.

### **La estrategia de los acechadores**

Consta de seis elementos que tienen influencia recíproca. Los cinco primeros pertenecen al mundo privado del guerrero, el sexto es un elemento externo. Todos los elementos, con excepción del quinto, pertenecen al mundo de lo conocido.

1. *El Control.* Se obtiene afinando el espíritu en situaciones en las que el pinche tirano nos pisotea o en alguna situación específica de adversidad.

2. *La Disciplina.* Se obtiene reuniendo información sobre el tirano mientras te golpea. Reuniendo información sobre la situación adversa (acecho) mientras se la padece.

3. *Refrenamiento.* Esperar sin angustia ni prisa, con gozo por el pago que tiene que llegar. El guerrero sabe que espera y sabe qué es lo que espera.

4. *La habilidad de escoger el momento oportuno.* Pone en libertad todo lo que control, disciplina y refrenamiento prepararon. Es como abrir la compuerta de un dique.

5. *Intento.* (El único elemento de la estrategia que pertenece al ámbito de lo desconocido).

6. *El pinche tirano.* Es un torturador que hace la vida imposible. Los guerreros lo utilizan para eliminar su importancia personal y aprender a ser impecables.

### **Comentarios a la técnica**

La utilización de esta técnica requiere de un grado de trabajo y conciencia seguramente no apto para principiantes, ya que se requiere lograr la sobriedad mínima necesaria como para mantener una estrategia en situaciones en las que la gente común está demasiado ocupada en arranques emocionales como para poder mirar la situación con una óptica distinta.

El encuentro con los pinches tiranos, así sean chiquititos, suele reportar para la gente común daño y sobre todo ofensa. Lo que realmente acaba con las personas que confrontan a alguien insoportable en alguna posición de poder, no es tanto el daño real que efectivamente le inflijan, sino el sentimiento de ofensa y humillación que surge de tomarse tan en serio. Examinemos a los repinches tiranitos de nuestras vidas, ¿qué daños reales nos causan?; si tenemos la sobriedad de observar lo que realmente nos hacen descubriremos que el verdadero enemigo se encuentra dentro de nosotros mismos. Es la importancia personal que nos agujonea por dentro cuando nos vemos sometidos a alguna situación desagradable para el ego. Un guerrero en cambio podrá sufrir daño, pero no ofensa. Podrán golpearlo pero no se sentirá humillado. Esa energía extra no gastada en la importancia personal es precisamente la ventaja que el guerrero tiene sobre el pinche tirano, cuya característica principal -y punto débil- es el tomarse mortalmente en serio. Con ella el guerrero sostiene una estrategia, se controla, observa, pone sus trampas, espera y finalmente sale victorioso de la situación, logrando afinar su espíritu.

Una actitud así, atenta, tomando cada situación como un desafío y abordándola con estrategia, es útil no solamente para tratar con los pinches tiranitos, sino que es aplicable a cualquier situación en que tendamos a sentirnos agredidos, humillados u ofendidos. ¿Cuántas posibilidades nuevas nos reserva cada situación similar, si no la enfrente desde la importancia personal?... Esa es una respuesta que solamente se obtiene en la práctica.

No obstante es evidente que una persona que no está ocupada en la tortura mental que es el sentirse ofendido, estará en mejores condiciones de evitar cualquier daño. Recordemos la situación del hombre perseguido por un león; tiene que correr. Si pierde tiempo enojándose con el león, o sintiéndose ofendido por el «abuso» del animal, estaría perdido. Del mismo modo en las interacciones humanas, la importancia personal nos incapacita para la acción apropiada en el momento justo; y los resultados también suelen ser definitivos.

Una última precisión en cuanto a esta técnica. Hay que aplicarla con cuidado. Recordar que el pinche tiranito es un enemigo. Esto lo menciono porque nunca falta un tipo listo que dice «¡ay, qué suerte! yo ya tengo mi repinche tiranito en casa... es mi esposa». Hay que tener cuidado con ese tipo de liviandades porque una situación así, que lo que probablemente requiera es encuentro y comprensión, poco se beneficiará con el hecho de ubicarse en el terreno de la confrontación, así sea estratégica. En el mismo sentido, otra cosa para ser tomada en serio es que si bien la actitud del acechador de no rendirse a la importancia personal es aplicable a toda situación adversa, hay que recordar que el pinche tirano de cualquier tamaño debe tener alguna situación de poder respecto del practicante y que es por lo tanto un elemento externo que no está en

condiciones ordinarias bajo nuestro control. No se trata de aplicar tal categoría a la gente que simplemente «nos cae mal».

### 13. Intentar apariencias

El trabajo con las apariencias es otra de las técnicas de los acechadores, que lo mismo puede ser divertida que devastadora. Tiene que ver con la creación artística en su sentido más auténtico. Tiene que ver, a cierto nivel con el arte del actor y con el arte del disfraz.

La característica principal de esta técnica es la que el practicante se disfraza y/o actúa como algún personaje por completo distinto a su propia persona, es que no sólo logra convencer a sus espectadores, sino que en realidad lo que hace es convencerse a sí mismo con tal fuerza que es capaz de arrastrar con la fuerza de su convicción a los espectadores. Estamos hablando de una modificación en la percepción. Estamos hablando del movimiento del punto de encaje.

Llevado al extremo, el arte del actor puro, es el mismo arte del brujo y el nagual; el arte de la transformación. ¿Qué es lo que pasa cuando un brujo vive la experiencia de transformarse en cuervo y volar? En principio siente que vuela, se siente cuervo y ve y vive el mundo como tal. Su secreto es que fue capaz de modificar su percepción hasta igualarla con la de un cuervo, modificando la posición de su punto de encaje. Sus conocimientos de brujería, su convicción y su trabajo le permitieron lograrlo. Pero aquí viene al caso la vieja pregunta de Castaneda: ¿qué es lo que vería un espectador? Depende, un espectador cualquiera frente a un brujo cualquiera tal vez vería a un hombre dormido, del que pensaría que está borracho o intoxicado. Pero un espectador en un estado de sensibilidad no ordinaria o frente a un brujo que fuera tan poderoso como para forzar -por el poder de su convicción- a mover el punto de encaje del espectador, seguramente vería el milagro: un hombre transformándose en cuervo y echándose a volar. Y de nuevo la pregunta de Castaneda ¿fue eso real?, ¿fue real lo que sentí?, y por supuesto la vieja respuesta de don Juan: «No hay más realidad que lo que sentiste... la realidad es un sentir».

En el caso de los verdaderos actores ocurre algo similar, aunque en una proporción menor. A menos que se trate de un hombre de conocimiento cuyo arte particular sea la actuación, como el nagual Julián. En tal caso lo que ocurre es exactamente lo mismo.

Quienes hemos acudido a alguna representación teatral de verdadero arte, habremos experimentado esa magia. La realidad ordinaria desaparece, ya no hay teatro, espectadores o actores. Hemos penetrado a una realidad alternativa gracias a la magia del actor. El mismo actor ha penetrado a esa otra realidad y nos ha transportado consigo, ha dejado atrás no sólo el mundo de todos los días, sino también su viejo ego cotidiano, para transformarse en su personaje, que ahora se torna real.

En varios talleres de acecho que he coordinado, hemos practicado el montaje de obras teatrales en las condiciones más diversas, desde el teatro callejero, hasta el teatro secreto, en que los espectadores se ven involucrados como participantes sin saber que están dentro de la representación, a la que toman por realidad. Desde el arte de la mímica hasta la representación de obras en comunidades indígenas que no hablaban español.

En esos trabajos descubrimos que, entre otras cosas, la actuación verdadera es también una puerta de entrada al otro yo. A la experiencia fuera del ego y aunque fuera únicamente por eso, es una práctica que vale la pena explorarse. Cuando el practicante se convierte en su personaje, cuando es capaz de mover su percepción para vivirlo, su viejo ego se le revela en su verdadera dimensión. Así también su vieja vida. Se da cuenta de que el ego y el mundo en que se creía atrapado, eran también un espejismo, un personaje más de una obra de teatro más, con actores que olvidaron que estaban actuando en un escenario. Esto es especialmente importante sobre todo cuando la obra de teatro que representamos nos resulta dolorosa o aburrida.

Voy a mencionar algunos ejercicios que funcionan bastante bien.

### 14. Actor por unos días

a) Lo primero que debe hacerse es elegirse o crearse un personaje con rasgos bien definidos. De preferencia uno cuyas características sean diametralmente opuestas a las de uno mismo.

b) Hay que tomarse un tiempo para estudiar bien hasta llegar a conocerlo en detalle. Tenemos que saber cómo habla, cómo piensa y cómo siente, así como también su modo de vestirse y de moverse.

c) Posteriormente lo que sigue es preparar su entrada al mundo. Conseguir el vestuario, aprender los ademanes, su vocabulario, sus intereses y actividades. Todo esto se practicará sin espectadores.

d) Salir al mundo e interactuar con él, «convertido» en el personaje. Hay que mantenerse activo, salir, conversar, visitar lugares, trabajar. Todo ello de acuerdo a las características del personaje. Se requiere un mínimo de disciplina para comportarse como el personaje y no como uno mismo en el mundo cotidiano. Lo más importante es lograr convencerse a uno mismo, sentirse íntimamente y pensar como el personaje; tornarlo real.

### 15. Disfraces

Consiste en elegir un disfraz tan bueno que nadie pueda reconocernos. Por supuesto esto depende no sólo de un buen disfraz sino también de una buena caracterización. Cambiar ademanes, tono de voz, etc., para hacerlos congruentes con el disfraz. Este debe ser tan bueno que ni aun nuestros familiares puedan reconocernos. El procedimiento es el siguiente:

- a) Proveerse del disfraz.
- b) Ponérselo y ensayar la caracterización.
- c) Disfrazado, observar por un día cuando menos, nuestros espacios cotidianos.
- d) Interactuar disfrazados, en nuestros espacios cotidianos y con la gente que nos conoce, pero sin que nos reconozcan.

Se trata de poder observar nuestro mundo cotidiano, nuestras relaciones, a nuestra gente más cercana, desde una posición insólita. Naturalmente nuestro disfraz debe ser bastante bueno, además de apropiado para poder entrar en interacción con los que nos conocen, a pesar de que en ese momento nos van a considerar desconocidos. Un vendedor de libros religiosos, un encuestador, tal vez un mendigo o un bombero podrían servir. Hay que ir a la casa, al trabajo, y a la escuela y hablar con familiares, compañeros y amigos. Mientras más prolongada la interacción y mientras más ámbitos de nuestra vida observemos, más contundentes los resultados.

Se puede prolongar el ejercicio tanto como se desee, sin ser menor a un día completo. También se puede practicar periódicamente; con diferentes disfraces o compenetrándose cada vez más con el mismo.

Eso sí, al practicar esta técnica, hay que estar listo para recibir sorpresas donde menos se las esperan.

## 16. Disfrazarse de mujer

Esta es una variante del ejercicio anterior, que detallo aparte por el efecto tan singular que provoca. En el «Conocimiento Silencioso» don Juan señala que «...sólo en ropas de mujer podía un hombre aprender el arte del acecho...» y que era una práctica excelente para entrenarse en las cuatro disposiciones del acecho (detalladas en este mismo capítulo).

El ejercicio consiste en disfrazarse de mujer, lo bastante bien para poder interactuar con el resto de la gente sin percatarse de que no están frente a una verdadera mujer. En cada interacción se buscará emular el no tener compasión, ser paciente, astuto y simpático, que suelen ser disposiciones naturales en la mujer. Se trata de hecho de penetrar en un universo desconocido por el hombre, por lo que se recomienda practicarlo a fondo, para poder saber, aunque sea someramente lo que es «estar en los zapatos de una mujer». Esta es una de las técnicas que casi invariablemente llevan al punto de encaje a moverse.

Naturalmente, este ejercicio tiene su correspondiente para las mujeres, las cuales lo practicarán disfrazándose de hombre e interactuando como tales en el mundo. En este caso, deberán tratar de descubrir y emular facetas del universo masculino.

Cabe mencionar que la presente técnica, pierde gran parte de su efectividad si la realizamos en un ámbito «menos comprometedor» como podría ser entre nuestros amigos. Para que sea contundente, debe realizarse con desconocidos que crean (merced a nuestro disfraz) que están tratando con una mujer -en el caso del acechador varón- o con un hombre si se trata de una acechadora.

## 17. Observar tonales

La manera en que don Juan presenta este ejercicio a su aprendiz Carlos en «Relatos de Poder» probablemente parezca demasiado fantástica a sus lectores. Como no pueden ver a las personas como «huevos luminosos» tal vez crean que es una práctica inaccesible para ellos. Existe sin embargo, una variante simplificada para principiantes, que es de todos modos muy positiva en cuanto a sus resultados.

Se trata de elegir un punto desde el cual podamos observar discretamente a un gran número de personas inmersas en su rutina ordinaria. Una estación del metro, un parque con mucha gente o una calle muy transitada por peatones, pueden servir. El incipiente acechador deberá permanecer observando a la gente, en una actitud relajada, evitando juzgarlas o especular sobre su apariencia o ademanes, para tratar en cambio de sentir a cada una de las personas observadas. Si es posible en un estado de silencio interior mejor. Si no, cuando menos, repasando la palabra nada, nada, nada, en la mente para evitar los pensamientos estorbosos. Lo principal es concentrarse en lo que cada una de las personas nos dan a sentir.

Una de las cosas a percibir es si la persona observada es «un buen tonal». En términos más mundanos, percibir si esa persona tiene una buena vida, si se trata bien a sí misma y a su mundo. Si es fuerte y feliz. Quién sabe si tengamos la suerte de encontrar a alguien así.

Si aparece alguien que a nuestra sensibilidad cumpla con las características señaladas, debemos tratar de hablarle y entablar conversación sin revelar lo que estamos haciendo, ni fanfarronear. Hay que mantener una actitud franca y natural y evitar el autoconsentimiento de querernos «colgar» de tal persona, o intentar establecer una relación, a menos que la persona lo propicie y en tanto sintamos que el curso de los acontecimientos es congruente con el tipo de trabajo que nos ocupa. Lo que buscamos al establecer contacto es en principio una corroboración en la interacción de lo que percibimos observando, al tiempo que nos mantenemos alertas para responder adecuadamente a lo que la situación generada nos exija.

Habrà que ver cuánta gente sana somos capaces de encontrar.

## CAPÍTULO V

### LOS NO-HACERES DEL YO PERSONAL

#### La desestructuración del ego

Si el no-hacer en general es la estrategia básica del brujo para penetrar en la realidad aparte y bajo la cual -en última instancia- quedan englobadas las diferentes áreas y técnicas como Acecho, Ensueño, etc., los no-haceres del yo personal son un área particular de trabajo, comprendida dentro de un área más grande que se denomina Acecho, y bajo la cual quedan comprendidas las prácticas cuyos efectos específicos repercuten en la desestructuración del ego individual del guerrero y por consiguiente de su visión ordinaria del mundo, las cuales como ya sabemos, son recíprocas.

Se podría señalar que de hecho todas las técnicas tienden a producir ese mismo resultado -lo cual es esencialmente cierto- pero lo que ocurre es que, en este caso, el énfasis, el producto inmediato, repercute directamente en la experiencia vivencial del yo, en cómo se experimenta uno a sí mismo.

En *Viaje Ixtlán*, que en mi opinión es, dentro de la obra de Castaneda, uno de los libros más accesibles y directos en cuanto a la práctica concreta, se nos destacan tres formas principales de no-haceres del yo personal; usar a la muerte como consejera, perder la importancia y borrar la historia personal, esta última dividida a su vez en otras técnicas. Todas ellas, tienden a producir lo que en un acercamiento a la Antipsiquiatría llamaríamos la Desestructuración del Ego; tal desestructuración en el mundo de un guerrero que trabajó para lograrlo, es una puerta a la libertad, mientras que en la vida de la gente común, que a veces llega por medio de una fuerte crisis emocional a ella, puede ser la puerta a la locura.

Me explicaré.

#### Esclavos de una descripción

Cuando digo ego, pretendo significar todo aquello a que nos referimos cuando decimos la palabra «yo». ¿Qué cosa es «eso»? Pues generalmente no estamos muy seguros, pero como que sentimos que eso (yo) se encuentra en mi cabeza, detrás de mis ojos. ¿Y el cuerpo? Del cuerpo sentimos que no es «yo» sino que es algo que «yo» posee para su uso; es decir para transportarse, mostrarse ante los demás y algunas otras cosas. Por eso digo «mi» cuerpo. ¿Y qué hay de la energía? Por ejemplo del campo de energía que es nuestro ser y que se extiende más allá de los límites de nuestra piel. De eso ni hablar. Como gentes comunes no podemos siquiera concebir tal cosa. Mucho menos sentir que tal campo es «yo».

Bueno, si el ego no es mi cuerpo ni mi energía, entonces ¿qué cosa es?, ¿de qué está hecho? Respuesta absurda pero verdadera: de nada. Y si alguien lo duda que lo busque. Verá que si examinamos un cuerpo humano por dentro, encontraremos una enorme cantidad de cosas, como corazón, pulmones, cerebro, venas, sangre, glándulas entre muchas otras. Pero no encontraremos al ego. De hecho, el ego no está en el cuerpo del recién nacido, como tampoco está en el cuerpo del que ha muerto.

(Pensamiento de persona sensata y muy normal):

¡Pero eso no puede ser! ¿Cómo que el ego no es nada? ¿Yo no soy nada? ¿No existo? ¡Claro que existo! ¡Yo sí existo! (En realidad quien se altera es el ego y no la totalidad de la persona).

(Réplica de persona sensata aunque no tan normal):

Muy bien, supongamos que existes. Pero, si tú eres un «yo» (ego) y cuando dices «yo» no te refieres a tu cuerpo, ¿entonces a qué te refieres?, ¿qué cosa eres?, ¿quién eres tú que te haces llamar a ti mismo «yo»? ¿de qué estás hecho?

(Intento de respuesta de persona normal):

Pues yo, en realidad, cómo decirlo... ¡ah!, ¡ya sé!

Soy una persona muy sincera.

Soy el hijo de mi madre (nacé de ella).

Soy un buen esposo.

Soy bien parecido.

Soy un poco flojo.

Soy tímido con las mujeres.

Soy, bla, bla, bla.

Soy etc., etc., etc.

Correcto. El ego es todas esas cosas. El ego es esa descripción. (Ver y realizar ejercicio núm. 22 Retrato Hablado).

Precisamente.

El ego es una descripción.

Ninguna otra cosa. Palabras, sólo palabras. No tiene realidad específica. Es más. El ego es una masa específica de nada, cuya cuasirealidad surge de nuestra insistencia en comportarnos como si fuera real.



La verdad es que un ser humano no es nada de lo que contiene la descripción de su ego, aunque cree que sí lo es, en virtud de que se comporta de acuerdo a la descripción. Esto es; en virtud de sus rutinas, que son la expresión activa del contenido de la descripción que se llama ego.

Lo anterior se comprueba con sólo practicar los no-haceres del yo personal. Según mi vida cotidiana y mis «haceres» yo soy así o asá. Soy capaz de tal cosa, pero no de tal otra. Sin embargo, bajo la práctica del no-hacer, el practicante descubre que es capaz de realizar una enormidad de acciones que consideraba imposibles, porque no estaban contenidas en la descripción, y esto es -por cierto- una buena noticia.

### **El acto a propósito**

Podemos actuar fuera de la descripción. En esencia, cualquier acto realizado por una persona, que no sea acorde al contenido de la descripción a la que llama «yo» es un «no-hacer del yo personal», el cual es susceptible de llevarse a cabo. Lo he comprobado en mí y en los grupos de trabajo. No me lo platicaron ni me lo imaginé. Es real.

Se nos ha entrenado para considerar al ego como nuestra única realidad, a creer que de verdad somos «eso» y que lo seguiremos siendo hasta el final. Hemos olvidado que no siempre lo fuimos. Hemos olvidado que alguna vez fuimos «sin forma» y que eso nos permitía asombrarnos, sentir cada cosa y cada ser como un descubrimiento, un misterio. Se nos olvidó el misterio de nosotros mismos y el misterio del mundo, porque aprendimos a creer que éramos algo definido y delimitado (el ego) y lo mismo hicimos con el mundo y con los demás y así logramos darle vigencia al hechizo de magia negra que es la vida del hombre moderno: reducir lo inconcebible, el misterio y el asombro de estar vivos, a una tontería. Y a una tontería aburrida. Nos metimos en una prisión y le llamamos «yo». ¡Qué maravilla!, he ahí un hombre con «personalidad».

Pero les tengo noticias.

No estamos condenados a vivir por siempre atrapados en esa descripción.

Podemos desestructurarnos.

Podemos borrar la historia personal.

Podemos ser libres otra vez.

### **La desestructuración esquizofrénica**

El caso de la locura esquizoide merece un breve comentario. En realidad el proceso de la esquizofrenia tiene que ver con una desestructuración violenta de la realidad y del ego. No es que el esquizofrénico «alucine» cosas que no existen. Es simplemente que está percibiendo cosas que existen, pero las está organizando psíquica y emocionalmente de un modo diferente al ordinario, o está percibiendo cosas que la gente normal por lo general descarta inconscientemente, lo que da por resultado la percepción de una realidad diferente, que en el caso del esquizofrénico, es generalmente angustiante y muchas veces autodestructiva. La mencionada desestructuración se experimenta como una pérdida de certeza en cuanto a lo que es real o no, incluyendo al propio ego, el cual pierde su continuidad, dado que la estructura que lo conforma se «desarma». En este punto, el esquizoide puede tener serias dudas acerca de su identidad, dado que carece de la certidumbre ordinaria respecto de los rasgos que la integraban; como el ego es el referente fundamental de la conducta, al desestructurarse aquél, ésta se ve seriamente afectada, pudiendo parecer errática, inesperada e inconexa.

A menos que se trate de una lesión cerebral o malformación genética, el loco es en realidad un individuo que entró en un proceso de desestructuración incontrolado, aunque no esté consciente de ello, y que entró en él por motivaciones similares a las del guerrero. La búsqueda de un modo de ser alternativo, la renuncia a una normalidad enferma, cuyo precio es el aburrimiento y la angustia, cuando no el dolor y la depresión. La esquizofrenia es una búsqueda desesperada y errática de la libertad. Y es que el esquizofrénico cayó en ese estado generalmente como resultado de una crisis existencial de grandes proporciones, de la que ya no se pudo recuperar. Por eso se suele decir de él que «se quedó en el viaje».

Pero ese «viaje» se dirigía hacia algún lado. Se dirigía hacia la liberación de una existencia opresiva. Sólo que no encontró el camino adecuado; no tuvo la fuerza suficiente para llegar a su destino.

### **La desestructuración del guerrero**

El caso del Guerrero que pasa a la libertad es el caso del que se vuelve loco pero no pierde la cordura. Por eso don Juan habla del «desatino controlado» que en algunas traducciones del inglés, aparece como «locura controlada». Y es que mientras el esquizoide es arrojado a una locura que no escogió, y con la que no sabe cómo tratar, el guerrero se desestructura armoniosamente, su normalidad desaparece al mismo tiempo en que su energía, su control y sobriedad van en aumento. Conoce «el modo del guerrero» y en él se afianza para moverse en un mundo de asombro y de misterio. De desafíos y batallas. De creación. Y desde su desatino controlado el guerrero es capaz de vincularse de los modos más adecuados con el resto de la gente. Capaz hasta que lo consideren un hombre «muy sensato».

Si observamos que al nacer no tenemos incorporados un ego y que ya de adulto lo tenemos, resultará evidente que lo hemos creado en alguna parte del camino. Nos vimos compelidos a creárnoslo desde la infancia, y terminamos de hacerlo cuando nos volvimos adultos. Pero así como lo formamos lo podemos desformar para después, volver a re-formarlo intencionalmente. Es por ello que el Acecho puede muy bien considerarse como el arte de reinventarse uno mismo. Como resultado del no-hacer, el acechador no será esclavo de una sola forma de ser, sino que será capaz de crear modos de ser novedosos para situaciones

nuevas, inventándose a sí mismo y transformándose en algo nuevo cada vez que las circunstancias o su sola curiosidad se lo pidan.

Pasemos a las técnicas.

## TÉCNICAS

La práctica de los no-haceres del yo personal están organizadas en tres técnicas básicas de las que a su vez se pueden derivar muchas aplicaciones. A continuación presentaré las técnicas básicas que son en cierto sentido generales, así como algunos ejemplos de aplicaciones específicas.

### La conciencia de la muerte

En las llamadas sociedades modernas, uno de los haceres centrales sobre los que descansa la construcción del ego de los individuos, y por extensión la construcción del «ego» de la sociedad, es la negación de la muerte.

Se nos entrena desde muy pequeños para olvidar que vamos a morir. Ese olvido naturalmente alivia parte de nuestro aprendido miedo a lo desconocido, pero nos cobra el altísimo precio de hacernos también olvidar la naturaleza mágica de la vida.

La negación social de la muerte es un rasgo particular de la cultura europea y sus ámbitos de dominación. Pero no es en modo alguno universal.

Los pueblos precolombinos en general y los antiguos toltecas en particular, hicieron de la conciencia de la muerte uno de los valores básicos que regían su vida, tanto en lo social como en lo individual.

La costumbre primermundista de comprar «seguros de vida», pagar el costo del propio sepelio en abonos, heredar la propiedad al morir, y el mismo shock tan violento que produce percibir de cerca la muerte de alguien, son algunos ejemplos que muestran hasta qué punto se nos entrena para considerarnos inmortales.

El papel de las religiones vendiendo diferentes tipos de cielos y resurrecciones en las que habremos de trascender a la muerte, es fundamental en la conspiración del olvido. Si bien este tipo de religiosidad no es exclusiva de occidente, es en occidente, bajo la lógica del consumismo, donde su carácter negador de la muerte cobra mayor énfasis y eficiencia. Hacer donativos a la iglesia, aunque sea sólo en los casamientos y bautizos, es una forma más o menos inconsciente de «comprarse un terrenito» en el cielo. Aun si consideramos religiones orientales como la hindú. Podemos observar que cuando vertientes de la misma -como el Yoga- penetran a occidente la reencarnación se constituye en uno de los puntos de mayor atractivo para los consumidores occidentales, mientras que sus aspectos más sutiles como el silencio interior o la práctica de una vida sencilla, sean apenas perceptibles.

De hecho estamos dispuestos a pagar casi cualquier precio por el engaño de la inmortalidad.

Y es que la muerte es el misterio. Es lo desconocido. Y se nos ha enseñado a temer el misterio y a negar lo desconocido.

Es raro, hemos aprendido a olvidar lo único que realmente es seguro en nuestra vida: la muerte.

En el fondo del asunto es el ego quien teme a la muerte, y con justa razón. Ante la muerte, el ego se reduce a lo que siempre fue: nada. Porque la muerte no es la negación de la vida sino la negación del ego. La vida en cambio se sustenta con la muerte. La vida de nuestros cuerpos se nutre con la muerte de animales y plantas, del mismo modo que éstos se nutren de nuestra propia muerte. Así, en tanto que ego y muerte son antitéticos, la conciencia de la muerte representa uno de los caminos para llevarnos -en vida- más allá de las fronteras del ego.

Mientras que el ego no tiene modo de tratar con el hecho de nuestra mortalidad, nuestro cuerpo como campo de energía conoce intrínsecamente su destino. Nuestro otro yo puede tratar directamente con el misterio e interactuar con lo desconocido, sin que la no-comprensión a nivel racional lo amilane. Así, la conciencia de la muerte es uno de los accesos a la Conciencia de Ser: somos seres luminosos; somos un campo de energía, no un ego.

Esa conciencia intrínseca sólo puede ser recuperada fuera del mundo de las palabras. Como la Recapitulación, se trata de un recuerdo del cuerpo, más cercano al sentimiento que a la razón.

Precisamente porque la inmortalidad es uno de los haceres estructuralmente básicos del hombre común, su no-hacer correspondiente -la conciencia de la muerte- es una de las técnicas fundamentales en el camino del guerrero.

Y es que por otra parte, sobre el hacer de la inmortalidad descansan a su vez, la mayoría de los haceres más desgastantes del ego y sus rutinas. La importancia personal sólo es posible si nos sentimos inmortales. Los haceres más comunes de un inmortal se revelan como verdaderas monstruosidades a la luz de nuestra mortalidad.

Porque nos sentimos inmortales nos permitimos:

- Postergar para un mañana inexistente las decisiones y acciones que sólo hoy podríamos ejecutar.
- Reprimir nuestros afectos, negándonos a expresarlos, olvidando que el único tiempo para tocar, acariciar y encontrarse es un hoy, que en cualquier caso será muy breve.
- No apreciar la belleza y aprender a verlo todo «feo». (Imaginemos la belleza de la flor, para el que nunca más podrá verla).
- Defender nuestra imagen.

- Abandonarnos a sentimientos de odio, rencor, ofensa y mezquindades varias.
- Preocuparnos por pequeñeces hasta el punto de la depresión y la angustia.
- Nos quejamos, somos impacientes, nos sentimos derrotados, etcétera.

Un mortal consciente no se puede permitir semejante desperdicio de su tiempo único, breve e irrepetible sobre la tierra. Por eso un mortal consciente es un guerrero, que hace de cada acto un desafío. El desafío de beberse el tuétano de la vida en cada instante. El desafío de vivir tan digna e impecablemente su momento como su poder se lo permita. Un mortal disfruta y saborea el valor de cada momento precioso, porque sabe con toda certeza que la muerte lo acecha y qué su cita con ella habrá de cumplirse sin lugar a dudas.

Como la muerte lo puede tocar en cualquier momento, un guerrero se da por muerto de antemano y considera a cada acto «su último acto sobre la tierra» y en consecuencia, trata de que sea lo mejor de sí mismo.

Naturalmente, los actos de un ser que -a la luz de su muerte inminente- está dando lo mejor de sí mismo en cada acto, tienen un poder especial. Tienen una fuerza y un sabor que no pueden compararse con las aburridas repeticiones de un mortal. Es por ello que el guerrero hace de su conciencia de la muerte, la piedra de toque de todo su conocimiento y de toda su lucha. Así, en lugar de apoyarse en los valores vacíos y abstractos del que cree que no va a morir nunca, se apoya en lo único verdaderamente seguro que existe en la vida: la muerte.

Como mencionábamos antes, llegar a la conciencia de la muerte no es asunto de reflexión. No es una idea en la cabeza, sino un fenómeno de conciencia corporal. La conciencia de la muerte radica en el lado izquierdo de la conciencia; es uno de los aspectos de la conciencia del otro yo y sólo mediante la práctica del no-hacer puede ser rescatada.

La técnica de usar a la muerte como consejera es uno de los no-haceres que puede uno utilizar para rescatar esta conciencia, además de que nos permite abordar nuestros asuntos cotidianos desde una perspectiva mucho más sobria, eficiente y realista que la del hombre común.

La técnica es en realidad muy simple.

## **18. La muerte como consejera**

Cuando sientas que te estás desgastando en alguna situación emocional, o que estás a punto de derrumbarte, acuérdate de tu muerte.

Consiste en tomarse un momento fuera de la dinámica de los acontecimientos cotidianos, para confrontar la situación en que nos encontramos, con nuestra muerte inminente.

Es especialmente útil en momentos en que la Importancia Personal, en alguna de sus variantes, se esté apoderando de nuestra persona y nuestro momento. Cuando nos estamos autocompadeciendo, cuando sentimos que estamos perdiendo algo muy valioso, cuando sentimos que nos ofenden, cuando sintamos rencor o deseos de venganza, cuando nos estemos aferrando a algo que en realidad ya perdimos, cuando seamos mezquinos y nos neguemos al amor, cuando tengamos miedo o sintamos timidez para actuar como en el fondo quisiéramos hacerlo. En momentos como esos, hay que tomar un instante para mirar a los ojos oscuros de la muerte. Hay que tomar un instante para pedirle que nos aconseje. Tenemos que lograr el control necesario para examinar esos asuntos a la luz de nuestra muerte, que espera, considerando la situación como si fuera nuestro último acto antes de morir. Hasta que la muerte elimine la mezquindad y el miedo. Hasta que la muerte lo ponga todo en su sitio, en su dimensión justa. Sólo entonces podemos ver que comparadas con la muerte, hasta las situaciones más tremendas del mundo cotidiano, en realidad son insignificantes. Estamos vivos. Y la muerte nos aguarda. Eso es lo único que de verdad importa. Lo demás, son naderías.

## **La conciencia del esqueleto**

Una serie de ejercicios que hemos practicado con los grupos de trabajo y que han rendido frutos en cuanto a la recuperación de la conciencia de la muerte, son los ejercicios que llamamos de la conciencia del esqueleto. Los iniciamos a partir de que uno de los coordinadores que trabajaban con nosotros, el músico Germán Bringas, quedó muy impresionado por la lectura de un cuento de Ray Bradbury llamado *El esqueleto*, y se le ocurrieron algunos ejercicios relacionados. Practicándolos, descubrimos su fuerza y el resto del equipo continuó trabajando en ello y creando nuevos ejercicios. A continuación detallo algunas de las formas que hemos practicado.

