

Carlos Castaneda
MAGICKÁ GESTA

Praktická moudrost šamanů
starověkého Mexika

2005

DRUHÁ ČESKÁ ELEKTRONICKÁ VERZE

- Nový a přesnější český překlad —
- Přepracovaná a ujednocená terminologie —
- Doplněno o upozornění na možná rizika —
- Kvalitnější fotografie —

Carlos Castaneda
MAGICKÁ GESTA
Praktická moudrost šamanů starověkého Mexika

vydáno roku 2005 (druhá česká elektronická verze)

Z anglického originálu *MAGICAL PASSES* vydaného poprvé roku 1998 nakladatelstvím *HarperPerennial (HarperCollins)* přeložil v letech 2002 až 2004 [šroubek](#).
Překladatel by rád poděkoval Ivě za korektury a chirurgicky přesné komentáře k méně pochopitelným částem textu; Aleně, DreamingWolfovi, Džitokuovi, Martinovi, Tensemu a dalším za další velmi cenné rady a poznámky k překladu.

Dva praktikující Tensegrity předvádějící magická gesta v této knize jsou Kylie Lundahl a Miles Reid. Fotografie pořídilo studio *Photo Vision and Graphics* z Van Nuys v Kalifornii (USA) a do tohoto vydání byly převzaty ze španělského originálu *PASES MÁGICOS* vydaného v Argentině nakladatelstvím *Atlántida*.

První české vydání této knihy vyšlo roku 1999 v Praze u nakladatelství [Volvox Globator](#) v překladu Miroslava Krůty. Žádná jeho část nebyla v této druhé české elektronické verzi použita.

Tensegrita® je registrovanou známkou firmy *Laugan Productions*. Cvičební kurzy a semináře pořádá komerční společnost *Cleargreen Inc.*, která k Tensegritě rovněž vydává instruktážní videa a další materiály.

Související odkazy:

www.tensegrita.info – Tensegrita v Ostravě + Tensegrita česky on-line
www.brno.tensegrita.info – Tensegrita v Brně
www.volvox.cz – nakladatelství, které vydává Castanedovy knihy česky
www.sustainedaction.org – kvalitní zdroj informací v různých jazycích (česky ne)
www.nagual.com – tematický internetový portál (pouze anglicky)
www.cleargreen.com – oficiální stránky Tensegrity (různé jazyky, česky ne)
www.chacmools.com – stránky pod patronátem Kylie Lundahl (anglicky; neproověřeno!)

Historie elektronických verzí této knihy:

v2.0 (tato verze, vydáno v lednu 2005) — zcela nový český překlad, přepracovaná a ujednocená terminologie, nová předmluva a upozornění na možná rizika
v1.0 (vydáno 2002) — kvalitní fotografie převzaté ze španělského originálu, přidána předmluva a upozornění na možná rizika, opravy nejhorších chyb původního překladu

Obsah

Předmluva k druhé elektronické verzi	4
Důležité upozornění pro zájemce o praktikování Tensegrity	5
Úvod	7
Magická gesta	12
Tensegrita	19
Šest řad Tensegrity	24
I. Řada pro přípravu záměru.....	29
1. Mačkání energie pro <i>záměr</i>	31
2. Víření energie pro <i>záměr</i>	37
3. Hromadění energie pro <i>záměr</i>	43
4. Vdechování energie <i>záměru</i>	49
II. Řada pro dělohu	52
1. Magická gesta náležející Taishe Abelar	55
2. Magické gesto přímo spřízněné s Florindou Donner-Grau	58
3. Magická gesta, která mají co do činění výlučně s Carol Tiggs	60
4. Magická gesta, která náležejí Modré průzkumnici	63
III. Řada pěti zájmů – Westwoodská řada	66
1. <i>Centrum pro rozhodování</i>	67
2. <i>Rekapitulace</i>	75
3. <i>Snění</i>	85
4. <i>Vnitřní ticho</i>	92
IV. Oddělení levého a pravého těla – Horká řada.....	99
1. Míchání energie v levém těle a těle pravém	102
2. Smíchání energie z levého těla a těla pravého	109
3. Pohybování energií levého těla a těla pravého pomocí dechu	116
4. Záliba levého těla a těla pravého	121
a. Pět magických gest pro levé tělo	121
b. Tři magická gesta pro pravé tělo	130
V. Řada mužnosti.....	134
1. Magická gesta během nichž se ruce pohybují zároveň, ale jsou drženy odděleně .	137
2. Magická gesta pro soustředění <i>energie šlach</i>	141
3. Magická gesta pro budování výdrže	146
VI. Pomůcky užívané ve spojení s určitými magickými gesty	150
První kategorie	152
Druhá kategorie	155

Předmluva k druhé elektronické verzi

Když před několika lety vznikala první česká elektronická verze knihy magických gest, mělo to hned několik příčin:

- První [české knižní vydání](#) bylo (a dosud je!) vytištěno na nekvalitním papíře a fotografie v něm byly oproti anglickému a španělskému originálu zmenšeny a v mnohem horší kvalitě. Výsledkem byly často nejasné, někdy dokonce zcela nerozluštitelné obrázky, které mátlly mnohé cvičící. Do elektronické verze byly tedy naskenovány kvalitní fotky ze španělského vydání knihy.
- Český překladatel a korektor vyprodukovali text plný nepřesností a vyložených chyb, občas někde chyběla i celá věta. Výsledek byl o to horší, že překladatel neměl zjevně s praxí magických gest žádnou nebo jen minimální zkušenost, takže některé české popisy byly doslova neproveditelné. V elektronické verzi byly alespoň ty největší nedostatky opraveny.
- V knižním vydání chybělo sebemenší upozornění na nemalá rizika, která s sebou provozování magických gest nese. To bylo alespoň částečně napraveno předmluvou k elektronické verzi.

Po nějaké době ovšem vyvstala potřeba na textu dále pracovat a dotáhnout jej do podoby, která by věrně odrážela obsah i formu originálu. V této druhé elektronické verzi tedy opět došlo na mnoho důležitých změn:

- Jistě největším krokem vpřed je naprosto nový český překlad z anglického originálu. Původní knižní překlad byl zcela zavržen jako nepraktický a potencionálně nebezpečný, a byl nahrazen překladem novým, jenž zpracoval člověk, který sám toto cvičení intenzivně již několik let praktikuje (a samozřejmě má i velmi dobrou znalost angličtiny). Prioritou byla především technická věrnost překladu vůči originálu, byť někdy trochu na úkor čtivosti. Terminologie byla taktéž citlivě pozměněna (viz. např. přejmenování *magických pohybů* na výstižnější *magická gesta*). Celý text prošel odbornou korekturou a sporné body byly konzultovány s lékařem, rodilými mluvčími a také s mnoha cvičícími.
- [Upozornění](#) pro zájemce o praktikování Tensegrity bylo vyčleněno do samostatné kapitoly a zcela přepracováno tak, že nyní zahrnuje alespoň všeobecné odpovědi na některé často kladené dotazy lidí, kteří s Tensegritou začínají a mají obavy, aby si neopatrným počínáním neublížili.
- Velkou změnou je také otevřenost nové verze vůči dalšímu vývoji – opravám, změnám a dodatkům z jiných zdrojů. Nově bylo vše navrženo tak, aby se změny daly provádět v kratším čase. Pokud tedy budete mít ke stávajícímu textu jakékoliv výhrady nebo připomínky, pošlete je na emailovou adresu email@tensegrita.info, odkud budou preposlány autorovi překladu.

Důležité upozornění pro zájemce o praktikování Tensegrity

Provozování Tensegrity, energetického cvičení rovněž známého jako magická gesta či magické pohyby, není bez rizika!

Tensegrita není kondiční, ba ani zdravotní cvičení a člověk, který ji začíná praktikovat, by měl být v dobré duševní i fyzické kondici. Lidé, u nichž lze předpokládat jakékoliv zdravotní či psychické obtíže, by měli rozhodně cvičení předem probrat se svým lékařem. Tato konzultace se doporučuje obzvláště těhotným ženám a osobám se srdečními problémy. Žádná gesta ani související instrukce nemají sloužit jako náhrada klasické odborné léčby! Představují mínění autorů (Carlos Castaneda & [Cleargreen Inc.](#), Florinda Donner-Grau, Taisha Abelar, a další) a jejich praktikování je zcela na vaši osobní zodpovědnost.

Během provádění gest se mohou u cvičících vyskytnout různé tělesné potíže: nevolnost, závratě, mdloby a další. V takových případech je nejlepší přestat okamžitě dané gesto nebo skupinu gest provádět, na nějakou dobu je ze cvičení zcela vypustit a až později se k nim vrátit a zkoušet je opatrně znovu. U některých cvičících může v důsledku intenzivního míšení energie paradoxně docházet k přechodnému zhoršení zdravotního stavu. Tento jev je nejčastěji důsledkem dlouhodobého hromadění chorobných příčin a jejich náhlého uvolnění v důsledku cvičení. I v těchto případech je ovšem maximální obezřetnost na místě: na nějaký čas zvolnit a nechat tělo odpočívat, v kombinaci s klasickou odbornou léčbou je obvykle nejlepším řešením. Celé řadě problémů lze samozřejmě předejít střídavým a zdravým životním stylem, bez stresu a přemíry alkoholu, drog i kouření. Osvědčená a často doporučovaná je rovněž kombinace Tensegrity s bojovými uměními, kondičním sportováním, či zdravotními cvičeními typu *hatha jógy*.

Jako je možné si fyzicky ublížit, může si cvičící přivodit nesprávným či neopatrným prováděním gest i energetické zranění. Nemusí být ani závažné, ale může být velmi těžké jej vůbec rozeznat. Ke svému energetickému stavu jsou totiž lidé zpravidla velmi necitliví a když je něco v nepořádku, popisují svůj stav slovníkem, který je jim vlastní, jako "náhlou lenost", "podivnou únavu", "smolný týden", atp. Když si člověk zlomí nohu, ví ke kterému doktorovi jít, když si ale ublíží energeticky, většinou o tom ani neví, natož aby věděl, na koho se obrátit – léčitelů je u nás mnoho, ale různých podvodníků snad ještě víc. Zde je tedy dvojnásob důležitá prevence: věnovat studiu každého gesta sdostatek času a provádět jej vždy pečlivě, pozorně a beze spěchu. Nu a v případě opravdu závažných a dlouhodobých potíží mít v záloze nějakého toho bylinkáře a vůbec někoho, kdo se opravdu vyzná v alternativní medicíně.

Tensegrita je energetické cvičení, jehož přímým důsledkem je *přeskupení energie*. Toto *přeskupení* má celou řadu vnějších projevů: hluboké změny vědomí, nárůst úrovně pozornosti, zbystření smyslů, obnova vůle i celkové výdrže, apod. Tyto změny se samozřejmě netýkají pouze doby cvičení, ale zasahují hluboko do životů cvičících, u nichž může po nějaké době dojít i k celkové proměně osobnosti, což pak jejich okolí často vnímá velmi negativně! Každý cvičící by si měl tedy uvědomit, že praktikováním Tensegrity vstupuje na zcela nové, neprozkoumané území, z něhož nemusí být cesty zpět, a důsledky tohoto rozhodnutí že mohou být zcela nepředvídatelné.

*Každému z těch, kteří provozují Tensegritu
a kteří mne tím, že kolem ní sjednotili své síly,
spojili s energetickými formulacemi,
které nikdy nebyly dostupné donu Juanu Matusovi
ani šamanům jeho linie předání.*

Úvod

Don Juan Matus, mistr čaroděj a *nagual*, jak jsou mistři čarodějové nazýváni, když vedou skupinu jiných čarodějů, mne uvedl do poznávacího systému světa šamanů, kteří žili v Mexiku v dobách starověku. Don Juan byl indián narozený v městečku Yuma v Arizoně. Jeho otec byl indián z kmene Jaki [španělsky a anglicky Yaqui, *pozn. překl.*] z Mexické Sonory a jeho matka byla podle všeho jumská indiánka z Arizony. Don Juan žil v Arizoně až do svých deseti let. Poté ho otec vzal s sebou do Sonory v Mexiku, kde byli chyceni do místních jakijských válek proti Mexičanům. Jeho otec byl zabit a jako desetiletý chlapec don Juan skončil v jižním Mexiku, kde vyrostl u svých příbuzných.

