

La nostra vera mente è il corpo

La Soglia dell'energia
Libro primo - La maestria della consapevolezza

2° Edizione - Stampato nel 2018

Autore: *Marco Baston*

Edizioni Intento

Illustrazione della copertina: *Simone Savina*

Tutti i Diritti sono riservati, Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, ad eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni

ISBN:

WWW.INTENTO.IT

Marco Baston

LA SOGLIA DELL'ENERGIA

**Lo Sciamanesimo Tolteco
nella pratica quotidiana**

LIBRO PRIMO

**LA MAESTRIA DELLA
CONSAPEVOLEZZA**

(spostare l'attenzione)



Edizioni intento

INDICE

PROLOGO - TRE EPISODI FONDAMENTALI.....	11
Il sogno	11
L'appuntamento	13
L'infinito	14
INTRODUZIONE	17
Avvertenze.....	23
ALCUNE PREMESSE DI BASE E UN PO' DI TEORIA	27
Le osservazioni sulla natura dell'universo	27
LIBRO PRIMO	
LA MAESTRIA DELLA CONSAPEVOLEZZA	
(O ARTE DELLA PERCEZIONE).....	35
Introduzione	36
Due parole sulla natura della consapevolezza	39
IL LIBRO DELLA CONTEMPLAZIONE (Sognare da svegli).....	40
LA CONTEMPLAZIONE	41
Effetti della contemplazione sul concetto di conoscenza	46
Alcune accortezze	47
1. La reazione del parassita.....	47
2. Guardare intensamente senza fissare.....	49
3. L'affioramento della regola.....	50
4. Frequenza della contemplazione	51
5. Respirazione	51
6. Luce	54
7. Mettersi comodi.....	54
8. I gesti rituali	55
9. Contemplazione stimolando parti specifiche del corpo.....	56
10. Evitare di realizzare oggetti di potere	69
TECNICHE BASE PER LA CONTEMPLAZIONE	58
1. Sostenere l'attenzione	59
2. Espandere l'attenzione	63
3. Raccogliere l'attenzione.....	65
4. Mantenere l'attenzione	67
5. Modulare l'attenzione.....	68
6. Lanciare l'attenzione.....	69
7. Due piani di profondità	70
SPOSTARE L'ATTENZIONE.....	72
CONTEMPLAZIONE DINAMICA:TECNICHE BASE.....	75

Camminata sulla linea di percezione.....	76
Camminata nella sfera di percezione	78
Camminata nel tunnel di percezione	78
Lo sguardo laterale (lanciare l'attenzione)	78
Contemplazione circolare.....	79
Far scorrere lo sguardo orizzontalmente in semicerchio	80
Contemplazione ai quattro punti cardinali.....	81
 CONTEMPLAZIONE TATTILE	 82
 CONTEMPLAZIONE DISOGGETTI SPECIFICI.....	 83
Vuoti	83
Ombre	84
Contemplazione tattile delle ombre	86
Fulmini	86
Orizzonti e lontananze	88
Acqua	88
Acqua in movimento	88
Oggetti nell'acqua.....	90
Riflessi nell'acqua.....	91
Contemplazione uditiva dell'acqua	91
Acque ferme.....	92
Sorgenti asciutte	92
Trasparenze	92
L'oscurità e la notte	93
Contemplazione tattile dell'oscurità	95
Rocce.....	95
Contemplazione tattile delle rocce.....	96
Vegetali, alberi e boschi	97
Fuoco e riflessi.....	99
Fuoco.....	99
Riflessi.....	100
Contemplazione tattile dei riflessi	102
Nebbia.....	102
Contemplazione tattile della nebbia	103
Pioggia.....	104
Luce lunare, stelle e vuoto cosmico.....	104
Contemplazione tattile della luce lunare e cosmica.....	106
Insetti	106
Contemplazione uditiva del vento	106
Contemplare il movimento.....	107
 LA CONTEMPLAZIONE DELLA LUCE DEL SOLE MORENTE E LA SPINTA DELLA TERRA	 107
Prima opzione	107
Seconda opzione.....	109
 CONTEMPLARE INSIEME	 110

INTENSIFICARE LO STATO DI CONTEMPLAZIONE	111
Entrare nel sogno mantenendo un collegamento	113
Il lago	115
Allineare un nuovo mondo totale con la contemplazione.....	118
CONTEMPLAZIONE PER IL SOGNARE	120
Fare scorrere lo sguardo.....	120
Concentrare l'attenzione per il sognare	120
Contemplazione delle rocce	121
Entrare direttamente nella scena contemplata	122
Cercare nei sogni ciò che si è contemplato	122
Viceversa	123
Contemplare un punto nel buio	124
Contemplazione per il doppio.....	124
Sognare per la contemplazione.....	125
Contemplare nel sogno.....	125
La camminata verso il sogno	126
CONTEMPLAZIONE PER L'AGGUATO.....	127
Non contemplazione	127
Spostare l'attenzione.....	127
Contemplazione definitiva	128
Usare i tempi morti	133
IL televisione	133
CONTEMPLAZIONE PER LA RICAPITOLAZIONE	135
CONTEMPLAZIONE MAESTRIA DELLA CONSAPEVOLEZZA	136
Contemplazione e non fare	136
Sostenere e lanciare l'attenzione	138
Contemplazione uditiva girando su se stessi	139
CONTEMPLAZIONE PER L'INTENTO.....	139
Contemplare con la volontà	139
Separare il lato sinistro e quello destro.....	142
SOGNARE.....	144
CHE COSA INTENDONO I TOLTECHI PER SOGNARE.....	145
SOGNARE L'ENERGIA SESSUALE	150
TECNICHE PER IL SOGNARE	152
Tre tecniche fondamentali	153
Abbatte i muri delle abitudini	154
La cadenza dell'attenzione	154
Non fare	156
La prima attenzione del sogno	157