## **19. El despertar del esqueleto**

Para realizarse de noche, en grupo o individualmente.

a) Se colocan los participantes en un área amplia, como para realizar ejercicios físicos sin estorbarse. Si es en grupo, debe haber alguien que dirija el ejercicio, de tal modo que -siguiéndolo- el resto de los participantes actúen sincronizadamente.

b) Colocarse de pie, completamente inmóviles. Mantenerse relajados.

c) De una manera casi imperceptible, pasar de la inmovilidad al movimiento. Empezaremos con el movimiento mínimo de un dedo. Seguiremos sutilmente con los demás, la mano, los brazos y luego todo el cuerpo. Como en cámara lenta. Debemos tratar de tomar conciencia física de nuestro cuerpo en cada movimiento.

d) Empezaremos a hacer movimientos tipo abdominales, pero de pie. Levantando los brazos por arriba de la cabeza y luego bajándolos hasta casi tocar las puntas de los pies. Primero tan lentamente que apenas se note que nos estamos moviendo y luego, poco a poco, ir aumentando la velocidad de un modo apenas perceptible. Mantenemos sincronía entre respiración y movimiento y la atención en las sensaciones corporales. Aumentamos cada vez más la velocidad hasta que, al cabo de algunos minutos (alrededor de 15), nos acercamos a la velocidad máxima, que corresponde también al momento de máximo esfuerzo. Debemos notar cómo nos vamos acercando al clímax de velocidad y esfuerzo, para que en el momento en que éste se produzca, sea un instante de verdadera catarsis.

e) En el punto culminante hay que emitir un poderoso grito que enfatice el sentimiento de catarsis. No debemos desconectarnos de la conciencia corporal durante el grito.

f) Una vez concluido el grito, hay que empezar, también imperceptiblemente, a disminuir la velocidad. Para ese momento la conciencia corporal debe ser muy clara. A partir de esta etapa hay que dirigir la atención hacia los huesos. Hay que sentir los huesos de todo el cuerpo. Como si fuéramos sólo huesos. Con esa conciencia, reducimos la velocidad de los movimientos de un modo casi imperceptible hasta quedar quietos.

g) Una vez que llegamos a la inmovilidad, con la mayor lentitud posible, hay que adoptar una posición de cuclillas, con los brazos entre las piernas y las manos en el suelo, en una posición simiesca.

h) Entonces hay que profundizar en la conciencia del esqueleto. Visualizarse mentalmente como un esqueleto en cuclillas. La cabeza, hay que sentirla como calavera. Somos seres descarnados, reconociendo nuestra naturaleza de piedra blanca. Como esqueletos, somos seres misteriosos que miran el mundo con curiosidad, con asombro. La respiración debe ser profunda, oscura. Hay que imaginarse los propios ojos como dos huecos de oscuridad que atisban el infinito. Permanecer en esta posición hasta sentir el esqueleto con claridad.

i) Con la conciencia plena del esqueleto, hay que empezar a moverse, muy lentamente. Incorporarse primero y luego empezar a caminar. Tres pasos adelante, tres pasos atrás. Como reconociendo el movimiento de esqueleto por primera vez. Tratar de ver el mundo como esqueleto. Mirar a los otros como esqueletos.

## **20. Tocando al esqueleto**

Es una variante del ejercicio anterior, que se hace por parejas, sólo que después de haber seguido todos los pasos señalados, se colocan frente a frente los participantes y, con los ojos cerrados, se empiezan a tocar la estructura ósea, tratando de reconocer táctilmente la forma y sensación de la calavera y el resto de los huesos. Evitando brusquedades, con suavidad y curiosidad, hay que tocar las cuencas de los ojos, los pómulos, el cráneo, la nariz, los dientes y paladares, la quijada, los omóplatos, las costillas, etc. A través del tacto hay que «visualizar» cómo es el esqueleto que tenemos al frente. Se debe realizar alternadamente. Uno toca y el otro permanece inmóvil, sintiendo. El que toca, se concentra en ser un esqueleto tocando a otro, mientras que el que es tocado, profundiza en su conciencia de esqueleto. Duración aproximada: 20 minutos.

## **21. La danza del esqueleto**

Para este ejercicio, conviene tener preparada alguna música adecuada, de preferencia sin palabras y que invite a la concentración y a la sensibilización. Que exprese algún sentido de misterio y de belleza.

Es una variante del anterior en el que, después de haber seguido todos los pasos, incluyendo los de contacto, comienza a sonar la música y la pareja de esqueletos empieza una danza de expresión libre de sus emociones y sentimientos al estar vivos y como esqueletos en el mundo. La magia que mantiene erguido al esqueleto es la magia breve de la vida. Por esa magia la piedra blanca cobró vida y cuando ella se desvanezca, la piedra volverá a estar inerte. A esa magia le danzan los esqueletos, y también a las sombras en las que se mueven. Tiempo de duración, de 10 a 20 minutos.

### ***Comentarios a la técnica***

Estos ejercicios son para practicarse en la oscuridad. Resulta óptimo si se practican en algún tipo de despoblado, como un bosque, desierto, o el campo abierto. El fondo de una barranca o el lecho seco de un río serían excelentes. Se facilita mucho con luna llena. No conviene realizarlos junto al mar. El contar con alguien que coordine los ejercicios marcando los tiempos, poniendo la música y con frases de apoyo, resulta muy apropiado. Naturalmente hay que evitar la presencia de extraños o posibles interrupciones.

### **Borrar la historia personal**

Dentro de los no-laceres del yo personal, el borrado de la historia personal, es quizá el más general, porque de alguna manera engloba a todos los otros. Supone la terminación de la relación causa-efecto entre nuestro pasado y nuestro presente.

Cuando don Juan alude a la necesidad de que el aprendiz borre su historia personal, se está refiriendo no sólo a la necesidad de que cambie su modo de ser y vivir, sino que, está proponiendo la posibilidad de que tal cambio se dé por efecto de romper con la determinación del pasado al que el brujo denomina «la historia personal».

Esta posibilidad suele parecernos tan extraña, tal vez por nuestra tendencia a suponer el pasado no sólo como lo que nos fundamenta, sino también como algo inamovible, razón por la cual se convierte en la

justificación perfecta para no cambiar. En mi trabajo con grupos, llevo años admirándome de escuchar a las personas afirmando una y otra vez que quieren cambiar, al mismo tiempo que hacen todo lo posible para mantenerse igual. Generalmente se justifican en el pasado. «Es que nunca aprendí a ser disciplinado...», «es que soy débil...», «es que en mi casa me sobreprotegeron...» Es que, es que... Y el «es que» siempre se relaciona con el pasado.

Por otro lado borrar la historia personal es una posibilidad mágica, que difícilmente encaja en la lógica racional. Borrar el pasado. En lugar de tratar de superarlo, sencillamente borrarlo. Esta posibilidad no se refiere a poder cancelar los actos pasados, sino a renunciar a la relación que tenemos establecida con ellos, cuya expresión más general es nuestro modo de ser y nuestro modo de vivir.

El asunto es, si es mi historia personal el principal obstáculo para el cambio y la libertad, entonces el poder borrarla representa también la oportunidad de ser libre.

La resistencia a comportarnos de modos novedosos surge de que, nos creemos incapaces de realizar cualquier cosa que no esté en el inventario de nuestras acciones pasadas. Nos resistimos al cambio. Al mismo tiempo, cuando empezamos a luchar por cambiar, nuestra historia personal se vuelve el mayor obstáculo a vencer. La gente que nos conoce tiende a oponerse, puesto que al estar tan familiarizados con nuestra historia personal, no admiten el que no actuemos de acuerdo a ella. Esto sucede porque el encuentro con lo desconocido los enfrenta al problema de que no saben cómo conducirse con algo para lo que no están entrenados y por tanto tratarán de evitarlo.

Recuerdo un ejemplo dramático de lo anterior.

Hace varios años, en uno de mis talleres de «La Otra Brujería», me encontré con una muchacha de 19 años que estaba llena de problemas. Drogadicción, alcoholismo, desempleo, falta de comunicación familiar, etc. Se encontraba sumida en una depresión suicida y sumamente debilitada por sus hábitos autodestructivos. Con el paso del tiempo y el trabajo en común, consiguió sobreponerse a sus problemas. Luchaba por cambiar y dejó el alcohol y las drogas, consiguió un empleo y su energía poco a poco comenzaba a restaurarse. Sin embargo, en su casa los problemas no disminuían, sino que aumentaban. Las peleas eran cada vez más severas. Una vez me relató una discusión con su hermano mayor, que le reclamaba el que se condujera de modos tan extraños; no sabían a dónde iba, quiénes eran sus nuevos amigos ni la razón de sus cambios tan repentinos. Se habían habituado a tal punto a considerarla «incorregible» que el cambio tan inesperado y misterioso, les causaba una gran desazón. No se lo podían perdonar. Las palabras que su hermano usó en aquella ocasión fueron: «¿qué te pasa? ¡te has vuelto loca, no puedo entenderte! mejor sé como antes, te preferimos alcohólica, y drogadicta que loca...». Finalmente ella optó por su independencia y siguió su propio camino.

La lucha por borrar la historia personal es contra algo que no sólo se encuentra internalizado en nuestro propio ser -lo cual da cierta seguridad al ego al mantenerlo en una realidad que, si bien puede ser desagradable, al menos le resulta familiar-, sino que es también con respecto a una historia internalizada en quienes nos conocen y que a su vez les da seguridad. No hay nada más amenazante que tratar con una persona a la cual no podemos clasificar. Y es que la historia personal nos dota de una o varias etiquetas en base a las cuales reducimos toda nuestra persona a los dictados de unos cuantos rasgos. Asimismo clasificamos a todos cuantos conocemos de acuerdo a etiquetas similares que derivamos de su historia personal, real o imaginaria. Como no podemos tratar con el misterio, preferimos tratar con etiquetas. Es por eso que nadie nos sorprende. Nos creemos tanto más seguros de nosotros mismos, cuanto más rápidos seamos para colocarlas.

Don Juan le aconseja a Carlos, que si quiere liberarse de la carga de los pensamientos ajenos, debe empezar a borrarse, creando una niebla en torno suyo que lo torne en un ser misterioso e impredecible. La estrategia no está dirigida sólo hacia los demás. Debe de borrarse hasta tornarse desconocido para sí mismo. Esto es congruente con el tercer precepto de los acechadores de considerarse a sí mismos como un misterio más, entre los misterios del mundo.

La pérdida de certeza respecto de lo que se supone que uno mismo es, y que emana de la historia personal, es congruente y recíproca con la pérdida de certeza respecto a lo que normalmente consideramos el mundo real. De nuevo nos encontramos con que la realidad del ego y la realidad externa no son más que una descripción. Por lo tanto el proceso de borrado no se aplica sólo a la historia personal, sino también a la descripción ordinaria del mundo.

El campo de batalla que se abre más allá de la descripción, es el campo de lo desconocido, el campo donde nada está escrito, ni uno mismo ni el mundo. Es por tanto, el campo donde podemos crear, elegir, ser cualquier cosa que queramos. El campo de la libertad.

## **22. Ego: El retrato hablado**

Esta técnica es un ejercicio individual, que además de ser -muy útil por sí mismo, funciona muy bien como preparación para diferentes formas de no-haceres del yo personal, como en el caso de los no-haceres individualizados.

Consiste en escribir un retrato hablado, lo más fiel posible de nuestra propia persona y nuestro modo de vivir, pero en tercera persona, como si se tratara de alguien más. Este retrato hablado deberá contener:

- Nombre.
- Edad.

- Rasgos físicos.
- Forma de vestir.
- Forma de ser.
- Estado de salud.
- Lugares que frecuenta.
- Lugares que evita.
- Estados de ánimos más comunes.
- Tipo de gente que frecuenta.
- Tipo de gente que evita.
- Sus tipos de trabajo y el trabajo que hace actualmente.
- Rasgos de su vida afectiva.
- Cuál es la imagen que proyecta a los demás.
- Sus rutinas cotidianas.
- Sus rutinas estructurales internas (repeticiones cíclicas).
- Su modo de hablar.
- Sus temas de conversación.
- Los lugares y modos en que emplea su tiempo libre.
- La manera en que vive su sexualidad.
- Su situación económica.
- Sus mayores virtudes.
- Sus mayores defectos.
- Las mejores cosas que ha hecho.
- Las peores cosas que ha hecho.
- Lo mejor que le ha pasado.
- Lo peor que le ha pasado.
- Etcétera.

### **Comentarios a la técnica**

Es muy importante hacer la descripción en tercera persona (Fulano de tal es...) y elaborarla con toda frialdad, como si se tratara de alguien que no nos importara ni a favor ni en contra. Si hacemos a conciencia este ejercicio, llegaremos a tener de una manera muy simple, la descripción que se llama ego y podemos estar seguros, sin lugar a dudas, que el ego no es otra cosa que esa descripción, a la que rendimos culto a través de nuestros actos. En el momento en el que nos sumergimos en la práctica del no-hacer, lo que conocíamos como «yo», cobra su verdadera dimensión, una descripción que al igual que la escrita en un papel, podemos modificar o tirar a la basura.

### **23. Comenzar a borrarse**

Las primeras recomendaciones de don Juan, pueden funcionar como una primera aproximación para cualquiera que desee borrar su historia personal:

- No revelar automáticamente todo cuanto uno hace, a las personas que nos rodean, puesto que ello obedece a la necesidad compulsiva del ego por autoafirmarse, fortaleciendo así el dominio de la historia personal.
- Empezar por no ver solamente a aquéllos que nos conozcan bien, sino interactuar con gente que no nos tenga clasificados de acuerdo al pasado en común.
- Evitar el estar dando explicaciones y justificaciones de todo cuanto hacemos y desairar con gentileza a quienes nos las exijan.
- No revelar el porqué lo estamos haciendo. De nada sirve esconderse si todos conocen nuestro escondite.

### **24. Decirse mentiras**

La técnica de mentirse conscientemente a manera de no-hacer, ha probado ser muy eficiente especialmente para librarse de aspectos autodenigrantes de la historia personal, que nos hayan llevado a formarnos una imagen «horrible» de nosotros mismos. La he recomendado a personas que padecen un alto grado de autodesprecio, y se la pasan pensando de sí mismos que son de lo peor.

a) Conviene empezar esta técnica elaborando un inventario de pensamientos por ocho días, de acuerdo al procedimiento de acecho señalado para el inventario de gasto de energía (ver técnica 1). Si el practicante se encuentra bajo algún tipo de crisis de autodenigración, puede ser suficiente con tres días.

b) Una vez tipificados los pensamientos negativos más comunes que dedicamos a nosotros mismos y con los cuales nos torturamos, hacer un breve listado de su contraparte. Por ejemplo:

VERDADES    MENTIRAS

**Soy un envidioso    Disfruto la felicidad ajena**

No tengo fuerza de voluntad    Logro todo lo que me propongo

Reprimo mis sentimientos Me expreso con libertad  
Soy feo y poco atractivo Soy un verdadero galán  
Le he fallado a mi familia Les he cumplido completamente  
Tengo miedo de fallar Me siento seguro de salir adelante

c) Durante un período de una a tres semanas (dependiendo de la gravedad del caso) debe uno de decirse las mentiras de la lista, tan a menudo como sea posible. Pensarlas a cada rato (como si fueran ciertas). Si se da una ocasión apropiada, comentar ante alguien más lo que pensamos de nosotros mismos, por supuesto sin decir que son mentiras. La primera acción al levantarse y la última antes de dormir, debe ser una recitada de mentiras en voz alta ante el espejo. No importa en absoluto que uno sepa que son mentiras.

### **Comentarios a la técnica**

La práctica de «decirse mentiras» nos ha permitido descubrir que no sólo aumenta la autoconfianza del practicante, sino que también reduce la tendencia al autocastigo mental. Si se practica en combinación con una estrategia general de acecho, dicha tendencia desaparece por completo. Y los buenos resultados no se producen -como pudiera suponerse- por alguna especie de lavado cerebral o autosugestión; no es que el sujeto llegue a creerse «las mentiras» al punto de creer que son verdades, sino que engancha la atención a un hacer diferente del ordinario, con lo que es capaz de tomar conciencia de que ambos son irreales y finalmente puestos frente a frente, ambos haceres se detienen.

## **25. Cambiando fachadas**

Esta técnica es una variante de la técnica «disfraces» que se detalla en el apartado de acecho. Consiste en cambiar la propia apariencia, de un modo más o menos radical, pero que mantenga un sentido de funcionalidad en nuestro mundo cotidiano, esto implica que aunque nuestra imagen cambie radicalmente, no lo haga en un sentido o hasta el extremo de parecer absurdo.

Para el cambio de fachada se considerarán los siguientes elementos:

- Elegir la nueva fachada. Si tiene uno suficiente energía, puede uno intentar el cambio por un personaje que represente todo aquello que nos hubiera gustado ser. Disfrazados de ese personaje, podemos atrevernos a todo aquello que hemos deseado, pero no nos hemos permitido.

- Cambiar la apariencia física; la ropa, el peinado, el modo de moverse, etc.

- Cambiar la personalidad; el modo de hablar, los lugares que se visitan, el modo de responder a las situaciones, etc.

- Se deben definir períodos específicos para practicar el cambio de fachadas, ampliándolos gradualmente conforme logremos un mayor dominio y una mayor identificación con nuestra nueva fachada.

- Ejemplos para el cambio de fachada, puede ser el caso del chavo banda que se asea, se corta el pelo, se viste con pulcritud y ya disfrazado, retoma sus estudios para convertirse en el primero de la clase; o el ocupadísimo hombre de negocios que se disfraza de verdadero padre de familia, hace la corbata y las operaciones bancarias a un lado y se lleva a sus hijos de excursión al campo o el joven de apariencia «hipiosa» y contracultural que cambiara su fachada por la apariencia formal de un joven ejecutivo de negocios (con corbata y todo).

### **Romper las rutinas**

No obstante que «romper las rutinas» es una de las técnicas básicas para borrar la historia personal, la he separado como un área independiente por su contundencia y amplitud, así como también por su relativamente fácil aplicación en contextos cotidianos. Por otra parte es uno de los ejercicios que de modo más inmediato llevan a la desestructuración y eventualmente, a parar el mundo.

Tanto los seres humanos, como los animales, somos seres rutinarios. Tendemos generalmente a establecer rutinas para todo; lo que comemos, los lugares por donde andamos, donde dormimos. En el caso de la gente, lo que piensa, lo que habla, lo que desea o lo que odia, aun la forma en que expresa y vive sus sentimientos se convierte en rutina. Si llegamos a un sitio nuevo al que habremos de acudir con frecuencia, inmediatamente escogeremos un lugar, que en adelante será «nuestro». Si se trata de un asiento, trataremos siempre de sentarnos en él. Es justamente por la tendencia a las rutinas el que animales y personas sean comúnmente tan vulnerables. Cualquier observador es capaz de descubrir las rutinas, lo que le permite elaborar las trampas adecuadas, que convierten al ser rutinario en una presa.

Las rutinas de la vida no son solamente aquellas actividades externas como el ir a trabajar, comer a la misma hora, dormir en la misma casa, etc., sino que incluyen los modos repetitivos en que abordamos todo cuanto hacemos. Nos formamos una idea del amor (bastante deforme) que heredamos principalmente de nuestros padres y después nos dedicamos a tratar de reproducir semejante deformidad. Cambiamos a las personas, pero repetimos los procesos. Nuestra tendencia al éxito o al fracaso, o las crisis cíclicas y repetitivas. Todo ello es expresión de nuestras rutinas de vida, las cuales son la manifestación de la historia personal. Esa es la causa de que a lo largo de toda una vida, cada persona tiende a tener los mismos problemas de tiempo en tiempo. Su vida es una repetición, un estar pateando siempre la misma piedra y recorriendo el mismo camino;

una y otra vez, hasta que estamos demasiado viejos o demasiado cansados para levantarnos a continuar con nuestras viejas rutinas. Y entonces simplemente nos quedamos acostados y morimos.

El guerrero en cambio, prefiere la libertad ilimitada de no tener rutinas, de no saber con precisión lo que va a ocurrir, la emoción de levantarse cualquier día, y encontrarse en el espejo con un desconocido.

Los cazadores siempre atrapan a sus presas porque conocen sus rutinas. Pero así como existen animales mágicos que no pueden ser cazados y cuya magia se deriva del hecho de no tener rutinas, así también existen seres humanos no rutinarios, que por lo mismo también se transforman en seres mágicos.

Se pueden conocer las rutinas por medio de ejercicios de acecho, como el Inventario de Gasto de Energía y la Recapitulación. Una vez detectados se les puede aplicar diferentes técnicas.

## 26. Acechar hábitos

El romper las rutinas a veces es de lo más difícil, sobre todo porque esas rutinas son todo lo que tenemos como gente ordinaria para darle sentido a nuestras vidas. Basta pensar en rutinas como el aburrirse, enojarse, autocompadecerse, fumar, comer en exceso o llegar tarde, para notar la enorme dificultad que el romper las rutinas puede implicar. Pero no es del todo imposible si contamos con una estrategia.

La estrategia principal del acechador consiste en que se acecha a sí mismo; acecha sus hábitos. Al hacerlo, los observa calladamente mientras se producen. Así, se da cuenta de que los hábitos, como haceres que son, están formados por sus partes componentes. Y un hacer, como todo mecanismo automático, necesita de todas sus partes para operar. Así, cuando quiere parar un hábito, en lugar de tratar de forzarlo a pararse, simplemente le quita uno de sus componentes y el hacer no se produce.

Debemos entender por componentes todas aquellas partes del hacer que sean indispensables para que se produzcan.

Un ejemplo sería el hábito de discutir con alguien, tal vez con la esposa. Supongamos que el acechador en ciernes acechó y descubrió los siguientes componentes de su hacer:

- El sujeto.
- La esposa.
- Estar fatigado, quizá después de un día de trabajo.
- Hablar.
- Decirle al menos un «te equivocas querida» a la esposa.
- Fijarse en algún aspecto «negativo» de la esposa.
- Defenderse de cualquier crítica de la esposa.

Con estos componentes como ejemplo, surgen muchas posibilidades para «descomponer» el hacer:

- No estar allí.
- Enviar a la esposa a algún otro lado.
- Cambiar a algún otro trabajo que no sea fatigoso.
- Meterse algo en la boca para fingir que se tiene una muela infectada y que no se puede hablar.
- Cambiar el «te equivocas» por un «tienes razón» (aunque lo creamos absurdo).
- Fijarse en aspectos positivos de la esposa en el mismo momento en que nos íbamos a fijar en algo negativo.
- No defenderse de, sino dar la razón a la esposa.

Otro ejemplo, puede ser el fumar. Necesita generalmente de cigarros, cerillas, tiempo, que no hagamos ejercicio, que no practiquemos respirar con profundidad, que no sepamos relajarnos, que vivamos con estrés, etc. Así, en lugar de ponernos a luchar contra el hábito de fumar, podemos simplemente desarrollar el hábito de subir montañas y el cigarrillo se va solo. Corriendo.

Hay que notar que no hace falta eliminar todos los elementos del hacer, sino que basta con quitar uno solo, para que no se produzca. Cualquier rutina puede ser acechada y «descompuesta» con sólo quitarle uno de sus elementos esenciales.

## 27. Los no-haceres individualizados

Llegamos a una de las técnicas consideradas «más fuertes» dentro de los talleres de Acecho. Se llaman no-haceres individualizados, porque implican un diseño específico de no-hacer, cuya naturaleza particular es especialmente devastadora para el ego del practicante. Su naturaleza esencial es revelar al yo personal como lo que realmente es: una descripción. Esto por supuesto tiene un alto impacto sobre la importancia personal, que se ve severamente afectada como consecuencia de practicarla.

Aquí se verá nuevamente la relación tan cercana entre las diferentes técnicas, que difícilmente se pueden aislar dentro de una categoría única, especialmente en lo que se refiere al Acecho en general y a los no-haceres del yo personal en particular. Recapitulación, Ahorro de energía, Conciencia de la muerte, Borrar la historia personal, perder la importancia, etc., son instancias de trabajo que se funden unas con otras para el logro de un solo objetivo: mover el punto de encaje y acceder a la libertad que ello implica.

El contenido específico de la descripción a que nos referimos cuando decimos la palabra «yo», es uno más de los aspectos de la posición del punto de encaje; si éste se mueve, la descripción se derrumba, el ego se



«detiene» y en ese momento de suspensión, tomamos conciencia de nuestra verdadera naturaleza: somos seres luminosos, cuya energía puede crear cualquier efecto, la realidad del ego es una ilusión.

En los no-haceres individualizados, nos esforzamos por crear deliberadamente una ilusión distinta a la de nuestro ego histórico, con tal fuerza que esta ilusión sustituye a la ilusión ordinaria, tornándose una realidad efectiva, dentro del mundo de todos los días.

En cierto modo, es una fase más avanzada de los ejercicios de intentar apariencias, como «Disfraces» y «Cambiar fachadas».

En la primera fase de este ejercicio, iniciamos con la técnica número 22, Ego: el retrato hablado, tal como fue descrita en su momento.

Una vez que hemos hecho el retrato hablado, podemos tomarlo como punto de referencia para la elección y diseño del no-hacer individualizado a practicarse. Tenemos que preguntarnos de una manera un tanto impersonal (en tercera persona), para un individuo como el que está descrito en esta lista... ¿qué tipo de actividad quedaría totalmente excluida de su modo de ser o vivir? ¿qué clase de actividad le provocaría una desestructuración total de su persona?

Se trata de elegir una actividad o serie de actividades que impliquen un trabajo de mediano plazo, tres meses a un año, puede funcionar bien. Un ejemplo de esto nos lo dio Castaneda en una conversación que tuvimos con él en la ciudad de México. Nos dijo en aquella ocasión que -trabajando bajo la dirección de la bruja Florinda- siendo ya un escritor famoso, lo envió a trabajar en un restaurante de carretera friendo huevos durante dos años, en una zona de la unión americana donde tenían especial desprecio por los latinos. Ahí estaba, el famoso escritor Carlos Castaneda, haciéndose pasar por un tal Joe Cortez, de rasgos evidentemente latinos, y recibiendo insultos y desprecios de la clientela, por un período de dos años, día tras día. Todo para borrar la historia personal y perder la importancia.

Un no-hacer a la medida tiene que ser radicalmente distinto de lo que el individuo conoce, aunque puede ser un poco menos radical que el caso de Castaneda, que tuvo que pagar con dos años de ser Joe Cortez la disminución de su historia personal.

Algunos ejemplos de la manera en que los hemos practicado en talleres de Acecho -y que conste que se trata de ejercicios no aptos para principiantes- son:

- Enviar a todo un señor ejecutivo de los de corbata, pipa y guante, a pedir limosna durante tres meses, todas las tardes, en el centro de la ciudad de México.

- Poner a un indígena inmigrante de la sierra de Oaxaca, a vender bienes y raíces como hombre de negocios.

- Proponer a un político mexicano que pidiera unos meses de vacaciones para irse de incógnito a trabajar como peón en una comunidad campesina de indígenas donde no hablaran español.

- Para gentes cultas, con una posición económica desahogada, tal vez ocupando posiciones de mando en sus actividades laborales, han sido muy apropiadas actividades como vender chicles en las esquinas, limpiar parabrisas de automóviles en los semáforos, vender dulces y chucherías en el metro (lo que implica esconderse de los inspectores que están allí para evitarlo), convertirse en actores callejeros, cantantes de camión, etc.

Como se ve, salvo en el caso del indígena negociante, se trata de actividades que la gente «bien acomodada» consideraría poco menos que despreciables, dado que normalmente sólo las llevan a cabo la gente más empobrecida de la sociedad; la que vive en los cinturones de miseria y que representan el último peldaño en la escalera del reconocimiento social.

Una vez elegida la actividad, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Caracterizarse hasta el último detalle como corresponda a la actividad elegida. La ropa, el modo de hablar, etc. El caso es que uno debe verse completamente natural. Como uno más y no debe llamar la atención. Si se trata de ser un bolero, se evitará verse como un bolero «raro». Hay que convertirse en un bolero común y corriente.

- Se debe practicar sistemáticamente; cuando menos cuatro horas diarias durante tres meses.

- La actividad debe implicar necesariamente la interacción social con la gente de todos los días.

- Hay que buscar un nivel de eficiencia adecuado en la actividad; ingresos adecuados, buenas ventas, etc., dependiendo de la actividad específica. El caso es que, comparativamente con otra gente (no acechadores) que se dedique a la misma actividad, uno tenga cuando menos el mismo nivel de eficiencia. Hay que recordar que esa gente no realiza sus actividades para divertirse, sino para subsistir y nosotros tenemos que ser capaces de hacer lo mismo.

- Hay que evitar las «comodidades» que no sean propias de la actividad de que se trate, como llegar en automóvil al lugar de trabajo, comprar la mercancía en tiendas en lugar de ir a buscar a sus centros de producción, etc.

- No hay que «disfrazarse» al punto de quedar completamente irreconocibles o «escondidos» en el atuendo. Debemos vernos naturales pero sin esconder la cara, esto es, que se nos pueda reconocer en el caso de topar con algún conocido...

- Si topamos con algún conocido y éste nos reconoce, evitar dar explicaciones para salvar la fachada, tales como «estoy practicando un ejercicio de acecho...» En lugar de eso diremos simplemente que necesitamos un ingreso extra para salir adelante, que nos quedamos desempleados o alguna otra cosa por el estilo.

- No es conveniente buscar, pero tampoco evitar, el topar con personas conocidas durante la práctica del no-hacer.

### **Comentarios a la técnica**

Por lo mismo que los resultados de estos ejercicios son muy contundentes, también exigen un alto grado de disciplina y autocontrol por parte del que los practica, razón por la cual no se recomienda para principiantes.

Aunque la condición ideal para los no-haceres individualizados, es la práctica constante, de 24 horas diarias durante largos períodos, en la mayoría de los casos, dentro de los talleres, la gente lo practicaba sin abandonar sus trabajos, familias, etc. De hecho, generalmente dedicaban la mañana para sus actividades normales y la tarde para los no-haceres. Generalmente unos meses de práctica eran suficientes para cambiar la visión del mundo de los practicantes.

Otra cosa que resulta útil es no informar a nuestros amigos y parientes de lo que estamos haciendo, a menos que sea estrictamente indispensable, ya que de ese modo no tenemos que batallar con la carga de sus pensamientos.

Por cierto que pasan cosas muy peculiares con esta técnica; como la historia de uno de mis participantes que, siendo un funcionario medio del gobierno mexicano, fue enviado durante doce semanas a vender periódicos diariamente, en las calles de la ciudad de México. Era un hombre con muchos empleados a su cargo, acostumbrado a mandar y a ser obedecido. No obstante, tenía algún tiempo trabajando con nosotros y decidió acometer la tarea. Cada tarde, se ponía su ropa andrajosa de periodiquero, tomaba su camión para ir a buscar la edición de la tarde al centro de distribución, y después de batallar contra los otros voceadores para salir primero a vender, se dirigía a luchar por «una buena esquina». Allí permanecía voceando las noticias entre los automóviles, hasta terminar su cuota diaria. Hasta que un buen día, en que se encontraba vendiendo sus periódicos, topó frente a frente con uno de sus empleados, uno al que le cargaba la mano especialmente. Allí estaba, con la cara de su empleado a 15 centímetros de la suya, mirándolo fijamente. Nos platicaba nuestro amigo después, que ese día conoció lo que era el miedo. Decía que se le erizo el pelo de todo el cuerpo y que sintió como si le enterraran miles de agujas frías en todos los músculos. Pero tenía rato trabajando y supo qué hacer; sin dejar de mirar al hombre, jaló aire y gritó con más fuerza ¡Ooovacioneees! El resultado fue increíble. ¿Saben qué hizo el empleado?

Sencillamente no lo vio. No lo vio a pesar de tenerlo frente a frente a sólo unos centímetros de distancia. Algo dentro del empleado arregló el mundo para no ver semejante cosa. El ver a su jefe vendiendo periódicos en la calle es algo que no podía encajar con su visión del mundo, así que simplemente no lo vio.

El héroe de nuestra historia, aprendió mucho ese día, sobre la naturaleza de la realidad. Siguió trabajando por algunas semanas más en los no-haceres. Después continuó su camino, pero el mundo, para él, ya nunca volvió a ser el mismo.

### **Cortando la importancia personal**

Cortar la importancia personal se vuelve una de las necesidades más apremiantes del guerrero, porque sabe que en ella se consume la mayor parte de su energía.

Don Juan lo expresaba así:

«... en los inventarios estratégicos de los guerreros, la importancia personal figura como la actividad que consume la mayor cantidad de energía y por eso se esfuerzan en erradicarla...»

«... una de las primeras preocupaciones del guerrero es liberar esa energía para enfrentar con ella a lo desconocido... la acción de recanalizar esa energía es la impecabilidad...».

El caso es que la importancia personal no se reduce a la simple vanidad o egocentrismo, los cuales serían en realidad aspectos mínimos de la misma, sino que es en realidad una manera específica de armar la percepción; una posición específica del punto de encaje, que implica un derroche excesivo e inútil de energía.

A causa de nuestra importancia personal, aprendemos a percibir el mundo de tal modo que siempre necesitamos estar defendiendo a nuestra persona (ego).

A causa de nuestra importancia personal nos mantenemos encadenados al reflejo de nosotros mismos (la descripción del ego) y buscamos compulsivamente la confirmación de ese reflejo en las demás personas.

Es por la importancia personal que enfocamos obsesivamente las demandas del ego, hasta el punto de que todo en el mundo tenga significado o sentido sólo en la medida en que se ajuste a tales demandas.

Es a causa de la importancia personal que vivimos siempre agotados, porque por allí se fuga nuestra energía.

Por la importancia personal creemos siempre que nuestros problemas o nuestros aciertos son los más grandes, el centro del universo.

La importancia personal es el trono y el cetro de poder sobre el que descansa el dictador personal de cada quien: el ego. Es por la importancia personal que se ha apoderado de todo nuestro ser, hasta el punto de llevarnos a estar convencidos de que somos él (el ego) y que nada más (aparte de él) existe como nuestro ser.

En realidad, las emociones desgastantes y todos aquellos hábitos debilitantes que llevan a la merma de nuestra energía como la autocompasión, los celos, la envidia, el rencor, la depresión, etc., son posibles sólo a causa de que nos sentimos importantes.

Es por ello que la lucha contra la importancia personal sea quizá la más difícil de cuantas tiene que librar un guerrero, y sobreponerse a ella, una de sus más portentosas victorias.

Si tratamos de establecer procedimientos para conseguirlo, prácticamente todos los ejercicios sugeridos en este libro, y todo cuanto enseña don Juan a su aprendiz dan como resultado el ir disminuyendo y haciendo a un

lado la importancia personal. Habría que destacar sin embargo, el trabajo de la recapitulación, el del pinche tirano y los no-haceres del yo personal como la estrategia general para lograrlo.

No obstante lo anterior, añadiré algunas técnicas particulares para ir cortando poco a poco la hegemonía de la importancia personal, cuya utilidad hemos comprobado.

## **28. Hablando con plantas y árboles**

Don Juan le sugiere a Carlos que para dejar de tomarse tan en serio, le conviene platicar en voz alta con las plantas, lo que al aprendiz le parece ridículo.

Esta sencilla técnica es de gran utilidad especialmente en momentos en que nos invada el enojo o algún otro ataque de importancia personal. Puede uno platicar con alguna plantita cercana de lo que le está a uno pasando, pedirle que por favor nos ayude, porque la importancia personal es de veras una carga muy pesada. Debe hacerse en voz alta.

El caso de platicar con los árboles es similar, aunque, debido a la enorme empatía de los árboles hacia los seres humanos, el conversar con ellos puede abrir aún más posibilidades.