Ve věku dvaceti let přišel do kontaktu s mistrem čarodějem. Jmenoval se Julian Osorio. Uvedl dona Juana do posloupnosti předání čarodějů, která byla údajně pětadvacet generací dlouhá. Nebyl to vůbec indián, ale syn evropských imigrantů v Mexiku. Don Juan mi vyprávěl, že *nagual* Julian byl herec a že to byla velmi energická osoba – dobrý vypravěč, mim, zbožňovaný všemi, vlivný a dominantní. Při jednom ze svých divadelních turné na venkov se herec Julian Osorio dostal do vlivu jiného *naguala*, Elliase Ulloy [v orig. Elias Ulloa, *pozn. překl.*], který mu předal vědění své čarodějské linie předání.

Don Juan Matus, věrný tradici své šamanské linie předání, naučil některé tělesné pohyby, které nazýval *magickými gesty*, své čtyři učedníky: Taishu Abelar, Florindu Donner-Grau, Carol Tiggs a mne. Učil nás jim ve stejném duchu, v jakém byly vyučovány po generace, s jednou důležitou odchylkou: odstranil nadbytečný rituál, který obklopoval vyučování a provádění oněch magických gest po generace. Don Juanův komentář v tomto ohledu byl ten, že rituál ztratil svou hnací sílu, když se nové generace praktikujících stávaly více zaměřené na výkonnost a účelnost. Doporučil mi nicméně, abych za žádných okolností o magických gestech nemluvil se žádným z jeho učedníků, nebo s lidmi všeobecně. Jeho důvody byly ty, že magická gesta náležela výlučně každé osobě zvlášť a že jejich účinek je tak zdrcující, že je lepší je prostě pouze bez nějakých diskuzí provádět.

Don Juan Matus mne učil všemu, co věděl o čarodějích své linie předání. Uvedl, zdůraznil, obhájil a vysvětlil mi každý detail svého vědění. Proto je vše, co říkám o magických gestech, přímým důsledkem jeho výuky. Magická gesta nebyla vynalezena. Byla objevena šamany don Juanovy linie předání, kteří žili v Mexiku v dobách starověku, když se nacházeli v šamanských stavech *zvýšeného vědomí*. Objev magických gest byl docela náhodný. Vše začalo jako velmi prosté zkoumání povahy úžasného pocitu tělesné i duševní pohody, který oni šamani zakoušeli v oněch stavech *zvýšeného vědomí*, když zaujíмали určité tělesné polohy, nebo když pohybovali svými končetinami nějakým určitým způsobem. Jejich pocit duševní i tělesné pohody byl tak silný, že jejich touha opakovat ony pohyby ve svém běžném vědomí se stala ohniskem všech jejich snah.

Ve své úloze, jak se zdá, obstáli a stali se tak držiteli velmi propracovaných řad pohybů, které když byly praktikovány, zanechávaly na nich ohromující účinky ve smyslu mentální i tělesné zdatnosti. Výsledky vykonávání těchto pohybů byly ve skutečnosti tak dramatické, že je nazvali *magickými gesty*. Učili jim po staletí pouze šamanské novice, na osobní bázi a v duchu složitých rituálů a tajných obřadů.

Don Juan Matus se při výuce magických gest od tradice radikálně odchýlil. Toto vychýlení dona Juana přimělo znovu ustanovit praktický cíl magických gest. Tento cíl mi

představil ani ne tak jako posílení mentální a tělesné rovnováhy, jak tomu bývalo v minulosti, ale jako praktickou možnost *přesunutí energie*. Vysvětloval, že takové odchýlení vzniklo díky vlivu dvou jemu předcházejících *nagualů*.

Čarodějové don Juanovy linie předání se domnívali, že v každém z nás je základní množství energie, množství, které není cílem útoků vnějších sil, které by jej zvětšovaly či zmenšovaly. Domnívali se, že toto množství energie je dostatečné k docílení něčeho, co oni čarodějové považovali za posedlost každého člověka na Zemi: prolomení parametrů běžného vnímání. Don Juan Matus byl přesvědčen, že naše neschopnost prolomit ony parametry je způsobena naší kulturou a společenským životním prostředím. Trval na tom, že naše kultura a společenské prostředí rozmístily každičký kousek naší základní energie plněním zažitých vzorců chování, které nám nedovolují prolomit ony parametry běžného vnímání.

"Proč sakra bych měl já nebo kdokoliv jiný chtít prolomit ony parametry?" zeptal jsem se dona Juana při jedné příležitosti.

"Prolomení oněch parametrů je nevyhnutelným problémem lidstva," odpověděl. "Jejich prolomení znamená vstoupit do nemyslitelných světů, jejichž pragmatická hodnota není o nic menší než hodnota našeho světa každodenního života. Bez ohledu na to, jestli přijmeme tento předpoklad, jsme prolomením oněch parametrů posedlí a uboze v tom selháváme, odtud ta záplava drog, povzbuzujících prostředků, náboženských rituálů a obřadů u moderního člověka."

"Proč si myslíte, že stále tak uboze selháváme, done Juane?" zeptal jsem se.

"Naše selhání v naplnění této naší nevědomé touhy," řekl, "je způsobeno tím, že se do toho pouštíme hlava nehlava. Naše prostředky jsou příliš hrubé. Je to totéž jako se pokoušet zbořit zeď tím, že ji nabereme hlavou. Člověk nikdy neuvažuje o tomto prolomení z hlediska energie. Pro čaroděje však rozhoduje o úspěchu pouze dostupnost nebo nedostupnost energie."

"Jelikož je nemožné," pokračoval, "navyšovat naši základní energii, bylo pro čaroděje starověkého Mexika jedinou možností tuto energii *přesunout*. Pro ně začínal tento postup *přesunutí* magickými gesty a tím, jaký tato gesta měla vliv na fyzické tělo."

V průběhu výuky don Juan všemi možnými způsoby zdůrazňoval skutečnost, že obzvláštní důraz, který šamani jeho linie předání kladli na tělesnou zdatnost a dobrou duševní kondici, přetrval až do našich dní. O pravdivosti jeho výroků jsem se mohl sám přesvědčit pozorováním jeho patnácti čarodějných společníků i jeho samého. Jejich znamenitá tělesná i duševní vyváženost byla jejich nejvýraznějším znakem.

Don Juanova odpověď na otázku, kterou jsem mu jednou přímo položil, proč čarodějové kladou tolik důrazu na tělesnou stránku člověka, byla pro mne naprostým překvapením. Vždycky jsem si totiž myslel, že on sám je duchovně zaměřený člověk.

"Šamani nejsou vůbec duchovně zaměřenými lidmi," řekl. "Jsou to velmi praktické bytosti. Nicméně je dobře známou skutečností, že šamani jsou všeobecně považováni za výstřední lidi nebo dokonce za šílené. Možná to tě vede k tomu, že si myslíš, že jsou duchovně zaměřeni. Připadají ti šílení, protože se vždy snaží vysvětlit věci, které nemohou být vysvětleny. Během takových marných pokusů podat úplná vysvětlení, která nemohou být úplná za žádných okolností, ztratí veškerou spojitost a říkají šílenosti."

"Potřebuješ pružné tělo, chceš-li mít tělesnou zdatnost a bystrý a vyrovnaný úsudek," pokračoval. "To jsou dvě nejdůležitější věci v životě šamanů, protože přinášejí střízlivost a praktičnost – jediné dvě nepostradatelné nezbytnosti pro vstup do jiných sfér vnímání. Skutečné směřování do neznáma vyžaduje troufalost, ale ne ledabylost. Aby

čaroděj ustanovil rovnováhu mezi smělostí a lehkovážností, musí být mimořádně realistický, obezřetný, obratný a v dokonalé tělesné kondici."

"Ale proč v dokonalé tělesné kondici, done Juane?" zeptal jsem se. "Není touha či vůle cestovat do neznáma dost?"

"Ne při tvém zpičeném životě!" odpověděl prudce. "Jenom si představit postavení se neznámu – což není zdaleka to jako se do něj vydat – vyžaduje vnitřnosti ze železa a tělo, které je tyto vnitřnosti schopno udržet. K čemu by ti byla kuráž, kdybys neměl mentální bdělost, tělesnou zdatnost a postačující svaly?"

Znamení tělesná kondice, kterou don Juan ustavičně propagoval od prvního dne našeho spolčení, byla jako výsledek pečlivého provádění magických gest podle všeho prvním krokem k *přesunutí* naší základní energie. Toto *přesunutí energie* bylo z pohledu dona Juana rozhodující záležitostí v životech šamanů, stejně tak jako v životě jakéhokoliv jednotlivce. *Přesunutí energie* je postup, který spočívá v přenesení energie, která se už uvnitř nás nachází, z jednoho místa do druhého. Tato energie byla vytlačena z center vitality v těle, které tuto vypuzenou energii potřebuje, aby dalo vzniknout rovnováze mezi duševní bdělostí a tělesnou zdatností.

Šamani don Juanovy linie předání se hluboce zabývali *přesunutím* své vlastní základní energie. Toto zaujetí nebylo rozumovým úsilím, ani nebylo výsledkem indukce či dedukce, nebo logických závěrů. Bylo plodem jejich schopnosti vnímat energii, jak plyne vesmírem.

"Oni čarodějové nazvali tuto schopnost vnímat energii, jak plyne vesmírem, *zřením*," vysvětlil mi don Juan. "Popsali *zření* jako stav *zvýšeného vědomí*, v němž je lidské tělo schopno vnímat energii jako tok, proud či vzdušnou vibraci. *Zření* energie, jak plyne vesmírem, je výsledkem krátkodobého zastavení výkladového systému vlastního lidským bytostem."

"Co je to za výkladový systém, done Juane?" zeptal jsem se.

"Šamani starověkého Mexika zjistili," odpověděl, "že každá část lidského těla je tím či oním způsobem zapojena do přeměny tohoto vibrujícího toku či vibračního proudu na nějaký druh smyslových vjemů. Součet tohoto bombardování smyslovými vjemy je poté ustáleným užíváním přeměněn na výkladový systém, který činí lidské bytosti schopnými vnímat svět tím způsobem, jakým to dělají."

"Dovést tento výkladový systém k zastavení," pokračoval, "bylo výsledkem nesmírné disciplíny čarodějů starověkého Mexika. Nazvali toto zastavení *zřením* a učinili jej základním kamenem svého vědění. *Zření* energie, jak plyne vesmírem, jim bylo základní pomůckou při utváření jejich klasifikačních schémat. Díky této schopnosti například považovali celý vesmír přístupný vnímání lidských bytostí za záležitost ne nepodobnou cibuli složené z tisíců vrstev. Domnívali se, že každodenní svět lidských bytostí není ničím jiným než jednou z těchto vrstev. Proto se rovněž domnívali, že ostatní vrstvy nejenže jsou přístupné lidskému vnímání, ale že jsou přímo součástí přirozeného odkazu člověka."