ALCUNIMODIPERCOMINCIAREASOGNARE.....	159
La ricerca delle mani.....	160
Entrare nel sogno direttamente.....	162
Sostenere la scena del sogno.....	164
Cambiare direzione per il sognare.....	166
Attivare il ricordo del sogno.....	167
Muoversi consapevolmente per il sognare.....	167
Ricordare l'intento del sogno.....	169
Un fulcro di concentrazione dell'energia.....	170
Stimolare le aree per il sognare.....	171
La ricerca dei sogni.....	171
Posizioni non ordinarie.....	171
Avvicinare aree del corpo luminoso a quello fisico.....	172
Ricapitolare le interazioni quotidiane.....	173
Contemplare un punto nel buio.....	174
COSTRUIRE IL SOGNARE.....	175
L'aspetto pratico del sognare.....	175
Sostenere l'attenzione del sogno.....	175
Scegliere deliberatamente un argomento per il sognare.....	180
Viaggiare deliberatamente.....	181
Utilizzare i passi di tensescrità o la sequenza.....	182
Stimolare aree specifiche del corpo nel proprio.....	183
Alcuni accorgimenti fisici.....	183
La fascia per sognare.....	183
La pressione per accendere l'aspetto vibratorio ed il sostegno per l'area della volontà.....	184
SOGNARE ALTRISOGNI.....	185
SOGNARE SE STESSO.....	187
Portare nella veglia le azioni del sogno.....	189
L'intento inflessibile.....	192
Utilizzare il doppio.....	194
SOGNARE L'ENERGIA.....	196
SOGNARE ALTRIMONDI.....	197
LA SOBRIETÀ APPLICATA AL SOGNARE.....	200
Il ciliegio.....	201
L'INTERAZIONE CON FORZE ESTERNE.....	204
Introduzione.....	205
L'INTERAZIONE CON GLI ESSERI INORGANICI.....	206
Come cercare l'alleato.....	210
Stanare l'alleato.....	213
Stimolare l'alleato.....	213
L'apertura del lato sinistro del corpo.....	215

Il contatto con l'alleato.....	216
DOSARE I SENTIMENTI IN PRESENZA DELL'ALLEATO	218
L'IMPULSO ENERGETICO DELLA TERRA	220
L'INTERAZIONE CON AREE PARTICOLARI.....	222
Riconoscere i luoghi di coincidenza	223
Luoghi che ricaricano o riequilibrano	223
Luoghi in cui seppellirsi	224
LE PIANTE.....	225
Stabilire una relazione finalizzata	227
Interagire per la seconda attenzione.....	230
Alberi.....	231
ESPLORARE L'AREA DELLE POSSIBILITA'	233
Introduzione	234
Raccogliere energia dalla luce con gli occhi.....	235
Visualizzare linee di energia	236
Unire le due tecniche.....	238
Confermare i movimenti acquisiti tramite il sognare	239
Inviare flussi di energia	240
La soglia dell'energia per le nuove posizioni del sogno.....	240
Le linee della guarigione.....	240
RIEDUCARE LA PERCEZIONE	242
La conoscenza non è legata al linguaggio, nè al pensiero.....	242
Riguardo il giudicare	244
Ricordi della funzionalità del mondo.....	245
Cambiare direzione alla consapevolezza	248
Manipolare le proprie sensazioni	248
Un mondo sconosciuto, un mondo magico	249
Esercitare l'attenzione	250
Ottenere il massimo effetto dal minimo impulso.....	250

Questo libro forma, insieme a “L’arte dell’agguato” e “La padronanza dell’intento” un corpus unico che prende il nome di “La soglia dell’energia”. Nella sua edizione originale (che risale al 2013), era stato pubblicato in un unico volume. Ora però si è reso evidente il bisogno di rimettere mano all’intero testo, rendendolo più preciso, approfondendo e ampliando diverse parti. Ciò ha reso ancora più vasta l’opera e mi ha posto nella necessità di dividerla ottenendo tre libri più maneggevoli anche sotto il profilo strettamente legato a impaginazione e scelta dei caratteri. E’ quindi diventato anche di più facile lettura.

Inoltre, in questo modo, risultano più chiare le differenze ma anche i collegamenti esistenti tra le tre aree di attività del nagualismo, potendo utilizzare le tre parti separatamente e quindi in una forma più elastica.

PROLOGO:

TRE EPISODI FONDAMENTALI

Il sogno

Notte.

Sono nel mio sognare e un aspetto particolare di questo sogno attira la mia attenzione. Una configurazione energetica che appare come un passaggio. Mi avvicino: c'è una falla nella continuità del sogno, creata da una concentrazione di energia, che si organizza in un vortice. Mi attrae irresistibilmente fino a includermi ed entro in una specie di tunnel molto stretto, fatto proprio su misura per me. E' come se vi scivolassi attraverso, spinto in avanti dalla sua stessa pressione. Non posso più fermarmi. Finchè, finalmente, sbuco dall'altra parte. Come uscire nuovamente da un utero.