Aunque llevo muchos años explorando y profundizando en la relación entre árboles y seres humanos, no me extenderé por ahora. En ello, pero sí quiero señalar que han sido de una gran ayuda para personas que se encuentran particularmente afligidas o deprimidas. Abrazar un árbol, platicarle nuestras tribulaciones -siempre en voz alta- nos lo puede revelar como un verdadero amigo, que se da cuenta y que nos responde, además de ponernos en paz. Como yo amo especialmente a los árboles, me atrevería a pedirle a quien practique esta técnica, que en reciprocidad, en algún momento posterior, tenga algún gesto con el árbol, como llevarle un poco de agua, algún abono natural o que simplemente le regale una canción. El árbol se sentirá muy feliz.

## **29. Actuar por actuar**

Cualquier actividad absurda puede servir para practicar esta técnica. Lo importante es que la realicemos escrupulosamente y con toda atención.

Si como gentes comunes, llenas de importancia personal, exigimos que todos nuestros actos tengan alguna recompensa, algún tipo de pago, como guerreros necesitamos imperiosamente aprender a actuar por actuar.

Y es que en las condiciones normales sólo actuamos ante aquello que consideramos importante, siempre de acuerdo a los dictados del ego y su descripción, que son los dictados de la importancia personal. Por lo mismo las acciones para perder la importancia le parecerán a nuestro ego y su razón, poco importantes, absurdas y por lo tanto las evitará.

Actuar por actuar en cambio, abre nuevas avenidas a nuestra experiencia, permitiendo que lo inesperado ocurra, que aprendamos a ser pacientes y sobre todo a actuar sin esperar recompensa. Mientras no logremos ese actuar desinteresado, las tareas del no-hacer, nos costarán demasiado trabajo, en tanto que sus resultados no parecen una «recompensa» atractiva para el ego.

Una manera de aprender a actuar por actuar es el establecimiento de rutinas absurdas que, una vez que nos habituamos a ellas, deben ser descartadas, como por ejemplo:

- Decirle buenas noches a la almohada antes de dormir.
- Darle una vuelta a la manzana antes de entrar a la casa.
- Agrupar las piedras del jardín según tamaño y forma.
- Llevar los trastos de cocina a pasear una vez por semana.

Otra manera de hacerlo es involucrarse en tareas que requieran de un alto grado de esfuerzo y concentración, pero que no conlleven recompensa alguna. Ejemplos:

- Mover una enorme piedra un kilómetro de distancia y luego regresarla a su lugar.
- Sacar el tocón enterrado de un enorme tronco y luego volverlo a sembrar.
- Construir una cabaña en el bosque, dejarla preciosa y cuando esté terminada sencillamente deshacerla sin haberla usado, cuidando de dejar todos sus componentes donde uno los encontró.
- Moldear una hermosa y complicada artesanía de madera y una vez terminada, ponerla en una hoguera o echarla al río.

### ***Comentarios a la técnica***

Mientras más trabajo y tiempo implique la tarea que se lleva a cabo, más efectiva será la técnica.

## **30. Cuidar a alguien**

Otra técnica útil para disminuir la importancia personal es el dedicarse en cuerpo y alma, durante algún período específico, a cuidar y apoyar a alguna otra persona, especialmente cuando esa persona no nos agrada en absoluto.

Para el ego, acostumbrado sólo a considerarse a sí mismo, esta técnica resulta devastadora y se puede practicar secreta o abiertamente según el caso. Generalmente es mejor no decirlo, a menos que se trate de algún enfermo o de alguna situación en la que se requiere la aprobación explícita del sujeto para ser cuidado.

Para lograr la capacidad de cuidar y apoyar con verdadera devoción y desinterés debemos elegir a alguien cuyos cuidados no nos reporten beneficio alguno, desde el punto de vista del ego. No debe haber ningún tipo de interés de nuestra parte en obtener algo de la persona elegida. Naturalmente para cumplir con eficiencia la extraña tarea de cuidar a alguien que nos desagrada y de quien no podamos recibir recompensa o pago alguno, tendremos necesariamente que aprender -sobre la marcha- a actuar fuera de la importancia personal. Y ese aprendizaje bien vale el esfuerzo.

### **31. Cambio de ambientes**

El cambio radical de ambientes, así sea temporal, tiene un efecto benéfico para disminuir la tendencia a autoenfocarnos obsesivamente.

Para que este cambio rinda frutos, debe realizarse en un ámbito que nos sea ajeno, desconocido y particularmente incongruente con nuestra historia personal. Un ambiente así es muy poco propicio para insistir en tomarnos tan en serio.

El caso de alguna persona del medio urbano, que se retira al campo por alguna temporada puede ser ilustrativo, siempre que no se retire al campo llevando consigo todas las comodidades de la ciudad, lo que haría que su desplazamiento no fuera un verdadero cambio de ambiente.

El cambio de ambiente al que me refiero, implica una verdadera integración al lugar al que uno va. Dejar de ser el que se era para aprender a ser de un modo nuevo, adecuado al nuevo ambiente.

En mi caso, la permanencia en comunidades indígenas fue sumamente nutritiva, obligándome a cambiar radicalmente mi modo de ser y comportarme, ya no digamos para ser aceptado, sino simplemente para sobrevivir. Una de las cosas que descubrí fue que, mientras el mundo que había formado a mi alrededor en mi vida cotidiana, me exigía continuamente el que yo me siguiera comportando y siendo como siempre lo había hecho, ese nuevo mundo en cambio, no sólo no me pedía que fuera el de siempre, sino que por el contrario, me exigía respuestas nuevas para las situaciones novedosas a las que me confrontaba y para las cuales no tenía antecedentes útiles en el mundo que conocía. El encontrarme entre esa gente, que no hablaba mi idioma, que nada sabía de mí, ni de mi pasado, me colocaba en una situación que me exigía el hacer a un lado mi importancia personal, ya que si bien en mi mundo ésta me era relativamente funcional y me daba cierta seguridad, en la sierra, en medio de la naturaleza y los indígenas, aparecía como lo que siempre había sido: una ridiculez bastante peligrosa.

Es importante que en el ambiente elegido no se nos conozca, de tal modo que la gente que encontremos no comparta en modo alguno las ideas que tenemos acerca de nosotros mismos.

### **32. Hacer el tonto**

Esta técnica está dedicada a todos aquellos que gustan de impresionar a los demás. A todos aquellos que tienen la necesidad compulsiva de convertir en espectadores a todos cuantos los rodean.

Semejante clase de gente, gustan secretamente de llamar siempre la atención apareciendo siempre como los más listos, los más ágiles, los mejores deportistas, los mejores amigos, los más guapos, las más bellas, los mejores amantes, los que nunca pierden una discusión, etcétera. En pocas palabras; los que hacen todo bien.

Una manera sencilla de combatir esta compulsión, es sencillamente practicar deliberadamente a crear el efecto opuesto.

Sin que nadie sepa lo que estamos haciendo, hay que hacer deliberadamente el papel de tonto. Si es alguien muy cuidadoso y ágil en sus movimientos, mostrarse torpe tropezando y tirando cosas. Si se trata de una discusión, dar argumentos idiotas para aparecer como tal y perder la discusión. Si se trata de alguien que pretende impresionar con el arreglo personal, que llegue en fachas a los mismos lugares donde normalmente trata de apantallar.

Por cierto que todo aquel que aprende a jugar el papel de tonto, sin sentirse herido, puede hacer tonto a cualquiera.

### **33. Denunciarse**

Esta técnica es una continuación de la anterior, sólo que un poco más radical. Está dedicada para el mismo tipo de gentes que la anterior, pero en este caso también será útil para quienes acostumbren exacerbar su importancia personal pensando o diciendo cosas terribles de sí mismos. Esto último se refiere al tipo de personas que siempre están hablando a los demás de sus grandes sufrimientos, culpas o debilidades.

Consiste en detectar primero cuáles son las repeticiones más comunes en que incurrimos, para alimentar nuestra importancia personal al interactuar con otros. Ejemplos comunes serían:

- Platicar de tal modo que nos crean muy cultos o chistosos.
- Tratar de ganar discusiones a base de argumentos irrefutables.
- Contar cosas que uno hace, supuestamente impresionantes.
- Hacerse el interesante para tratar de atraer al sexo opuesto (vender la mercancía).
- Asumir actitudes de «galán de la pantalla» o mujer de mundo.
- Andar contando siempre nuestros problemas y tragedias para que se nos compadezca.

Como se puede apreciar, la mayoría de los ejemplos implican el hablar, lo cual no es casual si se considera que de hecho el habla, es una de las herramientas básicas que ponemos al servicio de la importancia personal. Y es natural; como la importancia personal es un reporte falso de la realidad, no es extraño que tratemos de componer la realidad hablando, para tratar de ajustarla a la peculiar forma de interpretación que es la importancia personal.

Todos estos son en realidad ejemplos de actitudes que tienen la pretensión oculta de proyectar una imagen de nosotros mismos en la que nuestra persona es exaltada muy por encima de lo que en realidad somos y que están hechas de clichés, poses, vanidad, mentiras, fingimientos, etc. Todo para exaltar al ego.

Lo que hay que hacer con ellas es que, en el momento en que se presenten hay que pararlas en seco y denunciarnos. En medio de la discusión detenerse y decir algo como: «¿sabes qué? soy un estúpido, en realidad me acabo de dar cuenta que ya estoy siguiendo de nuevo mi vieja costumbre de discutir por discutir. Si quieres ayudarme, ignórame...» o bien «Alto, alto, alto. Soy un imbécil, no me hagas caso. Te pido disculpas porque ya estoy jugando otra vez mi conocido jueguito de hacerme el inteligente para tratar de impresionar, pero en realidad no soy más que un fanfarrón... otro más sería «...no por favor, ya no me hagas caso, ya estoy otra vez con mi papelito de hacerme la víctima y la sufrida, mejor me callo...».

Cada cual debe utilizar en la autodenuncia, las frases más directas y aplicables a su caso específico.

Por supuesto se requiere de un mínimo de disciplina para practicar esta técnica, pero sus resultados son reconfortantes. De entrada se fija uno más en lo que va a decir o hacer antes de abrir la boca, y poco a poco va uno perdiendo el ánimo de seguir queriendo apantallar a los demás por medio de las palabras.

## **TERCERA PARTE**

### **EL ACCESO A LA REALIDAD APARTE**

#### **CAPÍTULO VI**

#### **PARAR EL DIÁLOGO INTERNO LA LLAVE ENTRE LOS MUNDOS**

##### **La mente vacía**

La posibilidad de silenciar los pensamientos es uno de los temas que más ha estado presente en muchas de las formas de conocimiento que en occidente se han mantenido en la marginalidad.

Cotidianamente, el hombre común se encuentra siempre pensando. No me refiero a lo que se podría considerar como el ejercicio sistemático del razonamiento, sino al acto simple de pensar incontroladamente que realizamos todo el tiempo. Estamos siempre hablando con nosotros mismos en nuestros pensamientos. A esto don Juan lo denomina «el diálogo interno» y hace de su suspensión uno de los puntos centrales de sus enseñanzas.

El hecho de estar siempre en diálogo mental con nosotros mismos suele considerarse como condición natural e inexorable en la vida del hombre. Podemos hasta pensar que sólo muertos podremos dejar de pensar y que la posibilidad de dejar la mente totalmente «en blanco» no existe. Esta creencia se ve reforzada por el hecho de que generalmente cualquiera que trate de suspender sus pensamientos fracasará. Y es que los métodos para lograrlo son bastante inusuales y requieren de un esfuerzo sistemático. No obstante, vista desde un ángulo más general histórica y geográficamente, la humanidad ha estado siempre interesada en la posibilidad de la mente silenciada. Yo diría que todo ser humano añora secretamente ese conocimiento. En la obra de Castaneda se plantea incluso que en una remota época la humanidad vivía mucho más próxima al conocimiento del silencio interior, y que paulatinamente fue olvidando su práctica por el desarrollo y posterior hegemonía del pensamiento racional, que se apoderó del todo de la experiencia individual, aunque -en la mayoría de la gente- haciéndose cada vez más mecánico y menos racional.

##### **La vista al oriente**

El pensamiento oriental en general y en particular sus expresiones en el Yoga hindú, el Zen japonés y el Taoísmo chino, han hecho de «la mente vacía» o el estado de la no-mente, uno de sus objetivos básicos.

Para la mentalidad occidental la posibilidad de un estado sin pensamiento y las implicaciones que ello pudiera tener en la experiencia general del individuo, no ha constituido un tema que haya despertado el interés científico, aunque hay que reconocer las valiosas aproximaciones que en este sentido han aportado los trabajos de los anti-psiquiatras, que moviéndose en la frontera de la ciencia formal y la ciencia marginal, se han

acercado al conocimiento del estado de no-mente, al cual han identificado como una de las experiencias posibles de lo que llaman «la experiencia desestructurada».

Sin embargo, cuando el pensamiento occidental ha pretendido ejercer la crítica sobre sí mismo, ha mirado tímidamente hacia el pensamiento oriental, visualizando así al mundo dividido en una dicotomía oriente-occidente que deja fuera de la escena a los muchos pueblos que tuvieron desarrollos particulares y cuya cosmovisión no se inscribe dentro de lo que conocemos como el pensamiento occidental, ni el pensamiento oriental.

### **La vista a América indígena**

Este es el caso de los pueblos indios de América que, desde Alaska a la Tierra del Fuego, fueron cuna de grandes civilizaciones y cuyo conocimiento filosófico y mágico-científico, ha pasado desapercibido aun para antropólogos y etnólogos de nuestro tiempo.

La posición de superioridad técnica y espiritual que por la fuerza de sus armas se abrogaron los conquistadores, los hizo descartar de antemano toda posibilidad, ya no digamos de aprender, sino aun de admitir la existencia de un desarrollo técnico o espiritual de los pueblos precolombinos, que fueron confinados desde el siglo XVI y hasta nuestros días a ocupar el último peldaño de la evolución de acuerdo a la lógica que colocaba a las propias sociedades europeas en la cima de tal evolución.

Es por ello que si se sabe poco de los modos de llegar y los resultados del estado de no-mente en la mentalidad y práctica orientales, es prácticamente nulo lo que se conoce sobre dicho estado en la experiencia de los pueblos indios americanos; lo que significa que éstos no conocieran o no tuvieran interés en semejante posibilidad.

La realidad es que el estado de pensamientos suspendidos, es una posibilidad existente para cualquier ser humano, sin importar la época o el lugar en que se encuentre. Es por ello que el asunto es recurrente en dondequiera que la experiencia del autoconocimiento haya constituido un interés genuino.

### **Don Juan y la herencia Tolteca**

El mundo mesoamericano y en particular el mundo de matriz histórica y cultural Tolteca, no sólo no fueron la excepción, sino que por el contrario, representan uno de los grupos humanos que más interés denotaron por el estado de silencio interior.

Muchas de sus grandes y casi incomprensibles obras, como pirámides, esculturas, pinturas y poemas, son -hasta nuestros días- testimonio de sus incursiones en el mundo del silencio interior y la segunda atención que éste puede revelar, aunque no es éste el momento de hablar de pirámides y obras de arte.

Las enseñanzas de don Juan Matus se inscriben claramente en la tradición tolteca, y nos revelan aspectos de ella, que suelen ser muy difíciles de reconocer por el observador externo, aún cuando tenga acceso directo a comunidades indígenas actuales con ascendente tolteca, como por ejemplo Nahuas, Huicholes o Mayas.

En el mundo de don Juan parar el diálogo interno es la llave entre los mundos y una de las claves principales de su conocimiento. Es por ello que muchas de las prácticas a las que somete a su aprendiz estaban encaminadas a la búsqueda del silencio interior, aunque en muchas ocasiones el brujo utilizaba la estratagema de señalar un objetivo distinto para tales prácticas. Esto no sólo para su diversión; él sabía que una de las peores maneras de lograr acallar los pensamientos es pensando en acallarlos. De allí surge la gran dificultad del hombre moderno para conseguir tal experiencia.

### **Más allá del deseo**

Como occidentales, estamos entrenados para suponer que la consecución de un objetivo supone necesariamente el que nosotros, como primer paso, entendamos y conozcamos en qué consiste tal objetivo. Y como segundo paso el que consideremos que dicho objetivo es algo que vale la pena conseguir, esto es; que deseemos lograrlo. Por supuesto, desearlo implica pensarlo; pensar que lo deseamos, pensar que queremos conseguirlo. La inutilidad de tal camino resulta de hacer del no pensar el objetivo del deseo y por tanto del pensamiento. Este camino es un laberinto sin salida.

No por nada en las tradiciones orientales se insiste en la pertinencia de la eliminación del deseo. El hombre de todos los días suele suponer que, de aplicar semejante sugerencia se convertiría en un hombre apático y pasivo, incapaz de realizar o disfrutar nada. Se equivoca, se trata de todo lo contrario. Lo que ocurre es que la mentalidad oriental se dio cuenta de la relación intrínseca de deseo y pensamiento. De cada uno como motor del otro.

También don Juan se daba cuenta y por ello enseña a Carlos entre otras cosas, a practicar las técnicas de parar el diálogo interno haciéndolo creer que sus objetivos son otros, o bien a actuar por actuar; actuar sin esperar recompensa. Por ello lo hace realizar una gran cantidad de tareas absurdas sin objetivo aparente.

El actuar por actuar es, dicho sea de paso, uno de los modos de lo que en mi trabajo he denominado «El Acto a Propósito» mismo que constituye la materia base con la que construimos la puerta que nos lleva a la libertad.

### **Pensando en no pensar**

No se puede dejar de pensar pensando en dejar de pensar. El camino que señala la racionalidad occidental no funciona cuando se trata de lograr el silencio interior.

De entrada, no podemos entender lo que es el silencio interior porque no conocemos o no recordamos ninguna experiencia relacionada con ello. No podemos pensar en ello porque cuando lo pensamos, siempre estamos pensando en algo diferente, ya que la experiencia del silencio, no entra en el ámbito de lo que el pensamiento puede reportar. El pensamiento no puede hablar de algo que no está dentro de su esfera.

Que quede claro de una vez, el pensamiento es una de las herramientas más útiles para el ser humano, pero su esfera de acción es, aunque amplísima, limitada. El problema es que nos aferramos de tal modo a esa esfera, que terminamos por desconocer la existencia de otros ámbitos fuera de ella, que son precisamente los que el parar el diálogo interno puede revelar.

Entonces, si no puedo entenderlo de antemano, si deseándolo lo alejo, si pensándolo en realidad pienso en otra cosa, queda claro que no es por la vía intelectual que puedo habérmelas con la suspensión del diálogo interno. Dejar de pensar no es cosa de pensar o de entender, es cosa de actuar; y de actuar por actuar, o de actuar sin esperar recompensa. Necesitamos llegar a la experiencia del silencio sin pasar por la línea recta de la razón; necesitamos de la estratagema del brujo aún sin él. En la parte de técnicas habré de detallar el método que nos permite jugar la estratagema a nosotros mismos. O con más precisión a nuestro ego, que es el verdadero guardián que nos cierra el paso al mundo del silencio interior.

Me interesa señalar antes algunos aspectos relevantes que hemos descubierto en la búsqueda y el encuentro con el silencio, que ponen de manifiesto la importancia que para el hombre moderno tiene el que recupere la posibilidad de los pensamientos silenciados.

### **Pensar no es percibir**

Lo primero que quiero destacar es que pensar no es percibir.

Pensar no es percibir.

Los seres humanos podemos pensar y percibir.

El problema es que, aún cuando nuestra naturaleza íntima como campos de energía es que somos perceptores, estamos tan atentos a lo que pensamos, que no nos percatamos de nuestras posibilidades como tales.

Esto no es casual, el pensamiento es lo que constituye la naturaleza básica del ego. De hecho la sustancia del ego son los pensamientos. Es por ello que parar el diálogo interno es también una de las puertas que nos permiten salir del ego y liberarnos de la Historia Personal a la que sostiene y que a su vez sostiene al mismo ego.

La gente común percibe tan poco que ya olvidó la distinción entre pensamiento y percepción; hasta el punto que toman lo que piensan como lo que perciben y -proyectando sus pensamientos sobre la realidad exterior- llegan a sustituir la realidad por lo que piensan, en un proceso continuo en que la realidad se encuentra bien lejos. Por eso el pensamiento oriental se refiere a la realidad ordinaria como «Maya» (ilusión), como el velo que habrá que descorrer para ver la realidad y por eso también es que don Juan nos habla del ver como de las experiencias que hacen del hombre común un hombre de conocimiento.

El signo del hombre moderno es que vive prisionero en la realidad que le reportan sus pensamientos. Pensamientos que están predeterminados por el Tonal de los Tiempos y la Historia Personal.

### **La puerta de la percepción**

Por tanto, si no vemos a la gente, ni a las cosas, ni a las situaciones en que nos encontramos; y en lugar de la realidad vemos o creemos ver lo que nuestro pensamiento nos está dictando y que proyectamos continuamente hacia el exterior, entonces la suspensión del pensamiento se revela como lo que verdaderamente es: la puerta abierta de la percepción.

Resulta evidente que un ser humano que percibe lo que verdaderamente está allí, sean personas, situaciones, acontecimientos, o su propia persona actuando en el mundo, estará en mejores condiciones para manejar intencionalmente su realidad, que aquella que sin darse cuenta sustituye lo que ocurre o lo que está allí, por lo que piensa. El hombre que no percibe se encuentra siempre luchando por manejar una realidad imaginaria, y recibiendo las consecuencias de la inconsecuencia entre lo que piensa y lo que es.

Ese es en el fondo la causa de las crisis periódicas de la gente normal, son los momentos en que los hechos no se ajustan a nuestras explicaciones y nuestras expectativas, o cuando a pesar de nuestros esfuerzos, no conseguimos hacer que los acontecimientos de nuestra vida se ajusten a lo que suponíamos debía ser, y descubrimos entonces que la vida, la gente y lo que siente, no se ajusta a la historia que nos enseñaron desde pequeños y a la que insistentemente tratamos de ajustarnos, sin conseguirlo nunca del todo.

La vida, el amor, la pareja, el éxito, el progreso y todo el conjunto de valores que aceptamos como la manera en que el mundo y nuestro propio ser tendrían que operar, se revelan entonces como lo que realmente fueron siempre: humo en la cabeza, ideas, pensamientos que no tuvieron más realidad que la que le dimos con nuestra insistencia en comportarnos de acuerdo a los contenidos que para todos ellos se nos enseñaron, para descubrir después, que la vida difícilmente cabe, difícilmente se ajusta a todos esos cuentos que, por lo demás, resultan demasiado pobres y demasiado aburridos para todo lo que podemos hacer con nuestra única vida de seres mortales y por tanto, mágicos.

Por otra parte, aquél que percibe, puede verdaderamente actuar sobre la realidad y goza de una gran ventaja sobre sus semejantes. Esa posibilidad, abierta a todo ser humano, de desgarrar el velo de los pensamientos para asomarse al mundo real, es poder y es libertad.

## **Pasaporte a la otra realidad**

Hasta ahora, me he venido refiriendo a la pertinencia de aprender a parar el diálogo interno como vía para un manejo más eficaz de nuestra realidad ordinaria, que se desprende de la recuperación perceptual que implica. Pero la percepción en nuestro mundo cotidiano de la realidad que está más allá de los velos del pensamiento es apenas un primer acercamiento a las posibilidades desconocidas de la conciencia. En el conocimiento de don Juan se hace del silencio interior la base de despegue para penetrar en la realidad aparte.

Si don Juan se refiere a la cesación del diálogo interno como la llave entre los mundos, es porque sabe que el contenido, límite y forma de la realidad que conocemos, es producto del entrenamiento que recibimos desde pequeños para percibirla así como la percibimos y que el elemento fundamental para que la realidad se mantenga dentro de los límites que aprendimos, es el diálogo interno que, como celoso guardián de su obra, la renueva con su fluir incesante.

Cuando la palabrería interna cesa, el mundo también tiende a cesar de ser y parecer justamente como nos platicábamos que era. Y así también nuestra propia persona. Es entonces, que facetas de la realidad que considerábamos extrañas o imposibles, se tornan accesibles y esa es otra de las caras de la libertad. Se refiere a nuestra herencia mágica, la posibilidad de cambiar de un mundo que no elegimos y en el que nuestros límites están ya, marcados por el tonal de los tiempos y la historia personal, para penetrar en un mundo en que lo que antes eran sólo sueños, puede realizarse.

## **La magia en el más allá y en el más acá**

Y si bien es cierto que esa realidad aparte nos aproxima a vivencias que parecen fantásticas -cuando no imposibles- para el hombre de todos los días, como podrían ser el hecho de comunicarse con un árbol, intercambiar mensajes con una ballena, sentir a la tierra como un ser vivo y consciente o actuar deliberadamente con el cuerpo de soñar; también es cierto que en esa otra realidad, los confines de nuestro modo de ser, actuar y sentir, determinados por la historia personal se desvanecen, abriendo paso a la oportunidad de reinventarnos a nosotros mismos y descubrir facetas misteriosas y desconocidas que yacían ocultas en algún lado de nuestro ser y que entonces, recuperadas, se constituyen en nuevos modos de vivir y de actuar en el mundo de todos los días con renovados recursos que antes habíamos considerado fuera de nuestro alcance.

Así, penetrar en la otra realidad no significa solamente dar posibilidad a cosas tan extrañas como realizar objetivos vitales en el ámbito del sueño, sino también cosas tan insólitas como mirar sin violencia a nuestros semejantes, amar sin esclavizar, descubrir un ser distinto en el espejo, atrevernos a realizar un sueño, mirar con ojos nuevos a nuestra pareja o decir adiós a hábitos y adicciones que creíamos parte intrínseca de nuestra persona.

Veamos ahora cómo lograrlo:

## **TÉCNICAS**

Uno de los elementos fundamentales para la cesación del diálogo interno es el uso especializado de la atención, me refiero a la atención ordinaria, que por efecto del uso especializado y el ahorro de energía, da lugar a la recuperación de lo que don Juan denomina la Segunda Atención.

Así como la manera ordinaria en que utilizamos nuestra atención está íntimamente ligada con el sostenimiento de nuestro diálogo interno, así también el uso inusual de la atención se relaciona con su suspensión. Es por ello que, en términos generales los ejercicios de atención son útiles para llegar al silencio y los ejercicios para llegar al silencio son útiles como ejercicios de atención, siendo muy difícil determinar alguna frontera entre unos y otros.

Estrictamente hablando, las técnicas de parar el diálogo interno son en realidad técnicas de manejo especial de la atención, por lo que se podrían considerar una sub-área de los ejercicios de atención, cuya particular utilidad para la cesación del diálogo, me ha llevado a clasificarlas aparte.

Para fines prácticos, se pueden usar ambas clasificaciones de ejercicios indistintamente, ya que la selección que hice y la manera en que los agrupé se basa sólo en el énfasis particular que cada ejercicio tiene en la obra de Castaneda y en mi propia experiencia, por efecto de la situación en que su práctica se llevó a cabo.

### **34. Usos especiales de la atención**

Uno de los requisitos para que el diálogo interno se mantenga es el que tengamos nuestra atención enfocándolo, que por lo demás es lo que el hombre común hace todo el tiempo; enfocar su diálogo interno. Como la voz del diálogo interno es la voz del ego, podemos decir que se trata de la obsesiva tendencia del ego a autoenfocarse.

Por lo anterior, cualquier práctica que desvíe nuestra atención de la palabrería interna, tiende a suspender el diálogo si se mantiene por el tiempo suficiente. Esto es, si no le prestan atención, la mente se calla. En realidad casi todos los ejercicios de parar el diálogo, tienen el redireccionamiento de la atención como elemento clave.

Con base en lo anterior, el lector curioso puede generar sus propios ejercicios. No obstante, mencionaré algunos que en la práctica han resultado fructíferos.



### 35. Caminatas de atención

La caminata en sí misma es un muy buen ejercicio que además de contribuir a un estado saludable en general, resulta muy propicio para introducir en ella elementos que hagan de una simple caminata una caminata de atención.

Aunque aparentemente todo el mundo sabe caminar, la realidad es que -para el hombre moderno- caminar adecuadamente requiere de un aprendizaje especial, cuyos resultados tienden a ser también especiales.

En lo que a caminar se refiere, los maestros son por supuesto aquéllos que durante siglos han caminado incansablemente sobre la superficie de la tierra, como el que camina por las veredas de su ser amado: los indios. Es por ello que muchos de los elementos del caminar adecuadamente nos vienen directamente de ellos.

La caminata de atención es uno de los ejercicios para parar el diálogo interno por excelencia. Basta con practicarla continuamente e inevitablemente nos lleva al silencio. Antes de detallar algunas de sus múltiples variantes quiero señalar sus elementos básicos; éstos son:

- La atención no va enfocada en los pensamientos, sino en la caminata y los elementos que la hacen de atención.

- Caminar en absoluto silencio. Si es necesario hablar, será conveniente detenerse hasta terminar de hacerlo.

- No prestar atención a los pensamientos que surjan, ni pelear con ellos, sino dejarlos ocurrir como si fueran un sonido cualquiera.

- Es una caminata con ritmo, no importa su velocidad, pero si que exista ritmo.

- El ritmo de la respiración y el de la caminata tienden a ser el mismo.

- Respirar muy concentradamente, esto es darse cuenta de que se está respirando.

- Poner atención continua en el entorno y lo que esto nos hace SENTIR (ignorar lo que pensamos de él).

- Poner atención a lo que siente nuestro cuerpo, en particular a las sensaciones del área abdominal.

- Poner atención a los sonidos.

- Caminar con las manos libres; si se requiere transportar algo utilizar morral o mochila.

- El tiempo mínimo de la caminata es aquél que sea suficiente para alcanzar un estado de atención especial y no hay tiempo máximo.

#### **Comentarios a la técnica**

Los elementos subrayados son indispensables y los otros pueden incluirse alternadamente, seleccionando parte de ellos o su totalidad; hacer una caminata de atención manteniendo escrupulosamente todos los elementos puede requerir de un período de práctica previa, en el que se consideran sólo algunos. Cuando esto se consigue se puede decir que el participante «ya sabe caminar».

#### **Los elementos de la caminata de atención «básica» se aplican también a sus variantes**

Una de las resultantes más sorprendentes de la caminata de atención -incluyendo sus variantes- es la generación de estados de conciencia peculiares, como es el llamado Estado de Conciencia Acrecentada, el cual puede tener diferentes niveles; mientras más atenta y prolongada sea la caminata, tanto más profundo será el nivel de conciencia acrecentada. También la práctica influye en la profundidad que se pueda conseguir. Todo ello permite lograr estados de percepción y sensibilidad no ordinarios en los que la posibilidad del conocimiento silencioso se torna plausible.

### 36. Fila india

La fila india es una variante de la caminata de atención para ser practicada por varias personas. Como su nombre lo indica, se llama así porque los indígenas de muchas partes del mundo -que bastante saben de caminar y de atención- caminan de esa manera. Yo en particular la aprendí caminando con ellos.

Esta es una de mis técnicas favoritas no sólo por los muchos momentos mágicos que me ha permitido compartir, sino porque posibilita la unidad energética y en términos de atención de los participantes, lo que tiende a acrecentar el resultado total, que es mayor a la suma simple de las partes.

Normalmente ésta es la forma básica en que se debe caminar en grupo, especialmente en despoblado y es indispensable si el terreno es poco familiar. Ella garantiza además el estado de alerta apropiado.

Quiero detenerme un momento para referirme a algunas de las implicaciones que tiene la caminata entre los indígenas y que suponen una diferencia de fondo con el caminar del hombre ciudadano.

Como occidentales, tendemos a pensar que un desplazamiento tiene dos puntos principales: el inicio y el fin. Así un viaje cualquiera, sea caminando o en algún vehículo, carece de interés en sus puntos intermedios; lo que cuenta es llegar y mientras más pronto mejor.

Caminar sólo sirve para llegar y por ello a lo largo de la trayectoria lo que predomina es la ansiedad por llegar. O bien lo contrario, la ansiedad por lo que se dejó atrás. El caso es que el hombre moderno tiene una seria dificultad para ubicarse donde realmente está: el aquí y el ahora. Así la caminata en occidente, en la medida en que sólo es un medio para llegar a algún sitio, suele ser cansada y se desea que termine cuanto antes.

Naturalmente esto produce mucha fatiga. Pero la fatiga se produce mucho más por la energía desperdiciada que por la energía que el caminar requiere. Energía que desperdiciamos en primer término enfocando nuestros

pensamientos en vez de enfocar la acción real de nuestro cuerpo. Caminar sin poner atención en la caminata resulta no sólo agotador sino hasta peligroso. Es por ello que la mayoría de la gente le teme a caminar en sitios que no conoce, a caminar de noche o simplemente a caminar.

Típicamente cuando se camina, se tiende a estar pensando en lo que dejamos atrás (el pasado) o en lo que suponemos nos espera (el futuro), pero difícilmente nos ubicamos en la realidad (el presente).

El indígena por el contrario, después de siglos y siglos de caminar, sabe que una caminata es -antes que el medio para llegar a algún lado- el medio para estar donde se está. Sabe que es posible y benéfico el caminar por caminar, por el puro gozo de moverse.

Si se dirige a algún sitio en particular, sabe que una caminata, por larga que sea, consiste en un paso a la vez. Se ubica en el presente y no se ocupa por el futuro más que para planear una estrategia, pero una vez decidida, se olvida del futuro hasta que se le convierte en presente. Es por ello que el indio al caminar, no va mirando hacia adelante o a la cima de la montaña que está subiendo, sino que va mirando el suelo bajo sus pies.

Si quiere admirar el paisaje, se detiene y se ocupa de ello el tiempo suficiente para después continuar caminando. La caminata del indio es una caminata de aquí y ahora, y no de antes o después.

Toda esa actitud se refleja en los elementos de la caminata en fila india que son, a saber:

- Se requiere de un guía, que puede ser el líder del grupo, el coordinador o cualquier participante que, o bien conozca el camino a seguir, o bien sea capaz de asumir la responsabilidad de guiar sensiblemente al grupo por el camino más apropiado de acuerdo a las condiciones en las que ésta se realice.

- Caminar en una sola fila, esto es de uno en fondo. Cada participante se mantiene durante toda la caminata detrás del precedente, con la excepción de quien la encabeza.

- La distancia entre los caminantes debe ser fija y cercana. Un brazo de distancia puede ser muy bueno. Lo que es fundamental es que cada participante mantenga estrictamente la distancia, sin agrandarla ni disminuirla no obstante las variaciones del terreno.

- La mirada se mantiene fija en el paso que se está dando, sin mirar al frente o alrededor. En tanto se cuenta con alguien a la cabeza de la fila, se puede confiar en el camino elegido, sin necesidad de mirar al frente. De hecho la vista es sólo un referente secundario en tanto que percibimos el evento con todo el cuerpo.