Dalším závěrem nesmírné ceny byla v poznání oněch čarodějů záležitost, která byla rovněž důsledkem jejich schopnosti *zřít* energii, jak plyne vesmírem, a tou byl objev lidského energetického uspořádání. Toto lidské energetické uspořádání pro ně bylo slepencem polí energie stmelených dohromady vibrující silou, která ona pole energie váže do podoby *světelné koule* energie. Pro čaroděje don Juanovy linie předání má lidská bytost podlouhlý tvar jako vejce nebo kulatý tvar jako koule. Proto je nazvali *světelnými vejci* či *světelnými koulemi*. Tato koule světelnosti byla jimi považována za naše pravé já – pravé v tom smyslu, že pokud jde o energii, je dále neredukovatelné. Neredukovatelné

proto, že pro úkon jeho přímého vnímání jako energie je zapotřebí zapojit celkovou sumu lidských zdrojů.

Oni šamani zjistili, že na zadní straně této *světelné koule* se nachází bod s větší zářivostí. Díky postupům přímého pozorování energie pochopili, že tento bod hraje klíčovou úlohu při přeměňování energie na smyslová data a jejich následném výkladu. Z tohoto důvodu jej nazvali *bodem spojení* a považovali za jisté, že vnímání je sestavováno právě tam. *Slučovací bod* lokalizovali za lopatkami, asi na délku paže od nich. Rovněž zjistili, že *slučovací bod* je u celé lidské rasy usazen na stejném místě, čímž dává každé lidské bytosti zcela podobný pohled na svět.

Zjištěním nesmírné hodnoty pro ně a pro šamany následujících generací bylo to, že umístění *bodů spojení* na onom místě je výsledkem zvykového chování a zespolečenšťování. Z tohoto důvodu považovali toto umístění za čistě náhodné, toliko vzbuzující klamnou představu konečnosti a další neredukovatelnosti. Výsledkem této iluze je zdánlivě neotřesitelné přesvědčení lidských bytostí, že svět, s nímž jsou dnes a denně v kontaktu, je jediným světem, který existuje, a že jeho neměnnost je nepopíratelná.

"Věř mi," řekl mi don Juan jednou, "tento dojem neměnnosti světa je pouhou iluzí. Vzhledem k tomu, že nikdy nebyl zpochybněn, zůstává jediným možným pohledem. *Zření* energie, jak plyne vesmírem, je ale prostředkem, jak jej zpochybnit. Používáním tohoto prostředku čarodějové mé linie předání dospěli k závěru, že ve skutečnosti existuje ohromující množství světů, které jsou přístupné lidskému vnímání. Popsali ony světy jako kompletní sféry, sféry v nichž je možno jednat a vyvíjet úsilí. Jinými slovy jsou to světy, v nichž je možno žít a umírat zrovna tak, jako ve světě našeho každodenního života."

Během třinácti let mého spojení s ním mne don Juan naučil základním krokům směrem k dosažení onoho činu *zření*. O oněch krocích jsem pojednával ve všech svých předchozích dílech, ale nikdy jsem se nezmínil o klíčovém bodě tohoto postupu: o magických gestech. Naučil mne jich velké množství, ale zároveň s touto bohatostí vědění mne don Juan opustil v jistotě, že jsem posledním článkem jeho linie předání. Přijetí toho, že jsem posledním článkem jeho posloupnosti předání, přede mne automaticky postavilo úkol hledání nových způsobů, jak vědění jeho linie předání šířit dále, poněvadž návaznost tohoto učení již nebyla na pořadu dne.

V této souvislosti cítím potřebu vyjasnit jeden velmi důležitý bod: don Juan se nikdy nestaral o vyučování svého vědění; zajímal se pouze o pokračování své linie předání. Jeho tři další žačky a já jsme byli prostředkem – vybráni, jak řekl, samotným duchem bez jeho aktivního přičinění – který měl zajistit toto pokračování. Z tohoto důvodu vynaložil titánské úsilí k tomu, aby mne naučil všemu, co věděl o čarodějství či šamanismu a o vývoji své linie předání.

V průběhu mého výcviku si uvědomil, že mé energetické uspořádání je podle něj tak propastně odlišné od jeho vlastního, že to nemůže znamenat nic jiného než konec jeho linie. Řekl jsem mu, jak nesmírně se mi protiví jeho výklad kdovíjakého neviditelného rozdílu mezi námi dvěma. Nebylo mi pochuti ono břemeno být posledním jeho linie a ani jsem nerozuměl jeho závěrům.

"Šamani starověkého Mexika," řekl mi jednou, "se domnívali, že volba jedné z možností, jak ji lidské bytosti chápou, je podmínkou poznávacího světa člověka, ale že je zároveň jen velmi volným výkladem něčeho, co čeká na vědomí, které se odváží za mantinely našeho světa, jinými slovy je to velmi volný výklad podvolení se. Lidské bytosti se nacházejí uprostřed sil, které je tahají všemi možnými směry. Uměním čarodějů není ani tak něco volit, ale být dost lehkými na to se s tím smířit."

"Čarodějové, ačkoliv vypadají, že nedělají nic jiného než jedno rozhodnutí za druhým, vlastně žádná rozhodnutí nečiní," pokračoval. "Nerozhodl jsem se, že si tě vyberu, a ani jsem nerozhodl, že budeš tím, kým jsi. Jelikož jsem si tedy nemohl vybrat, komu odevzdám své vědění, musel jsem přijmout toho, koho mi duch nabídne, ať už to bude kdokoliv. A tou osobou jsi byl ty a ty jsi energeticky schopen pouze zakončit a nikoliv pokračovat."

Trval na tom, že ukončení jeho linie nemá nic co do činění s ním nebo s jeho úsilím či jeho úspěchem nebo selháním jako čaroděje hledajícího absolutní svobodu. Rozuměl tomu jako něčemu, co má co do činění s volbou učiněnou mimo lidskou úroveň, ne bytostmi či entitami, ale neosobními silami vesmíru.

Nakonec jsem dospěl k přijetí toho, co don Juan nazýval mým osudem. Toto přijetí mne postavilo tváří v tvář dalšímu úkonu, který on nazval *zamčením dveří když odcházíš*. To znamená, že jsem přijal odpovědnost rozhodnout o tom, jak přesně naložit se vším, čemu mne naučil, a jak uskutečnit toto mé rozhodnutí bezchybně. Nejdříve ze všeho jsem si položil rozhodující otázku, jak mám naložit s magickými gesty – aspektem don Juanova učení nejvíce naplněným účelností a funkčností. Rozhodl jsem se magických gest užít a učit jim kohokoliv, kdo se je bude chtít naučit. Mé rozhodnutí ukončit utajení, které je obklopovalo po neurčitě dlouhou dobu, bylo pochopitelně důsledkem mého naprostého přesvědčení, že jsem skutečně zakončovatelem don Juanovy linie předání. Přišlo mi nemyslitelné, že bych měl držet tajemství, která ani nebyla má. Zahalit magická gesta rouškou tajemství nebylo mé rozhodnutí. Bylo nicméně mým rozhodnutím ukončit tento stav.

Od oné chvíle jsem usiloval o to přijít s obecněji použitelnou formou každého magického gesta, formou vhodnou pro všechny. To vyústilo v uspořádání mírně pozměněných forem každého z magických gest. Nazval jsem toto nové sestavení pohybů *Tensegritou*, termínem náležejícím do architektury, v níž znamená "vlastnost nosných konstrukcí uplatňujících nepřetržitě tažené a přerušovaně tlačené prvky takovým způsobem, že každý prvek pracuje s maximální účinností a úsporností."

Abych vysvětlil, čím jsou magická gesta čarodějů, kteří žili v Mexiku v dobách starověku, rád bych uvedl následující objasnění: "doby starověku" pro dona Juana znamenaly deset tisíc let zpět a více, což je údaj, který se zdá být dosti rozporuplný, je-li zkoumán z úhlu pohledu klasifikačních schémat moderních učenců. Když jsem dona Juana konfrontoval s nesrovnalostí mezi jeho odhadem a tím, co jsem považoval za realističtější variantu, neústupně trval na svém přesvědčení. Považoval za jisté, že lidé, kteří žili v Novém Světě před deseti tisíci lety, byli hluboce zaujati takovými otázkami vesmíru a vnímání, které ještě ani moderní člověk nezačal být s to pochopit.

Bez ohledu na naše lišící se chronologické výklady je pro mne účinnost magických gest nepopíratelnou skutečností a já se cítím být povinován toto téma podat přísně v souladu se způsobem, jakým byla magická gesta představena mé osobě. Přímočarost jejich působení mne hluboce ovlivnila v tom, jakým způsobem s nimi nakládám. To, co předkládám v této práci, je intimním odrazem tohoto vlivu.

Magická gesta

Poprvé se mi don Juan o magických gestech obsáhleji zmínil, když opovržlivě komentoval mou váhu.

"Jsi moc boubelatý", řekl dívaje se na mne od hlavy k patě a nesouhlasně kroutil hlavou. "Jsi jen krůček od toho, abys byl vážně tlustý. Začíná být na tobě vidět opotřebení. Jako kterýkoliv jiný příslušník tvé rasy si vzadu na krku pěstuješ hroudu sádla, jako býk. Je načase, abys začal brát vážně jeden z největších čarodějských objevů: magická gesta."

"O jakých magických gestech to mluvíte, done Juane?" zeptal jsem se. "Nikdy jste se přede mnou o tomto tématu nezmínil. Nebo jestli ano, bylo to tak zlehka, že si na to nemůžu vzpomenout."

"Nejenže jsem ti už toho o magických gestech řekl spoustu," řekl, "ty už jich dokonce hezkou řádku znáš. Učil jsem tě jim neustále."

Co se mne týkalo, nebylo pravdou, že by mne po celou dobu učil nějakým magickým gestům. Vehementně jsem protestoval.

"Nebud' tak naruživý při obraně svého úžasného já," utahoval si ze mne, přičemž dělal směšně omluvný posunek obočím. "Chtěl jsem tím říct, že napodobuješ vše, co dělám, takže jsem sázel na tvou napodobovací schopnost. Po celý čas jsem ti ukazoval různá magická gesta a tys je vždy pokládal za mou zálibu v praskání klouby. Líbí se mi způsob, jakým si je vykládáš – že praskám svými klouby! Budeme tak o nich mluvit i nadále."

"Ukázal jsem ti deset různých způsobů, jak praskám klouby," pokračoval. "Každý z nich je magickým gestem, které dokonale padne mému i tvému tělu. Můžeš říct, že oněch deset magických gest je ve tvé a mé linii. Patří nám osobně jako jednotlivcům, jako patřila jiným čarodějům, kteří byli zrovna jako my dva, v pětadvaceti generacích, které nás předcházely."

Magická gesta, o nichž se don Juan zmiňoval, byla různými způsoby, jimiž – jak jsem si myslel – praskal svými klouby. Hýbával svými pažemi, nohama, trupem a boky zvláštními způsoby, aby, jak jsem si myslel, dosáhl maximálního protažení svalů, kostí a vazů. Výsledkem těchto protahovacích pohybů byla – z mého pohledu – řada praskavých zvuků, o nichž jsem si vždy myslel, že je dělá pro můj úžas a pobavení. Vlastně mne znovu a znovu žádal, abych jej napodoboval. Dokonce mne vyzýval, abych se pohyby naučil z paměti a opakoval je doma, dokud mi klouby nebudou praskat zrovna tak jako jemu.

V napodobení zvuků jsem nikdy neuspěl, avšak všem pohybům jsem se bezděčně určitě naučil. Nyní vím, že to, že jsem onoho praskavého zvuku nedosáhl, bylo vlastně skrytým požehnáním, protože svaly a šlachy paží a zad by *nikdy* neměly být napínány až do takové míry. Don Juan se narodil se schopností praskat klouby paží a zad, zrovna tak jako mají někteří lidé schopnost praskat klouby na prstech.

"Jak dávní čarodějové vynalezli ona magická gesta, done Juane?" zeptal jsem se.