Il luogo in cui sono arrivato è straordinario per la sua qualità emozionale. Visivamente appare come una vallata tra dolci colline, con un piccolo villaggio al centro, sembra mattina presto. C'è una strana caratteristica recondita che mi tocca profondamente. So che quanto vedo è il risultato del dispiegamento dell'attenzione del sogno mediato dalla mia interpretazione e che la realtà energetica di questo mondo potrebbe essere molto diversa da ciò che appare. Inizialmente credo sia grazie alla mia attenzione del sogno che tutto questo viene sostenuto, però sono colpito. Non mi era mai successo prima di riuscire a mantenere una posizione del sogno con una tale coerenza, precisione e vastità di intento. Ogni particolare è perfetto, squisito: ha la consistenza della realtà ordinaria più le possibilità del sognare. Devo dire che sono soddisfatto del risultato. Però c'è qualcosa in più, di diverso. Una caratteristica indefinibile in questo posto mantiene acceso il mio centro per l'aspetto vibratorio dell'energia senza che io faccia niente, senza alcuno sforzo. E' come se questo luogo

donasse consapevolezza. E libertà.

Decido di scendere verso il villaggio. Percorro una stradina sterrata che vi conduce attraversando prati e siepi. Mi sto avvicinando alle prime case e vedo che ci sono alcune persone. Di solito sono piuttosto guardingo rispetto agli incontri in questo tipo di sogni, ma questa volta ho la necessità impellente di raggiungere queste persone. E' un bisogno fondamentale che tocca qualcosa al centro di me stesso: un misto di affetto incondizionato e nostalgia.

Quando mi avvicino abbastanza e li riconosco, rimango attonito, senza fiato. Sono loro: le persone che credevo non avrei mai più potuto rivedere in alcun modo nell'ambito della mia esistenza come essere umano. Allora, di colpo, la comprensione mi raggiunge. E' la comprensione del corpo energetico, quindi so, senza alcun velo di dubbio dove mi trovo: questo è un mondo di esseri liberi. Scoppio a piangere; so già che non potrò rimanere. Loro sono intorno a me; silenziosamente mi danno il benvenuto. Felipe mi viene vicino e mi parla:

“Era necessario salutarci in modo coerente, come non abbiamo potuto fare nell'altra modalità dell'attenzione. Purtroppo però il tuo tempo qui sta già per finire, non hai sufficiente energia. Per te è già stato molto riuscire a raggiungerci in questo aspetto della coscienza. Era ciò che aspettavamo e speravamo; che tu fossi in grado di sviluppare sufficiente disciplina da avere una guida per questo mondo. Come ora sai da questo territorio ha inizio la libertà. E' la soglia di un universo differente. Per radunare le qualità necessarie ad oltrepassare questa soglia però devi tornare da dove sei arrivato ed intraprendere un compito. Portare a termine questo compito potrà fornirti la forza interiore necessaria per raggiungerci definitivamente. Non c'è altro modo”.

So che non c'è niente che io possa dire o fare per modificare la direzione della volontà dell'infinito e rimanere qui, subito. *“Che cos' è questo compito?”*, chiedo.

Felipe mi guarda, sorride. Per un attimo vedo nei suoi occhi ciò che potrebbe essere questo universo differente di cui parla, ma per me è totalmente incomprensibile, al di là della mia capacità di inclusione. *“Il compito ti raggiungerà in modo inequivocabile, non temere”.* Felipe si fa da parte, gli altri guerrieri del suo seguito vengono a salutarmi, uno alla volta, ognuno a modo suo. Ciascuno di essi ha un dono per me, un frammento di ciò che mi servirà.

Per ultima si avvicina la mia maestra dell'agguato. *“Ti aspettiamo, porta anche le altre persone...”* dopo avere udito queste ultime parole il sogno comincia a perdere coerenza; non sono più in grado di sostenere questa posizione del punto di unione.

Quindi una forza incontrollabile mi risucchia verso la mia origine, al corpo fisico.

L'appuntamento

Nell'inverno del 1994 mi trovavo in Messico in visita ad alcune comunità nell'ambito di un progetto di sviluppo sulle piante medicinali. Un giorno andai, accompagnato da un professore dell'Università di Tlaxcala, in un villaggio alle pendici del Pico de Orizaba. Prima effettuammo un giro per esaminare alcune aree utilizzate per le colture della comunità nelle immediate adiacenze del villaggio. C'erano una quindicina di persone, tra cui una guaritrice tradizionale, e stavamo parlando dell'uso delle piante medicinali nella zona e della possibilità di provare ad introdurne alcune in coltivazione (sono un agronomo e quindi quella era la mia sfera di interesse ai tempi). Finita la visita agli appezzamenti andammo tutti nella casa di una delle famiglie per continuare la nostra conversazione.

La costruzione era realizzata in adobe e legno. Eravamo in un ambiente del Messico rurale, una stanza che aveva una cucina a legna in muratura, dove gli animali da cortile giravano liberamente, con un tavolo e alcune sedie. Un'amaca pendeva appesa ad un paio di colonne di legno in fondo all'ambiente. Il caffè *de olla* bolliva sul fuoco e ne venne offerta una tazza a tutti. Mentre discutevamo la mia attenzione venne attirata da un uomo seduto in disparte. Mi guardava fissamente, sembrava che i suoi occhi mi attraversassero, cogliendo qualcosa che era celato a tutti gli altri. Poteva avere una certa età, tuttavia, anche se stava completamente immobile, qualcosa, semplicemente nel modo in cui stava seduto, trasmetteva uno strano vigore giovanile. O forse emanava una disciplina interiore che si manifestava come energia tangibile. Quando finimmo di parlare io uscii dal fabbricato per dare un'occhiata al vulcano. Mentre ero assorto ad ammirare la montagna, qualcuno mi si mise a fianco. Mi girai verso questa persona: era lo stesso uomo che poco prima mi aveva contemplato in quel modo particolare.