- Se buscará el encontrar un ritmo grupal para la caminata, que puede ser compartido a través de la cadencia, los sonidos sincronizados de los pasos, las respiraciones, etc.

- Se evitará estar pensando en el punto de llegada o de partida, así como el estar mirando hacia adelante para «ver cuánto falta».

- Mínimo dos personas.

### ***Comentarios a la técnica***

Uno de los elementos claves de esta caminata es el mantener un sentido de unidad que permita lograr un enlace en la atención y energía de todos los participantes. Existen dos elementos clave para lograr el enlace: el mantener la distancia con el de adelante escrupulosamente y el adecuarse -todo el grupo- a un mismo ritmo. Si alguno de los participantes no mantiene la distancia, va distraído o fuera de ritmo, la «cadena» se rompe y el resto del grupo se verá afectado al no poder aprovechar los beneficios adicionales de la caminata grupal.

## **37. Siguiendo la huella**

- Es una caminata de fila india, pero con el elemento adicional de que cada participante -con excepción del que encabeza la fila- deberá pisar exactamente donde pisó el de adelante. Es decir que se levantarán los pies de todos los participantes, con una sincronización exacta. Todos avanzan al mismo tiempo el pie izquierdo, todos avanzan al mismo tiempo el pie derecho, y así sucesivamente. Cada pie cae donde quedó la huella (aunque ésta no sea visible) del mismo pie del compañero de delante.

Se debe tratar de «visualizar» la huella y pisar en ella.

### ***Comentarios a la técnica***

Lo fundamental en este caso es ser escrupuloso para pisar en la huella y lograr mantener la sincronía en los pasos a pesar de posibles cambios de velocidad, o paradas repentinas a causa de variaciones en el terreno. Si se hace concentradamente se pueden anticipar sensiblemente las variaciones.

Se recomienda practicarla en períodos mínimos de una hora, sin límite en cuanto a tiempo máximo. Si se siguen las instrucciones, se tiende a producir una especie de «burbuja de atención» que envuelve a todo el grupo. Se pierde de alguna manera el sentimiento de ser un ego individual en la media en que se desarrolla la conciencia de ser una parte de un cuerpo grupal. La magia de esta experiencia permite caminar por horas y horas sin experimentar fatiga, cuando se concluye se siente uno lleno de energía, pleno y renovado.

## **38. Caminata de sombras**

- A esta variante también se la conoce como «caminar con los oídos» y consiste en una caminata de atención que suele ser muy lenta y cuyo elemento central es el tratar de desplazarse como una sombra, en absoluto silencio, reduciendo los sonidos que uno produce al caminar hasta llegar casi a cero. Que no se escuchen

nuestros pasos, ni nuestras respiraciones. Que no los escuchemos ni nosotros mismos. Tan silencioso como una sombra que se desplaza. Lo que guía nuestro desplazamiento es el trabajo del oído. Nos concentramos hasta tal punto en los sonidos -para evitarlos- que los oídos se convierten en lo central de nuestra percepción. Huelga decir que en esta forma de caminar evitamos pisar lo que haga ruido, preferimos levantar la pierna antes que empujar una rama, rodeamos las cosas en vez de doblarlas o pisarlas, buscando siempre el lugar más silencioso para nuestras pisadas.

### 39. Forma de andar según don Juan

- Adoptar alguna postura especial en las manos como curvar los dedos, separar los dedos medio y anular o cualquier otra. Se sugiere que el participante explore varias posturas, hasta que sienta que encuentra la que le es más propicia.

- Mantener una visión periférica de 180 grados, tratando de mirarlo todo simultáneamente y evitando enfocar algún punto en particular. Ajustar la parte media de los ojos, dirigiéndola hacia un punto en frente, un poco arriba del horizonte.

Existen muchas otras formas de caminata de atención, todas ellas útiles para la cesación del diálogo interno, pero en general son variantes de la forma básica y creo que con las que he citado son suficientes.

A continuación explicaré la técnica de la Marcha de Poder, no sin antes reiterar que las caminatas de atención en general y la Marcha de Poder en particular, son ejercicios que podrían haber quedado en una misma clasificación con los ejercicios «de atención».

### 40. Marcha de Poder

Esta técnica, además de que no es posible realizarla más que en un estado de silencio interior, implica la emergencia de facetas de la naturaleza «nagual» del practicante, sea de una manera parcial si es principiante, o de una manera total si es un maestro consumado. La práctica y la energía disponible serán nuevamente los elementos clave.

Por ser esta técnica una de las que nos han dado resultados más sorprendentes, y cuya práctica implica la participación de la conciencia del otro yo, no basta para su presentación con el simple procedimiento, que por otro lado no es tan simple.

La Marcha de Poder consiste, en términos muy generales, en la posibilidad de desplazarse a gran velocidad, utilizando una energía inusual y sin depender de los sentidos en la forma ordinaria, sin que se requiera tampoco conocer el lugar previamente, aún en completa oscuridad. Es como una forma peculiar de correr o trotar.

Aunque se puede practicar en cualquier tipo de terreno, lo usual en este tipo de marcha, es practicarla en terrenos que por ser muy irregulares, presentan piedras flojas, están muy empinados o por encontrarse en ellos de noche, resultan difíciles de transitarse en condiciones normales; aun caminando.

Es importante señalar que la Marcha de Poder no es un ejercicio normal, como una práctica deportiva. En realidad no cualquiera puede realizarla. No basta con conocer el procedimiento.

Puesto que es algo inusual que el cuerpo realiza sin intervención del centro intelectual, dependerá principalmente de la energía disponible y la habilidad para ponerla a trabajar de modos inusuales del practicante, no obstante lo cual la incluyo en este libro porque va dirigido a gente con diversos niveles de energía y de trabajo.

Además de que las condiciones necesarias para realizar esta marcha se pueden conseguir mediante la práctica de otras técnicas menos complejas, existen ejercicios que le permiten al aprendiz acercarse a ella paulatinamente, así como indicadores que le ayudan a saber si es que está listo.

La marcha de poder es algo que pertenece a las posibilidades desconocidas del cuerpo y en realidad todos sabemos en el fondo cómo efectuarla, o sería más preciso decir que nuestro cuerpo sabe cómo. El caso es que la gente común se encuentra tan desconectada de lo que su cuerpo sabe, por atender exclusivamente a lo que dice su ego, vía el diálogo interior, que resulta casi imposible recuperar ese conocimiento.

Cabe señalar que en ocasiones, personas que se han encontrado en una situación inusual, como verse en peligro de muerte o en algún tipo de estado límite, han podido realizar la marcha de poder y salvar la vida corriendo en plena oscuridad o en terrenos escarpados y con precipicios sin que supiera de ella o de procedimiento alguno. En esos casos generalmente se habla de milagros o de algún tipo de intervención divina; buscando así explicar los portentos que pueden tener lugar cuando el cuerpo toma las riendas.

Podemos, sin embargo, hacer una práctica relativamente sistemática para ayudar al cuerpo a que se acuerde de la marcha de poder. Existen procedimientos para ello, aunque éstos terminan cuando el cuerpo despierta y la marcha de poder tiene lugar. A partir de ese momento es el cuerpo el que manda y la razón, el ego y sus deseos y explicaciones, sencillamente no están invitados a participar. Se puede hacer del modo siguiente:

1. Hay que iniciar trotando en un terreno plano y de día. Se buscará trotar levantando las rodillas lo más posible hasta sentir que el cuerpo puede moverse naturalmente de esa manera sin forzarlo. De algún modo hay que buscar un punto intermedio entre tensión y soltura, nuestros músculos deben calentarse poco a poco hasta alcanzar una flexibilidad por así decirlo «tensa» que no caiga en flacidez, de tal modo que si encontramos obstáculos como pequeñas rocas, no estemos tan duros que nos golpeemos las articulaciones o tan blandos

que nos provoquemos alguna luxación. Se trata de llegar a un estado de ánimo muy peculiar que podríamos llamar tensión relajada en el que uno se siente bien despierto, alerta y activo, pero con un sentimiento interno de sobriedad y control.

Se recomienda practicar este paso por períodos de cuando menos una hora.

2. Conforme vayamos sintiendo que nuestro cuerpo asimila lo señalado en el párrafo anterior, podremos ir practicando en condiciones más rigurosas, como puede ser un terreno sin pendientes pero con irregularidades, un pedregal con rocas de regular tamaño o el lecho de un río seco. También podemos ir aumentando gradualmente la velocidad de la marcha. Lo importante es que nos sintamos naturales y seguros al hacerlo, puesto que si nos forzamos a pesar de sentirnos inseguros nos podríamos lastimar. Hay que notar cómo las piernas pueden ajustar naturalmente su flexibilidad al apoyarse sobre rocas, troncos u otros obstáculos. Poco a poco hay que tratar de sentir el terreno con el cuerpo, evitando mirar obsesivamente al suelo para buscar dónde pisar. La mirada debe ser relajada y dirigida hacia el área del suelo que está al frente, pero sin cerrar el enfoque a puntos específicos. Hay que considerar que mientras que en una marcha a campo traviesa las decisiones de dónde y cómo pisar se operarían de acuerdo a la relación vista-cerebro-piernas, en la marcha de poder en cambio, se realiza a partir de la relación cuerpo-mundo. Una manera más precisa de decirlo sería referirnos a la relación «energía de adentro-energía de afuera».

Cuando logremos desplazarlos a gran velocidad en el tipo de terreno que acabo de describir, apenas barriendo el suelo con la mirada, manteniendo ritmo y equilibrio, sin quedar exhaustos, caer o lastimarnos, estaremos listos para la siguiente fase.

3. En esta fase, podremos practicar la marcha en terrenos planos pero con pendiente, primero suaves y luego más pronunciadas. Conforme nuestro dominio aumente, podremos buscar pendientes irregulares y empinadas. Si al principio iniciamos bajando por veredas, con mayor dominio podemos hacerlo a campo traviesa. Es importante recordar que todo este proceso no se logrará normalmente en un solo día, sino que requiere de una práctica constante. El tiempo que tome dependerá de las condiciones del practicante. No existe límite para lo que se puede lograr con la marcha de poder, ni para las transformaciones que podemos experimentar al realizarla. Cuando se trabaje en este tipo de terrenos es muy importante no desbocarse; no tiene ningún caso lograr una gran velocidad si perdemos el ritmo y la seguridad, porque entonces caeríamos en el terreno de lo ordinario y nos podríamos dañar.

4. Posteriormente hay que practicar los ejercicios anteriores, pero cambiando deliberadamente la velocidad de acuerdo a las variaciones del terreno, pero manteniendo un mismo ritmo. La velocidad varía pero el ritmo se mantiene. Hay que incluir subidas más o menos pronunciadas.

5. El paso siguiente es sólo para aquéllos que han logrado un buen grado de dominio en todos los pasos anteriores. Consiste en practicar en la oscuridad de la noche. Se puede empezar practicando en el atardecer en terrenos conocidos o bajo la luz de la luna. Las noches con luna llena son particularmente propicias, no sólo por la suave luz que proporcionan sino porque bajo su efecto, la entrada en la conciencia del lado izquierdo se facilita. Conforme el dominio aumenta podemos incluso hacer la marcha en plena oscuridad y en terrenos desconocidos. En realidad, cuando uno llega a este grado de dominio, ya no se encuentra uno -como ego-realizando volitivamente un ejercicio, sino que es el cuerpo el que actúa, de acuerdo a una relación directa con el mundo, más allá de las fronteras de la razón.

### **Comentarios a la técnica**

En tanto que el diálogo interior y la marcha de poder son eventos que no pueden tener lugar simultáneamente, desde los primeros ejercicios habremos de notar que el diálogo tiende a parar sin ningún esfuerzo directo de nuestra parte. Hacer la marcha de poder exige la participación de toda nuestra energía, de tal modo que no queda parte alguna disponible para la palabrería interna. Es por ello que este ejercicio es infalible. Huelga decir que si uno continúa pensando, estamos simplemente corriendo o trotando, pero no en marcha de poder.

En las prácticas de los grupos que coordino, insisto continuamente en que los practicantes deben escuchar atentamente los mensajes del cuerpo, que no consisten en pensamientos o en ideas sino en sentimientos. Estos mensajes son en realidad parte del conocimiento silencioso de todo ser humano, pero que lamentablemente rara vez escuchamos. Para el caso de los ejercicios encaminados a lograr la marcha de poder, significa que ningún practicante debe forzarse a practicar ejercicios que estén aún fuera de su nivel de desempeño. Un ejemplo sería la práctica de un grupo descendiendo a paso de marcha por una montaña. Si alguno o algunos de los miembros del grupo siente con claridad que no está en condiciones de llevar el paso del resto, no debe sostenerlo a toda costa. Signos claros de este tipo de situación son, la pérdida del aliento, ir tropezando, dando tumbos, sin equilibrio, etc. En tal caso será mejor disminuir la velocidad hasta lograr equilibrio y ritmo.

Quiero terminar los comentarios a la técnica refiriéndome muy de pasada a la relación entre marcha de poder y el fenómeno conocido comúnmente como nugalismo.

Como ya dije, el realizar la marcha de poder implica necesariamente la cesación del diálogo interno y por lo mismo la conexión con facetas desconocidas del mundo y de nuestro propio ser. Además, el hecho de realizar un trabajo tan intenso en un estado de silencio interior y estableciendo una relación activa con el mundo de la naturaleza, abre la puerta a la irrupción de estados de ser que se ubican en la conciencia del otro yo. El nugalismo es una de sus posibilidades.

Al hacer la marcha de poder, especialmente en despoblado y en la oscuridad, no es extraño sentir que uno se transforma en algún tipo de animal. Se siente en la respiración, en la seguridad del desplazamiento, en los sonidos involuntarios que uno emite.

Me tocó descubrir esto cierta ocasión en que trabajando con un grupo estábamos recorriendo en fila india un enorme cerro del sur de la ciudad de México. Era de noche y había luna llena. Teníamos dos días trabajando en una serie de prácticas fuera del ámbito de lo verbal que denominamos «tribus». En esa caminata nocturna había un sentimiento de placidez, la noche nos envolvía y éramos un conjunto de sombras desplazándonos en nuestro medio ambiente natural. Los extraños atuendos, el hecho de tener días de no pronunciar palabra en lenguaje conocido y las prácticas tan intensas a que nos habíamos sometido, nos habían llevado a un peculiar estado de ser en el que el ego y la historia personal no operaban. Eramos una tribu y teníamos que llegar hasta el territorio de otra tribu que vivía en el lado opuesto de la montaña.

Repentinamente empecé a sentir una cierta urgencia que me hizo aumentar la velocidad del paso. La vegetación alrededor se tornó más cerrada y el mundo se oscureció del todo. Era como si algo me empujara, o más bien me jalara. Como si quisiera perseguir y alcanzar algo desconocido. Poco a poco me vi trotando y el ritmo se apoderó de mí. Supe que podía correr o trotar todo el tiempo que fuera necesario. Supe que no tropezaría a pesar de no ver más que sombras en torno mío. Traté de que el grupo me siguiera. Intenté «jalarlos» hasta que lo que a mí me jalaba fue más fuerte y una especie de vértigo se apoderó de mí. Mi paso se convirtió en trote y mi trote en carrera. Me vi corriendo en plena oscuridad, a campo traviesa y a una velocidad que ni de día y en terreno plano hubiera logrado en condiciones normales. Algo pasaba con mi respiración, era una respiración profunda, salvaje. Extraños gruñidos y jadeos salían de mi cuerpo. Me había convertido en un animal corriendo por el monte. En su elemento. Las sombras tenían pleno sentido para mí. No era extraño el desplazarme en ese medio. Era mi medio. Había nacido para eso, aunque hasta ahora no lo sabía. Todo era un misterio y un descubrimiento. Todo era magia y todo era poder. Experimentaba una felicidad de otro mundo siendo un animal salvaje, sin pensamientos. Sin historia. Supe qué animal era y supe que lo sería secretamente durante toda mi vida sobre esta tierra.

Tardé en volver a ser yo mismo y reencontrar a mis compañeros. Ignoro lo que habría visto un espectador de mi experiencia. Supongo que habría dependido de su sensibilidad y de su capacidad de «ver». Un hombre común se habría llevado un buen susto.

Para mí, sin embargo, no hay duda de lo que allí ocurrió. Don Juan tenía razón; no hay más realidad que lo que sentimos. La realidad es un sentir. Esa noche, corriendo como salvaje por el monte, descubrí el principio del nagualismo.

### **Uso especial de los sentidos**

En tanto que el diálogo interno y su funcionamiento están cotidianamente operando en combinación con la manera en que usamos los sentidos; la modificación de la manera en que los utilizamos incide en la posibilidad de lograr el silencio.

En las modernas sociedades de consumo, el sentido de la vista podría muy bien llamarse «el rey de los sentidos». Todo el sistema de consumo, sea de bienes o de personas, tiene como punto clave la vista. Es por ello que para la gente de todos los días, el resto de los sentidos tienen un lugar secundario. Estamos tan hechizados por lo que la vista nos muestra que prestamos una atención casi nula a lo que podrían revelarnos el resto de los sentidos. Y esto ocurre así porque el diálogo interno tiene al sentido de la vista convertido en uno de sus más dóciles sirvientes.

La relación normal entre sentidos y diálogo interno se podría expresar así: ojos-pensamiento-mundo-ojos y así sucesivamente. Lo que vemos y la manera en que lo vemos está sostenido por el diálogo interno, de tal suerte que la realidad no nos importa simplemente desde el exterior, sino que la proyectamos desde nuestro interior, para después percibir ese reflejo de nosotros mismos, sin percatarnos de ello. Como hemos entrenado a la vista a servir dócilmente a este proceso, si la forzamos a actuar de modos distintos, o si cambiamos la jerarquía normal en el uso de los sentidos, podemos cesar el fluir del diálogo interior. Un ejemplo de esto es la caminata de sombras, que ya detallé, en la que el oído y el tacto acaparan la atención que normalmente sólo damos a la vista.

Cualquier situación en la que utilizamos nuestros sentidos en formas inusuales puede ser útil como ejercicio para lograr el silencio. Mencionaré rápidamente algunos de éstos.

#### **41. Escuchar**

Permanecer por períodos de más de 15 minutos escuchando sonidos, en completo silencio y con los ojos cerrados.

#### **42. El fluir de la naturaleza**

El ejercicio anterior pero eligiendo para escuchar sonidos constantes pero variables, como el fluir de un río, el crepitar de una fogata, el sonido del viento, la lluvia, etc.

#### **43. Escuchando los silencios**

Escuchar los sonidos de un entorno natural, tratando de detectar los espacios de silencio entre éstos, hasta distinguir el ritmo de los sonidos y el ritmo de los silencios. Tratando de enlazar perceptualmente el conjunto de silencios, de modo similar a como enlazamos normalmente los conjuntos de sonidos.

#### **44. Ceguera temporal**

Permanecer con los ojos vendados por períodos que pueden ir desde unas cuantas horas hasta varios días, tratando de permanecer activo. Se necesita la ayuda de un facilitador que pueda prevenir situaciones de riesgo.

#### **45. La vista desenfocada**

Mirar con la vista desenfocada, tratando de percibir simultáneamente todos los elementos del campo visual, sin poner en foco ninguno en particular. Practicar por períodos mínimos de 15 minutos.

#### **46. Observando sombras**

Mirar objetos que visualmente presentan áreas o zonas de sombras, tales como árboles, piedras grandes o una montaña, tratando de agrupar visualmente las sombras y poder percibir el objeto como un conjunto de sombras, en lugar de un conjunto de luz y color.

#### ***Comentarios a la técnica***

Como en la mayoría de las técnicas, la práctica constante juega un papel importante. Cuanto más prolongados sean los períodos de práctica mejores serán los resultados. La única limitante en este sentido sería que previo a lograr la cesación del diálogo, cayéramos en algún tipo de desajuste anímico en nuestro mundo cotidiano. En tal caso deberemos reducir los períodos y/o la frecuencia de las prácticas. Es conveniente evitar experimentar ansiedad durante los ejercicios. Para ello hay que tratar de realizarlos como si fueran un fin en sí mismos, olvidando que pueden ser un medio para algo más. Esto es, al hacerlos hay que olvidar que pretendemos parar el diálogo interno con ellos. Otro factor importante, es tener espacio y tiempo apropiado para este tipo de trabajos. El tiempo apropiado es aquél en el que no tengamos que ocuparnos de algo más, sino que esté destinado específicamente para ello. El espacio apropiado puede ser cualquiera, pero resulta conveniente empezar en lugares distintos de nuestra vida cotidiana, como pueden ser las zonas de campo despoblado en general. En etapas posteriores es conveniente trabajar en la ciudad.

#### **Respirando**

La mayoría de las técnicas especiales de respiración resultan de gran ayuda para silenciar la mente, ya que obligan al sujeto a poner su atención en el respirar en lugar de ponerla en sus pensamientos. La atención en el respirar es de hecho una de las formas generales básicas para alcanzar el silencio; es por ello que muchas técnicas de meditación pueden resultar apropiadas, especialmente si al hacerlas evitamos todo tipo de asociaciones religiosas, esotéricas, simbólicas, etcétera.

#### **47. Técnica básica de respiración**

Se le conoce como «respiración completa». Consiste en los siguientes elementos:

- Se inhala y exhala por la nariz.
- Las inhalaciones deben realizarse llenando de aire primero la zona abdominal y luego la pectoral, de abajo hacia arriba.
- Se debe terminar la inhalación cuando ya no quepa absolutamente nada de aire.
- Se contendrá el aire un momento antes de la exhalación, de tal modo que haya una oxigenación completa.
- La exhalación empezará vaciando pulmones y luego abdomen, esto es, de arriba para abajo.
- La exhalación terminará cuando ya no quede absolutamente nada de aire.
- Tanto la inhalación como la exhalación se hará lentamente. Basta con que sean un poco más lentas que lo normal.
- Se debe buscar la atención máxima en el acto de respirar, evitando atender a los pensamientos; si éstos se presentan hay que ignorarlos como si fueran un ruido sin significado alguno. Hay que mantenerse contemplando la propia respiración.

#### **48. Variante «A» de la respiración básica**

La misma técnica anterior, pero sacando el aire por la boca. El estado de atención que produce es distinto, apropiado para situaciones que requieren mayor intensidad.

#### **49. Variante con sonidos**

Como en la respiración básica pero atendiendo concentradamente a los sonidos. Se trata de escuchar con la totalidad de nuestro ser, inundando nuestra interioridad de sonidos al punto que no quede espacio para los pensamientos. Se pueden utilizar los sonidos de la naturaleza, o los sonidos de la ciudad. También resulta provechoso el escuchar música especialmente si no contiene palabras que nos empujen a pensar. Más complicada aunque muy útil resulta la variante en la que se escucha el discurso verbal de alguien, con absoluta concentración en el sonido de las palabras, pero evitando los significados; es decir, escuchar las palabras como simples ruidos (difícil para principiantes).

## **50. Variante numeral**

Es como la técnica básica, pero con el elemento adicional de incorporar la asociación del número 1 a la inhalación y el 2 a la exhalación.

Cumpliendo con los elementos de la respiración completa, se realiza de la siguiente manera:

1. Durante toda la inhalación visualizar y pronunciar mentalmente un número 1.
2. Durante toda la exhalación visualizar y pronunciar mentalmente un número 2.
3. Cuando se logren mantener las condiciones 1 y 2 sin que se presenten otros pensamientos pasar a los pasos 4 y 5.
4. Igual que el 1 y el 2 pero eliminando la pronunciación mental, para mantener sólo la visualización del número.
5. Como el paso 4 pero eliminando también la visualización de los números, dejando toda nuestra atención, en «contemplar» la inhalación y la exhalación. Si se presentan pensamientos regresar a los pasos anteriores.

## **51. La vela del silencio**

Se trata de realizar la respiración completa en la oscuridad, contemplando la llama de una vela que haya sido hecha y moldeada con nuestras propias manos, manteniendo un estado de concentración total durante su manufactura. Nuestra atención debe estar en la respiración y en la llama. Si advertimos que estamos a punto de pensar, hay que poner en la mente la imagen de la llama, para que no deje espacio a los pensamientos; en la medida en que se calme nuestra tendencia a pensar, volveremos a la llama exterior y así sucesivamente, moviendo la atención entre la llama externa e interna, lo que nos permitirá atajar los pensamientos antes de que se concreten. Cabe mencionar que mientras más atención y tiempo se haya invertido en la fabricación manual de la vela, tanto mayor será su efectividad para «jalar» nuestra atención, por lo cual resultará útil inclusive el modelado artístico de la vela; tanto más útil cuanto más complicada sea su elaboración.

### ***Comentarios a la técnica***

Se pueden realizar estas técnicas con los ojos abiertos o cerrados, aunque iniciar practicando a ojos cerrados ayudará a lograr mayor concentración. Salvo en la práctica de escuchar, resultarán más apropiados los lugares silenciosos o con sonidos relajantes. Los períodos de práctica deberán ser como mínimo de 15 minutos.

Cabe mencionar que el hábito de fumar resulta -además de nocivo para la salud- altamente contrario a la respiración, la percepción, el silencio interior y la conciencia. La explicación es muy simple. Cualquiera que haya practicado con cualquier tipo de respiración a propósito, sabe de la relación tan cercana entre respiración y percepción; esto es, entre respiración y conciencia. Por otro lado, la gente que acostumbra a fumar, altera peligrosamente el equilibrio funcional de su sistema respiratorio. El que fuma no puede respirar bien y por lo tanto, sus posibilidades de conciencia y percepción estarán limitadas en un grado mayor que el que no fuma. Por lo que toca a la cesación del diálogo interno, las técnicas de respiración que la posibilitan, pierden mucho de su efectividad si se tienen los pulmones afectados por la nicotina. En conclusión, el que quiera sinceramente llegar a ver en un sentido donjuanista, puede muy bien empezar por dejar el cigarro.

## **52. Artes y deportes**

Otro comentario que viene al caso es el que se refiere a las artes y los deportes.

Por el lado de las artes, en la medida en que su práctica genuina está ligada al sentimiento antes que a los pensamientos, la ejecución sincera de cualquier actividad artística resulta apropiada para acercarse al silencio. Especialmente aquéllas que no utilizan el lenguaje verbal. Resultan particularmente útiles la danza y la ejecución de instrumentos musicales, siempre que su práctica involucre un alto grado de concentración. En realidad toda forma de arte real viene del mundo del silencio interno, aun la actuación teatral verdadera, que ya se mencionó aparte en el capítulo del Acecho.

Me refiero, por supuesto, al arte que se hace por el reto y el misterio que implica, y no al supuesto arte que se hace para exhibirse y despertar la admiración de los demás. Es lamentable que en nuestra moderna sociedad de consumo, suela llamarse arte a un gran número de manifestaciones vulgares de megalomanía y oligofrenia, en las que muchos individuos por enfermedad o simples intereses económicos se ven compelidos a pretender que son artistas, fingiendo que cantan, pintan o actúan, cuando lo que en realidad buscan es venderse al mejor

precio en el mercado de basura, lo que naturalmente da como resultado un producto de falso arte que, en última instancia, no es arte en absoluto (si a alguno no le quedó claro, que encienda la televisión un rato).

Por lo que se refiere al deporte, ocurre algo similar que con el arte. Debemos de entrada descartar todo aquello que, bajo el nombre de deporte, esconde exhibicionismo y deseo desmedido de lucro. Como el deporte por televisión y similares.

Sin embargo, el deporte natural, que se hace por el gusto y reto que significa para nuestro cuerpo (y no para nuestro ego) resulta altamente beneficioso, no sólo por el hecho de mejorar nuestra salud, sino que al requerir reacciones y reflejos más veloces que los dictados del pensamiento, nos puede llevar a actuar por períodos más o menos largos, sin la intervención del diálogo interior. Tiene la ventaja adicional de que nos pone en contacto con nuestro ser corporal y por lo tanto nos puede permitir descansar aunque sea temporalmente de la tiranía del ego. Resultan especialmente nutritivos aquellos deportes que se practican en contacto integral y respetuoso con la naturaleza, cuidando por supuesto de no dañarla, que es una manera de evitar dañarnos a nosotros mismos.

## **CAPÍTULO VII**

### **LA MAGIA DE LA ATENCIÓN**

#### **Percepción y atención**

Atención es una de las palabras claves en toda la obra de don Carlos Castaneda.

Es por la manera específica en que usamos la atención, que percibimos la realidad de la forma que lo hacemos. En ese sentido, la atención sostiene al mundo.

A simple vista, podemos considerar la atención como aquella propiedad de la conciencia que nos lleva a enfocar ciertos aspectos de la realidad externa o interna; con lo que podemos percibirlos.

Pero en la visión donjuanista de la realidad, como en el de la Física moderna, el mundo no se agota en lo que percibimos normalmente, sino que contiene una infinitud de elementos más que escapan a nuestra percepción.

Para los físicos y químicos modernos, la tecnología es una manera de percibir y manejar ciertos aspectos de esa «realidad invisible» como podrían ser las ondas de radio, las radiaciones o las señales de televisión. El brujo en cambio ha contado desde tiempos inmemoriales con otra herramienta para atestiguar y manejar otros aspectos de la realidad aparte: la magia de la atención.

Y es que la percepción de los seres humanos es entrenada para operar de un modo selectivo, que va más allá de una determinación biológica y cuyo resultado es el funcionar del modo específico en que lo hace cotidianamente. La Atención es precisamente el resultado de ese entrenamiento, por el que pasan todos los seres humanos desde que nacen y entran en contacto con otros seres humanos que ya perciben la realidad en los términos en que el recién nacido habrá de hacerlo, por efecto de dicho entrenamiento. El proceso de la atención, que propiamente es un flujo, implica una intrincada selección en términos de lo que Castaneda denomina «desnates» y que se refiere al hecho de escoger ciertas partes y descartar otras del universo prácticamente infinito de posibilidades perceptuales, de tal modo que el acto de desnatar, dé como resultado una percepción ordenada y no caótica de la realidad.

La magia de la atención consiste en imbuir orden y sentido a todo lo que percibimos; en cierto modo, aparte de seleccionar lo que se percibe, también afina los detalles de lo percibido, de tal modo que coincida con la percepción de los demás seres humanos. Así, mientras la percepción que estos últimos tienen de los objetos del mundo tiende a ser precisa y común, es distinta, sin embargo, de la percepción que de los mismos objetos tienen los animales, que no pasan por el proceso humano de socialización. Los bebés por otro lado, nacen con la percepción animal en bruto; no han aprendido la magia de la atención, que habrá de ordenar su percepción del mundo en términos funcionales para la vida cotidiana con los demás miembros de su especie.

#### **La atención y sus límites**

Un niño pequeño por ejemplo, no ha restringido su percepción en el mismo grado en que lo hace un adulto. Es por ello que en ocasiones podrá percibir aspectos de la realidad que el adulto ya no puede ver y que comúnmente considerará fantasías infantiles. Aún la moderna Psicología no ortodoxa, ha podido dar cuenta de fenómenos en los que se observan las peculiares posibilidades de la percepción infantil. Un ejemplo de ello lo encontramos en el fenómeno de la dermo-óptica (percepción visual a través de la piel), en la que cualquier niño con el entrenamiento apropiado es capaz de ver y leer con las manos, los pies, etc. Hace poco me tocó ver a un niño jugar una partida de dominó con los ojos vendados. No necesitaba los ojos para ver. Y, sin embargo, las escuelas que imparten ese entrenamiento no admiten adultos. Señalan que generalmente, sólo los niños lo pueden aprender. Lo que ocurre es que los adultos, por efecto de la atención, ya tienen demasiado fijos los límites y modos específicos en que han de percibir, mientras que los niños gozan de una mayor libertad en ese sentido.

Por cierto, que en el mundo de don Juan, los brujos y sus aprendices son guerreros luchando por rescatar la posibilidad de utilizar su percepción de modos peculiares, más cercanos a los que conocimos de recién nacidos, para poder así penetrar en otros mundos.



El hecho es que, al momento en que aprendimos a percibir como lo hacemos por efecto de la atención, también cancelamos -casi siempre en forma definitiva- la posibilidad de percibir lo que quedó más allá. A menos que desarrollemos un trabajo disciplinado y consistente para romper la barrera perceptual que la atención -usada en la forma habitual- nos impone.

La proposición de don Juan, es que nuestra conciencia conserva secretamente la posibilidad de enfocarse sobre aspectos insólitos del mundo, sobre lo desconocido que comúnmente ni siquiera sospechamos.

### **Primera y segunda atención**

A la forma cotidiana de utilizar la atención se le conoce en la obra de Castaneda como la primera atención. Es ella la que utilizamos para percibir y tratar con la realidad de todos los días y para mantener sellada la puerta que abre el camino de la visión de la realidad aparte. La mayoría de la gente sólo conoce y ha desarrollado esta forma de atención.

Sin embargo, se nos señala también la existencia de otra forma de atención denominada «la segunda atención» que es una forma desconocida y muy especializada de atención, que permite percibir otra parte -prácticamente inagotable- de la realidad, que por ser ajena al mundo de todos los días puede muy bien denominarse el otro mundo.

Ambas atenciones operan en ámbitos paralelamente pero sin tocarse jamás. Por eso se dice en «El Don del Aguila» que la primera y la segunda atención están separadas por las «líneas paralelas». Un ejemplo de la diferencia perceptual que aportan ambos tipos de atención sería la percepción del cuerpo humano, que mientras en la primera atención es percibido como el cuerpo físico que conocemos; en la segunda se le percibe como el famoso capullo o huevo luminoso del que tanto habla don Juan.

### **La fijeza de la atención**

Otra de las características de la atención -primera o segunda- es su capacidad de convocar efectos. La gente en general no se percata de esto, y acostumbra a atribuir mucho de lo que le ocurre a la suerte o a la adversidad, sin darse cuenta jamás de que al enfocar su atención obsesivamente sobre cosas, objetos, situaciones o personas de cualquier manera como deseo, temor, apego, curiosidad, etc., estaban convocando lo que vino a ocurrir después. Así también el fijar la segunda atención excesivamente sobre cualquier cosa, provoca efectos insólitos, lo que ha dado lugar entre brujos y hechiceros -sobre todo de la antigüedad- a crear un sinnúmero de objetos mágicos, para los más diversos fines; desde pequeños amuletos hasta enormes pirámides.

El rescate de la segunda atención y su integración con la primera supone, según la obra de Castaneda, penetrar en la misteriosa y prácticamente impensable tercera atención, también conocida como la libertad total.