"Nikdo je nevynalezl," řekl stroze. "Myslet si, že byla vynalezena, by ihned naznačovalo zásah mysli a tak tomu v případě oněch magických gest nebylo. Byla spíše dávnými šamany objevena. Bylo mi řečeno, že vše začalo neobyčejně dobrým pocitem tělesné a duševní pohody, který oni šamani zakoušeli, když se nacházeli v šamanských

stavech *zvýšeného vědomí*. Pociťovali tak nesmírnou, čarovnou svěžest, že usilovali o to ji pociťovat znovu i jindy, když byli bdělí."

"Zprvu," vysvětloval mi don Juan jednou, "se oni šamani domnívali, že to byl prostě dobrý životní pocit, který *zvýšené vědomí* vyvolávalo samo o sobě. Brzy ale zjistili, že ne všechny stavy šamanského *zvýšeného vědomí*, do nichž vstupovali, v nich vyvolávaly onen stejný pocit tělesné a duševní pohody. Pečlivější pozorné zkoumání jim prozradilo, že kdykoliv se onen pocit tělesné a duševní pohody dostavil, zabývali se předtím nějakým určitým druhem tělesného pohybu. Uvědomili si, že zatímco se nacházeli ve stavech *zvýšeného vědomí*, jejich těla se bezděčně pohybovala určitými způsoby, a že právě tyto určité způsoby pohybu byly skutečnou příčinou onoho neobvyklého pocitu tělesné a duševní plnosti."

Don Juan spekoval o tom, že jemu samému vždy připadalo, že pohyby, které těla oněch šamanů vykonávala samovolně ve *zvýšeném vědomí*, byly jistým druhem ukrytého dědictví lidstva, něčím, co bylo uloženo velmi hluboko, aby to bylo odhaleno pouze těm, kteří to budou hledat. Vylíčil ony čaroděje jako hlubinné potápěče, kteří to vyzvedli, aniž by věděli, o co jde.

Don Juan řekl, že oni čarodějové začali pracně dávat dohromady některé pohyby, které si zapamatovali. Jejich úsilí se vyplatilo. Byli schopni znovu utvořit pohyby, které se jim zdály být samovolnými odezvami těla ve stavu *zvýšeného vědomí*. Povzbuzení svým úspěchem byli schopni znovu utvořit stovky pohybů, které prováděli, aniž by se někdy pokusili je roztřídit do pochopitelného schématu. Jejich představa byla, že ve *zvýšeném vědomí* dochází k pohybům spontánně a že existuje síla, která vede jejich účinek bez zásahu vůle jich samotných.

Don Juan k tomu poznamenal, že povaha jejich zjištění jej vždy vedla k přesvědčení, že čarodějové starověku byli mimořádnými lidmi, protože pohyby, které objevili, nikdy nebyly stejným způsobem odhaleny moderním šamanům, kteří rovněž vstupovali do *zvýšeného vědomí*. Snad to bylo tím, že moderní šamani se pohybům ať tak nebo onak naučili už předem od svých předchůdců, nebo protože čarodějové starověku měli větší *energetický objem*.

"Co tím myslíte, done Juane, že měli větší *energetický objem*?" zeptal jsem se. "Byli většími lidmi?"

"Nemyslím si, že by byli tělesně nějak větší," řekl, "ale energeticky; oku zřece se jeví v oválném tvaru. Sami sebe nazvali *světelnými vejci*. Nikdy ve svém životě jsem *světelné vejce nezřel*. Vše, co jsem *zřel*, byly pouze *světelné koule*. Dá se tedy předpokládat, že člověk něco ze svého *energetického objemu* během uplynulých generací ztratil."

Don Juan mi vysvětlil, že pro zřece je vesmír složen z nekonečného množství polí energie. Oku zřece se jeví jako světelná vlákna vystřelující všemi směry. Don Juan řekl, že ona vlákna procházejí skrze *světelné koule*, jimiž lidské bytosti jsou, a že je rozumné předpokládat, že pokud měly lidské bytosti někdy oválný tvar jako vejce, musely být mnohem větší než koule. Světelná pole, která se lidských bytostí dotýkala ve vrchní části *světelného vejce*, se jich proto nyní, když jsou *světelnými koulemi*, již nedotýkají. Don Juan to cítil jako ztrátu *energetického objemu*, který byl zřejmě klíčový ve smyslu vyzvednutí onoho ukrytého pokladu: magických gest.

"Proč jsou gesta dávných šamanů nazývána magickými gesty, done Juane?" zeptal jsem se jej při jedné příležitosti.

"Ona nejsou magickými gesty jen nazývána," řekl, "ona jsou magická! Vyvolávají účinek, který nemůže být vysvětlen žádným běžným způsobem. Tyto pohyby nejsou

tělesnými cviky nebo pouhými tělesnými pozicemi; jsou opravdovými pokusy o dosažení ideálního stavu bytí."

"*Magií* pohybů," pokračoval, "je sotva patrná změna, kterou praktikující zakoušejí při jejich provádění. Je to ona prchavá kvalita, kterou pohyb vnáší do jejich tělesných a duševních stavů, druh záře, záblesku v očích. Tato nepatrná změna je *dotekem ducha*. Je to, jakoby praktikující skrze pohyby znovu ustanovovali nepoužívané spojení s životní silou, která je jejich oporou."

Dále vysvětlil, že jiným důvodem, pro něž jsou pohyby nazývány *magickými gesty*, je, že jejich prováděním jsou šamani přeneseni (ve smyslu vnímání) do jiných stavů bytí, v nichž si mohou svět uvědomovat nepopsatelným způsobem.

"Pro tuto kvalitu, pro tuto magii," řekl mi don Juan, "musí být gesta praktikována ne jako cvičení, ale jako způsob vábení síly."

"Ale mohou být brána jako tělesné pohyby, ačkoliv tak nikdy brána nebyla?" zeptal jsem se.

"Praktikovat je můžeš, jakým způsobem chceš," odpověděl don Juan. "Magická gesta pozvedají vědomí bez ohledu na to, jak je bereš. Inteligentní by bylo mít je za to, čím jsou: magickými gesty, která tím, že jsou provozována, praktikujícího vedou k odhození masky socializace."

"Co je to maska socializace?" zeptal jsem se.

"Pozlátko, které my všichni bráníme a umíráme pro něj," řekl. "Pozlátko, které ve světě přibíráme. To, co nám brání v dosažení našeho celého potenciálu. To, co nás vede k přesvědčení, že jsme nesmrtelní. *Záměr* tisíců čarodějů proniká těmito pohyby. Jejich vykonávání, třeba i ležérním způsobem, přivede mysl k zastavení."

"Co myslíte tím, že přivedou mysl k zastavení?" zeptal jsem se.

"Vše, co ve světě děláme," řekl, "rozeznáváme a určujeme tím, že to převádíme do řad podobností, řad věcí, které jsou účelně pospojovány dohromady. Například řeknuli *vidlička*, vyvstane ti okamžitě na myslí představa lžice, nože, ubrusu, ubrousku, talíře, šálku a podšálku, sklenice vína, *chili con carne*, hostiny, narozenin, slavnosti. A jistě bys mohl pokračovat jmenováním věcí pospojovaných účelně dohromady, téměř donekonečna. Vše, co děláme, je pospojováno tímto způsobem. Zvláštní úlohou pro čaroděje je *zřít*, že všechny tyto řady příbuzností, všechny tyto účelně pospojované řady věcí, jsou spojeny s lidskou představou, že věci jsou neměnné a věčné, jako slovo Boží."

"Nechápu, done Juane, proč do tohoto výkladu taháte slovo Boží. Co má slovo Boží do činění s tím, co se mi snažíte vysvětlit?"

"Všechno!" odvětil. "Zdá se, že v našich myslích je celý vesmír jako slovo Boží: absolutní a neměnný. To je způsob, jakým sami sebe vedeme. V hloubce našich myslí je regulační ústrojí, které nám nedovolí se zastavit a pochopit, že slovo Boží, jak jej chápeme a jak jej přijímáme, náleží mrtvému světu. Živý svět je oproti tomu v neustálém toku. Pohybuje se. Mění se. Činí neplatným sám sebe."

"Nejabstraktnějším důvodem, kvůli němuž jsou magická gesta čarodějů mé linie předání magická," pokračoval, "je to, že jejich prováděním si tělo praktikujícího uvědomuje, že všechno, co se jeví jako nepřerušovaný řetězec pospojovaných předmětů, je ve skutečnosti proudem, tokem. A je-li vše ve vesmíru proudem či tokem, ten proud nemůže být zastaven. Ale může být přehrazen, a tím může být tento tok pozastaven nebo odkloněn."

Při jedné příležitosti mi don Juan vysvětlil celkový účinek, který provozování magických gest na čaroděje jeho linie předání mělo, a tento účinek vztáhl k tomu, co se děje moderním praktikujícím.

"Čarodějové mé posloupnosti předání," řekl, "byli napůl vyděšeni k smrti, když si uvědomili, že praktikování jejich magických gest vyvolává pozastavení jinak nepřerušenoého toku věcí. Vystavěli řadu metafor, aby toto pozastavení popsali, ale ve svém úsilí to vysvětlit či posoudit udělali nepřijemnou chybu. Sklouzili do rituálů a obřadů. Začali tu úlohu pozastavení toku věcí, jak se říká, přehrávat. Věřili, že pokud soustředí určité obřady a rituály na jistou stránku svých magických gest, ona magická gesta pak sama přilákají konkrétní účinek. Velice záhy převážil počet a složitost jejich rituálů a obřadů počet samotných magických gest."

"Je velmi důležité," pokračoval, "soustředit pozornost praktikujícího na nějakou určitou stránku magických gest. Nicméně toto zaostření by mělo být lehké, zábavné, prosté morbidity a pochmurnosti. Mělo by být činěno pro radost samu, bez očekávání výsledků."

Jako příklad uvedl jednoho ze svých společníků, čaroděje jménem Silvio Manuel, jehož potěšením a zálibou bylo přetvářet magická gesta čarodějů starověku na své moderní taneční kroky. Don Juan popsal Silvio Manuela jako jedinečného akrobata a tanečníka, který ve skutečnosti tančil magická gesta.

"*Nagual* Elias Ulloa," pokračoval don Juan, "byl předním novátorem mé posloupnosti předání. Byl to on, kdo vyhodil veškerý rituál z okna, jak by se řeklo, a prováděl magická gesta výlučně za tím účelem, k němuž byla již užívána jednou ve vzdálené minulosti: za účelem *přesunutí energie*."

"*Nagual* Julian Osorio, který přišel po něm," pokračoval don Juan, "byl tím, kdo rituálu uštědřil poslední smrtelný úder. Jelikož to byl opravdový profesionální herec, který si jeden čas vydělával na živobytí hraním v divadle, vložil obrovské úsilí do něčeho, co čarodějové nazvali *šamanským divadlem*. On to nazýval *divadlem nekonečna* a do něj vlil všechna magická gesta, která mu byla dostupná. Každý pohyb jeho postav byl po okraj naplněn magickými gesty. A nejen to, on divadlo proměnil na nový způsob jejich výuky. Měli celou tu věc stlačenu mezi *naguala* Juliana, herce *nekonečna*, a Silvio Manuela, tanečníka *nekonečna*. Nová epocha byla na obzoru! Epocha nezkaleného *přesunutí!*"

Don Juanovo vysvětlení *přesunutí* bylo, že lidské bytosti, vnímané jako slepence polí energie, jsou utěsněnými energetickými jednotkami s přesně vymezenými hranicemi, které nedovolují vstup ani výstup energie. Proto je energie vyskytující se uvnitř tohoto slepence polí energie vším, s čím může každý lidský jedinec počítat.

"Přirozeným sklonem lidských bytostí," řekl, "je vytlačovat energii z center vitality, která jsou umístěna na pravé straně těla, přímo při okraji hrudního koše – v oblasti jater a žlučníku; na levé straně těla, opět při okraji hrudního koše – v oblasti slinivky břišní a sleziny; na zádech, přímo za oběma uvedenými centry – kolem ledvin, a přímo nad nimi – v oblasti nadledvinek; při kořeni krku v bodě V utvořeném hrudní a klíční kostí; a kolem dělohy a vaječníků u žen."