Non mi guardò. Restò rivolto verso il vulcano e cominciò a parlarmi: *“Non preoccuparti, la forma di cui non disponi più non era necessaria, anzi era solo un ostacolo. Ciò di cui hai bisogno ora invece è un nuovo ordine nella tua esistenza. E' inevitabile che tu non sia riuscito a trovarlo. Non hai ancora compreso la necessità della disciplina. Il modo in cui hai superato la forma umana ha trascinato nella tua vita l'inconsistenza dell'abisso, per renderlo*

concreto devi raggiungere l'intento inflessibile".

Rimasi di sasso. Nel momento stesso in cui emetteva le parole io sapevo esattamente di che cosa stava parlando. Comprendevo alla lettera il significato che ciò che diceva aveva per me. Non per una strana magia, ma perchè erano le risposte che attendevo da anni riguardo la mia situazione. Nello stesso momento in cui venivo raggiunto da questa comprensione mi rendevo anche conto di avere sempre conosciuto quelle risposte, ma di non essere mai stato in grado di dare un senso compiuto a ciò che mi era successo. Era come se quell'uomo stesse traducendo per me parole pronunciate in una lingua apparentemente incomprensibile, ma la cui chiave stava semplicemente nell'ascolto. In seguito questo linguaggio mi sarebbe diventato molto familiare. Poi si girò verso di me e mi disse, senza mezzi termini, che lui si trovava lì per me, che l'infinito aveva creato questo punto di incontro, questo appuntamento, con lo scopo di offrirmi un'unica occasione. Non ce ne sarebbero state altre. Dovevo decidere la direzione della mia esistenza, in quel momento, alle pendici del vulcano.

L'uomo che incontrai alle pendici del vulcano era il mio benefattore. Il tramite dell'infinito.

L'infinito (ilNagual)

Anni prima.....

Mentre sono a cena sento un brivido freddo, come ghiaccio fluido, che sale lungo la mia colonna vertebrale. E' "interno", come se fosse dentro il midollo osseo. Dopo un attimo passa. Non capisco di che cosa si tratti, però sembra essere finito.

Più tardi vado a letto. Ma, mentre mi sto per addormentare, succede: qualcosa si modifica profondamente ed irreparabilmente, l'insieme di me si apre, e comincio ad andare letteralmente a pezzi. Mi sto frammentando.

Mi alzo in piedi cercando di contrastare questa devastazione. Non è un processo mentale, i miei pensieri sono separati gli uni dagli altri, posso osservarli fluttuare, bloccati, però non hanno la benchè minima influenza sul processo in atto. Quello che mi sta succedendo è fisico, totalmente fisico. Dopo un attimo (ora lo considero così, ma in realtà non so quale fosse in quel luogo la misura del tempo) il mio corpo non esiste più. Non ho più la possibilità di discernerlo come siamo abituati a fare. Al suo posto

dispongo di un'infinita quantità di me stesso, di possibili io, che lentamente ma inesorabilmente si allontanano gli uni dagli altri. A mano a mano che si allontanano io posso vedere ciò che li separa, lo spazio che sta in mezzo e che ora i miei possibili me stesso sono in grado di includere. In questo spazio c'è tutto ciò che esiste, ogni possibile cosa, qualsiasi elemento universale. Se dirigo la mia attenzione su un particolare del mondo, immediatamente "so".

Non è pensiero, non c'è pensiero, c'è solo conoscenza. Conoscenza e possibilità.

Al tempo stesso però sono anche consapevole di ogni me stesso attuabile. Di ogni forma che potrei assumere. Ma ho una consapevolezza ulteriore: c'è un limite. La mia forza vitale non è in grado di garantire il legame delle parti che mi compongono, oltre quel certo limite. Superata quella soglia c'è solo l'abisso definitivo, la fine di ciò che io sono come insieme di possibili entità coscienti. Quella è la morte, la riconosco, mi ricordo di lei.

Nello stesso momento in cui realizzo questa verità devastante ho coscienza di un punto speciale in una parte di me stesso che non ha moto in quel momento, eppure è definito in modo assoluto. Si tratta dell'unica parte di me stesso inamovibile, non soggetta al vento dell'infinito che sta disperdendomi. So che, se voglio sopravvivere, devo raccogliermi attorno a questo centro. Immediatamente. Quindi comincio a richiamare i miei pezzi facendo forza attraverso i legami energetici che emanano da questo punto (saprò in seguito che questo centro di potere governa l'aspetto vibratorio dell'energia). Ci vuole tutta la notte, senza smettere un attimo di lottare.

Al mattino dopo sono più o meno ricompattato, anche se parti di me continuano a raggiungere strani posti al minimo stimolo. Passo tutto il giorno in uno stato indescrivibile. disponendo di una strana conoscenza immediata di tutto ciò che attraversa la mia strada. Il problema è che, ogni volta che un'unità di conoscenza mi raggiunge, rischio di andare nuovamente a pezzi. La sera sono vicino alla finestra che dà sulle colline verso il mare. Prendo il libro che avevo appena iniziato a leggere qualche giorno prima. ma lo apro a caso e, quando comincio a sfoglarlo, la comprensione dell'accadimento mi raggiunge. Vi trovo descritta esattamente la mia esperienza, raccontata in altro modo, ma il mio corpo (**energetico** direi adesso) riconosce il senso ultimo di quel testo. Poi guardo fuori dalla finestra al tramonto. Un'entità mi raggiunge in quel centro che mi ha permesso di ricompattarmi e lo accende con una forza senza paragoni, creando un collegamento. Subito riconosco l'essere che

mi ha toccato: è la terra, viva e consapevole. So di amarla e so che l'amore **incondizionato** per questo essere mi farà da guida.