No obstante, para gente como la que puede estar leyendo este libro, una aproximación saludable a la segunda atención puede muy bien empezar por el manejo especializado y no ordinario de la primera atención.

### **No-hacer y atención**

El realizar actividades que obliguen a la primera atención a enfocarse de modos inusuales en el mundo que conoce o a enfocar aspectos que generalmente pasan desapercibidos, produce un efecto de acrecentamiento y/o saturación de la atención, que puede muy bien generar estados de conciencia acrecentada y eventualmente, a producir estados de segunda atención.

A continuación detallaré algunos ejercicios que pueden clasificarse propiamente, como ejercicios de atención, así como aquellos que en la obra de Castaneda se presentan como no-haceres a secas, los cuales agrupé en este capítulo, por considerar que ambos tienen en común el producir variaciones sustanciales en lo que se refiere a la atención, a través de modificaciones inusuales de la percepción.

Por supuesto que los ejercicios descritos en los capítulos referentes a los no-haceres del yo personal y parar el diálogo interno son también ejercicios de atención, aunque su énfasis o ámbito de acción difieran de los que aquí describo.

## **TÉCNICAS**

### **53. Observar sombras**

- a) Elige un arbusto grande y frondoso para este ejercicio.
- b) Colócate en una posición relajada y trata de concentrarte.
- c) Observa con toda calma una rama, pero tratando de no mirar las hojas, sino las sombras entre ellas. Hasta que te encuentres mirando una «rama de sombras» y no de hojas.
- d) Recorre otras partes del arbusto, mirando sólo las sombras.
- e) Trata de agrupar perceptualmente todo el conjunto, hasta que mires un «arbusto de sombras».

En una fase posterior de este ejercicio, conviene practicar el mismo procedimiento pero con un árbol.

Tiempo de práctica: mínimo media hora.

### **54. Observando piedras**

Otra manera de trabajar con sombras es la observación de piedras.

a) En este caso puede uno empezar observando un pequeño guijarro colocado sobre una roca grande. Un peñasco sobre el que pueda uno acostarse para descansar la barbilla en él, puede ser muy apropiado.

Hay que colocarse el rostro a unos 20 centímetros del guijarro y mirarlo en detalle, tratando de descubrir sus concavidades y hoyos, observando todos los detalles dentro de ellos. Hay que concentrarse hasta que toda nuestra atención esté enganchada a la pequeña piedra. En cierto modo hay que observarla hasta que se agrande y ocupe toda nuestra visión.

b) En una siguiente fase, hay que concentrarse en la sombra del guijarro como un fluido que mantiene pegados al guijarro y a la roca, hasta que parezcan unirse.

c) Siguiendo el orden que Castaneda presenta en *Viaje a Ixtlán*, podemos continuar con la observación de sombras en piedras grandes. Hay que buscar dos rocas o peñascos que proyecten sombras alargadas y más o menos paralelas, además de estar contiguos. Colocarse en una posición relajada y mirar las dos sombras simultáneamente, tratando de unir las perceptualmente, por medio de forzar los ojos a bizquear, sin desenfocar las imágenes, hasta que ambas sombras se superpongan.

Otra manera de hacerlo es colocando dos piedras medianas o pequeñas elegidas expreso para el ejercicio, en un sitio apropiado. A algunos se les facilita más así que con piedras muy grandes.

## 55. El árbol de cielo

Esta es una variante del ejercicio anterior, que nos ha dado muy buenos resultados.

Consiste en encontrar un árbol bastante frondoso y no muy alto. De preferencia uno que nos guste a primera vista. Si este árbol se encuentra contiguo a otros con los cuales se une para crear una gran sombra, resulta mucho mejor. Otra característica que debe tener es que entre sus hojas puedan apreciarse pequeños fragmentos de cielo, sin que los rayos del sol entren directamente a través de ellas, de tal forma que podamos observar sin lastimar nuestros ojos.

Hay que sentarse o acostarse debajo del árbol elegido. En todo caso debe uno estar cómodo. Mirar el ramaje del árbol, pero en lugar de mirar las hojas y las ramas, hay que mirar los espacios entre ellas. Hay que tratar de agrupar los espacios, tal como normalmente agrupamos las hojas y las vemos de bulto. Con un cielo azul de fondo, podremos poco a poco empezar a percibir un «árbol de hojas azules» o bien pedazos de azul desparramados sobre un fondo verde y acuoso. Se requiere relajamiento y concentración, así como buscar una vista de conjunto, evitando enfocar visualmente detalles específicos. Cuando hayamos logrado alterar la visión del árbol ordinario y nos encontremos percibiendo algo como el árbol de hojas de cielo, o el océano verde con fosforescencias azules, podemos ensayar a poner nuestra atención en detalles de la escena, siempre que ello no nos lleve a enfocar directamente dichos detalles, ya que esto cortaría la visión de no-hacer.

## 56. Caminar hacia atrás

Esta es una técnica sencilla que, sin embargo, nos ha aportado resultados sumamente positivos. Se puede practicar en casi todo tipo de terrenos, dependiendo del grado de dominio.

Consiste en caminar hacia atrás sin voltear a ver el camino. En principio debe uno practicarlo en un terreno plano y sin irregularidades peligrosas, se puede seguir el siguiente orden de prácticas, incrementando gradualmente el grado de dificultad.

a) Caminar hacia atrás con la guía de un ayudante. El ejercicio se hace en completo silencio, para facilitar la concentración y sensibilización. El que guía camina frente al que camina hacia atrás, y si nota alguna irregularidad u obstáculo lo indicará con señas de las manos que indiquen a la derecha, a la izquierda o detenerse. El participante que hace el ejercicio, no voltea a sus espaldas sino que sólo mira las manos del guía. Practicarlo un mínimo de 20 minutos cada vez; transcurrido ese tiempo se pueden intercambiar el papel de ayudante y caminante.

b) Caminar de la forma anterior en el mismo terreno, pero sin ayuda; las guías son, inicialmente, nuestro conocimiento del terreno y la configuración del mismo que notamos por el hecho de mirar el terreno frente a nuestros pies, y poco a poco trataremos de sentir con todo nuestro cuerpo el terreno detrás de nosotros. Mínimo 15 minutos cada vez.

c) Como en la fase a) en parejas, pero esta vez empezaremos a trotar suavemente hacia atrás, aumentando la velocidad poco a poco en la medida que sintamos mayor seguridad y sensibilidad, hasta llegar a la franca carrera.

d) Como en la fase c) pero sin ayuda.

e) Caminatas hacia atrás más largas y en el campo; siguiendo alguna vereda conocida. Más de 1 ó 2 horas son muy buenas para empaparse de no-hacer.

f) Una caminata para atrás, en grupo, siempre puede añadir una enorme cantidad de atención extra a cada uno de los participantes, aunque requiere el que todos trabajen con la misma intención y concentración.

## Comentarios a la técnica

Uno de los aspectos principales de esta técnica, es la posibilidad de percibir el mundo exterior sin depender de los ojos, por eso es muy importante, resistir el impulso de voltear; cada vez que uno voltea interrumpe el

proceso de sensibilización que el cuerpo va realizando para adecuarse a la experiencia. El hecho de voltear, convierte la situación en algo ordinario y tenemos que volver a empezar desde el principio. Sin embargo, hay que tener claro que sensibilidad no es «ver con la espalda», porque no se trata de imaginar visualmente lo que hay detrás de nosotros, ya que esto nos mantendría atados a los ojos, sino que se trata de buscar un cierto sentimiento de seguridad emanado de nuestra conciencia corporal, a partir de estímulos no visuales. La realidad es que el cuerpo todo es un perceptor y no necesariamente depende de los ojos. La actitud correcta es paciencia, relajamiento y -de ser posible- silencio interior.

## 57. El sombrero de espejos

La primera parte de esta técnica consiste en manufacturar un sombrero con espejos. Se trata de un sombrero o gorra común, al que se añaden dos pequeños espejos en la visera, como a diez o quince centímetros del rostro y un poco a un lado de los ojos, de tal manera que podamos mirar por ellos lo que se encuentra detrás de nosotros, usando los espejos a manera de retrovisores. Es importante, que los espejos no tapen la visibilidad frontal. Hay que colocarlos de tal manera que nos permitan la más amplia zona de visión, tanto al frente como hacia atrás.

Los espejos se pueden colocar en la visera por medio de alambres, tornillos, amarrados o con cualquier sistema, con tal que no queden flojos o se muevan si uno se desplaza.

Cuando ya se tiene el sombrero, se pueden practicar -entre otros- los siguientes ejercicios:

a) La práctica básica consiste en caminar hacia atrás, mirando el terreno a través de los espejos. Cuanto más se practica, se deberá ir consiguiendo más atención y pericia de tal modo que podamos caminar aún en terrenos irregulares, tales como el campo abierto, o colinas con pendientes suaves. El grado de atención que se busca es el que se logra cuando se pueden mirar los dos espejos simultáneamente e integrar las imágenes de ambos en un solo campo visual, tal como lo hacemos con los ojos cuando miramos al frente.

b) Igual que la anterior pero observando simultáneamente el panorama al frente nuestro, sin dejar de mirar lo de atrás y seguir avanzando.

c) Práctica nocturna. En este ejercicio, podemos practicar con las mismas instrucciones que en el a), pero de noche. El terreno ideal es un bosque o desierto. Hay que caminar muy despacio, tratando de acostumbrarse y sentirse natural caminando entre sombras. No hay que dejarse vencer por el miedo o nerviosismo en caso de que se vean «cosas raras» a través de los espejos; en realidad, no es extraño que se vean o vivan cosas inusuales cuando uno se comporta de modos inusuales.

d) Como en la mayoría de los ejercicios de caminar, el hacerlo en grupo (más de uno) puede aumentar la profundidad de la experiencia, siempre que sea un grupo compacto (todos trabajando a la par).

e) Una práctica sólo apta para practicantes bien templados con un nivel mayor de experiencia en este tipo de trabajo, consiste en combinar los ejercicios de esqueleto detallados en el apartado de Conciencia de la Muerte, con los ejercicios nocturnos del sombrero de espejos. Se recomienda no practicarlo solo.

## 58. El arnés purificador

En el Don del Aguila, Castaneda menciona el uso de un arnés para permanecer suspendido en el aire, como un no-hacer que tiene la virtud de purificar al cuerpo y aún curar enfermedades «que no son físicas...». Señala que su efecto benéfico resulta muy apropiado también como preparación para un viaje difícil o alguna experiencia que requiera aplicarse al máximo y lo presenta en dos variantes: estar suspendido de un arnés colgado del techo de una habitación y la variante en que el arnés se coloca en la rama alta de un árbol. Personalmente, he trabajado más con los árboles, que por su afinidad natural hacia los seres humanos, son un apoyo inmejorable.

Para cualquiera de las dos variantes lo primero que se necesita es reunir los materiales necesarios que son los siguientes:

a) Un arnés en el que pueda uno permanecer suspendido, sin experimentar dolor o incomodidad. Puede servir uno de los que se utilizan en paracaidismo, espeleología o similar. El caso de los arneses de alpinismo es un poco distinto, ya que generalmente, no son tan cómodos como los de paracaidismo o espeleología, debido a que el alpinista rara vez necesita permanecer suspendido por mucho tiempo.

Se puede comprar hecho en alguna casa de deportes, o bien confeccionar uno, lo cual no es tan difícil como pudiera parecer. Lo principal es contar con un modelo de guía; que podemos obtener con un alpinista, paracaidista, rescatista o espeleólogo; o bien en libros relacionados con la materia. Inclusive algunos electricistas los usan para trabajar en los postes de luz. El material que yo he utilizado, es el mismo que se utiliza en los cinturones de seguridad de los automóviles, cosido con hilo de nylon como el que se usa para pescar, hay que darles cuando menos tres pasadas a las costuras y con punto pequeño, para contar con un buen margen de seguridad.

b) Una buena cuerda o cable de acero cuya resistencia sea cuando menos de 500 kilos. Yo en lo personal, prefiero la cuerda por ser más natural, menos pesada y más manejable. En este caso la más apropiada es la que usan los alpinistas o espeleólogos. De 9 milímetros o más.

c) Algún soporte apropiado para pasar la cuerda y elevar al practicante. Un soporte apropiado es el que tiene buena altura, resistencia y que además no lastime la cuerda por fricción cuando se tire de ella.

### **Suspendido del techo**

Para esta técnica necesitamos encontrar un lugar apropiado como una bodega, un cuarto o cualquier tipo de habitación que cuente con vigas en el techo, metálicas o de madera. No importa el material, siempre que tengan la resistencia adecuada y que se presten como para que uno pase las cuerdas sobre ellas y las utilice como punto de apoyo para elevar a una persona dentro de un arnés. En la práctica hemos encontrado que es mucho más fácil elevar a una persona si en lugar de pasar la cuerda directamente sobre la viga o soporte, se amarran a dicho soporte uno o dos mosquetones de alpinismo, los cuales resultan un soporte más apropiado para la cuerda de elevación. Los mosquetones de alpinismo son una especie de anillos ovalados de acero o aluminio, que tienen un seguro movable y que por tanto se pueden abrir o cerrar. Son muy resistentes y no lastiman las cuerdas, además de permitirle patinar sin friccionarla o rasparla. Se encuentran en cualquier casa de deportes.

Una vez reunidos los elementos necesarios la técnica es bastante simple; se pasa un extremo de la cuerda por encima de la viga de soporte o dentro de los mosquetones. Se coloca al sujeto dentro del arnés y se amarra éste a un extremo de la cuerda. Una vez hecho esto, con la ayuda de dos personas fuertes se le eleva al sujeto casi hasta el soporte y por último, se sujeta el extremo de la cuerda del cual se jaló a algún punto de apoyo cerca del suelo. Se puede permanecer suspendido en esa forma el tiempo que sea necesario. Períodos de 8 a 12 horas, pueden ser apropiados. En general, es mejor hacerlo de noche, ya que durante la noche y en la oscuridad el ego y la visión ordinaria de la realidad pierden fuerza. Terminado el período de práctica se baja al sujeto. Se puede repetir el procedimiento tan a menudo como se requiera.

### **Suspendido de un árbol**

Se utilizan los mismos instrumentos que en la técnica del techo, pero se evitará el cable de acero, ya que a los árboles no les agrada el acero. Por otro lado, se requiere de un mayor cuidado para no lastimar al árbol, por lo anterior se recomienda seguir las siguientes indicaciones:

- a) Elegir un árbol grande, con ramas fuertes y gruesas.
- b) Pedir permiso al árbol en voz alta, para trabajar en él y pedirle ayuda, explicándole los motivos que uno tiene para acercarse a él. Aunque nunca nos ha ocurrido, podría suceder que el árbol se opusiera enviando cualquier tipo de mensaje sensible. Si fuera el caso, habría que buscar otro.
- c) Subir a la rama elegida y prepararla para pasar la cuerda principal o aquella en que amarraremos el o los mosquetones. La preparación consiste en envolver la rama en algún tipo de tela muy resistente, como lona o mezclilla, que aseguraremos con una cuerda pequeña para que no se caiga. Todo ello de tal modo que la cuerda principal no lastime al árbol.
- d) Una vez colocados los soportes, pasar la cuerda y elevar al sujeto tal como en la técnica anterior.
- e) Hay que estar muy atento a cualquier manifestación del árbol que necesariamente reaccionará a nuestra presencia. No debe olvidarse que uno se encuentra dentro de su capullo luminoso.
- f) Comunicarse con el árbol, expresándole nuestros sentimientos o cantándole una canción, puede resultar muy oportuno.
- g) Conviene practicar este ejercicio en algún lugar solitario y fuera de la vista de personas ajenas al mismo.

### **Comentarios a la técnica**

La técnica de permanecer elevado se puede utilizar con muchos fines. Yo en particular la he utilizado y la he aplicado con mis grupos de trabajo para casos de depresión, abatimiento, confusión o crisis emocionales. También me ha servido como preparación para algún campamento, excursión o viaje de esos que exigen algo más que lo normal, como largas caminatas por la sierra, o recorrer un desierto a campo traviesa. El resultado ha sido siempre un sentimiento de purificación y recarga. Se siente uno mucho más liviano.

En cuanto a las condiciones del ejercicio se recomienda el silencio, la oscuridad, trabajar muy concentradamente en los preparativos. Mientras más tiempo, y más alto permanezca uno colgado, los efectos serán mejores. Es posible encontrar ramas de árboles de más de 10 metros de altura. Se puede practicar durante varios días o inclusive permanecer suspendido día y noche. En este caso, empezar y terminar al amanecer.

Es importante no dormirse. Una ayuda bastante simple, puede ser que alguien le hable de cuando en cuando al sujeto, para asegurarse que esté despierto.

El estado de conciencia y percepción después de horas de practicar este no-hacer es bastante notorio y conviene no apresurarse a disiparlo. Quiero decir que una vez que la persona baje del arnés, debe mantener un estado atento y silencioso, evitando actitudes ruidosas o actividades que lo desconecten rápidamente de la experiencia.

### **Comentarios a los ejercicios de atención y no-hacer**

Este tipo de ejercicios en general, requieren ejecutarse con tranquilidad y sin prisa, ya que su efecto es acumulativo. La gente común, acostumbrada sólo a «hacer» puede muy bien aburrirse o fatigarse pronto después de un rato de no-hacer, especialmente si los resultados no son rápidos y espectaculares. Sólo que en este caso la persistencia y el esfuerzo son factores básicos. El efecto benéfico de mantenerse horas no-haciendo es patente aun en el caso de que uno sienta que «no ocurre nada».

La concentración es importante y es cosa de aprendizaje, ya que normalmente estamos acostumbrados a que nuestra atención y nuestro pensamiento vaguen y divaguen sin ningún control de nuestra parte. Poco a poco, podremos aprender a redirigir nuestra primera atención y a concentrarnos, sólo así llegaremos finalmente al silencio interior y formas de atención que ni siquiera sospechamos.

## CAPÍTULO VIII

### ARREGLAR LOS SUEÑOS

#### Los sueños comunes (Freud)

Para la moderna mentalidad occidental, los sueños constituyen realidades ilusorias. En última instancia, podríamos decir que irrealidades. Esto es sólo una más de las consecuencias de la tendencia moderna a concluir que todo aquello que no cabe dentro de la descripción ordinaria de la realidad y de lo que se conoce de ella, no existe. Así, si en los sueños ocurren cosas tan extraordinarias, como poder volar, convertirse en un ser extraño, o comunicarse con los animales, todo eso tiene necesariamente que ser irreal.

Lo más que la ciencia ha podido hacer para tratar de darle un sentido a los sueños, está contenido en la teoría psicoanalítica que nace con los trabajos de Sigmund Freud en las postrimerías del siglo XIX y principios del XX. Una de las vertientes de la mencionada teoría, se refiere a la interpretación de los sueños.

Dejando un poco de lado las elucubraciones de segundo, tercero y cuarto nivel, con sus Edipos, pulsiones, obsesiones fálicas y demás; en su expresión más simple, esta teoría plantea que los sueños son, poco más o menos, la expresión simbólica de los deseos reprimidos, temores y angustias del sujeto. El simbolismo, radica en el hecho de que los objetos de nuestro miedo o deseo generalmente no se presentan en su forma ordinaria, sino bajo la representación de imágenes que a simple vista nada tienen que ver con los mencionados objetos. Así, la presión de un padre autoritario se podría aparecer en un sueño como un enorme tronco que nos aplasta, una mujer a la que se desea podría aparecer como un caballo que huye, etc.

A pesar de que la teoría freudiana y sus posibilidades interpretativas del significado de los sueños, son desconocidas para el común de la gente, su propuesta básica es aplicable en términos generales para la mayoría de los sueños de la mayoría de la gente, en nuestras sociedades modernas. Efectivamente; soñamos nuestros deseos y temores.

#### Los sueños no civilizados

Con todo, esa no es la única posibilidad. Un examen intercultural o intertemporal revelaría que en el caso de la interpretación de los sueños, como en el de la teoría psicoanalítica en general, sus conclusiones no son necesariamente universales, en la medida en que no son aplicables en todas las sociedades, ni en todas las épocas de la humanidad. Un ejemplo lo tendríamos en el campo de la represión sexual, que tanto interesó a Freud; mientras que en las sociedades europeas y su campo de expansión, la represión sexual y la consiguiente obsesión que genera, han sido y son una constante; en grupos étnicos de orientaciones culturales distintas se encuentra una visión mucho más abierta y saludable ante la sexualidad. Ejemplos hay muchos, desde los Bosquimanos Kung del desierto de Kalahari, hasta los polinesios de Samoa.

Así también en lo que toca al campo de los sueños, no es difícil comprobar que no todos los seres humanos sueñan igual. No todos los sueños son «freudianos». Mi experiencia personal entre los Huicholes por ejemplo, me permitió observar el interés tan peculiar que tienen por los sueños. Era común encontrar a los padres preguntando a sus hijos pequeños, que apenas empezaban a hablar, ¿qué soñaste mijo? ... acuérdate, acuérdate bien, ¿qué soñaste? De ese modo los huicholes, aprenden desde muy pequeños a poner atención en sus sueños, con lo que logran no sólo recordarlos, sino darles un sentido de significación pragmática en sus vidas, que nada tiene que ver con las interpretaciones freudianas. Sus sueños son mensajes, augurios, indicaciones, promesas; son tan importantes y tan reales para ellos, como la siembra, la construcción de una vivienda, el tener un hijo, hacer una canción o cualquier otro asunto de sus vidas; influyen en sus decisiones y en su modo de vivir. Y por cierto que encuentran en ellos un sentido de continuidad y un ámbito de acción volitiva y pragmática que la gente de las ciudades ni siquiera se imagina. Eso por lo que toca a los sueños de los huicholes en general. Si nos ocupáramos de los sueños de un marakame o de un huichol guerrero o acechador, encontraríamos posibilidades aún más sorprendentes, muy cercanas a las experiencias de ensueño que nos relata Castaneda.

Lo más increíble es que tanto la experiencia del sueño huichol como las del sueño freudiano y aún las posibilidades del sueño de segunda atención o ensueño, son posibilidades -aquí sí- universales.

Si bien es cierto que en nuestra sociedad sólo conocemos los sueños freudianos, también es cierto que no estamos condenados a ellos. Existen modos alternativos de soñar. Modos que son la puerta a posibilidades insólitas de experiencia. Modos que son puerta a la segunda atención, al poder y a la conciencia del otro yo.

Podemos aprender esos modos alternativos.

Podemos arreglar nuestros sueños.

## **Ensueño: El no-hacer de soñar**

En la obra de Castaneda, una de las dos grandes vertientes de práctica entre los guerreros de la partida del nagual, junto con las prácticas de acecho, es precisamente el trabajo en el ámbito del soñar. Don Juan se refiere al trabajo con los sueños, como una de las avenidas al Poder y le concede una importancia fundamental dentro de todo su sistema de conocimiento. Le llama ensueño al sueño del que sueña sin perder del todo la conciencia y que empieza cuando nos damos cuenta que estamos soñando.

Además de referirme al Arte de Soñar o ensueño a partir de los planteamientos que aparecen en los libros de Castaneda, voy a abordar el tema, mencionando algunos aspectos que saltaron a la vista cuando empezamos a practicar con cierto éxito, algunas de las técnicas específicas que encontramos en ellos.

Arreglar los sueños empieza con una técnica muy sencilla en apariencia: soñar que se mira uno las manos. Así de simple. Antes de dormir, darse uno mismo la orden de encontrarse las manos durante el sueño. Sin embargo, el asunto no resulta tan simple como pareciera, cuando lo experimentamos en carne propia y enfrentamos el hecho en toda su magnitud. Todo el que lo ha hecho sabe de qué hablo; cuando uno se encuentra las manos durante el sueño, la sensación que se tiene es sumamente extraña e intensa. Se siente algo tan raro como sentiría el lector si en este preciso momento el libro que tiene en sus manos, o el cuarto o lugar en que se encuentra se desvaneciera ante sus propios ojos y en su lugar apareciera algún tipo de realidad fantasmagórica. Naturalmente ante un evento así, cualquiera se asombraría en alto grado y se sentiría conmocionado de descubrir otro mundo, cuya existencia jamás sospechó.

Pues eso es precisamente lo que siente el que encuentra sus manos en el sueño. Y no es para menos. Cuando nuestro cuerpo de soñar (lo que Castaneda llama el soñado) se mira las manos, lo que en realidad está haciendo es obedecer una orden que viene del otro mundo. De un mundo que no sabía que existía. Este mundo de todos los días es el otro mundo del soñado. Y es que el soñado, como uno de los aspectos de la conciencia del otro yo, no recuerda en absoluto al soñador, ni sabe nada de él ni de su mundo. El soñado nada sabe de nosotros ni del tonal que es su contraparte, como el nagual es la contraparte del soñador. Para él, esta realidad es tan inconcebible e irreal como para nosotros la suya.

## **El otro yo del otro yo**

El caso es que el soñado y el soñador jamás se recuerdan el uno al otro. Viven en realidades paralelas, pero separadas. Nosotros somos el otro yo del soñado y nuestro mundo es su realidad aparte.

Nosotros tampoco recordamos al soñado. El hecho de que sepamos que soñamos no implica, que lo recordemos, porque finalmente, en nuestra racionalidad ubicamos su mundo como una extensión fantasiosa de la realidad que conocemos, o como un mundo ilusorio, sin existencia propia o simplemente ni siquiera recordamos qué soñamos. Recordar verdaderamente al otro significaría que nos damos cuenta de que nosotros somos el sueño del soñado. Y eso es precisamente lo que hace el soñado cuando se mira las manos, se da cuenta de que lo están soñando, se acuerda del soñador y del mundo en el que vive. Y con ese acto tan simple está ejecutando una maniobra insólita: está creando un punto de contacto entre los dos lados de la conciencia; entre mundos que jamás se tocan y que se ignoran recíprocamente. Por eso habla don Juan del Arte de Soñar, como un puente hacia el otro yo y hacia la integración de ambos lados de la conciencia, Tonal y Nagual en una unidad existencial a la que llama «la totalidad de uno mismo».

Ese es el sentido de los trabajos de Acecho y Ensueño, recordar al otro yo, para integrarlos en esa totalidad.

El ensueño es el no-hacer de los sueños y es el complemento recíproco del no-hacer en la vida, cotidiana. Así como el acecho tiene la virtud de llevarnos a mover el punto de encaje y recordar al otro yo, así también el ensueño le permite al soñado mover el punto de encaje a la posición en que puede recordar al soñador. Ambas formas de no-hacer, son el esfuerzo que cada uno de los lados de nuestra conciencia realiza, para recordar a su otro yo.

Una de las ventajas del no-hacer en el sueño es que durante éste, el punto de encaje se mueve naturalmente, fuera de su posición habitual. Podríamos decir, que se afloja, al punto de no estar tan arraigado a su posición ordinaria, -aun en los sueños comunes- por lo que resulta relativamente más fácil llevarlo a posiciones desacostumbradas.

Para don Juan el ensueño es la mejor avenida al poder, porque es la puerta inmediata que lleva directamente al nagual devolviéndonos con ello el lado misterioso y desconocido de nuestra conciencia.

En mi propia experiencia, las técnicas de ensueño han significado el encuentro con posibilidades de acción en un tiempo que la mayoría de la gente considera ocioso o cuando más, de descanso. Y es que las formas en que uno puede utilizar su soñar, prácticamente no tienen límites.

## **La reciprocidad del mundo del soñado**

Uno de los aspectos que hacen del sueño un ámbito de tanta utilidad para la vida del hombre, es su reciprocidad con el ámbito de la vida diaria. El mundo de nuestros sueños se corresponde con el mundo que conocemos cuando estamos despiertos. Y no me refiero al hecho de que lo que soñemos se parezca a lo que vivimos, sino propiamente al hecho que el tipo de vida que tenemos da como consecuencia el tipo de sueños que soñamos. Vidas freudianas dan como resultado sueños freudianos. Así también, los no-haceres de la vida ordinaria dan como consecuencia el no-hacer de los sueños: el ensueño.

Lo increíble de esta reciprocidad es que opera en ambos sentidos y así como la modificación de la manera de abordar nuestra vida diaria modifica nuestro modo de soñar, de la misma manera la modificación en nuestro

modo de soñar, repercute en la modificación de nuestro modo de vivir. Es por ello que el espacio del sueño es también el espacio del trabajo por el cambio y por la libertad.

Operativamente hablando, esto significa que podemos modificar aspectos de nuestra vida cotidiana durante los sueños.

Facetas de nuestra persona que no podemos cambiar por métodos convencionales, las podemos cambiar con la cooperación del otro yo y el poder de la segunda atención que le es propio, con sólo que enfoquemos nuestro soñar en ello.

El encuentro de soluciones no-ordinarias a problemas y necesidades que parecen irresolubles se vuelve una posibilidad concreta cuando ponemos en juego el poder que viene del lado «nagual» de nuestra conciencia; sea que soñando modifiquemos el curso de los acontecimientos, o sea que soñando descubramos soluciones nuevas para nuestros viejos problemas; no hay que olvidar que la verdadera creatividad viene del lado izquierdo de nuestra conciencia.

Castaneda nos habla de que los guerreros de su grupo desarrollaban y enriquecían en ensueño las actividades básicas de su vida cotidiana; Pablito, como carpintero, aprendía sobre cómo construir cosas, Néstor que vendía plantas medicinales encontraba formas de curar y Benigno, que tenía un oráculo, encontraba soluciones a las preocupaciones de la gente. Así, todo aquél que tenga una tarea que considere verdaderamente propia, tiene en el ensueño un terreno fértil para cosechar, secretos que la enriquezcan.

Encontrar objetos o gente perdida, aliviar enfermedades o una guía para la acción son sólo algunas de las cosas que se pueden lograr a través del no-hacer de dormir, además de divertirse y maravillarse con los increíbles mundos que podemos conocer con nuestro cuerpo de ensueño. Y es que el ensueño puede enfocarse tanto sobre cosas de este mundo como del otro.

### **Un tesoro oculto en el otro yo**

Cuando logramos una conciencia controlada durante el sueño, no sólo dotamos a nuestro soñado de la posibilidad de actuar con deliberación y pragmatismo, sino que también, para nuestro ser de todos los días se abre una perspectiva distinta de la vida y de sí mismo.

Quisiera añadir, a guisa de ejemplo, un comentario sobre la primera vez en que encontré mis manos en el sueño. Me encontraba cursando la carrera de Antropología. Animado por la lectura de los libros de Castaneda, tenía algún tiempo tratando de soñar que me miraba las manos, sin haberlo logrado. Una noche, sin embargo, tuve un sueño que al principio no parecía tener nada de especial; me encontraba en la azotea del torreón redondo de un castillo enorme. Encontré una puerta que daba a una escalera de caracol, que descendía por el torreón. Entré y comencé a descender por la escalera. Todo era de piedra gris oscura, las paredes y los escalones. Había muy poca luz. Seguí descendiendo animado por una curiosidad que se fue convirtiendo en urgencia. No había ventanas ni nada que me permitiera mirar más allá de los gruesos muros redondos. Bajaba y bajaba y me parecía que la bajada se prolongaba hasta el punto de llevarme a sentir que no iba yo a llegar al nivel de la base del castillo, sino mucho más abajo, tal vez a un sótano o a algo más. La sensación de urgencia se convirtió en una certeza; allá abajo, si es que lograba llegar, me aguardaba algo completamente nuevo y desconocido, algo que sería de gran importancia en mi vida. Finalmente llegué al término de la escalera. Abrí una pesada puerta y me encontré en un cuarto de piedra completamente vacío, tenía enormes ventanas en el frente y a los lados. Estas consistían en aberturas rectangulares en los gruesos muros. No tenían vidrio o herrería y su tamaño era muy grande, tanto que ocupaban la mayor parte del muro. A través de las tres grandes ventanas se miraba una sola cosa: el mar. El mar, el horizonte y el cielo azul. El azul turquesa del mar me producía una honda sensación de melancolía. Algo le faltaba a mi vida, me sentía incompleto y la parte que me faltaba de alguna manera estaba más allá de ese azul profundo. Era como el llamado de un mundo que no había visto, pero que intuía. Lo sentía con claridad y esa claridad era añoranza y melancolía. Lágrimas salían de mis ojos y de repente me di cuenta: ¡estoy soñando!... esto es un sueño ¡mis manos! ¡tengo que ver mis manos! trataba de levantar mis manos y parecían pesadísimas. Haciendo un gran esfuerzo logré levantarlas y me acordé del otro mundo, del hombre que dormía. El mundo de mi sueño adquirió otra naturaleza, la sensación de que algo insólito ocurría me inundó. Toda la escena que hasta entonces me había parecido natural, tornose extraña, fantasmal. Supe que las paredes y la escena toda podían desvanecerse en cualquier momento, que dependía de mi voluntad el sostenerla, aunque no sabía cómo hacerlo. Miraba las paredes que temblaban como la imagen de un proyector de cine. Volvía a mis manos y mis dedos desaparecían por momentos. Después de un rato decidí actuar y aprovechar la situación ocupándome de un asunto importante en mi vida...

Al día siguiente desperté y comencé mis actividades cotidianas. La tristeza y la melancolía de mi sueño seguían conmigo. Sólo que esa tristeza tenía un sabor de felicidad secreta muy en el fondo. Era como tener un tesoro. Había descubierto un nuevo mundo. Un mundo para mirar y para actuar, en el que podía encontrar secretos y del que podía traer cosas, ¿cuántos misterios me deparaba?, ¿cuáles serían los límites que podría romper en él? Al atardecer de ese día me encontraba en el salón de clases de la Escuela de Antropología. Se hablaba y se discutía sobre teorías sociológicas y antropológicas. Y yo, que por lo normal era un estudiante participativo, lo miraba todo desde muy lejos. Ese mundo de las discusiones intelectuales y la importancia personal me pareció tan pobre. ¿Qué sabían ellos de mi sueño? ¿Qué importancia podía tener todo aquello al lado de la emoción de haber descubierto un nuevo mundo? Nadie lo sabía, pero yo era feliz. Secretamente,

sentía poseer un tesoro. Me inundaba la felicidad y la melancolía de haber vislumbrado al otro yo. Supe que después de ese día, mi mundo nunca volvería a ser el mismo.

### **Generalidades sobre la técnica**

En términos generales el sueño de segunda atención o ensueño consiste en lograr un dominio sobre la situación general de un sueño, en el que -a diferencia de los sueños ordinarios- uno puede actuar deliberadamente y hasta con premeditación. Este tipo de sueño comienza con la conciencia de estar soñando. Cuando uno se da cuenta de que lo que está viviendo es un sueño, incorpora a la experiencia de soñar una conciencia extraordinaria que le permite utilizar su sueño pragmáticamente.