"Jak lidské bytosti tuto energii vytlačují, done Juane?" zeptal jsem se.

"Starostmi," odvětil. "Podléháním stresu každodenního života. Nátlak každodenních aktivit si vybírá svou daň na těle."

"A co se stává s touto energií, done Juane?" zeptal jsem se.

"Hromadí se při vnějším obvodu *světelné koule*," řekl, "někdy až do té míry, že utvoří tlustou kůrovitou usazeninu. Magická gesta se vztahují k celé lidské bytosti, jak k fyzickému tělu, tak i ke slepenci polí energie. Míchají energii, která se ve *světelné kouli* nahromadila, a vracejí ji zpět do fyzického těla. Magická gesta postihují jak tělo samotné jako fyzickou entitu, která trpí rozptýlením energie, tak i tělo jako energetickou entitu, která je schopna onu rozptýlenou energii *přesunout*."

"Mít energii při vnějším okraji *světelné koule*," pokračoval, "energii, která není *přemísťována*, je zrovna tak bezcenné jako nemít energii žádnou. Je to skutečně úděsná situace mít nadbytek energie někde ulitý a nedostupný k jakýmkoliv praktickým účelům. Je to, jako bys byl na poušti, umíral dehydratací a přitom měl s sebou kanystr s vodou, který nemůžeš otevřít, protože nemáš žádné nářadí. A nemůžeš v té poušti najít ani kámen, kterým bys do něj třísknul."

Skutečná magie magických gest spočívá v tom, že vrací zatvrdlou energii znovu do center vitality, což způsobuje onen pocit tělesné a duševní pohody a zdatnosti, který praktikující zakouší. Ještě předtím, než čarodějové don Juanovy linie předání přistoupili ke svému nepřiměřenému obřadnictví a ceremoniím, vyjádřili podstatu tohoto *přesunutí*. Nazvali ji *nasyčením*, což znamená, že zaplavili svá těla velkým množstvím magických gest za účelem toho, aby dovolili síle, která nás drží pohromadě, vést ona magická gesta k vyvolání maximálního *přesunutí energie*.

"Ale done Juane, nechcete mi říct, že pokaždé, když praskáte klouby, nebo když vás v tom napodobuji, opravdu *přesouváme energii*?" zeptal jsem se ho jednou, aniž bych chtěl být nějak jízlivý.

"Pokaždé, když vykonáváme magické gesto," odpověděl, "vskutku upravujeme základní uspořádání našich bytostí. Energii, která je obvykle zatvrdlá, uvolňujeme a ona počíná vstupovat do vírů vitality v těle. Jedině prostřednictvím této znovunabyté energie můžeme postavit hráz či bariéru ke zkrocení jinak nezkrotného a vždy zhoubného toku."

Požádal jsem dona Juana, aby mi dal příklad přehrazení toho, co nazýval zhoubným tokem. Řekl jsem mu, že si to chci v duchu představit.

"Dám ti příklad," řekl. "Kupříkladu v mém věku bych měl být obětí vysokého krevního tlaku. Kdybych šel k doktorovi, ten by mne hned, jak by mne uviděl, měl za starého indiána prožraného nejistotou, frustracemi a špatnou stravou; to vše by přirozeně mělo vyústit do nejsnáze předpokladatelného a předvídatelného stavu vysokého krevního tlaku, jako přijatelného logického důsledku při mém věku."

"Já ale nemám s vysokým krevním tlakem žádný problém," pokračoval, "ne proto, že jsem silnější než průměrný člověk, nebo díky mé genetické výbavě, ale protože magická gesta umožnila mému tělu prolomit všechny vzorce chování, které mají za následek vysoký krevní tlak. Mohu pravdivě říct, že pokaždé, když praskám svými klouby a provádím při tom nějaké magické gesto, přehrazuji tím tok očekávání a chování, které má obvykle v mém věku za následek vysoký krevní tlak."

"Dalším příkladem, který ti mohu dát, je hbitost mých kolen," pokračoval. "Nevšiml sis, o kolik mrštnější než ty jsem? Když přijde na hybnost mých kolen, jsem jako dítě! Mými magickými gesty přehrazuji proud chování a tělesnosti, která činí kolena lidí, mužů i žen, špatně pohyblivými s přibývajícím věkem."

Jeden z nejprotivnějších pocitů, jaké jsem kdy zakusil, byl zapříčiněn skutečností, že don Juan Matus, ačkoliv by mohl být klidně mým dědou, byl nekonečně mladší než já. Ve srovnání s ním jsem byl tuhý, tvrdohlavý a opakující se. Byl jsem senilní. On na druhou stranu byl svěží, vynalézavý, hbitý, pohotový. Zkrátka měl něco, co jsem já, jakkoliv mladý, neměl: mládí. Vyžíval se v tom, že mi opakovaně říkal, že mladý věk není mládí, a že mladý věk není žádným odpuzujícím prostředkem proti senilitě. Upozorňoval na to, že kdybych pozoroval své soukmenovce pečlivě a nezaujatě, byl bych si potvrdil, že už někdy kolem dvacítky jsou senilní a pošetile se opakují.

"Jak je to možné, done Juane," ptal jsem se, "že můžete být mladší než já?"

"Udolal jsem svou mysl," řekl a otevřel doširoka oči, aby naznačil údiv. "Nemám mysl, která by mi říkala, že je čas být starý. Nedodržuji dohody, které jsem neuzavřel."

Pamatuj si jedno: to není jen nějaký slogan pro čaroděje, říct si, že nedodrží dohody, které neuzavřeli. Být prožraný vysokým věkem je právě jednou z takových dohod."

Dlouho jsme mlčeli. Don Juan vypadal, že čeká na účinek, který by ve mně jeho slova mohla vyvolat. To, co jsem považoval za svou duševní jednotu, bylo ještě více roztrženo jasně dvojitou odezvou z mé strany. Na jedné úrovni jsem ze všech sil odmítal nesmysl, který don Juan vyjádřil slovy; na jiné úrovni jsem nicméně nemohl přehlížet to, jak výstižné jeho postřehy jsou. Don Juan byl starý a přitom nebyl starý ani trochu. Byl o celé věky mladší než já. Byl prost tíživých myšlenek a zvyklostních vzorců. Toulal se po neuvěřitelných světech. Byl svobodný, zatímco já jsem byl uvězněn těžkými myšlenkovými vzorci a návyky, bezvýznamnými a jalovými úvahami o sobě samém, které, jak jsem při oné příležitosti cítil vůbec poprvé, ani nebyly mé.

Při jiné příležitosti jsem se dona Juana zeptal na něco, co mi leželo na srdci už delší dobu. Prohlásil, že čarodějové starověkého Mexika objevili magická gesta jako svého druhu ukrytý poklad, který někdo uskladnil tak, aby jej člověk našel. Chtěl jsem vědět, kdo by něco takového pro člověka uskladnil. Jediná myšlenka, se kterou jsem byl schopen vyrukovat, byla odvozena z katolicismu. Přemýšlel jsem, že to udělal Bůh, strážný anděl a nebo Duch svatý.

"Není to Duch svatý," řekl, "který je svatý pouze pro tebe, protože jsi utajený katolík. A určitě to není ani Bůh, ten shovívavý tatík, jak ty Boha chápeš. A není to ani bohyně, pečující matka, dohlížející na záležitosti lidí, jak si to mnozí rovněž představují. Spíš je to neosobní síla, která má v zásobě nekonečně mnoho věcí pro ty, kteří se odváží je hledat. Je to síla ve vesmíru, jako světlo nebo gravitace. Je to stmelující činitel, vibrující síla, která spojuje pole energie, jimiž lidské bytosti jsou, do jedné zhuštěné, soudržné jednotky. Tato vibrující síla je činitelem, který nedovoluje vstup ani výstup energie ze *světelné koule*."

"Čarodějové starověkého Mexika," pokračoval, "se domnívali, že provádění jejich magických gest je jediným faktorem, který tělo připravoval a vedl k transcendentálnímu potvrzení existence oné stmelující síly."

Z don Juanových výkladů jsem si vyvodil závěr, že vibrující síla, o níž říkal, že stmeluje naše pole energie, je očividně podobná tomu, co se podle domněnek současných astronomů musí dít v jádře všech galaxií, které se v kosmu nacházejí. Domnívají se, že tam, v jejich středech, drží nevyčíslitelně mohutná síla hvězdy galaxií na svých místech. Tato síla, nazývaná "černá díra", je teoretickou konstrukcí, která se zdá být nejrozumnějším vysvětlením toho, proč hvězdy neodlétnou pryč, poháněné svou vlastní otáčivou rychlostí.

Don Juan řekl, že dávní čarodějové věděli, že lidské bytosti, nazírané jako slepence polí energie, nedrží při sobě díky energetickému obalu nebo energetickému vazivu, ale díky jakémusi druhu vibrace, která vše oživuje a zároveň udržuje na svém místě. Don Juan objasnil, že oni čarodějové se prostřednictvím svých praktik a své sebevlády stali schopnými zacházet s onou vibrující silou, jakmile si jí byli jednou plně vědomi. Jejich odbornost v zacházení s ní se stala tak výjimečnou, že jejich činy se proměnily v legendy, mytologické události, které již existovaly jen jako mýty. Například jedním z příběhů, které mi don Juan o starověkých čarodějích vyprávěl, byl ten, že byli schopni rozpustit svou tělesnou hmotu toliko tím, že na onu sílu upřeli svou plnou pozornost a *záměr*.

Don Juan prohlásil, že ačkoliv byli skutečně schopni projít špendlíkovou dírkou, považovali-li to za nutné, nikdy nebyli s výsledkem tohoto manévru rozpuštění své hmoty úplně spokojeni. Důvodem pro tuto jejich nespokojenost bylo to, že jakmile byla jednou

jejich hmota rozpuštěna, vytrácela se s ní i jejich schopnost jednat. Byli ponecháni pouze s alternativní možností události pozorovat, ale už se na těchto událostech nemohli podílet. Jejich následná frustrace jako výsledek jejich neschopnosti jednat se podle dona Juana proměnila v jejich průkazný nedostatek: v jejich posedlost odkrytím povahy oné vibrující síly, posedlost poháněnou jejich hmotným stavem, který je nutil chtít držet a ovládat onu sílu. Jejich vroucí touhou bylo zasahovat do dění z onoho přízračného stavu nehmotnosti, o čemž don Juan řekl, že toho nemůže být nikdy dosaženo.

Jakmile současní praktikující, kulturní dědicové oněch čarodějů dávnověku, přišli na to, že není možné být hmotným a zároveň užívat oné vibrující síly, omezili se na jedinou rozumnou alternativu: uvědomit si onu sílu bez výhledu na jiný cíl než dosažení ladnosti a dobrého životního pocitu pramenícího z vědění.

"Jediným přípustným okamžikem," řekl mi don Juan jednou, "v němž soudobí čarodějové užívají moci této vibrující stmelující síly, je, když shoří zevnitř, až nadejde jejich čas opustit tento svět. Pro čaroděje je to jednoduchost sama upřít své absolutní a úplné vědomí na spojující sílu se *záměrem* shořet, a už jsou pryč jako pára nad hrncem."

Tensegrita

Tensegrita je moderní verzi magických gest šamanů starověkého Mexika. Slovo *Tensegrita* je nejhodnější definicí, protože je to složenina pojmů *napětí* a *celistvost* [anglicky *tension* a *integrity*, pozn. překl.]; pojmů, které poukazují na dvě hybné síly magických gest: působení vyvolané stahováním a uvolňováním šlach a svalů těla je *napětím* a *celistvostí* je čin pohlížení na tělo jako na zdravou, úplnou a dokonalou jednotku.