Quel libro era "L'isola del Tonal" di Carlos Castaneda.

Infine, quindi, riuscii a ritrovare un'unità; però non ero più me stesso. Ciò che conoscevo come me stesso era svanito, un irraggiungibile fantasma evanescente. Ogni caratteristica che avrei potuto catalogare come qualcosa che mi apparteneva era sparita, fuori portata. Avevo perso, per sempre, l'immagine di me stesso. Nella mia nuova condizione potevo essere tutto ma, per anni, non riuscii a trovare una composizione sostenibile, adeguata alle condizioni del mondo. Dovevo giungere all'appuntamento perchè mi venisse mostrato che cosa fare di questa nuova opportunità.

INTRODUZIONE

Il sogno raccontato ha rappresentato per me la fine di un ciclo e l'inizio di un compito totalmente nuovo e inaspettato. Comprendo ora di avere ricevuto dal lato attivo dell'infinito un comando al quale non posso sottrarmi. Tale comando consiste nel rendere accessibili alcune parti della regola e del sistema di conoscenza tolteco.

Tutto, gradualmente, dovrà venire alla luce, non è più necessario tenere niente nel segreto e questi libri rappresentano una raccolta di pratiche operative legate direttamente alla tradizione tolteca. E' parte della loro eredità.

Come si può intuire questa nuova modalità di diffusione della conoscenza è stata avviata, con una maestria incomparabile, dall'ultimo Nagual del lignaggio di Don Juan Matus, cioè Carlos Castaneda. Io quindi non faccio altro che seguire le indicazioni per una nuova modalità del tempo e cerco di offrire qualcosa di ulteriore, di incrementare la fluidità a favore dello spirito dell'uomo. Il nuovo corso mostra una direzione che si chiama **evoluzione** e mostra anche che tale evoluzione deve essere a disposizione di tutti.

Dirò qualcosa di me stesso adesso, all'inizio del libro, solo perchè si capisca nel modo più chiaro possibile quale sia l'origine di tutto ciò che qui di seguito viene esposto, da quale contesto prenda origine e perchè si sia deciso di divulgarlo. I tre episodi, collegati tra loro, che ho narrato all'inizio contengono il senso di questo testo e degli altri collegati, il suo perchè. Vogliono essere un'indicazione riguardo l'importanza dell'integrità energetica e questo è il motivo per cui sono stati messi in apertura. Nel corso della lettura troverai la narrazione di altre vicende legate a tecniche specifiche; tieni presente che servono per indicare quale sia il nocciolo della questione per comprendere l'esposizione della pratica. Per questo motivo li chiamerò "*nuclei della pratica*".

Ma veniamo a noi.

Ho avuto la fortuna di mettermi sulla via del guerriero più di trentacinque anni fa grazie a una persona che riuscì a mostrarmi l'energia così come scorre nell'universo. Ad essa devo la mia eterna gratitudine e purtroppo non avrò più modo di ringraziarla direttamente nel modo

adeguato per il dono ricevuto. Tramite lo spirito comunque, del quale questa persona fu strumento, ho ancora l'occasione di renderle grazie e questo libro ne è la testimonianza; in qualche modo è la sua continuazione.

Al tempo di quella mia prima esperienza io non sapevo nulla di Nagualismo, Toltechi e Carlos Castaneda. Ho cominciato poi a leggere i suoi libri, ritrovandovi parecchie delle mie esperienze e molto di più. Per me è stato naturale accettare che quanto veniva riportato da Castaneda era il resoconto di fatti realmente accaduti.

A quel punto, avendo compreso che tutto ciò che veniva descritto in quei testi era vero, mi sono impegnato profondamente, direi con intento inflessibile, nell'applicazione pratica di ciò che vi era riportato. Il mio impegno fu tale da portarmi a risultati ben oltre le mie aspettative... e i miei limiti di controllo della situazione. La situazione andò così al di là che dovetti necessariamente sospendere, prendere distacco dal nagualismo. Non lo abbandonai mai del tutto ma non potevo spingere oltre, dovevo invece riacquisire stabilità e forza interiore. Il problema, come poi compresi molto meglio quando fui in Messico, risiedeva nella non comprensione della necessità e della natura dell'agguato.

In seguito a questo comunque riuscii a salvaguardare la mia energia fino a raggiungere un punto cruciale che mi permise di fare un incontro straordinario. Una serie di combinazioni che oggi so non essere casuali mi ha portato fino all'appuntamento col mio benefattore. Di questa persona posso solo riportare uno dei nomi che egli usa, non perchè sia proibito parlare di lui, ma per rispetto al successo nella sua battaglia di guerriero nei confronti della propria immagine; lo chiamerò quindi Felipe Amezcua. Egli appartiene alla stessa tradizione tolteca cui appartenevano Don Juan e il suo seguito, ma facendo parte di un altro lignaggio. Si tratta quindi di un altro ramo dei nuovi veggenti generato però dallo stesso albero. Sebbene appartenente alla medesima tradizione, il suo metodo usato per farmi comprendere la natura e la manovrabilità del punto di unione differisce da quello descritto da Castaneda e utilizzato con lui da Don Juan e il suo seguito.