El ensueño requiere de una forma especial de atención que se conoce como la segunda atención y se refiere a la capacidad generalmente desconocida de nuestra conciencia de poner orden a la realidad que se encuentra más allá de la descripción ordinaria del mundo. Así como la primera atención nos sirve para ordenar y sostener la percepción en la conciencia del lado derecho, la segunda atención nos sirve para ordenar la percepción en la conciencia del lado izquierdo, en la cual tiene lugar el soñar. Esa segunda atención, puesto que no es algo que conozcamos como gente común, tiene que ser aprendida, desarrollada. En el caso de soñar se desarrolla aprendiendo a sostener la visión del sueño, para darle una continuidad y congruencia que normalmente no tiene. El no-hacer consiste allí en aprender a percibir como lo hacemos en el mundo cotidiano. Así como nuestro problema en la vida diaria es aprender a transformar una realidad que generalmente se nos presenta como fija e inmutable, en el sueño nuestro problema consiste en aprender a fijar o sostener una realidad que normalmente es cambiante. Me refiero al hecho de que en los sueños no podemos mirar fijamente nada sin que se transforme en algo más. Se requiere de una forma de atención especial para poder mantener en foco el contenido de un sueño y lograr así un orden operativo en el caos que son los sueños comunes.

No deja de ser interesante el que nuestra conciencia del lado izquierdo, sea como la realidad del otro lado del espejo. Recíproca y sin embargo opuesta; si en la realidad ordinaria tenemos que alcanzar la visión periférica para lograr el silencio interior y requerimos de ella para percibir un mundo no fragmentado, no contradictorio, en la realidad del ensueño lo que se requiere es la capacidad de enfocar, de sostener la visión, en oposición a la visión periférica que es normal en ese lado de la conciencia. El hacer en un lado de la conciencia, es el no-hacer en el otro lado y es evidente que ambos tienen la finalidad de crear puntos de contacto que nos llevan paulatinamente a integrar ambas partes en una sola unidad.

Finalmente, la práctica del ensueño lleva al desarrollo de lo que en la obra de don Carlos se conoce como el «cuerpo de ensueño» y que empieza a tener lugar en el momento en el que la práctica del ensueño comienza a tener una continuidad que se torna operativa para el manejo de nuestro mundo de todos los días.

El desarrollo del cuerpo de ensueño es acumulativo. Es decir que mientras más se ensueña, más concreción y eficiencia se le da a nuestro soñar, ya que vamos aprendiendo cómo sostener novedosas posiciones del punto de encaje, correspondientes al ensoñar.

## **TÉCNICAS**

En el caso del ensueño, más que un conjunto de técnicas para llegar a realizarlo, lo que encontramos en la obra de Castaneda es una serie de tareas a realizar una vez que se consigue la conciencia de estar soñando, aunque en realidad no hay pasos únicos específicos para llegar a dicha conciencia.

Esto es natural, tratándose del movimiento inusual del punto de encaje, las instrucciones específicas pueden o no ser apropiadas dependiendo de la situación específica del practicante (sus haceres particulares).

Es por ello que en este apartado presento primero los diferentes pasos que el practicante tiene que realizar a fin de consolidar su conciencia de cuerpo de ensueño, para detallar después algunas de las técnicas que en realidad, más que técnicas son ayudas para llevar a nuestra conciencia al recuerdo del otro yo durante el sueño. Y es que en última instancia no hay modo de decir cómo hacerlo, lo que ocurre en un momento dado es que nuestro cuerpo simplemente lo hace; se acuerda.

### **59. Verse las manos**

Todo empieza con el recuerdo del otro yo. El soñado, simplemente, en un momento dado, recuerda que tiene que llevar a cabo una orden, como mirar sus manos o cualquier otra cosa. No importa el tipo de orden, el caso es dar la orden estando despierto y llevarla a cabo soñando. Al hacerlo, se percata que esa orden viene de algún lado y entonces se da cuenta del otro mundo. Se acuerda del soñador. A partir de ese punto, comienza el ensueño y todas las tareas a cumplir durante el mismo pueden tener lugar.

La utilización de las manos es muy apropiada por el hecho de que siempre está allí y no hay que molestarse buscando. Por lo demás cualquier cosa que encontremos como un objeto cualquiera, nuestros pies o cualquier parte del cuerpo puede servir. El truco es acordarse de la orden y cumplirla.

Sin embargo, a pesar de parecer sencillo, el primer paso suele ser el más difícil. En mis cursos y conferencias, a menudo he encontrado gente que llevaba años dándose la orden de encontrar sus manos en el sueño, sin conseguirlo. Esa gente me preguntaba siempre lo mismo, ¿qué es lo que ocurre? ¿por qué no puedo encontrar mis manos? ¿cómo lo hago? Lo que ocurre en esos casos es que en el mundo del soñar, en tanto que es recíproco con el de la vida diaria, la práctica del no-hacer requiere de un aflojamiento de las



estructuras del hacer. Así, mientras mantengamos fija y repetitiva la práctica mecánica del hacer en la vida diaria, será prácticamente imposible desarrollar la libertad necesaria para practicar el ensueño. Y esto se aplica también a la inversa, la práctica del no-hacer del soñar nos coloca en mejores condiciones para los no-laceres de nuestra vida diaria. Por lo tanto lo que necesitamos es un trabajo conjunto de soñador y soñado en el ámbito de no-hacer.

Esto se nos hizo evidente al observar que muchos de los participantes que acudían a nuestras salidas de campo y especialmente a aquéllas que duraban más días, casualmente empezaban a poder encontrar sus manos. La casualidad tenía una razón: durante tales salidas, los participantes eran sustraídos de su mundo y actividades cotidianas y todas las prácticas de día y de noche estaban enmarcadas en el campo del no-hacer. De esta observación se derivó una estrategia de acción: si quieres encontrar tus manos en el sueño, además de darte la orden de hacerlo, necesitas saturar a tu cuerpo de no-hacer durante el día.

El procedimiento más general consistiría en pasar todo el día haciendo cosas completamente inusuales. Resulta particularmente eficiente si las actividades resultan especialmente chocante para nuestro ego personal, como pasar todo un fin de semana conviviendo muy de cerca con gente y actividades completamente opuestas a nuestro modo de ser, o realizando tareas que no nos gusten, que requieran un gran esfuerzo físico y mental y en las que seamos particularmente torpes; si al hacerlo somos blanco de la crítica de los demás, mejor. Este tipo de zarandeos al ego achican al tonal y por tanto son muy propicios para permitir el ensueño. Naturalmente hay que conservar un mínimo de sentido común para no ponerse en situaciones de peligro que puedan provocar un daño verdadero que vaya más allá de darle un mal rato al ego.

Por lo demás, todos los ejercicios de atención, no-hacer, parar el diálogo interno, etc., que aparecen en este libro, pueden resultar apropiados para facilitar el ensueño.

A partir del momento en que se encuentran las manos por primera vez, los siguientes intentos se van tornando relativamente más fáciles. Cada vez que practicamos el no-hacer de los sueños, nuestro cuerpo se va llenando del efecto acumulativo de no-hacer mismo, que deviene en materia prima para seguir adelante.

## **60. Sostener la visión**

Ya decíamos en las generalidades que la base sobre la que se desarrolla el ensueño es la capacidad de sostener la visión. Y esa es precisamente la tarea a la que habremos de abocarnos en cuanto tengamos el recuerdo del otro yo y nos hallamos mirando las manos.

La técnica consiste en enfocar directamente objetos de la escena en la que nos encontremos, empezando por nuestras manos. Al observar las manos uno se percata de que es difícil mantenerlas en foco, desde el hecho de levantarlas hasta la altura del rostro; pueden ser muy pesadas o desaparecer cuando las miramos directamente. Pero también se descubre que existe un factor en nosotros mismos que puede forzar a la visión a sostenerse: la voluntad. Uno tiene que aplicar su voluntad para que las cosas no desaparezcan. Sin embargo, existe un procedimiento para hacer las cosas más sencillas. Consiste en cambiar la vista a otros objetos cuando el que estamos mirando empieza a desaparecer o a cambiar. Así, de nuestras manos iremos a cualquier otro objeto, cuando éste empiece a cambiar volveremos a las manos y luego de nuevo al objeto. Poco a poco iremos abarcando más objetos, hasta que seamos capaces de sostener la visión de toda la escena. Una vez que se aprende, el truco es conformarse con miradas momentáneas, ojeando toda la escena en vez de pararnos a enfocar indefinidamente. De este modo la escena permanece y el mundo del sueño adquiere continuidad.

## **61. Aprender a moverse**

Lo siguiente es el desplazamiento. Moverse en el ensueño requiere de un aprendizaje. No tiene nada que ver con el movimiento durante los sueños comunes en el que nos desplazamos mecánicamente sin aplicar nuestra intención en lo que hacemos. Lo primero que uno intenta es moverse como lo haría normalmente. Sólo que esto no se puede desde el momento en que la misma solidez del cuerpo físico, que es nuestro referente básico para movernos, carece de sentido en el ensueño; no sentimos esa solidez y al no saber de qué estamos hechos, muchas veces no sabemos cómo movernos.

De nuevo esa palabra cuyo contenido es tan sutil y misterioso entra en juego: la voluntad. En el ensueño se mueve uno con la voluntad, que tiene más que ver con un sentimiento o certeza que con el pensamiento. Lo otro que puedo añadir es que ese sentimiento se genera debajo del ombligo. De allí sale la sensación. Con la práctica uno aprende a hacerlo de un modo natural, aunque al principio se mueva uno dando tumbos.

## **62. Espacio y tiempo**

La siguiente fase es la que se refiere al control de las coordenadas del viaje: el espacio y el tiempo. En dónde tiene lugar el ensueño y en qué momento específico.

En principio se escoge el lugar al que queremos ir ensueñando. Podemos llegar a él de dos maneras: o iniciamos el ensueño en el lugar elegido, o lo iniciamos en otro lado y nos desplazamos a él durante el mismo.

Es más recomendable la primera forma, ya que la segunda toma más tiempo, además de que requiere un alto grado de control de desplazamiento, además de un buen sentido de ubicación.

Los lugares conocidos son, con mucho los más apropiados para empezar. Aquéllos en que realicemos nuestras actividades cotidianas y especialmente aquéllos en que nos sintamos más a gusto. Para alcanzarlos durante el ensueño, resulta muy apropiado concentrar nuestra atención en ellos durante el día. Pero no hay que repartirla en todo el lugar, sino que hay que centrarnos en un objeto específico del lugar que absorba nuestra atención y luego nos sirva de guía «jalando» a nuestro cuerpo de soñar.

Unas horas observando el objeto en cuestión pueden ser suficientes, con tal que a lo largo de esas horas de observación tengamos por lo menos algunos instantes de silencio interno en los que la visión del objeto se convierta en un verdadero comando para el ensueño. Ya cuando estemos soñando, todo lo que tenemos que hacer es acordarnos del objeto y permitir que nuestro cuerpo de soñar sea jalado por la atención que depositamos en el objeto.

Para la cuestión del tiempo no hay mucha ayuda. Se puede comenzar eligiendo ensoñar el lugar de día o de noche. Si lo logramos el siguiente paso es elegir ensoñar a la misma hora en que estamos durmiendo y ensoñando. Y este es el punto fino del control del tiempo: hacer que coincidan el tiempo de nuestro ensueño con el de los acontecimientos externos de nuestra vida diaria.

Una manera de trabajar con el tiempo es practicar a dormirse a la hora que uno quiere acudir al lugar elegido con el cuerpo de ensueño. Una siesta matutina o vespertina puede muy bien ser aprovechada para este ejercicio.

Cuando podemos hacer coincidir el tiempo y el espacio con el mundo de nuestros asuntos cotidianos estamos listos para empezar a influir en nuestra vida diaria con nuestro cuerpo de ensueño.

### **63. Encontrarse uno mismo**

Aquí llegamos a la verdadera prueba de fuego que le hace saber al ensoñador que lo que está haciendo es de veras: el encuentro cara a cara entre soñador y soñado.

Cuando somos capaces de controlar el tiempo y el lugar de nuestro ensueño, podemos ir directamente a la corroboración fundamental que nos hace saber que nuestro ensueño está teniendo lugar en el mismo tiempo y espacio de nuestro mundo de todos los días: el encuentro de nuestro cuerpo dormido.

Llegados a este punto, la tarea consiste en buscarse. El soñado sabe que lo están soñando y ahora tiene que tener la entereza y control como para encontrar al que lo está soñando. Si lo encuentra, en vez de asustarse o despertarse, el ensoñador sabe que la hora del poder le ha llegado y aprovecha la experiencia para realizar lo imposible; influir en su mundo de todos los días con su cuerpo de ensueño.

Llegar a encontrarse durmiendo puede ser aún más difícil que encontrarse las manos. Por lo menos para mí así fue.

Llevaba yo algún tiempo trabajando con mis sueños. Ya era capaz de darme cuenta de estar soñando, mirar mis manos y hasta había aprendido a moverme. En muchas ocasiones me di a la tarea de buscar mi cuerpo dormido, que yo sabía que estaba en algún lado. Pero generalmente, no lograba llegar a mi casa o al lugar en el que estuviera durmiendo. Siempre algo me lo impedía. En otras ocasiones llegaba a mi casa, pero justo antes de entrar a mi recámara, algo espantoso ocurría y mi ensueño se transformaba en una pesadilla. En cierto momento me di cuenta que había una constante en cada uno de mis fracasos: el miedo. Cada vez que mi soñado estaba a punto de encontrar a mi soñador, me entraba un miedo incontrolable. No sabía porqué, pero una vez que hube identificado al enemigo decidí hacerle frente. Tenía que seguir adelante a pesar del miedo que me cerraba el paso. Finalmente un día fui capaz de llegar a mi cuarto ensoñando. Sí, era mi cuarto, mis objetos personales estaban allí, cada detalle me era familiar, la persona que me acompañaba se encontraba también allí, durmiendo y junto a ella había alguien más; era yo. En ese momento descubrí a qué le tenía miedo: mi miedo era a descubrir que todo eso fuera cierto.

Así era. Todas esas prácticas eran, al mismo tiempo que atractivas, sumamente amenazantes para la estructura de mi ego, para mi visión del mundo y mi sentido de realidad y normalidad. A pesar de que llevaba bastante tiempo explorando las posibilidades del ensueño, en el fondo todo el asunto no pasaba de ser una especie de juego conmigo mismo. Mi razón, mi visión ordinaria de la realidad se refugiaban -sin yo saberlo- en la posibilidad de que al fin y al cabo todo aquello fueran cosas de la imaginación o fantasías. Pero todo el asunto cobraba un sentido muy distinto en el momento del encuentro frente a frente de soñador y soñado. No había para dónde hacerse. Era verdad después de todo. Existía el otro yo, el otro mundo. Era cierto que ambos mundos podían tocarse. No quedaba más remedio que aceptar lo terrorífico pero también lo maravilloso de ese hecho. Y eso hice, aceptar la maravilla y el terror.

Cuando finalmente se acepta algo tan increíble y traído de los cabellos como la existencia del cuerpo de soñar o doble, lo que sigue es ponerse a actuar, dejar los cuestionamientos y miedos a un lado y aprovechar la situación pragmáticamente. Aplicaciones hay muchas como veremos más adelante.

### **El doble, ¿es doble o es triple?**

Antes de pasar al siguiente apartado, me permitiré una indiscreción más acerca del doble: y ésta es que en realidad no es doble sino triple. Me explicaré.

El descubrimiento del triple me vino a suceder una noche en que me encontraba soñando un sueño de lo más simple: me encontraba bromeando con tres amigos. Estábamos sentados en el suelo con las piernas cruzadas. En un momento en el que me daba un ataque de risa, súbitamente me di cuenta de que estaba soñando. Se presentó la conocida sensación de extrañeza que se asociaba con el inicio del ensueño. Sólo que lo que ocurrió después fue diferente. Me encontraba mirando la escena en que yo reía con mis amigos, pero si yo estaba allí riendo ¿quién es el que miraba?... al hacerme la pregunta me percaté de mi propia persona mirando la escena, al mismo tiempo que me encontraba dentro de ella. Me encontraba en dos lugares al mismo tiempo. En ese instante me sentí jalado a la escena, me encontraba con mis amigos y a unos metros de mí, a la izquierda alguien me miraba con una expresión de sorpresa en el rostro: era yo mismo. Al darme cuenta de ello volvía a mi posición de espectador. Posteriormente me encontraba absorto en una serie de experimentos en los que podía brincar de una percepción a otra, mirarme desde afuera de la escena o ubicarme dentro de ella y mirar al que la miraba. Más aún. Era posible superponer ambas percepciones y percibir las simultáneamente. En eso estaba cuando de repente me di cuenta de algo más: si todo eso era un sueño y ahí estaban dos personajes que eran «yo» ¿quién nos estaba soñando a ambos?... Al hacerme esa pregunta, me di cuenta de mi cuerpo dormido, me moví dentro de la cama como a punto de despertar, pero tuve el control necesario para no hacerlo y prolongar aún más la experiencia. En un mismo momento era yo capaz de percibir desde el yo que dormía, el yo que miraba la escena de los amigos riendo y el yo que se encontraba dentro de la escena. Brincando de una percepción a otra o superponiendo las tres simultáneamente, en un proceso perceptual que no sabría cómo describir con palabras, pero así fue.

En realidad esto no contradice los señalamientos de don Juan y don Carlos acerca del doble, sino que en realidad «el triple» es uno de los aspectos del cuerpo de ensueño; se refiere a su característica de poderse percibir desde fuera o desde dentro. Es decir que puede uno mirarse en el sueño, como una película que uno mira en el cine, o puede uno mirar la escena desde dentro del personaje. Y de hecho podemos elegir. La percepción de una escena desde afuera resulta especialmente conveniente si el contenido de la misma resulta demasiado intenso o incluso doloroso. Este cambio de adentro a fuera nos permitirá una ubicación más sobria dentro de los eventos que estén teniendo lugar en el ensueño.

#### **64. Aplicaciones**

A partir del momento en que el ensoñador encuentra su cuerpo dormido, puede entonces empezar a aprovechar la experiencia de un modo más pragmático. Hay que señalar de paso que en ningún momento hay que despertar al cuerpo dormido. Se dice en la obra de Castaneda que el hacerlo significaría la muerte. En todo caso no hay que experimentar. En lugar de eso hay que darse la vuelta y resolver o realizar algo que nos sea de utilidad.

Podemos revivir escenas problemáticas de nuestra vida diaria y descubrir cómo las resuelve el cuerpo de ensueño, para luego aplicar tales resoluciones durante la vigilia.

Otra opción es desarrollar posibilidades creativas de nuestra tarea personal: pintar, escribir, curar, cantar, bailar, construir, etc. El caso es que la creatividad no conoce límites en el mundo del nagual.

Podemos averiguar cosas sobre la gente o sobre nosotros mismos, observando desde el ensueño. En el caso de la auto-observación deberá ser en una sucesión de tiempos distinta de la del ensueño. No aprenderemos mucho de nuestra vida al observarnos dormidos.

También podemos realizar en el ensueño algo que anhelamos para nuestra vida cotidiana. Si tenemos energía suficiente el acontecer de nuestro ensueño se puede volver la directriz de los acontecimientos en vigilia.

Resolver el rumbo a seguir en cualquier tipo de encrucijada que la vida nos presente, resulta mucho más eficiente desde la totalidad del ensueño, en el que se vive una mayor integración entre los dos lados de nuestra conciencia. Se puede explorar ensoñando uno de los rumbos posibles a seguir y tener un indicio de lo propicio o inadecuado que pueda resultar.

Perdonar, aliviar resentimientos y acercarse a otros seres humanos son algunas de las muchas cosas que podemos hacer con nuestros ensueños, siempre que tengamos el control necesario para saber llegar a esas personas. Naturalmente que todo acercamiento deberá ser sobrio y desinteresado. Afectaciones en términos de daño o abuso, serían sumamente autodestructivas, además de no ser acordes al camino del guerrero que, contrariamente a los hechiceros negros, no puede nunca pensar en sus semejantes en términos de daño, uso o gratificación personal.

El compartir la experiencia del ensueño con alguien más requiere que ambas personas tengan por principio el control necesario para controlar el tiempo y lugar de su ensoñar y que sean personas muy cercanas entre sí, que estén familiarizadas en alto grado con la energía y tonalidad del otro.

Juegos como jalarle los pies al amigo o compañero de trabajo con el cuerpo del ensueño son permisibles sólo como corroboración entre personas cercanas que estén involucradas también en este tipo de prácticas, siempre que no pase de unas simples cosquillas o tirones.

En la obra de don Carlos, la exploración del otro mundo es quizá la aplicación más importante y es por supuesto una posibilidad para todo aquél que penetre en los intrincados caminos del ensueño. En todo caso

hay que saber que, enfocar el ensueño sobre el mundo de todos los días, requiere de la sobriedad y austeridad del camino del guerrero para no caer en excesos que pudieran resultar contraproducentes.

## **65. Algunas sugerencias de tipo técnico**

A lo largo de la obra de don Carlos, encontramos algunas sugerencias que yo llamaría de tipo técnico, cuya finalidad sería lograr las mejores condiciones para el ejercicio del ensueño.

Considero que no es indispensable cumplirlas todas, desde que en nuestras prácticas hemos descubierto que los procedimientos específicos e iguales no son precisamente lo habitual en el aprendizaje del ensueño. No obstante, detallo las que vienen a continuación para que el practicante aproveche las que estén más a su alcance y considere más convenientes. No me detendré a examinarlas a fondo y sugiero al que quiera saber más de ellas que se remita directamente a la obra de don Carlos y principalmente a que las practique.

- Al disponerse a dormir, tratar de concentrarse en la punta del esternón hasta quedar dormido, ya que éste es el punto de donde surge la atención requerida para el ensueño.
- Para ensueñar, resulta de utilidad dormir con una gorra o banda en la cabeza, de preferencia que haya sido encontrada en un ensueño primero, y en el mundo de todos los días después.
- Se recomienda dormirse sentado, las mujeres con las piernas cruzadas y los hombres con las piernas estiradas, si se lo puede hacer dentro de una cuna estrecha será mucho mejor.
- Las mejores horas para ensueñar en las etapas iniciales son durante la madrugada en que la atención de la gente sobre nosotros se debilita. Esto nos da una mayor libertad de acción.
- Se recomienda evitar los lugares amplios y planos tales como valles despejados. Grandes lagunas y el mar tampoco son propicios. Resultan más convenientes los lugares cerrados y estrechos como cuevas, grutas, cañadas, el lecho seco de un río, barrancas o simplemente cuartos cerrados.
- La práctica de rituales puede ser útil para fijar la atención; más que contenidos simbólicos la repetición monótona de palabras o movimientos, puede tener un efecto conveniente para concentrar la atención especial que el ensueño requiere.
- Masajear las pantorrillas resulta de una sensibilización apropiada para ensueñar, ya que dicha región juega un papel relevante en el ensueño.

## **66. La observación de objetos de ensueño**

Una técnica que vale la pena de examinarse aparte es la observación de objetos de ensueño. Sirve para ejercitar la segunda atención que se requiere para transformar los sueños comunes en ensueño.

Castaneda nos la detalla en el Segundo Anillo de Poder y consiste en lo siguiente:

El observador se sentará en una posición de relajamiento y se dedicará por horas a observar un objeto específico, tratando de alcanzar un estado de silencio interior. Posteriormente durante el sueño, tratará de encontrar el mencionado objeto. Finalmente, procederá a influir en el objeto con su ensueño. Los pasos que sugiere son a saber:

1. La observación de una hoja seca; contemplarla hasta sus mínimos detalles, hasta el punto en que uno sea capaz de distinguir, con la sola memoria, las diferencias entre una hoja seca y otras. Prolongar el ejercicio durante días, cambiando cada día de hoja. Durante el sueño, tratar de encontrar la hoja observada.
2. Contemplar una pila de hojas secas, trazando dibujos en espiral con el dedo. Observar con todo detalle las figuras y diseños que se formen, para luego tratar de encontrar esos diseños en el sueño.
3. El siguiente paso es hacer diseños en las hojas secas durante el ensueño, hasta encontrar esos mismos diseños en la pila de hojas secas que observábamos despiertos.
4. Posteriormente se puede pasar a observar otro tipo de cosas como plantas pequeñas, árboles, insectos, rocas, lluvia, niebla y nubes, en ese orden.

Hay que tomar en cuenta que el ejercicio no es solamente para poder encontrar el objeto observado durante el sueño, sino también para cultivar la segunda atención. Por lo que resulta un ejercicio muy apropiado como apoyo para el verse las manos.

Para una revisión más detallada de las técnicas específicas de ensueño que se encuentran en la obra de don Carlos, consultar el glosario de técnicas, al final de este libro.

# **CAPÍTULO IX**

## **EL CUERPO QUE SE DA CUENTA**

### **La percepción corporal**

La primera verdad de la maestría del estar consciente de ser según nos revela Castaneda en el «Fuego Interno» se refiere a que los seres humanos somos parte y estamos suspendidos en las emanaciones del Aguila. Esta verdad en particular como las otras cinco de la misma maestría, aluden al hecho de que somos

seres luminosos; un tipo específico en medio de un universo de campos de energía al que don Juan llama «las emanaciones del Aguila».

La porción de energía que somos está contenida durante nuestra vida en una forma o molde, conocido como «la forma humana». Y la característica esencial de ese campo de energía es percibir; por eso decía don Juan a Carlos que «somos un sentimiento, un darse cuenta encajonado aquí...» al tiempo que le golpeaba levemente el pecho.

Hay que notar que cuando hablamos de nuestra naturaleza de perceptores, no nos referimos al ego -que no es perceptor sino «verbalizador»- sino a nuestro cuerpo como campo de energía. Por lo tanto aquí no tiene sentido tratar de determinar sobre qué partes del cuerpo perciben. Todo el capullo luminoso percibe. La percepción corporal tiene lugar con la totalidad del cuerpo, aún con aquella parte que trasciende nuestra piel y que -a los ojos de los videntes- nos da el aspecto de «enormes huevos luminosos».

Esta percepción corporal se nos presenta como opuesta a la percepción ordinaria que es aparente y que logramos a través de una combinación de los dictados del ego, la historia personal y el trabajo de los sentidos. La percepción corporal en cambio, es directa y no admite interpretaciones. La división mente-cuerpo carece de sentido en este contexto, desde que el cuerpo es asimilado como campo de energía y la percepción no es otra cosa que la interacción entre la energía del capullo luminoso y los campos de energía externos.

Es por ello que desde el principio de su relación, don Juan insiste a Carlos en poner más atención a lo que siente y se olvide de pensar. Le habla de que el cuerpo aprende y de que el cuerpo sabe. El sustento de todo lo que le enseña tiene una dimensión corporal en tanto que radica en actos y no en pensamientos o palabras. Por eso lo que hace al guerrero son sus actos, antes que su filosofía.

El conocimiento del cuerpo es una posibilidad esencialmente distinta del conocimiento tal como lo entiende la moderna cultura occidental; en la cual se asocia a la capacidad de elaborar enunciados verbales o mentales, que supuestamente revelen las características de la cosa o proceso conocido.

Por lo que toca a la percepción, la gente civilizada suele suponer que es algo que se realiza sólo por medio de los cinco sentidos y en primerísimo lugar a través de la vista, para luego procesar todo aquello que reporten los sentidos en el centro del pensamiento que ubicamos detrás de los ojos. Sin embargo, la propuesta de don Juan es que podemos utilizar los sentidos de modos diferentes a los ordinarios, que podemos saber la naturaleza de las cosas y la realidad sin tener que pensarlo, que el cuerpo tiene su propio modo de conocimiento silencioso y su propia memoria.

La percepción corporal a la que se refiere la obra de Castaneda alude a un conocimiento silencioso que no incluye palabras ni pensamientos. Es el cuerpo y el mundo en interacción.

Ya en las caminatas y en muchos otros ejercicios nos referimos al requerimiento de mover nuestra atención a lo que el cuerpo siente y con ello hemos venido ocupándonos de la percepción corporal. El caso de los niños que leen sin utilizar los ojos o el del cuerpo que realiza la marcha de poder nos dan ejemplos muy inmediatos de que el cuerpo es capaz de percibir de modos inusuales.

En realidad la mayoría de las técnicas que don Juan enseña a su aprendiz Carlos incluyen la percepción corporal en tanto que, de acuerdo a lo planteado, no existe percepción que no sea corporal. Sin embargo, la finalidad del presente apartado es el reseñar algunas técnicas que ponen énfasis en la relación del cuerpo con el mundo y en especial con el mundo de la naturaleza, en las que no hacen falta las racionalizaciones.

## TÉCNICAS

### 67. Caminata del punto medio

Lo primero que se requiere para esta técnica es localizar con precisión matemática el punto medio exacto de nuestro cuerpo. Para ello es necesario medir con precisión milimétrica nuestro cuerpo, para calcular la mitad exacta a lo largo y a lo ancho. Una vez localizado el punto medio hay que marcarlo con una tinta o ponerse un pequeño guijarro en él, pegado con cinta adhesiva o con algún tipo de pegamento que no dañe la piel.

El ubicar dicho punto es útil no sólo para practicar esta técnica sino para múltiples experiencias en las que centrar nuestra atención en él, nos permitirá una percepción más aguda de cualquier situación.

Ya con el punto medio localizado y marcado, podemos iniciar la caminata; en términos generales sus elementos serán los mismos señalados para la caminata de atención, sólo que en este caso la atención se centrará en tres puntos principales: el punto medio, la respiración y el entorno por el que vayamos pasando.

La respiración tendrá el papel de ayudarnos a tener un ritmo y a concentrarnos durante la caminata. La atención en el entorno se realizará intuitivamente, es decir no con los ojos. Estos deberán ir barriendo el piso directamente frente a nuestros pies, por lo que se recomienda la ayuda de algún guía como en la fila india, o hacerlo sobre algún terreno conocido.

El truco consiste en tratar de ubicar nuestra percepción y conciencia en el punto medio, como si nuestro ser perceptor, radicara justamente allí. Conviene realizar una larga caminata que permita cambios de ambiente, de tal modo que podamos percibir a través del mencionado punto, los cambios de ambiente; sintiendo la naturaleza variable de cada sitio, sin utilizar los ojos. Hay que tener claro que no se trata de andarse imaginando cómo se visualizarían los lugares en torno nuestro, sino de notar la manera en que cada uno de ellos afecta a nuestra energía y sentimientos.

Dicho sea de paso, la piedra en el punto medio también sirve de ayuda para los ejercicios de ensueño, con el simple hecho de dormirse con ella puesta.

## 68. La cama de cuerdas

Esta técnica es una de las que podrían calificarse como más placenteras. Y no tanto porque proporcione un placer similar a los que se conocen ordinariamente como tales, sino porque el placer que proporciona tiene que ver directamente con una sensación de profundo bienestar que surge del efecto benéfico que tiene sobre nuestro campo de energía. Sirve como un restaurador de energía. Para proporcionar un descanso profundo o para recomponernos después de alguna experiencia difícil o especialmente agotadora. Nosotros la hemos utilizado para recuperar la sobriedad y recomfortarnos después de algún tipo de experiencia catártica.

La técnica tal como nos la presenta Castaneda en *Viaje a Ixtlán*, requiere de dos personas, el que hace la cama de cuerdas y el que va a descansar en ella, se realiza en la parte superior de una pequeña colina e incluye los siguientes pasos:

1. Localizar un sitio benéfico para descansar, utilizando el método de sentirlo con los ojos. Sea cruzándolos o simplemente barriendo el entorno con ellos.

2. Tomar las hojas secas del lugar y trazar un círculo con ellas donde pueda haber una persona acostada.

3. Barrer el suelo dentro del círculo con una rama, sin llegar a tocarlo realmente.

4. Recoger todas las piedras dentro del círculo y clasificarlas en dos grupos según tamaño.

5. Poner las pequeñas sobre el círculo de hojas simétricas y equidistantes, clavándolas un poco en el suelo para que queden fijas.

6. Suponiendo que se encuentra uno sobre una colina no muy alta, la persona que hace la cama de cuerdas arroja rodando las piedras más grandes colina abajo, una por una, mientras que la persona que va a descansar en ella las recibe desde abajo, vigilando concentradamente su descenso para evitar que se confundan con las otras piedras que la piedra en cuestión pueda empujar en su camino cuesta abajo. Conforme las piedras van llegando, las va acomodando de modo similar al círculo de piedras que está en la cima de la colina, hasta completar el círculo con la última piedra.

7. Mientras el que estaba abajo sube nuevamente la colina, el que está arriba acolchona el círculo con pequeñas ramas, hasta llenarlo completamente.

8. Después de ponerse en el abdomen unas hojas dadas por el que hizo la cama de cuerdas, el que va a descansar se acuesta dentro del círculo de piedras y procede a descansar o incluso dormir el tiempo que sea necesario.

La manera en que hemos practicado esta técnica en los grupos de trabajo varía un poco en cuanto a algunos detalles, pero puedo decir que nos ha dado magníficos resultados. Se podría argumentar que en este procedimiento, como en otros similares, el resultado que se obtiene no radica simplemente en la técnica, sino en el poder personal del que la lleva a cabo, que en el caso de Carlos era don Juan, lo cual es cierto; pero en este ejercicio -como en muchos otros- hemos aplicado el modo del guerrero que don Juan expresa cristalinamente cuando dice «...un guerrero es impecable cuando confía en su poder personal, sin importar que sea pequeño o enorme...».

La variación que hemos practicado es la siguiente:

- Se requiere de un estado de sensibilidad y atención acrecentado por medio de cualquier tipo de prácticas apropiadas. Se realiza en el campo, de preferencia en un bosque de pino encino, plano o en la montaña.

- Se requiere de dos personas que utilizarán la cama de cuerdas, construyéndola entre ambas y utilizándola alternadamente, primero una y la otra después.

- Los participantes se dan a la tarea de buscar las piedras para hacer el círculo. Para que éstas proporcionen la ayuda adecuada, es muy importante el recogerlas en un estado de gran concentración. En completo silencio y tratando de encontrar piedras de un mismo tamaño y forma, generalmente lo más redondas posibles. Hay que observar bien el lugar de donde se recogen las piedras y los rasgos específicos de cada una, ya que al final del ejercicio hay que devolver cada una a su lugar original.