Tensegrita je vyučována jako systém pohybů, protože je to jediný způsob, jakým může být k tajemnému a rozsáhlému tématu magických gest v soudobém prostředí přístupováno. Lidé, kteří Tensegritu nyní provozují, nejsou šamanskými praktikujícími hledajícími šamanské alternativy zahrnující přísnou disciplínu, úsilí a útrapy. Proto musí být důraz magických gest položen na jejich hodnotu jakožto pohybů se všemi následky, které takové pohyby navozují.

Don Juan vysvětlil, že první motivací čarodějů jeho linie předání, kteří žili v Mexiku v dobách starověku, bylo v souvislosti s magickými gesty *nasycení* sama sebe pohybem. Uspořádali do skupin každý postoj a každý pohyb těla, které si byli schopni zapamatovat. Domnívali se, že čím delší je skupina, tím větší je účinek *nasycení* a tím větší je potřeba praktikujících používat svou paměť, aby si skupinu vybavili.

Poté, co šamani don Juanovy linie předání uspořádali magická gesta do dlouhých skupin a praktikovali je v posloupnostech, usoudili, že toto měřítko *nasycení* již splnilo své cíle a upustili od něj. Od té chvíle sledovali opačný cíl: rozdělení dlouhých skupin na jednotlivé části, které praktikovali jako samostatné, nezávislé jednotky. Způsob, jakým don Juan Matus učil magická gesta své čtyři učedníky – Taishu Abelar, Florindu Donner-Grau, Carol Tiggs a mne – byl výsledkem této rozdělovací tendence.

Don Juanův osobní názor na věc byl ten, že přínos praktikování dlouhých skupin je očividně zřejmý; taková praxe nutila šamanské novice používat jejich pohybovou paměť. Považoval použití pohybové paměti za skutečnou prémii, na kterou oni šamani narazili náhodou a která měla podivuhodný dopad na zastavení hluku mysli: *vnitřního rozhovoru*.

Don Juan mi vysvětlil, že způsob, jakým posilujeme naše vnímání světa a jakým jej udržujeme pevné na určité úrovni výkonnosti a funkčnosti, je mluvení si pro sebe sama.

"Celé lidské plémě," řekl mi při jedné příležitosti, "se udržuje na určité úrovni funkčnosti a výkonnosti pomocí *vnitřního rozhovoru*. *Vnitřní rozhovor* je klíčem k udržování *bodů spojení* nehybného na místě sdíleném celou lidskou rasou: ve výši lopatek, na délku paže od nich."

"Dosažením protikladu *vnitřního rozhovoru*," pokračoval, "tedy *vnitřního ticha*, mohou praktikující prolomit fixaci svých *bodů spojení* a získat tak pozoruhodnou pružnost vnímání."

Praktikování Tensegrity bylo uspořádáno kolem provádění dlouhých skupin, které byly v Tensegritě přejmenovány na *řady*, aby se předešlo obecnému důsledku, že by byly nazývány prostě jenom *skupinami*, jak je nazýval don Juan. Za účelem dosažení tohoto uspořádání bylo zapotřebí znovuuštění onoho měřítka *nasycení*, které vytvoření dlouhých skupin původně podnítilo. Praktikující Tensegrity to stálo roky přepečlivé a soustředěné práce na opětovném sestavení velkého počtu rozkouskovaných skupin.

Znovuustavení měřítka *nasycení* prováděním dlouhých řad mělo za následek něco, co don Juan už předtím popsal jako soudobý cíl magických gest: *přesunutí energie*. Don Juan byl přesvědčen, že toto bylo vždy nevysloveným cílem magických gest a to dokonce i za časů dávných čarodějů. Nezdá se, že by si toho dávní čarodějové byli vědomi, ale i pokud byli, nikdy to takto neformulovali. Podle všech náznaků to, co dávní čarodějové dychtivě hledali a zakoušeli jako pocit tělesné a mentální pohody a plnosti, když magická gesta prováděli, bylo v podstatě následkem nepoužívané energie navracející se do center vitality v těle.

V Tensegritě byly dlouhé skupiny opětovně sestaveny a velké množství dílčích částí bylo ponecháno jako jednotlivé, fungující jednotky. Tyto jednotky byly účelně pospojovány dohromady – například za účelem *zaměřování* nebo účelem *rekapitulace* či účelem *vnitřního ticha* a tak dále – čímž vznikly řady Tensegrity. Tímto způsobem byl vytvořen systém, v němž je nejlepších výsledků dosaženo prováděním dlouhých posloupností pohybů, které bezpochyby kladou velké požadavky na pohybovou paměť praktikujících.

V každém jiném ohledu je způsob, jakým je Tensegrita vyučována, věrnou reprodukcí způsobu, jakým don Juan učil magická gesta své učedníky. Zaplavil je hromadou podrobností a ponechával jejich mysl v údivu nad množstvím a růzností magických gest, kterým byli učeni, a také nad nutným závěrem, že každé z nich jednotlivě je stezkou do *nekonečna*.

Jeho učedníci byli po celé roky ohromeni, zmateni a především deprimováni, protože měli pocit, že taková záplava je nespravedlivým nátlakem na jejich osoby.

"Když tě učím magickým gestům," vysvětloval mi jednou, když jsem se ho na toto téma ptal, "následuji tradiční čarodějskou metodu *zamíření* tvého přímočarého úsudku. *Nasycením* tvé pohybové paměti ti utvářím průchod do *vnitřního ticha*."

"Jelikož my všichni," pokračoval, "jsme až po okraj naplnění činěními a nečiněními světa každodenního života, máme jen velmi málo prostoru pro pohybovou paměť. Možná sis všiml, že nemáš žádnou. Když chceš napodobit mé pohyby, nemůžeš zůstat stát proti mně čelem. Musíš si vedle mne stoupnout bok po boku, aby sis ve svém vlastním těle urovnal, kde je vlevo a vpravo. Dále, když ti byla představena delší posloupnost pohybů, stálo tě to týdný opakování, než sis všechny pohyby zapamatoval. Zatímco se snažíš se ty pohyby naučit zpaměti, musíš pro ně dělat místo ve své paměti tím, že odtlačíš jiné věci z cesty. To je onen účinek, který dávní čarodějové hledali."

Don Juan tvrdil, že kdyby jeho učedníci navzdory svému zmatení houževnatě pokračovali v praktikování magických gest, dorazili by k prahu, na němž by jejich *přesunutá energie* vychýlila jazýček vah a oni by byli schopni s magickými gesty nakládat s veškerou jasností.

Když don Juan pronesl ony výroky, jen stěží jsem jim mohl uvěřit. Nicméně jednou, přesně jak řekl, jsem přestal být zmatený a malomyslný. Nanejvýš záhadným způsobem se magická gesta, jelikož jsou skutečně magická, sama uspořádala do pozoruhodných posloupností, které objasnily vše. Don Juan vysvětlil, že jasnost, kterou jsem zakoušel, byla výsledkem *přesunutí* mé energie.

Znepokojení lidí, kteří praktikují Tensegritu dnes, přesně odpovídá mému znepokojení a znepokojení jiných don Juanových učedníků, když jsme poprvé začali magická gesta provozovat. Jsou popleteni počtem pohybů. Opakuji jim, co don Juan opakoval i mně stále znovu a znovu: že to, co je ze všeho nejdůležitější, je praktikovat jakoukoliv posloupnost Tensegrity, kterou si zapamatojí. *Nasycení*, které to přinese, dá nakonec vzniknout účinkům vyhledávaným šamany starověkého Mexika: *přesunutí*

energie a jeho třem průvodcům – zastavení *vnitřního rozhovoru*, možnosti *vnitřního ticha* a pohyblivosti *slučovacího bodu*.

Jako osobní zhodnocení mohu dodat, že *nasyčením* mé osoby magickými gesty don Juan vykonal dva působivé skutky: první, že ve mně uvolnil shluk skrytých zdrojů, které jsem měl, ale o nichž jsem nevěděl, že existují, jako např. schopnost se soustředit a schopnost pamatovat si podrobnosti; a druhý, že jemně prolomil mou posedlost přímočarým způsobem vysvětlování.

"To, co se ti děje," vysvětloval mi don Juan, když jsem se jej vyptával na to, co jsem v tomto ohledu zažíval, "je, že pociťuješ příchod *vnitřního ticha*, jakmile byl tvůj *vnitřní rozhovor* jen trochu potlačen. Nový přítok věcí začal vstupovat do tvého pole vnímání. Tyto věci byly vždy tam, na okraji tvého celkového vědomí, ale ty jsi nikdy neměl dost energie být si jich úmyslně vědom. Jakmile odeženeš svůj *vnitřní rozhovor*, jiné položky vědomí začnou, jak by se řeklo, zaplňovat prázdné místo."

"Nový přítok energie," pokračoval, "který magická gesta přivedla do tvých center vitality, činí tvůj *slučovací bod* pohyblivějším. Již není tak nekompromisně ohraničen. Již nejsi hnán obavami zděděnými po našich předcích, které nás činí neschopnými učinit krok jakýmkoliv směrem. Čarodějové říkají, že energie nás osvobozuje a je to naprostá pravda."

Ideální postoj těch, kteří Tensegritu praktikují, ve vztahu k pohybům Tensegrity samotné, je stejný jako ideální postoj šamanského praktikujícího ve vztahu k vykonávání magických gest. Oba jsou vedeni samotnými pohyby k nebývalému vyvrcholení. Odtamtud již budou ti, kteří Tensegritu praktikují, schopni sami od sebe vykonávat za jakýmkoliv účelem, který budou považovat za vhodný, libovolný pohyb z množství pohybů, kterými byli *nasyčeni*, a to bez jakéhokoliv vedení z vnějšku; budou schopni je vykonávat s přesností a rychle, při chůzi nebo jídle, odpočinku či čemkoliv jiném, protože na to budou mít energii.

Vykonávání magických gest, jak jsou ukázána v Tensegritě, nevyžaduje nutně zvláštní místo ani předem dohodnutý čas. Nicméně pohyby by měly být prováděny mimo místa s prudkými vzdušnými proudy. Don Juan se děsil proudů vzduchu na potícím se těle. Byl skálopevně přesvědčen, že ne každý vzdušný proud je způsoben stoupáním nebo klesáním teploty v ovzduší, a že některé vzdušné proudy jsou ve skutečnosti způsobeny slepenci spojené energie pohybujícími se cílevědomě prostorem.

Don Juan byl přesvědčen, že takové slepence polí energie se vyznačují zvláštním druhem vědomí, které je obzvláště zhoubné, protože lidské bytosti jej obvykle nemohou zpozorovat a jsou jeho vlivu bez rozdílu vystaveny. Škodlivý vliv takovýchto slepenců polí energie je obzvláště běžný ve velkých metropolích, kde se mohou, když už za nic jiného, snadno vydávat za nápor vzduchu vyvolaný rychle projíždějícími vozidly.

Další věcí, kterou je třeba mít na mysli při provozování Tensegrity, je to, že jelikož cíl magických gest je pro západního člověka něčím cizorodým, mělo by být vynaloženo potřebné úsilí k tomu, aby byla praxe Tensegrity oddělena od našich každodenních záležitostí. Praktikování Tensegrity by nemělo být mícháno s prvky, se kterými jsme již důkladně obeznámeni, jako např. s konverzací, hudbou nebo zvukem z rádia či televizních zpráv, bez ohledu na to, jak moc by byly ztlumeny.

Prostředí soudobého městského života usnadňuje utváření skupin a za těchto okolností jsou jediným formátem, jakým může být Tensegrita vyučována a praktikována na seminářích a kurzech, právě skupiny praktikujících. Praktikování ve skupinách je prospěšné v mnoha ohledech a škodlivé v jiných. Prospěšné proto, že umožňuje soulad v pohybu a dává příležitost učit se pozorováním a porovnáváním. A škodlivé proto, že

dává vzniknout spoléhání se na druhé, vývinu syntaktických příkazů a svodům týkajícím se hierarchie.