La differenza non risiede nella struttura e nello scopo del sistema di conoscenza, quanto nella natura di ciò che origina il movimento del punto di unione nella fase di apprendistato (se non sai che cosa si intenda per "punto di unione" vedi poco più avanti "le osservazioni dei veggenti sulla natura dell'universo"). Il lignaggio cui Felipe appartiene predilige, a parte casi totalmente eccezionali, un metodo che tende a favorire, fin dall'inizio, il movimento **dall'interno**.

Chiarisco ciò che intendo dire. Il punto di unione può muoversi perchè

“spinto” da cause esterne oppure come risultato di una manovra interna all’essere vivente cui appartiene. In questo secondo caso è l’essere stesso che genera l’impulso energetico necessario a muovere il punto di unione. Le cause esterne possono essere accidentali (traumi, malattie, eventi spaventosi, eccetera) oppure indotte, come è il caso delle piante di potere e del famoso “colpo del Nagual” o comunque sistemi per mezzo dei quali l’energia per spostare il punto di unione viene fornita in prestito da un altro essere o da una forza.

La manovra dall’interno avviene invece grazie all’applicazione costante e inflessibile di tecniche specifiche, alla rieducazione percettiva e comportamentale ma soprattutto portando l’apprendista alla comprensione della natura del punto di unione e della necessità di acquisirne la manovrabilità.

Da ciò che mi è dato comprendere, nel lignaggio di Don Juan si utilizzavano indifferentemente entrambi i sistemi. In quello di Felipe invece principalmente il secondo, quello interno. Questa differenza nasce da una diversa storia dei due lignaggi. Un tempo anche in quello di Felipe veniva utilizzato il *colpo del Nagual* (e non solo) per motivi ben precisi. L’apprendista, grazie al colpo del Nagual, si unisce immediatamente al sistema, anche se non lo ricorda nel suo stato di consapevolezza normale. Le dimostrazioni di movimento del punto di unione sono rapide, immediate e quindi, se tutto va bene, anche i progressi dell’apprendista sono molto veloci.

Poi però la situazione è cambiata; circa duecento anni fa c’è stato un avvenimento che ha quasi portato all’estinzione del lignaggio di Felipe e che ha quindi indotto tutti a rivalutare la natura del metodo. Il rischio principale è che l’apprendista si abitui a ottenere lo spostamento del punto di unione attraverso l’intervento di fattori esterni. Questo, in guerrieri già inclini all’indulgere, può risolversi in un disastro totale.

Considera che i guerrieri pigri in realtà non sono pochi. Se, invece, viene favorita e sviluppata la forza interiore fin dall’inizio, allora la persona impara cosa sia la sobrietà, oppure abbandona subito. Insomma viene messa in atto immediatamente una selezione molto stretta. Inoltre l’induzione dei movimenti del punto di unione per mezzo di fattori esterni è antitetico alla libertà di scelta, cioè allo scopo ultimo del nagualismo, che è appunto la libertà.

Il sistema dall’interno presuppone che l’apprendista abbia compreso e accettato liberamente tutto ciò che comporta la decisione di salvaguardare l’energia al fine di ottenere la manovrabilità del punto di unione. Richiede infine l’acquisizione di una speciale armonia e preciso coordinamento tra agguato e intento, condizione che poi permette di sostenere incolumi il

vento dell'infinito.

Quindi, nel nostro caso, l'apprendistato inizialmente avviene nello stato di consapevolezza normale; solo dopo che l'apprendista ha imparato a intensificare il proprio stato di consapevolezza si passa al lato sinistro. Un tale metodo oltretutto richiede, da parte di chi deve trasmettere la conoscenza, con suo grande vantaggio e divertimento, un'applicazione estremamente sofisticata dell'arte dell'agguato. Inoltre, ora mi rendo conto di un altro motivo per cui risulta vantaggioso il movimento dall'interno: questa modalità può essere a disposizione di tutti, non serve un Nagual che spinga il tuo punto di unione, puoi farlo da solo. Un'ulteriore ragione, tra le altre, per la quale è stato scritto questo libro.

Potrei indicare Felipe come vero autore del libro perchè, sebbene quando lo incontrai, io già applicassi molte tecniche, devo a lui l'averne compreso appieno la portata, così come l'essere riuscito ad andare a fondo delle pratiche e dei principi, traendone così risultati definitivi e pienamente consapevoli. Soprattutto, grazie alla sua guida, sono stato in grado di cogliere la connessione fondamentale tra le componenti di questo sistema. Io quindi mi sono solo occupato di organizzare le parole per cercare di rendere accessibile questa conoscenza. Devo dire che un tale esercizio è stato per me di fondamentale importanza, perchè mi ha costretto a compiere uno sforzo per connettere mondi diversi, sforzo che non avrei mai fatto altrimenti; sviluppare la disciplina necessaria per portare a termine questo compito è stato per me un atto impagabile.

Questo libro è una raccolta di pratiche "Nagualistiche" (utilizzerò di seguito il termine "Nagualismo" per intendere l'insieme di pratiche e conoscenze descritte anche nei libri-testimonianza di Carlos Castaneda e tese a raggiungere la possibilità della libertà).

Tengo a precisare che, a parte gli episodi che servono, come dicevo prima, a mettere in luce il cuore delle questioni, si tratta di un lavoro strettamente tecnico, una sorta di *manuale*. In questo senso è mirato all'esposizione di quelle modalità di mia conoscenza attraverso cui è possibile puntare verso una serie di obiettivi, tra i quali, i principali trattati in questo libro, sono l'interruzione del dialogo interno e il conseguente movimento volontario del punto di unione.