- Una vez que tienen las piedras, hacen un círculo con ellas en el que se puedan acostar (uno a la vez) con los brazos extendidos hacia los lados y las piernas también extendidas y ligeramente abiertas. La construcción del círculo debe realizarse con la máxima concentración y procurando que sea perfecto y una distancia exactamente igual entre cada piedra.

- Posteriormente se procede a reunir pequeñas ramas, hojas y flores en cantidad suficiente para acolchonar el interior del círculo de piedras. En este caso es importante no sólo la máxima concentración al recoger los materiales, sino también el recordar nuestra relación con las plantas, arbustos y flores al momento de cortarlas. Sabiendo que de la misma manera inesperada y definitiva serán cortadas nuestras propias vidas y que del mismo modo, servirán de alimento o ayuda para algo o alguien más. Además de disculparnos con cada planta, flor o arbusto que cortemos, habremos de reunir sólo aquellas que necesitemos, completando el colchón si es necesario con hojas secas recogidas del suelo.

- Con todo el material para acolchonar el círculo de piedras reunido, se procede a colocarlo de manera que sea no sólo cómodo sino también hermoso. Cuanto más cuidado, concentración y buena voluntad pongamos en la tarea, mejores serán sus resultados.

- Si el clima es algo frío se sugiere colocar algunas hojas dentro de la ropa, debajo del ombligo.

- Una vez cumplido todo lo anterior, se ponen de acuerdo en quién va a descansar primero y quién va a ser el facilitador. El facilitador le quitará los zapatos al participante y le dará un abrazo, para después colocarlo con todo cuidado dentro de la cama de cuerdas, acostado boca arriba con piernas y brazos abiertos y extendidos. El participante cerrará los ojos y posteriormente él podrá cambiar -si lo desea- a la posición que más le plazca. Permanecerá allí el tiempo necesario, pueden ser minutos u horas, según lo dicte la necesidad.

- Pasando el tiempo necesario, cambiarán lugares y el que descansó se convertirá en facilitador siguiendo los mismos pasos que el otro siguió para ayudarlo.

- Finalmente, se regresan las piedras al lugar donde se encontraron y se distribuyen hojas, flores y ramas, de tal modo que quede la huella mínima posible de nuestra presencia en el lugar.

### **Comentarios a la técnica**

Hay que tomar en cuenta dos elementos para realizar esta técnica. El primero es que se realice después de experiencias que por alguna razón hayan dejado al sujeto en un estado de sensibilidad abierto y que se sienta con toda claridad la necesidad de un apoyo como la cama de cuerdas. El lastimar a la naturaleza, es algo que sólo por necesidades muy específicas el guerrero se permite. No es agradable realizar este ejercicio para un descanso común o para «ver qué se siente», de hacerlo así, las plantas y la naturaleza en torno se podrían volver contra el sujeto y quizá enfermarlo en vez de aliviarlo. Si lo que se desea es simplemente descansar o dormir, basta con apilar hojas secas para hacer una especie de colchón.

## **69. Ejercicios sin ver**

### **Generalidades**

Ya en el capítulo en el cual nos ocupamos del cese del diálogo interno, nos referimos de un modo muy somero a la práctica de vendarse los ojos (ver ej. 44) del cual «el invidente» es una versión más detallada que constituye de hecho uno de los ejercicios más representativos del área «percepción corporal». Este ejercicio -junto con los que le siguen- está comprendido dentro de lo que en mi trabajo con grupos hemos denominado «ejercicios de ciegos».

Durante tales prácticas el invidente no inhibe su actividad por temor a actuar sin usar los ojos, sino que la acrecienta. Esto es lo que posibilitará la emergencia de una forma de atención que lo lleve a lograr no sólo el que el resto de los sentidos trabajen de un modo especialmente intenso e inusual, sino también y principalmente el que nuestro cuerpo sea llevado poco a poco a recordar y poner en funcionamiento su cualidad de receptor, de modos que no necesariamente se van a ajustar a lo que consideramos el modo ordinario de percibir a través de los sentidos.

El truco principal es estar dispuesto a olvidar el mundo que nos reportaban los ojos, en vez de tratar de recordarlo; mientras que la tendencia ordinaria de la mayoría de la gente ante la condición de ceguera temporal es tratar de visualizar mentalmente el entorno a través del uso de la imaginación y la memoria, lo que en realidad conviene hacer es tratar de olvidar los ojos y el mundo que nos reportaban, para penetrar en el conocimiento de un mundo de oscuridad en el cual -a base de convertirnos también en seres de oscuridad- nos sintamos naturales. El caso es, en vez de preocuparnos por la ausencia de luz, aprender a conocer, actuar y disfrutar en un mundo de oscuridad.

Esto implica el descubrir que nuestro temor y rechazo arcaico a la oscuridad es un prejuicio del que nos podemos desprender, ya que así como en el mundo que percibimos alrededor nuestro hay noche y día, luz y sombra, así también en nuestro propio ser existe la variabilidad ontológica correspondiente, de tal modo que al aceptar la oscuridad como una condición natural, podemos adecuarnos a ella pasándonos a nuestro ser «de oscuridad», que -huelga decirlo- nada tiene que ver con las absurdas asociaciones entre mal y oscuridad.

Hay que tomar en cuenta que los objetos que nos rodean, no van a desaparecer por el hecho de no verlos, aunque se van a transformar en lo que son esos mismos objetos en la oscuridad. Y este es un punto que hay que tomar muy en cuenta: el mundo no es el mismo en la oscuridad, ni siquiera nosotros mismos. El brujo se da cuenta de esto y es por ello que tiene un interés especial en ella; sabe que durante la oscuridad la transformación natural del mundo y su persona en su correspondiente de sombra, facilita mucho el penetrar en la realidad no ordinaria, desde que la descripción ordinaria de la realidad y su fluir en la percepción habitual se debilitan.

### **La técnica básica**

La práctica del invidente se inicia con un acto muy sencillo: vendarse los ojos con un paliacate o banda cualquiera que no permita la entrada de luz. Se recomienda incluso que por debajo del paliacate se coloque papel higiénico con dobleces suficientes o algo similar, en cada uno de los ojos, para asegurar que se permanezca en completa oscuridad.

Ya convertido en un invidente, tal como lo mencionamos en «ceguera temporal» debe uno mantenerse activo, tratando de sensibilizarse paulatinamente a la nueva situación.

En muchos casos puede ser útil y hasta indispensable la presencia y ayuda de un facilitador, el cual será una persona que nos acompañe de cerca durante los ejercicios que lo requieran, para prevenir situaciones de peligro en ejercicios de mayor grado de dificultad, o las que se deriven de la novatez propia del principiante. Su

labor la realizará hablando lo menos posible para no estorbar en el proceso de sensibilización del participante. Al mismo tiempo evitará «sobreproteger» al sujeto de tal modo que éste se vuelva lo más autosuficiente en el menor tiempo posible. Ayudará también a crear las situaciones que cada ejercicio requiera, como por ejemplo guiar físicamente al sujeto en situaciones en las que no esté en condiciones de orientarse por sí mismo.

Cuando durante algún ejercicio el «invidente» tiene que caminar o correr es conveniente que lo haga levantando las rodillas un poco más que lo normal, como si marchara, especialmente en terrenos irregulares. De este modo estará en mejores condiciones de adaptarse a la configuración variable del terreno o a la presencia de obstáculos diversos como piedras, troncos, etc. Otra técnica adecuada es el trotar a saltos, levantando los muslos en cada paso. Hay que alzar una pierna inmediatamente después de la otra. Todo esto con la flexibilidad necesaria para que nuestras piernas se adapten a cualquier variación del terreno. En los casos en que se camina en terrenos con árboles u otros obstáculos de mayor tamaño, resulta útil levantar una mano frente al rostro para prevenir lastimaduras, especialmente cuando no se cuenta con un facilitador.

Por lo que se refiere a las actividades se pueden llevar a cabo las siguientes sugerencias, que se pueden practicar en diferentes ocasiones de acuerdo a su grado de dificultad y al grado de dominio y conocimiento que vayamos desarrollando sobre nuestro ser de la oscuridad.

## **70. El hogar del invidente**

Consiste en permanecer en casa todo el día, ejecutando todas las actividades ordinarias que podamos realizar sin ponernos en peligro, tales como el aseo de nuestro cuarto o de la casa en general, vestirnos, dibujar, escribir, escuchar música, hacer ejercicio, etc. Cocinar resulta muy apropiado siempre que se mantenga extremo cuidado con el fuego. Al final del día, el sujeto se irá a dormir sin destaparse los ojos hasta el amanecer del día siguiente. Se recomienda la presencia de un facilitador.

## **71. Caminata de ciegos**

Inicialmente se tratará de una excursión no muy complicada. Se requiere de la compañía de algún facilitador que nos auxilie para prevenir situaciones de peligro y que de hecho será «guía de ciego» durante el recorrido. Esto lo llevará a cabo poniéndose frente al participante y dándole la espalda; al tiempo que éste lo tomará del hombro izquierdo mientras caminan, para de este modo orientarse. Es importante considerar que el tocar el hombro servirá únicamente para orientación y no para apoyarse, evitando convertir al facilitador en un bastón humano. Mientras más larga la caminata, será mejor.

Conforme se vaya adquiriendo mayor dominio, se podrán realizar excursiones más complicadas como el ascenso de una montaña o el recorrido en terrenos irregulares. Una variante puede ser la fila india ciega, en la que se sigue el mismo procedimiento pero se agrupan más de dos participantes, cada uno tocando el hombro izquierdo del que va adelante. Se sugiere que en este caso haya dos facilitadores, uno encabezando la fila y otro atrás para avisar o prevenir cualquier eventualidad.

## **72. El llamado**

En este ejercicio el participante aguardará en el lugar en el que lo ubique el facilitador, en tanto que éste se aleja para ubicarse a su vez en un lugar distante, desde donde lo llamará con algún sonido peculiar que habrán acordado de antemano. La distancia entre ambos puede variar mucho, dependiendo de las condiciones del terreno y la habilidad del practicante, desde unos cuantos, hasta cientos o miles de metros. Cuando el practicante escuche el llamado, se dirigirá hacia el lugar del que proviene, hasta encontrar al facilitador, orientándose sólo por el oído y la sensibilidad de su cuerpo. Una vez que logre su cometido, el «invidente» permanecerá en el nuevo lugar en tanto que el facilitador se va a algún otro lado para repetir la práctica, tantas veces como consideren conveniente. La técnica de caminar alzando las rodillas es especialmente útil en este caso. Es importante que el facilitador se asegure de que no haya obstáculos peligrosos, tales como hoyos, piedras grandes o declives pronunciados entre él y el «invidente».

## **73. Carrera hacia lo desconocido**

Este es uno de mis ejercicios favoritos. Y lo es porque se trata de uno de los que permite penetrar de un modo más directo y contundente en la experiencia de la percepción corporal y la emergencia de nuestro ser de oscuridad.

Para esta técnica se requieren cuando menos de dos facilitadores con la fuerza y habilidad necesaria para prestar un apoyo efectivo durante su realización.

La carrera de ciegos consiste en una carrera a velocidad máxima entre dos puntos previamente determinados en los que el o los corredores tendrán los ojos vendados. Esta práctica se podrá realizar en algún terreno plano, de tierra o pasto. Hay que evitar la presencia de obstáculos -aún pequeños- como piedras, arbustos, protuberancias en el suelo, etc., con los que el corredor pudiera tropezar, tanto dentro de la ruta de la carrera como en la zona contigua a la misma.

La carrera se realizará de la siguiente manera:



a) Se determinarán los puntos de salida y llegada, colocándose uno o más facilitadores en cada uno de ellos. Se sugiere que la distancia de la carrera no sea menor de 20 ni mayor de 150 metros.

b) Se colocará al participante ya vendado en el punto de salida, orientándolo con el rostro en la dirección de la meta.

c) Uno de los facilitadores en la meta gritará con toda claridad las órdenes de «en sus marcas, listos, ¡fuera!»

d) El corredor arrancará corriendo al tiempo que el facilitador en la meta continúa gritando ¡aquí! ¡aquí! para orientar al corredor por medio del oído. En caso de algún desvío significativo puede gritar ¡a la derecha! ¡a la izquierda! o lo que sea necesario.

e) Al llegar el corredor a la meta, el facilitador debe gritar ¡alto! al tiempo que -junto con los demás facilitadores- detienen físicamente al corredor, cuidando de no ser golpeados por él ni tampoco lastimarlo al detenerlo. La forma apropiada de hacerlo es tomándolo del pecho o abdomen con el brazo curvado, como abrazándolo y siguiéndolo un poco en su carrera, de tal modo que no se le pare en seco, sino en un movimiento de amortiguamiento gradual. Generalmente cuando se le esté deteniendo el corredor ya estará tratando de detenerse, por lo que no será tan difícil como pudiera parecer.

f) Se repetirá el ejercicio tantas veces como se desee hasta que el corredor se suelte y corra con toda su potencia.

g) La variante de competencia que puede servir de estimulante requerirá la presencia de más facilitadores, incluyendo algunos a lo largo de la ruta que prevengan posibles colisiones entre los participantes. Cada corredor seguirá el llamado de distinto facilitador que lo llamará por su nombre para evitar confusiones. Debe existir una distancia de cuando menos cuatro metros hacia los lados entre los puntos de llegada de cada competidor. Se sugiere no rebasar un máximo de dos corredores a la vez.

### **Comentarios a la técnica**

Es importante para el buen éxito de esta práctica crear las condiciones necesarias externas que proporcionen confianza al corredor, respecto de su seguridad física. Hay que tomar en cuenta que la carrera a ciegas por sí sola tiende inicialmente a provocar temor e inseguridad, por lo que los participantes iniciarán corriendo normalmente con muchas reservas. Pero si el corredor tiene la suficiente confianza en que los facilitadores están bien concentrados y han cuidado de todos los detalles, estará en mejores condiciones de «soltarse», ya que sabrá que los únicos obstáculos a vencer están dentro de sí y que no existe ningún peligro de daño real. El apoyarlo bien desde las primeras pruebas será determinante para lograr su confianza. Por ejemplo, si al momento de gritar ¡alto! y detener al corredor se lo hace con firmeza y seguridad, pero sin brusquedad, éste sabrá que realmente puede correr dándolo todo, sin que esto represente peligro y en las siguientes oportunidades se aplicará al máximo. También es importante gritar fuerte y claro para que el corredor no se sienta «perdido» en ningún momento. Esto por lo que toca al trabajo de los facilitadores.

Por lo que toca a los corredores invidentes conviene que al correr levanten bien las rodillas. En el caso muy poco probable de que llegaran a caer simplemente hay que tratar de meter las manos y rodar, evitando tensarse, asustarse o abandonarse. La recomendación principal es ir hacia adelante. Esta práctica es una verdadera carrera hacia lo desconocido y -como en la vida en general- es mejor ir hacia adelante que hacia atrás. Aunque la tendencia inicial será a correr con el rostro y los hombros echados hacia atrás como para protegerlos, hay que aprender a ir echado hacia el frente, buscando la oscuridad, penetrándola y no temiéndola. Hay que pensar de antemano que no existe peligro alguno y que todo es cosa de aceptar la experiencia de penetrar en lo desconocido como una cuestión de gozo y maravilla antes que de miedo o forzamiento. En la Práctica, cuando uno le permite al cuerpo realizar la carrera en la oscuridad, la velocidad que se desarrolla suele ser mayor que la que un mismo corredor lograría viendo. Una de las cosas que ayudan es nuevamente prescindir del apego a la visualización. No conviene correr tratando de imaginar visualmente el entorno, sino más bien aceptar la oscuridad. Uno de los comentarios más frecuentes entre quienes han practicado esta técnica es el que se refiere al llamado «efecto de túnel». Hace alusión a lo que ocurre cuando se han vencido todas las reservas y se ha aceptado la oscuridad. En ese momento da la sensación de que la oscuridad frente a uno es como un túnel negro en el que uno se precipita a velocidad vertiginosa. Como en un tobogán, el cuerpo se siente atraído o «jalado» hacia adelante, con un sentimiento de gozo, euforia e intensidad que nos lleva a un estado de ser y de conciencia que muy bien puede ser llamado «del otro yo».

## **CAPÍTULO X**

### **EL AMOR MÁS GRANDE DEL GUERRERO**

#### **La soledad**

La soledad parece ser condición inexorable del ser humano.

En el hombre común la soledad es la expresión más inmediata de las relaciones irreales que establece con el mundo y las personas. Se encuentra rodeado por sus semejantes en gran número; familiares, amigos, jefes, subordinados, etc., y sin embargo, está solo entre todos ellos. Ha sido entrenado para poseer, usar, competir,

temer, mentir y esconderse, pero no para encontrarse, comunicarse y amar. Es por eso que se las arregla para estar solo en cualquier caso (o casa).

Lo rodea también, una naturaleza de mil formas y colores, con árboles, animales de todos tipos, ríos, mares, desiertos, selvas, lagos y montañas. Un maravilloso planeta para habitar y un sinnúmero de luces en el firmamento para aprender a soñar. Y todo eso no lo afecta; sigue solo. Y es que aprendió que el mundo que lo rodea consiste en un montón de cosas más o menos inertes, que estaban puestas ahí para su uso. Toda su historia no parece otra cosa que el desarrollo paulatino de su capacidad para usar y explotar cada vez más y más cosas de la naturaleza.

Una visión como la anterior implica el que el hombre se vea a sí mismo como separado de la naturaleza. Tanto en la más antigua tradición judeo-cristiana, como en las más recientes teorías del marxismo o en la visión económica del capitalismo, la naturaleza está allí para ser dominada y explotada. Siempre el hombre como poseedor de la tierra y en una relación con ella de uso y explotación. Si así se relaciona con el ser que le dio un cuerpo, vida, alimento, hogar y belleza, no es extraño que de modo similar se relacione con todo lo demás, incluyendo la gente. Por eso el varón occidental es tan capaz de «poseer» a una mujer como incapaz de amarla. Todo ello ejemplifica la vocación de soberbia, violencia y avaricia que caracteriza al modo de ser de nuestros tiempos. El resultado de tanta violencia es la tendencia a la autodestrucción que va desde las depresiones suicidas cada vez más generalizadas en el hombre de hoy, hasta la devastación del medio ambiente que no es otra cosa que el suicidio de la sociedad humana. Todo ello en medio de una terrible soledad.

### **El recuerdo de la tierra**

Mi encuentro con comunidades indígenas me ha permitido descubrir que existen modos diferentes de relacionarse con la tierra y la naturaleza. Para un indio mexicano, la tierra no es del hombre, sino que el hombre es de la tierra. Entre los indígenas de ascendencia tolteca, se habla del maíz como «no nacatl» (nuestra carne) expresando con ello la conciencia de que la tierra -a través de sus frutos- es la que nos da existencia.

Indígenas nahuas de nuestro tiempo, a finales del milenio, siguen realizando la ceremonia del «recuerdo de la tierra» cuyo nombre es un secreto que sólo compartimos quienes hemos tenido la fortuna de participar en ella. Es una ocasión en la que toda la comunidad, que normalmente parece respetar los calendarios religiosos de la iglesia católica, se retira a unas cuevas que sólo ellos conocen, a celebrar ritos cuya naturaleza no me está permitido revelar, pero que recuperan en los participantes la posibilidad real de enlazarse con la conciencia de la tierra. No habiendo una fecha fija para celebrar el «recuerdo de la tierra» el cura de la región no había conseguido, después de diez años de permanencia en la comunidad, averiguar en dónde y cómo es que sus feligreses se entregaban a tales ritos paganos, los cuales trataban inútilmente de erradicar. Que yo sepa ninguna persona que no fuera indio -aparte de mí- había participado en esa ceremonia, que dura tres días. Tal vez en otra obra me ocupe de las circunstancias que me llevaron a ella y de lo que entonces ocurrió. Por el momento lo que me interesa destacar es que, después de siglos de dominación y exterminio, los indígenas mexicanos siguen recordando y viviendo su relación íntima con la entidad que les ha dado el ser.

El mismo sentimiento de integración y no-separación con que lleva a los indígenas de hoy en día a amar a la tierra como a un ser vivo y consciente, es el que llevó a las civilizaciones precolombinas de nuestra América a desarrollar una ciencia y una tecnología que muy bien podríamos llamar ecológicas y que permitieron desarrollar -por ejemplo- grandes centros poblacionales (treinta millones de habitantes en la región central del país) sin un deterioro sensible del medio ambiente.

### **El mensaje de los otros**

Justamente hoy en día en que la inconsciencia del hombre moderno respecto de su relación con la tierra está a punto de terminar con él, volver la mirada al mundo indígena que conoció -y conoce- un modo alternativo de relación con el mundo constituye la posibilidad de encontrarnos con un mensaje de vida que requerimos escuchar con urgencia. Es cuestión de vida o muerte. Y tenemos que escucharlos precisamente ahora, que estamos a punto de terminar también con los últimos vestigios de sus antiguas civilizaciones. Ahora que estamos a punto de quedarnos completamente solos, después de siglos de exterminar a los otros; a los diferentes.

El pensamiento de don Juan y su grupo de guerreros, está inundado también con esa certeza y ese sentimiento de cercanía con la tierra. El amor al origen. Es en este contexto que una obra como la de don Carlos cobra también el carácter de mensajero, de puente entre aquel mundo de magia y misterio y el nuestro de soberbia y aburrimiento.

La predilección del guerrero es la manifestación sencilla y clara de la conciencia de un ser humano que sabe que la tierra es la proveedora fundamental de todo cuanto es y hace; la que le da hogar, la que lo alimenta, la que le regala belleza a cada paso, la que está llena de misterios y en cada uno de ellos nos propone un desafío. La predilección del guerrero es el sentimiento de aquél que goza secretamente el calor de la tierra que lo envuelve. Y por eso nunca está solo; la tierra lo acompaña y lo sostiene en cada momento de su vida. Es el enorme ser a cuyo amor inagotable acude para curar sus aflicciones, sus tristezas y para limpiarse de mezquindades. La conciencia de la tierra -profunda e inconmesurable- regala poder y secretos al guerrero, cuando éste es capaz de hacer a un lado los olvidos y la importancia personal, para abrir su espíritu con

humildad a su dulce presencia. Por eso -como dice don Juan «para un guerrero no puede haber un amor más grande...».

### **La soledad del guerrero**

Paradójicamente, el guerrero es también un ser que se sabe solo, porque sabe que su lucha es una responsabilidad estrictamente suya, y su vida, un viaje personal. Pero la soledad del guerrero es de una naturaleza muy distinta a la soledad del hombre común. No es un dolor ni una carencia. Es una secreta alegría que le permite amar intensamente todo aquello que toca, mira o siente, porque sabe de la fugacidad de la vida y porque aprendió a amar a partir del amor inagotable y desinteresado de la tierra. Con su devoción por la tierra como sentimiento fundamental, establece una relación íntima y cálida con la naturaleza y con la gente.

Así es como el guerrero expresa en su persona ese peculiar equilibrio entre los dos polos de una contradicción casi incomprensible: es un ser solitario que nunca está solo. Inmerso en esa contradicción aparentemente irresoluble, es consciente de que está esencialmente solo, pero sabe que la soledad no es más que una apariencia humana, que concierne sólo al tonal. Sabe -porque ha penetrado en ella- que hay una realidad más allá de lo aparente, en la que el ser humano es un pedazo de luz diferenciado apenas, y solamente por un breve instante, de la fuente mayor que constituye su origen y destino: la tierra.

### **El antídoto de la soledad**

Si alguien me pidiera algún antídoto contra la angustia de la soledad humana, le sugeriría que reencontrara y recorriera el lazo que nos une con la tierra; ese perdido cordón umbilical. Lo invitaría a que reconociera la presencia del amor interminable que no se encuentra mediatizado por los acuerdos humanos. No es tan difícil. Basta con mirar alrededor, recordar al ser que nos sostiene y darnos cuenta de que nos encontramos en casa, siempre en casa. Pienso que en las escuelas, antes que a sumar y restar, o a comprar y vender, a temer y mentir, deberíamos enseñar a nuestros niños a amar y a respetar al ser que nos da asilo. He tenido la fortuna de ver y compartir cómo cambia y se enriquece la vida de mucha gente con sólo abrir los ojos para aceptar y corresponder al abrazo de la tierra; cuando aprende a encontrar en cada ser de la naturaleza al hermano que se formó del mismo vientre. Es entonces cuando frente a los apegos de la vida cotidiana, como rencores, competencia, envidias, sentimientos de posesión, hambres, necesidades insatisfechas, etc., podemos oponer presencias más nobles. Nuestro mundo se transforma en un mundo más grande al que muchos seres se incorporan y embellecen, los árboles se vuelven significativos, las aves, ballenas, las flores, los perros, los humanos, los ríos y montañas se vuelven en lo que realmente son, nuestra herencia natural, que es una herencia no para ser poseída, sino para disfrutarla y disfrutar de su presencia aunque sea por sólo el instante que es nuestra existencia de mortales. Dejarnos afectar por la hermosura y misterio de la naturaleza en cada una de sus expresiones es aceptar el regalo de la tierra y reconocer nuestra olvidada naturaleza: somos también seres de este mundo, un detalle más del paisaje, la misma magia y misterio pulsa y se mueve en cada uno de nosotros. Ocupemos pues, sin reservas, el lugar que nos corresponde dentro del gran concierto de la naturaleza.

### **TÉCNICAS**

Existe una infinidad de prácticas que pueden servir para reencontrarse con la naturaleza y con la tierra. Cualquier cosa puede servir; una caminata, subir una montaña, nadar en un río, acariciar a un perro o a un ser humano, con tal que todas esas cosas se hagan con la atención puesta en el encuentro y no en el uso. Una recomendación muy general sería el acercarse tanto como sea posible a ambientes naturales, respetando y cuidando el medio ambiente, con el corazón y la atención bien abiertos para escuchar el mensaje de lo natural, que nos lleve a reencontrar también nuestro propio ser natural. Alejarse de las ciudades donde las negociaciones humanas todo lo destruyen para penetrar tan frecuentemente como sea posible en el mundo donde todo ocurre como debe ser. Si somos atentos y percibimos podremos aprender del ritmo de la naturaleza, el ritmo que le hace falta a nuestras propias vidas. Mucha gente me ha preguntado por maestros, yo en lo personal no conozco maestro más sabio que la naturaleza. Basta con observarla e imitarla.

Hemos tenido estupendos resultados en nuestro trabajo con grupos subiendo a las cumbres nevadas, descendiendo por ríos con rápidos turbulentos, haciendo largas caminatas a través del desierto o la selva tropical, penetrando en las oquedades de la tierra a través de grutas y cavernas. En todas esas experiencias hemos aprendido que el encuentro directo con la naturaleza, en un contexto de esfuerzo y aprendizaje, es extraordinariamente enriquecedor. Deportes al aire libre como los mencionados y muchos otros, constituyen puertas sumamente útiles para el encuentro con la tierra y la optimización en el uso de la energía, especialmente si se combinan con los usos no ordinarios de la atención que se sugieren a lo largo de este libro.

A manera de ejemplos, detallaré algunos procedimientos inusuales que nos han dado hermosos y sorprendentes resultados en lo que se refiere al enlace con la conciencia de la tierra.

### **74. Alpinismo arbóreo**

Esta técnica tiene su expresión más general en una actividad que muchos de nosotros conocimos naturalmente en nuestra infancia y que realizábamos sólo por diversión: subir a los árboles. En este caso, sin embargo, se trata de algo un poco más elaborado.

En realidad nuestro interés en los árboles surge de la experiencia personal experimentando algo de lo que hablan muchas viejas tradiciones indígenas, incluyendo la de don Juan: la empatía natural de los árboles hacia los seres humanos. En muchas ocasiones hemos tenido la suerte de comprobar dicha afinidad; en cada una de ellas, uno o varios árboles nos han ayudado de múltiples maneras; aliviando una tristeza, revelando algún secreto, curando alguna enfermedad que no era física, inundando de paz nuestro espíritu o simplemente enseñándonos una canción.

Aún el hombre común, se puede dar cuenta que los árboles son seres extraordinariamente espléndidos con el ser humano. Nos regalan su belleza en el paisaje, nos transmiten tranquilidad y armonía con sólo verlos, nos permiten descansar bajo su sombra, nos alimentan con sus frutos, nos dan cobijo y comodidades con su cuerpo de madera, nos proporcionan el mismo oxígeno que respiramos; mientras nosotros insistimos en contaminar la atmósfera, ellos luchan incansablemente por limpiarla. No obstante, hay mucho más en la conciencia de los árboles, si es que somos capaces de abrirnos a ella.

Expresado de un modo muy simple el alpinismo arbóreo tal como lo hemos practicado consiste en subirse a los árboles para -una vez arriba- practicar no-haceres que permitan el enlace con la conciencia del árbol.

Cualquier árbol puede servir mientras que sus ramas y tronco sean lo bastante fuertes como para soportar nuestro peso sin peligro de romperse. Por otra parte el acercamiento que proponemos debe ser abierto y respetuoso. Debemos tener extremo cuidado de no lastimar en ningún momento al árbol si es que queremos establecer una buena relación con él.

Para empezar, antes de intentar subir al árbol, hay que contemplarlo por un rato, dejando que fluyan sentimientos de simpatía hacia él, que sin duda lo notará. Después hay que hablarle. Saludarle y pedirle permiso para subir en él, explicándole nuestros motivos y asegurándole que seremos cuidadosos. El mero hecho de platicar con un árbol en voz alta puede ser una magnífica ayuda para disipar la confusión o la tristeza, o en momentos en que necesitemos un buen consejo.

Cuando estemos listos para subir hay que hacerlo con cuidado, empezando con árboles no muy altos, que tengan ramas desde muy cerca del suelo, para que no sea tan difícil el ascenso. Para subir hay que usar la técnica «de los tres puntos». Consiste en mantener tres de nuestras cuatro extremidades bien apoyadas mientras se mueve una de ellas. Por ejemplo, tener los dos pies apoyados y la mano derecha sujetando una rama o tocón, mientras movemos la izquierda hacia un nuevo punto de apoyo; o subir la pierna derecha a una rama más alta mientras mantenemos las dos manos y la pierna izquierda firmemente sujetas o apoyadas. Todo esto con el fin de prevenir la posibilidad de que el punto nuevo del cual que vamos a apoyarnos se venciera. En tal caso no caeríamos sino que nuestros tres puntos de apoyo nos permitirían mantenernos firmes en el árbol. Hay que recordarlo; mover una sola extremidad a la vez mientras las otras están apoyadas.

Otro detalle importante, es que las ramas son más resistentes al peso, cuanto más cerca del tronco se encuentran, por lo que hay que tratar de pisar siempre con el pie bien pegado al tronco principal, sobre todo en el caso de ramas delgadas.

Conforme se vaya obteniendo más práctica, se puede convertir la simple subida a un árbol en verdadero alpinismo, pudiéndose subir árboles de más de treinta metros de altura, aún cuando sus primeras ramas se encuentren a varios metros del suelo. Pequeños tocones, nudos o grietas en la corteza son buenos puntos de apoyo para un escalador de árboles experimentado. En los grupos de trabajo muchas veces bromeamos diciendo que un árbol no ha sido verdaderamente escalado hasta que no hemos sacado el ombligo por encima de su copa, manteniendo el equilibrio parados en sus últimas ramas. En realidad es menos difícil de lo que pudiera parecer. Lo cierto es que hay que aprender poco a poco para no dañarse y no dañar a los árboles. Nosotros nos hemos especializado en coníferas como las que se encuentran en los bosques de Michoacán, Puebla y el Estado de México, pero casi cualquier tipo de árbol puede servir.

La escalada atenta y concentrada del árbol constituye el ejercicio básico. Cuanto más alto y complicado sea el ascenso, tanto mejor. Una vez arriba, se pueden hacer muchos otros ejercicios, como por ejemplo:

- Encontrar sitios de descanso entre las ramas altas, aprendiendo a adecuar la postura del cuerpo a la configuración de las mismas.

- Ensayar a «fundir» nuestra conciencia con la conciencia del árbol, visualizándose como una rama más; tratando de asimilar su estado de ser y sintiendo y meciéndose con el viento.

- Observar el árbol notando los sentimientos que nos produce. Plasmarlos en una canción.

- Pasar la noche durmiendo en la parte alta del árbol; si no se tiene práctica conviene amarrarse para reducir el riesgo de caer al suelo estando dormido. Una variante purificadora es colocar una hamaca entre dos ramas altas para pasar la noche; una precaución adecuada es cerrar la hamaca por arriba entrelazando una cuerda delgada entre los dos bordes laterales de la misma, de tal modo que quedemos «envueltos».

- Contarle al árbol nuestras penas o algo que nos haga muy felices, según las circunstancias.

Además de los anteriores cada cual podrá diseñar sus propios ejercicios o aprenderlos directamente de los árboles, a los que no por nada llamamos «nuestros hermanos mayores».

## 75. El ritmo de la tierra

Este es un ejercicio muy fácil y muy difícil al mismo tiempo. Quiero decir que aunque el procedimiento es muy simple, requiere de un estado de ser especial para llevarse a cabo. El practicante tiene que ser capaz -por sus propios medios- de alcanzar un estado de atención aguda, así como de entregarse a la tarea sin reservas ni ansiedad. Huelga decir que un poco de energía disponible también será necesaria. No obstante lo anterior menciono el procedimiento por haber constatado que esta experiencia suele estar al alcance de casi cualquiera que haya venido trabajando con sinceridad y continuidad en el ahorro de energía, el cultivo de la atención y la integración a la naturaleza.

Se trata de realizar una marcha que puede incluir o alternar partes de caminata, trote o carrera. Un aspecto fundamental de la marcha es que durante la misma se encuentre y mantenga un mismo ritmo tanto para el paso como para la respiración, que habrán de mantenerse sincronizados. Para que esto se lleve a cabo a plenitud, dicho ritmo deberá ser la asimilación del ritmo de la tierra. El caso es que sólo la tierra puede enseñar su propio ritmo, por lo que la tarea es conseguir el enlace para que la tierra nos muestre «su ritmo».

No hay mucho que decir en cuanto al procedimiento para lograrlo, lo único que puedo sugerir parte de mi propia experiencia; buscar el enlace con una larga travesía a pie, por alguna serranía o cadena montañosa. Una selva o desierto también pueden servir siempre que sea una zona despoblada, lejos de carreteras y poblados. En el caso de mi gente, nos ha ido particularmente bien atravesando parte de la Sierra Norte en el Estado de Puebla.