Don Juan usuzoval, že jelikož je celistvost lidského chování ovládána jazykem, jsou lidské bytosti naučeny reagovat na to, co on nazýval *syntaktickými příkazy*, neboli pochvalnými či naopak kritickými výroky zabudovanými do jazyka – např. odezvy, jimiž každý jednotlivec reaguje, nebo které vyvolává u jiných slogany typu *Žádný problém, To je hračka, Je na čase si dělat starosti, Máš na víc, To nezvládnu, Mám moc velkou prdel, Jsem prostě nejlepší, Jsem nejhorší na světě, S tím dokážu žít, To zvládnu, Všechno bude fajn*, atd., atd. Don Juan trval na tom, že to, co podle své základní životní zkušenosti čarodějové vždy chtěli, bylo utéct od činností odvozených od syntaktických příkazů.

Původně, jak to don Juan vylíčil, byla magická gesta šamany starověkého Mexika prováděna samostatně a v osamění, z momentálního popudu či když to bylo zapotřebí. Učil jim své žáky stejným způsobem. Don Juan prohlásil, že pro šamanské praktikující bylo při provádění magických gest vždy výzvou vykonávat je bezvadně a přitom si držet v mysli pouze abstraktní obraz jejich dokonalého provedení. Tensegrita by měla být pokud možno vyučována a prováděna stejným způsobem. Nicméně podmínky soudobého života a skutečnost, že cíl magických gest byl formulován tak, aby se vztáhnul k velkému počtu lidí, si vyžádaly zaujmutí nového přístupu. Tensegrita by měla být provozována kterýmkoliv nejsnadnějším způsobem: buď ve skupinách, v osamění a nebo oběma způsoby.

V mém konkrétním případě bylo praktikování Tensegrity ve velmi velkých skupinách více než ideální, protože mi poskytlo jedinečnou příležitost být svědkem něčeho, čemu nikdy nebyl přítomen don Juan Matus ani všichni čarodějové jeho linie předání: účinků *lidského davu*. Don Juan a všichni šamani jeho poslušnosti předání, kterou považoval za dvacet sedm generací dlouhou, nikdy neměli možnost být svědky účinků lidského davu. Prováděli magická gesta sami nebo ve skupinách do pěti praktikujících. Pro ně byla magická gesta vysoce individualistická.

Jde-li počet praktikujících Tensegrity do několika stovek, utvoří se mezi nimi téměř okamžitě energetický proud. Tento energetický proud, který může šaman snadno *zřít*, vyvolává v praktikujících pocit naléhavosti. Je to něco jako vibrující vítr, který jimi proplouvá a předává jim nejdůležitější základy účelu. Dostalo se mi té veliké výsady *zřít* něco, co se mi jevilo jako ohromující podívaná: probuzení účelu, energetického základu člověka. Don Juan Matus to nazýval *nezlomným záměrem*. Učil mne, že *nezlomný záměr* je nepostradatelnou pomůckou pro ty, kteří putují do neznáma.

Velmi důležitou věcí, která musí být vzata do úvahy při praktikování Tensegrity, je to, že pohyby musí být prováděny s představou, že užitek magických gest přijde sám od sebe. Tato představa musí být zdůrazněna za jakoukoliv cenu. Na začátku je velmi těžké rozpoznat skutečnost, že Tensegrita není běžným systémem pohybů určených pro tělesný vývoj. Ona vlastně tělesný vývoj podporuje, ale jen jako vedlejší produkt více transcendentálních účinků. *Přesunutím* nevyužité energie mohou magická gesta přivést praktikujícího do úrovně vědomí, na níž jsou parametry běžného, tradičního vnímání odvolány tím, že jsou rozšířeny. Praktikujícímu tak může být dokonce umožněno vstoupit do nepředstavitelných světů.

"Proč bych ale měl chtít do oněch světů vstupovat?" zeptal jsem se dona Juana, když mi popisoval tento dodatečný účinek magických gest.

"Protože jsi bytostí vědomí, vnímač, zrovna tak jako my všichni ostatní," řekl. "Lidské bytosti jsou na cestě vědomí, která byla dočasně přerušena silami zvenčí. Věř mi, že jsme magickými bytostmi vědomí. Nemáme-li toto přesvědčení, pak nemáme nic."

Dále vysvětlil, že lidské bytosti jsou od chvíle, kdy byla jejich *cesta vědomí* přerušena, chyceny ve víru, jak by se dalo říct, a otáčejí se kolem dokola, majíce dojem, že se pohybují s proudem, ale přitom zůstávají na místě.

"Věř tomu, co říkám," pokračoval don Juan, "protože já neplácám jen tak do větru. Co říkám, je důsledkem toho, že jsem si sám pro sebe potvrdil to, na co šamani starověkého Mexika přišli: že my lidské bytosti jsme bytosti magické."

Trvalo mi třicet let tvrdé disciplíny dojít až do poznávací roviny, v níž jsou výroky dona Juana rozpoznatelné a jejich platnost prokázána mimo stín jakýchkoliv pochybností. Nyní vím, že lidské bytosti jsou bytostmi vědomí na evoluční *cestě vědomí*, bytostmi, které jsou vlastně samy pro sebe neznámé, naplněné až po okraj ohromujícími zdroji, které nejsou nikdy využívány.

Šest řad Tensegrity

Následuje šest řad, o nichž bude řeč:

1. [Řada pro přípravu záměru](#)
2. [Řada pro dělohu](#)
3. [Řada pěti zájmů: Westwoodská řada](#)
4. [Oddělení levého a pravého těla: Horká řada](#)
5. [Řada mužnosti](#)
6. [Řada pro pomůcky užívané ve spojení s určitými magickými gesty](#)

Jednotlivá magická gesta Tensegrity, která tvoří každou ze šesti řad, se řídí měřítky maximálního účinku. Jinými slovy, každé magické gesto je přesně odměřenou přísadou celého receptu. Tím je kopírován způsob, jakým byly dlouhé řady magických gest původně uplatňovány; každá řada postačovala sama o sobě k tomu, aby vyvolala maximální uvolnění *přemístitelné energie*.

Jsou určité věci, které musí být při vykonávání magických gest vzaty do úvahy, aby byly pohyby provedeny s maximálním účinkem:

1. Všechna magická gesta šesti řad mohou být opakována tolikrát, kolikrát je libo, není-li to stanoveno jinak. Jsou-li nejprve prováděna levou stranou těla, musí být stejněkrát zopakována na pravé straně. Obyčejně začíná každé z magických gest šesti řad na levé straně.

2. Chodidla jsou držena od sebe na vzdálenost odpovídající šířce ramen. Tímto způsobem je váha těla rovnovážně rozložena. Jsou-li nohy roztaženy příliš daleko od sebe, rovnováha těla je oslabena. To samé nastane, jsou-li nohy příliš blízko u sebe. Nejlepší způsob, jak dosáhnout ideální vzdálenosti, je začít z pozice, v níž jsou obě chodidla blízko u sebe (obr. 1). Špičkami chodidel je poté na stojících patách otočeno do stran, čímž se otevřou do tvaru písmene V (obr. 2). Váha se přesune na špičky chodidel a patami je otočeno do stran do stejné vzdálenosti (obr. 3). Špičky chodidel jsou rovnoběžné a vzdálenost mezi chodidly zhruba odpovídá šířce ramen. Někdy je za účelem dosažení požadované vzdálenosti a ideální rovnováhy těla zapotřebí dalšího dorovnání.

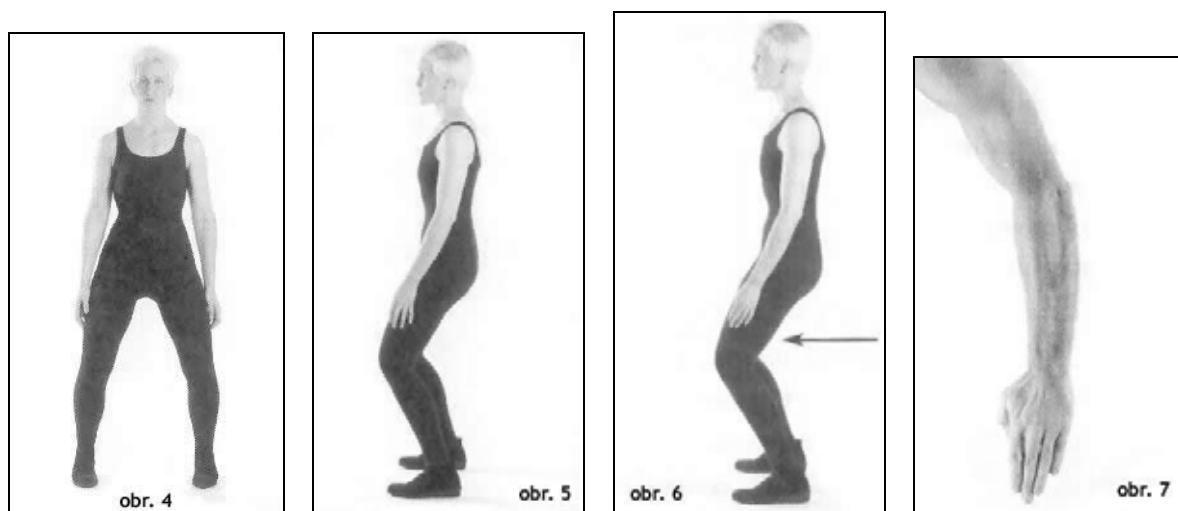


3. Během provádění všech magických gest Tensegrity jsou kolena držena mírně ohnutá, takže při pohledu dolů zakrývají česky výhled na špičky chodidel (obr. 4 a 5), pouze s výjimkou určitých magických gest, v nichž by měly být nohy v kolenu narovnané. V takovýchto případech je to vždy uvedeno v popisu oněch gest. Mít kolena v uzamčené

pozici neznamená, že jsou podkolenní šlachy nezdravě napjaté, ale spíše že jsou kolena narovnána nenásilným způsobem, bez zbytečné síly.

Tento postoj s pokrčením kolen je moderním dodatkem k provádění magických gest, jedním z těch, které pramení z vlivů dob nedávných. Jedním z vůdců linie předání dona Juana Matuse byl *nagual* Lujan, námořník z Číny, jehož původní jméno bylo něco jako Lo-Ban. Dostal se do Mexika někdy kolem přelomu devatenáctého století a zůstal tam po zbytek svého života. Jedna z čarodějek skupiny dona Juana Matuse jela do Orientu a učila se tam bojovým uměním. Don Juan Matus sám doporučoval svým učedníkům, aby se učili pohybovat disciplinovaným způsobem tak, že projdou nějakým druhem výcviku v bojových uměních.

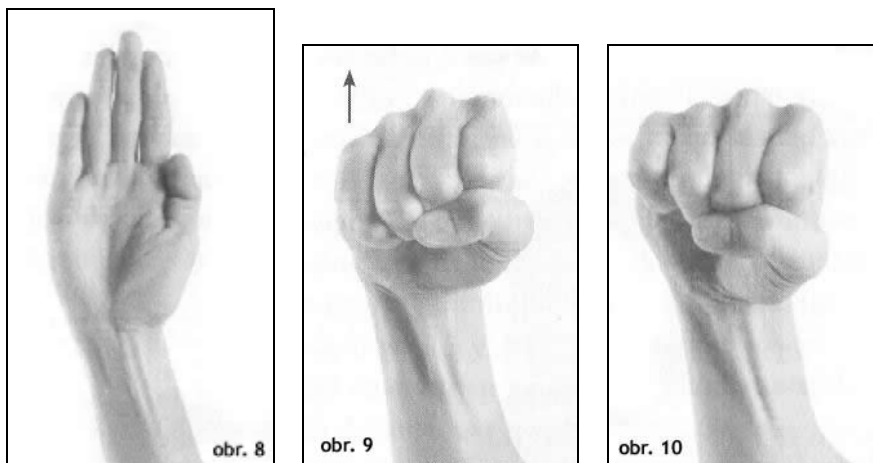
Další věcí, kterou je v souvislosti s mírně ohnutými koleny nutno zvážit, je, že je-li nohama pohybováno kopnutím dopředu, kolena se nikdy nešvihá. Spíše by mělo být pohybováno celou nohou pomocí napětí svalů stehen. Pohybem na tento způsob se šlachy kolen nikdy nezraní.