Non è quindi un libro che racconta le mie esperienze personali e da queste ne ricava un quadro del sistema di conoscenza tolteco, così come fece Castaneda. Ho deciso di seguire un metodo diverso per trasmettere queste conoscenze per svariati motivi.

Mi rendo conto che, forse, risulterà meno affascinante rispetto a una raccolta di racconti "dal campo di battaglia". Avevo però la necessità di ottenere due risultati principali: il primo è il mio interesse a far sparire il più possibile la mia persona, mettendola in secondo piano rispetto al contenuto; il secondo è che la spiegazione del sistema tolteco risultasse il più possibile accessibile alla prima attenzione. I libri di Castaneda di fatto richiederebbero una doppia lettura: nella prima attenzione e poi in condizione di consapevolezza intensificata, in modo da coglierne contenuti diversi. Io ho cercato, nei limiti del possibile, di portare a galla, insomma alla portata diretta della prima attenzione, tutto quello che potevo e il sistema migliore era quello di utilizzare un taglio e un linguaggio "tecnici".

Ho deciso di sottotitolare questo libro "Oltre la Tensegrità" non perchè consideri la Tensegrità superata. Sulla base della mia esperienza però so che la Tensegrità deve essere affiancata ad altre pratiche che permettono di renderne realmente efficaci gli effetti. Queste tecniche, unite alla Tensegrità e al "*giusto modo di vivere*" o "*via del guerriero*", permettono di avvicinarsi agli scopi del Nagualismo in modo molto rapido, diretto, efficace. Il riferimento alla pratica della Tensegrità serve inoltre ad attirare l'attenzione di tutti coloro che già si sono avvicinati a questa disciplina, essendo la più conosciuta tra quelle Nagualistiche. Nel libro ho mantenuto il termine per rispetto a chi ha portato alle masse la conoscenza di tale tecnica, anche se, nel mio lignaggio, movimenti di questa natura sono conosciuti con altri nomi quali "*raggiungere la soglia energetica*" o anche "*esplorare l'area delle possibilità*".

Esiste anche una serie di movimenti molto più elaborati e completi rispetto ai singoli passi di Tensegrità che il mio lignaggio chiama 'Sequenza per la predominanza del corpo energetico', che ho già pubblicato precedentemente a questa riedizione della Soglia dell'energia.

Questo libro tratta specificamente della mobilità del punto di unione e, quindi, di come ottenere le condizioni adatte per fare sì che tale movimento avvenga. E' chiaro che l'efficacia di queste arti dipenderà esclusivamente dalla tua personale applicazione. Sostanzialmente c'è un solo modo per ottenere risultati: applicare un intento inflessibile finalizzato, cioè con uno scopo molto chiaro e portarlo, senza incertezze, fino alla sua conclusione naturale. Imboccare la via del guerriero presuppone l'essere pienamente coscienti della necessità di un'applicazione continua e senza tregua.

Chiarito questo andiamo avanti. Una parte delle tecniche qui raccolte è già stata descritta in modo più o meno esplicito nei libri di Carlos Castaneda. Dato che fanno capo alla medesima tradizione a cui io stesso appartengo

e che si tratta di pratiche fondamentali, collegate anche a tutte le altre qui contenute, non potevo fare altro che cercare di dare loro un ordine non sparso, inserendole in un sistema di pratiche finalizzato a risultati specifici. C'è poi tutta un'altra parte di tecniche, che non erano state trattate nei libri di Castaneda ma sono parte integrante del Nagualismo, appartenendo allo spirito dell'uomo. Io le ho ricevute a mia volta dal mio lignaggio, oppure le ho semplicemente colte nel flusso delle possibilità durante gli spostamenti del punto di unione come dono dello spirito. Altre ancora derivano direttamente dal retaggio degli antichi veggenti la cui tradizione non può essere ignorata in assoluto. Di queste ultime ho inserito solo le pratiche relative a reiterazione ed interazione, perché solo con queste finora mi è stato possibile portare a termine un'operazione di estrazione dei principi che vi stanno alla base e applicarli in modo astratto, così da renderle adatte all'uomo moderno. Ho tralasciato altre pratiche di cui sono a conoscenza ma che io stesso evito di utilizzare, riservandomi eventualmente di trattarle in futuro se riuscirò a renderle disponibili con i minori effetti collaterali possibili. In sintesi, ho cercato di mettere a disposizione *un metodo*, per affrontare la sfida del guerriero nel modo più efficace possibile. Spero di essere riuscito nell'intento.

Il linguaggio e i termini utilizzati per la descrizione della realtà così come la percepiscono i veggenti sono gli stessi usati da Castaneda e con gli stessi esatti significati; oppure laddove io utilizzi termini diversi, derivanti dal mio lignaggio, richiamo anche il lemma usato da Castaneda per descrivere quella nozione specifica.

Per esempio invece di "andatura del potere" ricorro a "passo (o cadenza) dell'attenzione", non per un mio capriccio, ma perché ritengo questa terminologia assai più attinente alla funzione di tale tecnica; uso comunque entrambe le espressioni al fine di ricordare subito di che cosa si tratta. Usare un linguaggio simile è dovuto in parte al fatto che apparteniamo alla stessa linea di conoscenza ma anche alla necessità di avere a disposizione una modalità di trasmissione delle informazioni che non dia luogo a confusione o quantomeno limiti il più possibile il rischio di fraintendimenti.