Hay que plantear una travesía de varios días en la que el objetivo puede ser simplemente caminar y entrenar la atención. Puede uno iniciar caminando de acuerdo al modo descrito en la «caminata de atención». Hay que concentrarse en encontrar y mantener un ritmo entre caminar y respirar; éste no debe alterarse por las irregularidades del terreno, como ascensos o descensos. Debe uno mantenerse caminando el tiempo que sea necesario, cambiando a trote solamente cuando el cuerpo lo efectúe espontáneamente, sin intervención de la mente o el deseo. Lo mismo por lo que se refiere al paso de carrera. Es posible inclusive combinarlos cambiando de caminata a trote y de trote a caminata de acuerdo a la configuración del terreno o al sentimiento corporal. De hecho el truco radica en mantener el mismo ritmo a pesar de los cambios de velocidad.

Otro elemento fundamental es no olvidar a la tierra en ningún momento, siendo consciente de que se está caminando sobre ella. Podemos convertir cada paso en un recuerdo de la tierra. Caminar acariciando la tierra, sin que esto implique afectar nuestro modo natural de caminar. Mientras más tiempo caminemos sin interrupciones para descansar o hacer otra cosa, mayores probabilidades de éxito tendremos, puesto que la agudización de la atención es uno de los ingredientes principales para permitir el enlace. Cuando éste se produce, ya no es uno el que va mandando en la caminata, sino que es la fuerza o el «levantón» de la tierra el que nos mueve, lo mismo en un acompasado paso de caminata, que en una frenética carrera cuya velocidad puede superar todas nuestras expectativas. Huelga decir que cuando esto ocurre, el cansancio, el tiempo o la distancia son parámetros que dejan de operar. No hay mucho terreno para la especulación cuando el enlace se produce, puesto que el sentimiento de ser poseído por un poder más allá de uno mismo no deja lugar a dudas.

## **76. El entierro del guerrero**

Carlos Castaneda hace referencia al entierro del guerrero en diferentes partes de su obra. Nos dice que los guerreros se entierran para encontrar claridad o para recibir instrucción o curarse de alguna enfermedad, aunque por lo demás no da muchos detalles al respecto.

He vivido la experiencia de estar sepultado voluntariamente y he enseñado a otros a realizarlo. En esas experiencias he comprobado una multiplicidad de efectos -todos benéficos- sobre el que se entierra. De entre ellos menciono algunos ejemplos:

- Recapitular enterrado se facilita mucho, porque de algún modo la tierra actúa como una fuerza enorme que sabe de nuestra tarea y colabora con nosotros.

- Hemos enterrado a gente que ha experimentado pérdidas muy dolorosas o en estados de depresión y la tierra nos ha mostrado que puede cerrar las heridas emocionales mejor que nadie, ya que tiene la propiedad de que puede absorber todo tipo de pesadez.

- La tierra nos ayuda a encontrar respuestas y claridad sobre nuestra propia vida.

- Nos ayuda también si queremos cargarnos de energía antes o después de alguna tarea o reto particularmente difícil.

- Estar sepultado ayuda también si se pretende penetrar en algún aspecto de la conciencia del otro yo.

- Cuando estamos a punto de dar un cambio de vida muy significativo, podemos enterrar a nuestro viejo yo, para permitir el nacimiento de nuestro nuevo ser.

En general, cuando nos enterramos podemos conseguir cualquier tipo de ayuda de la tierra, con tal que tengamos un propósito claro. Cuanto más claro el propósito, más clara y contundente la ayuda.

He practicado dos tipos de entierros, sobre el suelo construyendo una «jaula de tierra» y sepultado debajo del suelo. Ambos casos se pueden usar indistintamente, aunque yo en lo personal considero que cuando se responde a una urgencia mayor, conviene más enterrarse bajo la superficie del suelo.

Normalmente, y sobre todo las primeras veces, se requerirá la ayuda de otra persona, preferentemente que haya vivido la experiencia del entierro. Su papel fundamental será velar mientras el sujeto permanece enterrado, para prevenir que nada ni nadie perturbe el entierro y para ofrecer cualquier tipo de ayuda que

podría necesitarse. Generalmente alguien que se enterra por primera vez, se entregará más libremente a la experiencia si sabe que alguien de su confianza lo está «cuidando».

Las instrucciones son las siguientes:

1. Seleccionar el lugar para enterrarse. Debe ser un lugar en despoblado. De preferencia entre árboles. Tratándose de principiantes sugiero que eviten desiertos, selvas y especialmente la orilla del mar o de ríos grandes. Por otra parte se buscará un sitio en el que no se presenten espectadores que puedan perturbarnos o alarmarse con semejantes actividades. Evitar hormigueros, nidos de insectos, serpientes, etc. Sitios con un alto contenido de energía pueden ser apropiados siempre que el sujeto esté familiarizado con tales lugares. Bajo ninguna circunstancia se debe alguien enterrar cerca de una zona arqueológica o un cementerio. Un simple bosque solitario puede ser bastante adecuado.

2. Seleccionar el sitio específico dentro de la zona elegida, tratando de «sentir con los ojos» un lugar que nos guste de algún modo. Evitar los declives o las orillas de desfiladeros y barrancos, así como los lugares muy húmedos.

3. Marcar con una rama el espacio necesario para poder enterrarnos acostados. Será una especie de rectángulo, un poco más largo y ancho que nuestro cuerpo, apenas lo suficiente para entrar con una cobija en caso de que vayamos a estar por largo tiempo y el lugar sea frío. Hay que orientar la tumba con la cabecera en nuestra dirección favorable, si no se sabe cuál es, elegir el este o el sur.

4. Enseguida comenzaremos a cavar una tumba en la tierra, ayudándonos con algún tipo de palo puntiagudo. La profundidad será como de 50 cms. La tierra que saquemos, debe acomodarse junto a la tumba y del lado izquierdo.

5. Posteriormente hay que reunir suficientes palos más o menos rectos como de 70 cms, para hacer una empalizada que cubra la tumba.

6. También necesitaremos ramas con follaje y hojas grandes para sellar la empalizada, de tal suerte que cuando echemos la tierra encima, ésta no penetre al interior de la tumba.

7. Una vez hecha la tumba y reunidos todos los elementos necesarios para el entierro podemos proceder. Hay que colocar los palos, las ramas y hojas y la misma tierra junto a la tumba, de tal modo que cuando nos vayamos enterrando los tengamos a la mano.

8. Empezamos a cerrar el ataúd, colocando los palos atravesados, bien juntos y empezando por los pies, para seguir hasta la altura de los hombros, enseguida colocamos las ramas y hojas sobre los palos para finalmente poner tierra sobre éstas hasta que palos y ramas queden totalmente cubiertos. Entre los palos y las ramas es posible colocar una manta o tela de algodón o algún material no sintético del tamaño del cuerpo para impedir que la tierra se filtre.

9. A continuación, nos alistamos para entrar en la tumba. Conviene entrar con el mínimo de alimento en el estómago y tratar de ir al baño antes. Tomar un poco de agua puede ser conveniente. Como preparación, puede servir alguno de los ejercicios «del esqueleto» detallados en el apartado de la conciencia de la muerte o algún ritual personal de despedida del mundo, en el caso de que se entierre uno para cambiar.

10. Entramos a la tumba por el hueco que quedó a la altura de la cabeza, metiendo primero los pies y cuidando de no patear los palos o la tierra al entrar.

11. Una vez adentro procedemos cuidadosamente a terminar de cerrar la tumba colocando los palos, ramas, hojas y tierra restante desde adentro. En este caso el ayudante podrá ayudar a sellar desde fuera la última parte. En cualquier caso hay que dejar un pequeño orificio (como de 10 x 10 cms.) para permitir la entrada del aire, aunque evitando la entrada de luz en el caso cuando se trabaje de día. Una manera sencilla de lograrlo es sellar la cabecera y dejar la entrada de aire en los pies.

12. Sumergirse en la experiencia hasta que haya llegado la hora de salir.

Existen además ciertas consideraciones que conviene tomar en cuenta:

- Una de ellas es el uso de la atención. Cada uno de los pasos a seguir deberá considerarse como parte de un ritual, por lo que al estar cavando, juntando ramas o poniendo la tierra, se deberá evitar el hablar o cualquier tipo de dispersión en la atención, de tal modo que cuando finalmente nos enterremos hayamos logrado ya un estado de conciencia más agudo.

- Lo ideal es entrar desnudo a la tierra, especialmente en el caso de malestares o enfermedades graves del espíritu, en cuyo caso se evitará enterrarse en lugares fríos. Hay que tomar en cuenta que la temperatura debajo del suelo es más fría que la temperatura ambiente, además de que la tierra tiende a conservar la humedad. Por lo anterior, en el caso de lugares fríos, será mejor entrar vestido o hasta con una cobija o bolsa de dormir. Es posible también meter una pequeña almohada.

- No hay que asustarse por nada de lo que pueda ocurrir estando enterrado. Muchas cosas que consideraríamos insólitas en el mundo cotidiano son normales durante el entierro. Voces, visiones, experiencias más allá del hueco en la tierra, sentimientos o revelaciones pueden presentarse sin que sean motivo de alarma. El entierro del guerrero es un viaje, pero en cualquier caso es un viaje de ida y vuelta. Hay que mantener la sobriedad y confrontar todo cuanto sea necesario. Respirar con atención o cantar canciones de poder o creadas en el momento puede ser útil para mantener la sobriedad.

- Es conveniente dejar que los sentimientos fluyan con libertad a través de risas, llanto, canciones, palabras o estados de ánimo, o lo que el cuerpo requiera.

- El período de entierro es muy variable, según el guerrero y las circunstancias de su entierro. Enterrarse toda la noche o todo el día es bastante accesible. Con un poco de práctica o en caso de necesidad, puede uno

permanecer por 24 horas o más. Cuando el entierro vaya a durar más de 24 horas se deberá enterrar al sujeto llevando consigo alimentos ligeros pero nutritivos, como frutas secas, cereales y agua. Entierro y ayuno es una combinación que sólo se debe llevar a cabo bajo la asesoría de alguien que tenga experiencia en la materia.

- La mejor hora para salir es en el crepúsculo del amanecer o en ocasiones en el atardecer.

Para el ataúd en forma de jaula hay que seguir más o menos los mismos pasos detallados, sólo que en vez de agujero en el suelo conseguiremos palos como de 60 cms. con orqueta en la parte superior, para enterrarlos en el suelo y utilizarlos como soportes de los palos que han de atravesarse. Una vez construida «la jaula» envolverla con ramas y hojas, para después cubrirla de tierra. Durante la construcción se dejará abierta la cabecera para poder entrar en la jaula llegado el momento.

## **77. Reencuentro con la tierra**

Este ejercicio puede realizarse como preludeo o con posterioridad a los otros ejercicios detallados en este apartado. Se trata de una experiencia íntima de reencuentro con la tierra. Como el reencuentro de dos seres que se han amado y tenían mucho tiempo de no verse.

Para este encuentro, hay que elegir un lugar que nadie más conozca, un lugar que habrá de permanecer en secreto para siempre.

Puede uno establecerlo de antemano o salir a buscarlo. De preferencia que se encuentre alejado. Si tenemos que caminar o subir por largo tiempo para llegar a él, mucho mejor. En todo caso, cualquiera que sea el lugar elegido para nuestra cita con la tierra estará bien, no habrá modo de que ella nos desaire no acudiendo a nuestro encuentro.

Una vez llegados al lugar de la cita hay que acostarse boca abajo sobre la tierra. Abrazándola. Hay que sentirla y empaparnos de su presencia. Después -sin dejar de abrazarla y acariciarla- hay que hablarle en voz alta con palabras íntimas y personales, en ellas le diremos de nuestro agradecimiento por haber acudido a la cita. Por haber estado siempre allí. Le explicaremos del mundo del cual venimos y del porqué la teníamos olvidada. Le hablaremos de lo solos que nos sentimos cuando no la recordábamos, de la mucha falta que nos hacía y de lo feliz que nos hace el reencuentro. Le ofreceremos una o dos acciones que llevaremos a cabo en nuestro mundo cotidiano, para mantenernos conscientes de su presencia y su compañía. Y finalmente nos comprometemos a no volver a olvidarla y a vivir amándola hasta el momento en que finalmente nos tome nuevamente en su seno para liberarnos de todas nuestras cargas.

Por último, le daremos un beso y volveremos al mundo, inmersos en su secreto y amoroso abrazo...

### **Consideraciones adicionales**

Me gustaría añadir para finalizar la presente obra, algunas consideraciones respecto del material presentado a lo largo de las páginas precedentes. Aunque dicho material constituye de hecho uno de los ejes fundamentales de mi trabajo como investigador y coordinador de grupos de desarrollo, no lo abarca en su totalidad.

A lo largo de doce años, he venido trabajando simultáneamente en la formación de grupos y en la investigación de campo en áreas que lo mismo tenían que ver con una nueva forma de Antropología a la que he dado en llamar Antiantropología, que con nuevas posibilidades en el campo de la Psicología y la Psicoterapia, que en este caso se han venido nutriendo del encuentro con la naturaleza y de lo que me atrevería a llamar la Psicología Tolteca, que implica una aproximación mucho más totalizante al ser humano, que la que conocemos en las sociedades modernas.

El trabajo con grupos no sólo ha sido el espacio en el que los resultados de la investigación de campo se han venido aplicando, sino que ha sido a su vez un área más de la misma investigación. De tal modo que la investigación de campo extra-grupos ha nutrido el desarrollo operativo de los grupos, del mismo modo que dicho desarrollo operativo ha aportado nuevos elementos que han nutrido a su vez a la investigación de campo y al mismo trabajo con los grupos.

Con relación al tema, objetivos, marcos teóricos, etc., de mis investigaciones resultaría complejo, extenso y sobre todo inoportuno tratar de precisarlos en este momento, principalmente porque ésta no es una obra de teoría o metodología, sino de práctica concreta, dirigida no a investigadores, teóricos o especialistas, sino fundamentalmente al individuo inquieto, deseoso de explorar nuevas posibilidades de experiencia, conocimiento y libertad lo bastante responsable como para experimentar por sí mismo, en vez de conformarse con sólo pensar, imaginar o conversar.

Puedo mencionar sin embargo, que el tema fundamental de tales investigaciones y de mi trabajo en general, es naturalmente el ser humano y sus posibilidades inexploradas. Mis inquietudes como investigador no han sido en realidad muy distintas de las inquietudes naturales de cualquier ser humano, especialmente de aquél que se descubre mortal; ¿quiénes somos?, ¿de qué estamos hechos?, ¿por qué no soy feliz?, ¿tengo necesariamente que vivir como la mayoría?, ¿puedo elegir?, ¿hay alternativa?, ¿otras realidades?

En el encuentro con la otredad he descubierto que hay alternativas y que existe otra forma de vivir. Podemos verdaderamente elegir y construirnos un mundo y una vida acordes a las aspiraciones de nuestro espíritu. No estoy diciendo que sea fácil. Estoy diciendo que es posible y lo digo porque me consta. Lo cierto es que el lograrlo requiere que desaprendamos muchas de las concepciones habituales que asimilamos de nuestra

sociedad y que recuperemos facetas de nuestro ser que la misma sociedad nos ha hecho olvidar por completo. Como don Juan decía, dentro de todos nosotros se esconde un brujo, al que secretamente añoramos. Añoramos la magia, el misterio y la libertad que le son propios.

Mi inquietud de saber acerca del Hombre y sus posibilidades me llevó a la Antropología; el encuentro con los indígenas me hizo adoptar la Antropología para transformarme con los otros en vez de pretender transformarlos. También con ellos aprendí que la Psicología y el Psicoanálisis tenían una visión limitada del ser humano en base al modo de ser occidental y que la cosmovisión indígena revelaba facetas de la conciencia inexploradas por la ciencia moderna. De allí pudimos desarrollar incluso, formas de terapia (que a veces llamamos «etnoterapia») nutridas del conocimiento indígena sobre la naturaleza humana.

El encuentro con la naturaleza en sus múltiples formas, pero especialmente con la montaña, los árboles y los mamíferos marinos nos permitió descubrir que la naturaleza misma era el mejor terapeuta y maestro que podíamos encontrar.

Con el paso de los años nos encontramos con que habíamos reunido una gran cantidad de información y experiencia que no sólo se reflejaba en resultados consistentes que se hacían patentes en los participantes de los grupos, sino que constituían aportaciones novedosas para las ciencias humanas en general y para la Antropología, la Psicología y la Psicoterapia en particular. Jóvenes inquietos, innovadores, especialistas en estas áreas se acercan a nuestro trabajo para enriquecer el suyo. Los requerimientos de tales especialistas y la certeza de que los resultados de nuestro trabajo podían enriquecer el trabajo de otros, del mismo modo que el trabajo de otros nos había enriquecido en su momento, me hicieron llegar a la conclusión de que había que poner por escrito aquello que habíamos descubierto.

El cúmulo de información, datos, experiencias, etc. era tal y en cierto modo tan diverso, que exigía la preparación no de una, sino de varias obras que abarcaran las áreas principales de nuestro trabajo.

Decidí que la primera en publicarse fuera la que se relacionaba con la obra de Carlos Castaneda, en primer lugar porque el trabajo en la aplicación práctica de las propuestas contenidas en sus libros ha constituido -junto con la experiencia entre los indios- uno de los ejes centrales de nuestro quehacer y en segundo lugar, con la intención de que -aprovechando la enorme difusión que ha tenido dicha obra- pudiéramos establecer un primer punto de contacto con toda esa gente que estando tan cercana a nosotros en inquietudes no sabía, sin embargo, nada de nuestras experiencias.

El material aquí presentado, no incluye la totalidad de las prácticas que hemos desarrollado relacionadas con el tema, sino que se aboca fundamentalmente a aquéllas que se pueden practicar sin la necesidad de un guía o grupo de trabajo, para apoyar precisamente el trabajo de «guerreros solitarios».

En todo caso, otras tres obras están en proceso; la primera de ellas será un ensayo sobre la aplicabilidad de nuestros hallazgos en la práctica de la Antropología, la Psicología y la Psicoterapia y la segunda sobre nuestras experiencias y métodos de trabajo en la formación de grupos de encuentro y desarrollo. Una tercera se ocupará de las experiencias poéticas (en su sentido más amplio) que hemos podido compartir en los grupos de trabajo. Esta última habrá de incluir no sólo relatos de los momentos de magia que nos han asombrado, sino también parte de los muchos cuentos, poemas y canciones surgidos al calor de nuestro encuentro.

Además de las anteriores, existe una obra de circulación restringida, dirigida a especialistas interesados en la formación y coordinación de grupos.

En todo caso, si se desea tener mayor información sobre cualquiera de las facetas de nuestro trabajo es posible entrar en contacto a través de los cursos, seminarios y talleres que de tiempo en tiempo iniciamos, o bien, establecer comunicación por correo al siguiente domicilio postal:

VÍCTOR SÁNCHEZ  
APARTADO POSTAL 12.762  
C.P.03001  
México D.F.

## ÍNDICE DESGLOSADO

### *Introducción*

### **PRIMERA PARTE EL MUNDO SEGÚN DON JUAN**

#### *Capítulo I: La realidad según don Juan*

- Preliminares
- El origen
- Las emanaciones del águila
- El punto de encaje
- Las formas de la atención
- Lo que se puede y no se puede conocer



- La descripción del mundo
- El diálogo interno
- Los anillos de poder
- No-hacer
- El ego como parte de la descripción
- El tonal y el nagual
- La conciencia del otro yo

*Capítulo II: El sino de la impecabilidad*

- El mito del guerrero
- El modo del guerrero: Único apoyo en el viaje a lo desconocido

**SEGUNDA PARTE**

**EL MANEJO ESPECIAL DE LA REALIDAD ORDINARIA**

*Capítulo III: El cuerpo como campo de energía. (La ruta hacia el poder personal)*

- La energía
- ¿Luz o ego?
- Poder Personal
- El origen del Poder Personal
- La determinación del pasado
- Cazar Poder
- Ahorro de energía
- Las emociones
- La importancia personal

**TÉCNICAS**

1. Inventario de uso de energía
  - Comentarios a la técnica
2. Técnica para saber la calidad energética de los actos
  - Comentarios a la técnica
3. Referencias para saber con cuánta energía se nació
  - Comentarios a la técnica
4. Técnicas para suspender emociones o pensamientos desgastantes
5. Técnica de ahorro de energía y bienestar
6. Técnica del silencio
7. Ahorro de la energía sexual
  - Comentarios a la técnica
8. Técnica para captar energía del sol
  - Comentarios a la técnica

*Capítulo IV: El arte del acecho y su práctica*

- El acecho y la realidad aparte
- El control de la conducta en el mundo cotidiano
- Acecho y cacería
- Acecho y punto de encaje
- Acecho y éxito
- El acecho en la obra de Castaneda
- Preceptos del Acecho
- Las cuatro disposiciones del Acecho

**TÉCNICAS**

**RECAPITULACIÓN**

- El fuerte de los acechadores
- La recapitulación del moribundo
- El estallido de conciencia
- El recuerdo del cuerpo
- El fracaso del psicoanálisis
- *Las cadenas del pasado*
- Rescatando tus cuasirrecuerdos del otro yo
- La promesa
- Tapando hoyos negros

- Procedimientos para la recapitulación
- La recapitulación en caja
- 9. La lista de eventos
  - Áreas
  - Elementos de área
  - Dividir los elementos en etapas
  - Dividir las etapas en eventos
- 10. Las respiraciones
  - Inhalación
  - Exhalación
  - Respiración de apoyo
- 11. La caja de recapitulación
  - Elaboración
  - Dentro de la caja
- 12. El pinche tirano
  - La estrategia de los acechadores
  - Comentarios a la técnica
- 13. Intentar apariencias
- 14. Actor por unos días
- 15. Disfraces
- 16. Disfrazarse de mujer
- 17. Observar tonales

*Capítulo V: Los no-haceres del yo personal 74*

- La desestructuración del ego
- Esclavos de una descripción
- El acto a propósito
- La desestructuración esquizofrénica .
- La desestructuración del guerrero

**TÉCNICAS**

**LA CONCIENCIA DE LA MUERTE**

- 18. La muerte como consejera

**LA CONCIENCIA DEL ESQUELETO**

- 19. El despertar del esqueleto

- 20. Tocando al esqueleto

- 21. La danza del esqueleto

- Comentarios a la técnica

**BORRAR LA HISTORIA PERSONAL**

- 22. Ego: El retrato hablado

- Comentarios a la técnica

- 23. Comenzar a borrarse

- 24. Decirse mentiras

- Comentarios a la técnica

- 25. Cambiando fachadas

**ROMPER LAS RUTINAS**

- 26. Acechar hábitos

- 27. Los no-haceres individualizados

- Comentarios a la técnica

**CORTANDO LA IMPORTANCIA PERSONAL**

- 28. Hablando con plantas y árboles

- 29. Actuar por actuar

- Comentarios a la técnica

- 30. Cuidar a alguien

- 31. Cambio de ambientes :

- 32. Hacer el tonto

- 33. Denunciarse

**TERCERA PARTE**

**EL ACCESO A LA REALIDAD APARTE**

*Capítulo VI: Parar el diálogo interno. (La llave entre los mundos)*

- La mente vacía
- La vista al oriente
- La vista a América indígena
- Don Juan y la herencia Tolteca
- Más allá del deseo
- Pensando en no pensar
- Pensar no es percibir
- La puerta de la percepción
- Pasaporte a la otra realidad
- La magia en el más allá y en el más acá

### *TÉCNICAS*

- 34. Usos especiales de la atención
- 35. Caminatas de atención
  - Comentarios a la técnica
- 36. Fila india
  - Comentarios a la técnica
- 37. Siguiendo la huella
  - Comentarios a la técnica
- 38. Caminata de sombras
- 39. Forma de andar según don Juan
- 40. Marcha de Poder
  - Comentarios a la técnica

### **USO ESPECIAL DE LOS SENTIDOS**

- 41. Escuchar
- 42. El fluir de la naturaleza
- 43. Escuchando los silencios
- 44. Ceguera temporal
- 45. La vista desenfocada
- 46. Observando sombras
  - Comentarios a las técnicas 41 a 46

### **RESPIRANDO**

- 47. Técnica básica de respiración
- 48. Variante «A» de la respiración básica
- 49. Variante con sonidos
- 50. Variante numeral
- 51. La vela del silencio
  - Comentarios a la técnica
- 52. Artes y deportes

### *Capítulo VII: La magia de la atención*

- Percepción y atención
- La atención y sus límites
- La 1ra. y 2da. atención
- La fijeza de la atención
- No-hacer y atención

### *TÉCNICAS*

- 53. Observar sombras
  - 54. Observando piedras
  - 55. El árbol de cielo
  - 56. Caminar hacia atrás
    - Comentarios a la técnica
  - 57. El sombrero de espejos
  - 58. El arnés purificador
    - Suspendido del techo
    - Suspendido de un árbol
    - Comentarios a la técnica
- Comentarios a los ejercicios de atención y no-hacer

*Capítulo VIII: Arreglar los sueños*

- Los sueños comunes (Freud)
  - Los sueños no civilizados
  - Ensueño: el no-hacer de soñar
  - El otro yo del otro yo
  - La reciprocidad del mundo del soñado
  - Un tesoro oculto en el otro yo
- Generalidades sobre la técnica

*TÉCNICAS*

- 59. Verse las manos
- 60. Sostener la visión
- 61. Aprender a moverse
- 62. Espacio y tiempo
- 63. Encontrarse uno mismo
- El doble, ¿es el doble o es triple? -
- 64. Aplicaciones
- 65. Algunas sugerencias de tipo técnico
- 66. La observación de objetos de ensueño

*Capítulo IX: El cuerpo que se da cuenta*

- La percepción corporal

*TÉCNICAS*

- 67. Caminata del punto medio
- 68. La cama de cuerdas
- Comentarios a la técnica
- 69. Ejercicios sin ver
- Generalidades
- La técnica básica
- 70. El hogar del invidente
- 71. Caminata de ciegos
- 72. El llamado
- 73. Carrera hacia lo desconocido
- Comentarios a la técnica

*Capítulo X: El amor más grande del guerrero*

- La soledad
- El recuerdo de la tierra
- El mensaje de los otros
- La soledad del guerrero
- El antídoto de la soledad

*TÉCNICAS*

- 74. Alpinismo arbóreo :
- 75. El ritmo de la tierra
- 76. El entierro del guerrero
- 77. Reencuentro con la tierra

*Consideraciones adicionales*

**Glosario de técnicas en este libro**

**EL CUERPO COMO CAMPO DE ENERGÍA**

1. Inventario de gastos de energía.
2. Técnica para saber la calidad energética de los actos.
3. Referencias para saber con cuanta energía se nació.
4. Técnica para suspender emociones o pensamientos desgastantes.
5. Técnica de ahorro de energía y bienestar.

6. Técnica del silencio.
7. Ahorro de la energía sexual.
8. Técnica para captar energía del sol.

## EL ARTE DEL ACECHO Y SU PRACTICA

### Recapitulación

9. La lista de eventos.
10. Las respiraciones.
11. La caja.
12. El pinche tirano.
13. Intentar apariencias.
14. Actor por unos días.
15. Disfraces.
16. Disfrazarse de mujer.
17. Observar tonales.

## LOS NO-HACERES DEL YO PERSONAL

### La conciencia de la muerte

18. La muerte como consejera.

### La conciencia del esqueleto

19. El despertar del esqueleto.
20. Tocando al esqueleto.
21. La danza del esqueleto.

### Borrar la historia personal

22. Ego: el retrato hablado.
23. Comenzar a borrarse.
24. Decirse mentiras.
25. Cambiando fachadas.

### Romper la rutina

26. Acechar hábitos.
17. Los no-haceres individualizados.

### Cortando la importancia personal

28. Hablando con plantas y árboles.
29. Actuar por actuar.
30. Cuidar a alguien.
31. Cambio de ambientes.
32. Hacer el tonto.
33. Denunciarse.

## PARAR EL DIALOGO INTERNO

34. Usos especiales de la atención.
35. Caminatas de atención.
36. Fila india.
37. Siguiendo la huella.
38. Caminata de sombras.
39. Forma de andar según don Juan.
40. Marcha de poder.

### Uso especial de los sentidos

41. Escuchar.
42. El fluir de la naturaleza.
43. Escuchando los silencios.
44. Ceguera temporal.
45. La vista desenfocada.
46. Observando sombras.

Respirando

47. Técnica básica de respiración.
48. Variante «A» de la respiración básica.
49. Variante con sonidos.
50. Variante numeral.
51. La vela del silencio.
52. Artes y deportes.

### **LA MAGIA DE LA ATENCIÓN**

53. Observar sombras.
54. Observando piedras.
55. El árbol de cielo.
56. Caminar hacia atrás.
57. El sombrero de espejos.
58. El arnés purificador.

### **ARREGLAR LOS SUEÑOS**

59. Verse las manos.
60. Sostener la visión.
61. Aprender a moverse.
62. Espacio y tiempo.
63. Encontrarse uno mismo.
64. Aplicaciones.
65. Algunas sugerencias de tipo técnico.
66. La observación de objetos de ensueño.

### **LA PERCEPCIÓN CORPORAL**

67. Caminata del punto medio.
68. La cama de cuerdas.
69. Ejercicios sin ver.
70. El hogar del invidente.
71. Caminata de ciegos.
72. El llamado.
73. Carrera hacia lo desconocido.

### **RELACIÓN CON LA TIERRA Y LA NATURALEZA**

74. Alpinismo arbóreo.
75. El ritmo de la tierra.
76. El entierro del guerrero.
77. Reencuentro con la tierra.

### ***Glosario de técnicas de Carlos Castaneda***

#### **1. Percepción corporal**

- Sitio de Poder, I
- Sitio de Poder, II
- Sitio de Poder, III
- Sitio de Poder, III
- Sitio y Hojas panza, III
- Cama de cuerdas, III
- Olfatear, III
- Masaje percibir con pantorrillas, VI
- Punto Medio, VII

#### **2. Caminatas y marchas**

- Forma de andar, III
- Seguir huellas, III
- Marcha y poder, III
- Caminata y diálogo, IV

Forma de andar, IV  
Caminata brazos detrás, V  
Paso de Poder, VII

### **3. Parar el diálogo interno**

Atención, (ver índice).  
Escuchando, II  
Los agujeros del sonido, II  
Viendo las sombras, III  
Forma de andar, III  
Diálogo y caminata, IV  
Desenfocar, V  
Ensueño y diálogo int., VI  
Mujeres y diálogo int., VI

### **4. Atención**

No-hacer, (ver índice).  
Caminatas y Marchas, (ver índice).  
Cazador de Espíritus, II  
Ver en la niebla, III  
Atención y sonido, III  
Observar sombras, III  
Observar trozo tela, III  
Observar piedra, III  
Sombras y bizquear, III  
Mirar entrecerrando ojos, III  
Encontrar sitios con aliados, III  
Llamado de la polilla, V  
Forma de comer, V  
Observar colinas, nubes, etc., V  
Observación p. 2.a atención y soñar, V  
Ver Trapo, V  
Juego del Arnés en el techo, VI  
Arnés purificador, VI  
Sentir Punto de Encaje, VI  
Bolsa de algodón, VI  
Arnés, VI  
Arnés, VI  
Movimiento pelvis. P. de encaje y ensueño, VII  
Llamar al intento, VIII

### **5. No-hacer**

Atención, (ver índice)  
Sombrero de Espejos, VI  
Caja de no-hacer, VI  
Cambio de niveles, VI  
No-hacer oídos, VI  
Suspendido en árbol, VI

### **6. No-haceres del yo personal**

La Muerte como Consejera, III  
La Muerte como Consejera, IV  
Borrar la historia personal, III  
Romper las rutinas, III  
Decirse mentiras, III  
Cambiar fachadas, IV  
Perder la Importancia, III  
Hablar a las plantas, III  
Actuar por Actuar, IV  
Cuidar a otro, VI  
Hacerse responsable, III  
Gesto, III

### **7. Acecho**

No-haceres del Yo Personal, (ver índice).  
Volverse Cazador, III  
Ser inaccesible, III  
Observar tonales, IV  
Acechar Hábitos, V  
Ecuanimidad situaciones sociales, VI  
Principios del Acecho, VI  
Precepto del Acecho, VI  
Recapitulación, VI  
Elementos de la estrategia, VII  
Pinche tirano, VII  
Hábitos y punto de encaje, VII  
Acecho y Punto de encaje, VII  
Acto a propósito, VII  
Disfraces, VIII  
Vestirse sexo opuesto, VIII  
Poemas y silencio interior, VIII  
Intentando apariencias, VIII  
Las cuatro disposiciones del acecho, VIII

## **8. Ensueño**

No-haceres, (ver índice).  
Arreglar los sueños, III  
Soñar, III  
Banda Cabeza, III  
Soñar, III  
Soñar, IV  
Soñar, V  
Retener imágenes, V  
Soñar, V  
Con estacas, V  
Observación p. 2.a atención y soñar, V  
Ensueño, VI  
Ensueño, VI  
Ensueño y diálogo mt., VI  
Ensueño, VI  
Ensueño, VI  
Procedimiento de ensueño, VII  
Movimiento pelvis. P. de encaje y ensueño, VII

## **9. Energía**

Poder del Crepúsculo (trotar), IV  
Poder personal, III  
Captar energía de luz por los ojos, V  
Captar energía de la tierra, V  
Inventario gasto energía, VII  
Ahorro de Energía, VII

## **10. Relacionadas con la naturaleza**

Hacerse accesible al Poder, III  
Hablar a viva voz, III  
Enterrarse, III  
Enterrarse jaula, III  
Escondarse del viento, III  
Observar y trotar atardecer, III  
Poder del Crepúsculo (trotar), IV  
Curarse enterrado, VI  
Suspendido en árbol, VI  
Brillo, silencio y levantón de tierra, VII  
Enterrarse, VII

## **11. Varios**

Respiración para peligro, tensión o miedo, IV  
Sacar algo del cuerpo, III



Descansar cama cuerdas, III  
Sentarse situación incierta, III  
Pataleo de conejo (defensa), III  
Calmar nerviosismo, IV  
Calmarse con rebuzno, IV  
Piedra protectora, IV  
Sacar enfermedad, V  
Baños de humo para ver y curar, V  
Calmar masajeando pantorrillas, VI  
Llamar aliado con espejo, VII  
Calmarse moviendo los ojos, VII  
Para dormir bien, VIII

### **12. Animo del guerrero III**

Abandono y Control, III

### **13. Hechicería**

Maíz Pinto, I

Defensa y grito, I

FIN

\* \* \*

**Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red  
Digitalización: Luis (Cuba) - Revisión y Edición Electrónica de Hernán.  
Rosario - Argentina  
Noviembre 2002**