Descrivere il flusso dell'energia in modo comprensibile è già un'impresa che richiede sforzi disumani per cui, una volta che un termine abbia assunto un determinato significato, utilizzare lo stesso modificandone il senso, oppure cambiare termine per indicare la stessa cosa, senza riferimenti pragmatici condivisi, rischia di vanificare l'impegno di generazioni di veggenti. Un'evoluzione della terminologia in realtà può e deve avvenire, è ampiamente auspicabile, per rinnovare la descrizione del mondo e portarla

ad essere sempre più precisa (e nel libro troveremo parecchi esempi), ma questo solo se il nuovo linguaggio è accompagnato da una descrizione funzionale estremamente efficace e precisa. Non deve riguardare mai il cambio di significato di parole già utilizzate, bensì l'uso di una nuova descrizione, più precisa appunto, al posto di quella esistente.

Di ogni tecnica vengono descritte la modalità esecutiva, le sue finalità e vengono date delle "raccomandazioni d'uso". E' di vitale importanza non superare i limiti imposti dalla nostra disponibilità energetica (o somma del nostro potere personale), anche se nessuno può dire fino dove può spingersi un uomo. Nel dubbio fermatevi sempre per tempo.

Qual'è il tempo giusto per fermarsi?

E' il momento nel quale per andare oltre dovrete usare la costrizione contro voi stessi. Questo potrà solo esaurirvi. Ripeterò questo concetto molto spesso in seguito, nel libro, per cui voglio cercare di chiarirlo fin da ora. Quando dico che non bisogna usare la costrizione contro noi stessi per spingersi oltre, che non dobbiamo violentare il nostro spirito per raggiungere i risultati, non voglio dire che non dobbiamo faticare, lottare.

Il senso è molto diverso e so che può generare confusione o diventare una scusante per non applicarsi con scopo inflessibile. Nella pratica il guerriero deve esercitare una battaglia continua e senza sconti con tutto ciò che, dentro di sé, gli impedisce di svoltare l'angolo, ma non deve mai e poi mai usare la violenza.

C'è il rischio di deformare la propria struttura energetica con danni non prevedibili.

L'arte dell'agguato esiste anche per questo scopo; essa detta le modalità esatte grazie alle quali il guerriero può condurre una battaglia equilibrata. Perciò si progetta e si applica una strategia che ci spinge oltre i nostri (apparenti) limiti in modo armonioso. Per cui è bene sapere una cosa fin da ora: noi di limiti non ne abbiamo, ce li poniamo. La strategia inflessibile del guerriero mette termine a questa situazione in modo definitivo. Per superare tali vincoli però dobbiamo diventare pienamente coscienti di poterlo fare.

Ho diviso le tecniche in sezioni che trattano differenti aspetti del sistema di conoscenza tolteco. Non è così semplice separare i vari aspetti del Nagualismo perché, all'atto pratico non sono affatto separati, formano un tutt'uno. Ho dovuto però effettuare questa separazione per motivi didattici, basandomi sulla mia esperienza personale e di alcune altre persone con le quali lavoro su queste tecniche. Questa esposizione altro non è in fondo che un inventario umano e, come tale, soggetto ai vincoli

del Tonal. Perciò, se troverai modi migliori per ordinare questo sistema, estrapolandoli dal flusso della regola, non posso che ringraziarti.

Sostanzialmente ti renderai conto che tutto è strettamente interconnesso, una tecnica è di appoggio all'altra e difficilmente si possono praticare in modo isolato e non finalizzato a scopi generali senza originare squilibri. Alcuni principi sono ripetuti in parti diverse del libro ma affrontati da differenti angolazioni e, quindi, se ne mettono in luce le varie finalità. Ho dovuto farlo perché esistono tecniche o aspetti della conoscenza che sconfinano nelle diverse arti del sapere tolteco e non rimaneva che esaminarle nelle loro varie sfaccettature affrontandole dai differenti punti di vista del loro utilizzo pratico. Questo vuole anche dire che, una prima lettura di questo testo, potrà risultare a tratti poco chiara finché non avrai messo insieme tutti gli elementi. Il mio consiglio quindi è di leggerlo una prima volta semplicemente come una lettura qualunque e poi riaffrontarlo come un manuale, una volta che disporrai di tutte le parti.

Alcune così dette tecniche potranno apparire semplicemente come una serie di considerazioni comportamentali. Il fatto è che molte delle pratiche più efficaci, specialmente quelle riguardanti l'agguato e l'intento, scaturiscono proprio da un cambio di prospettiva che non si ottiene eseguendo pratiche, movimenti, rituali o quant'altro ma da modifiche sostanziali della nostra visione del mondo e del nostro comportamento quotidiano.

Due capitoli fondamentali riguardano l'agguato e il sognare, cioè le due principali modalità per spostare e fissare il punto di unione. Ci sono poi alcuni altri gruppi di tecniche trattati in modo separato, sia perché rivestono un'importanza pratica fondamentale, a servizio dello spostamento del punto di unione, sia perché godono di una storia e vita propria legate per lo più alla maestria dell'intento o della consapevolezza.

E' mia intenzione però rendere chiaro che *non è possibile utilizzare una sola pratica* e pensare che questa porti risultati veramente incisivi. Il Nagualismo è un sistema, appunto, non è solo la Tensegrità, o questa più la ricapitolazione, serve molto di più. Serve un intento inflessibile, serve una lucida strategia, serve la padronanza dell'attenzione, eccetera.