4. Zadní svaly nohou musí být napnuté (obr. 6). Toho je velmi těžké dosáhnout. Většina lidí se může celkem snadno naučit napínat přední svaly nohou, ale zadní svaly nohou stále zůstávají ochablé. Don Juan řekl, že zadní svaly stehen jsou místem, kde je v těle vždy uložena osobní historie. Podle něj tam pocity nacházejí svůj domov a stávají se nehybnými. Trval na tom, že obtíže při změně vzorců chování mohou být snadno připsány na vrub ochablosti zadních svalů stehen.

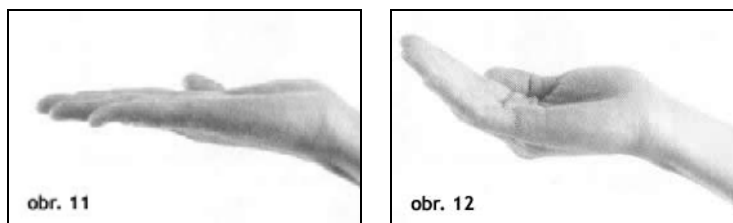
5. Při provádění všech magických gest, v nichž je veden úder pažemi, jsou paže vždy drženy mírně ohnuté v loktech, nikdy ne zcela natažené, čímž se předchází tomu, že by mohly být podrážděny šlachy loktů (obr. 7).

6. Palec musí být vždy držen v *zamčené* pozici, kdy je pevně přitisknut k dlani a přehnut přes hranu ruky. Nikdy by neměl vyčnívat ven (obr. 8). Čarodějové linie předání dona Juana považovali palec za rozhodující prvek z hlediska energie a jeho funkce. Domnívali se, že při kořeni palce se nacházejí body, v nichž se energie stává stojatou, a body, které mohou usměrňovat tok energie v těle. Aby se vyhnuli zbytečnému tlaku na palec či úrazu vzniklému v důsledku prudkého trhnutí rukou, osvojili si určitý tlak palců proti vnitřním hranám rukou.

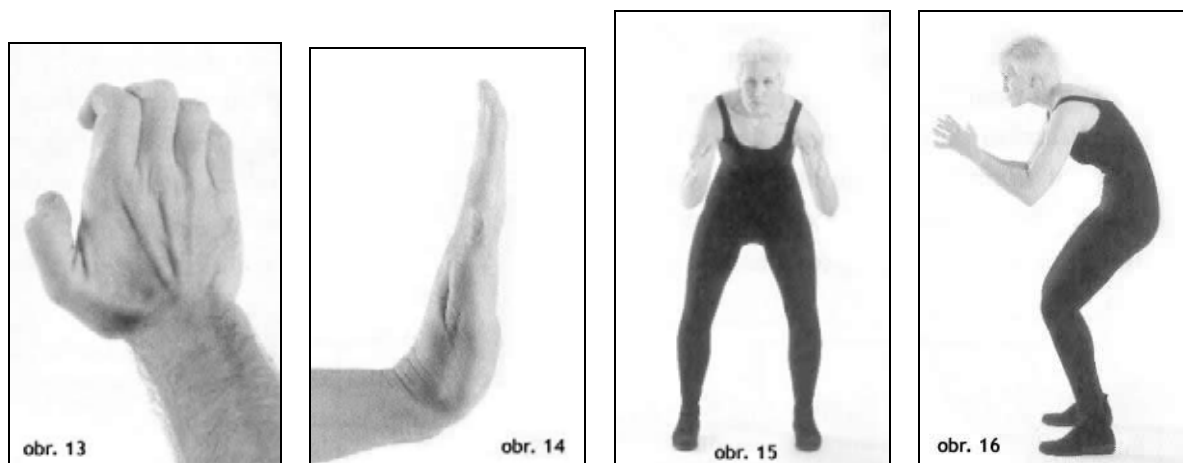


7. Když je ruka sevřena do pěsti, malíček je přizvednut tak, aby pěst nebyla úhlová, tj. s klesajícím prostředníčkem, prsteníčkem a malíčkem. Jde o to, že za účelem utvoření hranaté pěsti (obr. 10) se musí prsteníček i malíček přizvednout, čím vytvoří nezvyklé napětí v podpažní jamce, napětí, které je nanejvýš žádoucí pro celkově dobrý životní pocit.

8. Mají-li být ruce otevřené, jsou zcela roztažené. Zapojeny jsou šlachy na hřbetu ruky, která je tak podobná rovnoměrnému, plochému povrchu (obr. 11). Don Juan upřednostňoval plochou dlaň jako protipól tendenci (ustanovené, jak cítil, skrze socializaci) ukazovat ruku s propadlou dlaní (obr. 12). Řekl, že propadlá dlaň je dlaní žebráka a že každý, kdo praktikuje magická gesta, je bojovník a rozhodně ne žebrák.



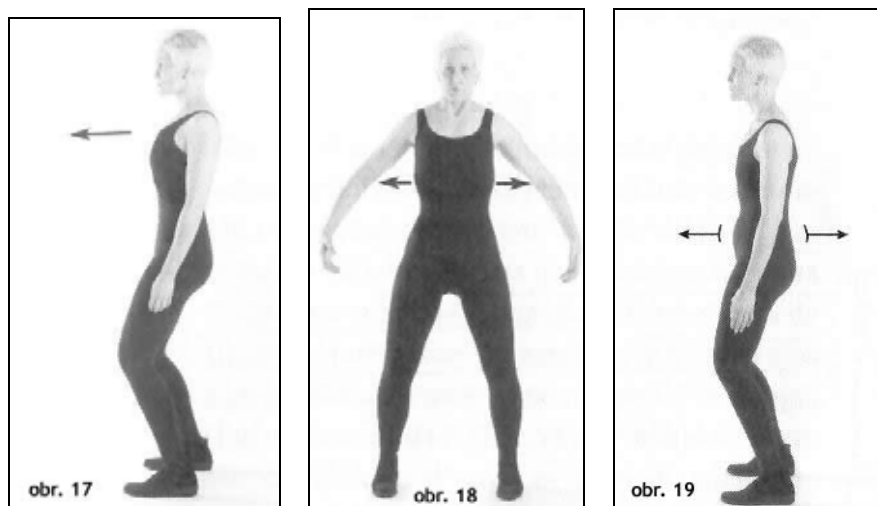
9. Když mají být prsty staženy v druhém kloubu a ohnuty pevně přes dlaň, jsou šlachy hřbetu ruky napnuty na maximum, zvláště pak šlachy palce (obr. 13). Toto napětí šlach vytváří tlak na zápěstí a předloktí, což jsou oblasti, o nichž se čarodějové starověkého Mexika domnívali, že jsou klíčové pro podpoření zdraví a dobrého životního pocitu.



10. V mnoha pohybech Tensegrity mají být zápěstí ohýbána zhruba do pravého úhlu dopředu či dozadu stažením šlach předloktí (obr. 14). Tohoto ohýbání musí být dosahováno pozvolna, protože po většinu času je zápěstí celkem pevné a je důležité, aby si zápěstí osvojilo pružnost potřebnou pro otočení hřbetem ruky tak, aby bylo dosaženo nejostřejšího možného úhlu vůči předloktí.

11. Další důležitou záležitostí při provozování Tensegrity je úkon, který byl nazván *zapnutím těla*. Jde o unikátní úkon, při němž se všechny svaly těla a zvláště bránice stáhnou v jediném okamžiku. Svaly žaludku a břicha je prudce trhnuto, stejně tak svaly kolem ramen a lopatek. Paže a nohy jsou napnuty zároveň a stejnou silou, ale jen na okamžik (obr. 15 a 16). S tím, jak ti, kteří Tensegritu provozují, svou praxi prohlubují, mohou se naučit, jak toto napětí udržet trochu déle.

Zapnutí těla nemá nic společného se stavem trvalého tělesného napětí, které se zdá být znamením naší doby. Když je tělo napjaté starostmi či přepracováním a svaly krku jsou tak tvrdé, jak jen mohou být, nemá to nic společného se zapínáním těla. Stejně tak povolení svalů či dosažení klidového stavu není vypnutím těla. Představa čarodějů starověkého Mexika byla taková, že skrze jejich magická gesta je tělo uvedeno do stavu pohotovosti; je připraveno jednat. Don Juan nazval tento stav *zapnutím těla*. Řekl, že jakmile svalové napětí *zapnutí těla* poleví, tělo se vypne samovolně.



12. Dech a dýchání byly podle dona Juana pro čaroděje starověkého Mexika nanejvýš důležité. Dělili dech na dýchání vrchem plic, dýchání středem plic a dýchání břichem (obr. 17, 18, 19). Dýchání roztahováním bránice nazývali *zvířecím dechem* a praktikovali jej, jak řekl don Juan, vytrvale pro dlouhověkost a zdraví.

Don Juan Matus byl přesvědčen, že mnoho zdravotních problémů moderního člověka by mohlo být snadno napraveno hlubokým dýcháním. Trval na tom, že nynějším sklonem lidských bytostí jsou mělké nádechy. Jedním z cílů čarodějů starověkého Mexika bylo vycvičit svá těla pomocí magických gest tak, aby nadechovali a vydechovali zhluboka.

V pohybech Tensegrity se tedy velmi doporučuje dělat hluboké nádechy a výdechy, a těch je dosaženo zpomalením přísunu a vytlačování vzduchu, čímž jsou nádechy a výdechy delší a intenzivnější.

Další důležitou záležitostí týkající se dýchání v Tensegritě je, že dýchání je při provádění pohybů Tensegrity přirozené, není-li to jinak určeno v popisu toho kterého magického gesta.

13. Dalším faktorem při provádění pohybů Tensegrity je uvědomění, ke kterému by měli praktikující dojít, že Tensegrita je v podstatě souhrou mezi uvolňováním a napínáním svalů vybraných částí těla za účelem dosažení nejkýženějšího stavu tělesné exploze, který čarodějové starověkého Mexika znali jen jako *energii šlach*. Ta je opravdovou explozí nervů a šlach pod a nebo uvnitř svalů.

Je-li tedy Tensegrita napínáním a povolováním svalů, mohutnost tohoto svalového napětí a doba trvání, po níž jsou svaly v tomto stavu udržovány, závisí v každém magickém gestu na síle praktikujícího. Doporučuje se, aby na začátku cvičení bylo napětí velmi malé a jeho doba trvání co nejkratší. Jakmile se tělo zahřeje, napětí by se mělo zvětšit a doba jeho trvání prodloužit, ale vždy umírněným způsobem.

Řada první: Řada pro přípravu záměru

Don Juan Matus konstatoval, že lidské bytosti jako organismy provádějí úžasný manévr vnímání, který naneštěstí dává vzniknout mylnému názoru, klamně fasádě; přijímají nával čiré energie celého vesmíru a proměňují ji na sensorická data, která vykládají podle přesného interpretačního systému, jenž čarodějové nazývají *lidskou formou*. Tento magický čin interpretace ryzí energie dává povstat mylnému názoru, podivnému přesvědčení lidských bytostí, že jejich výkladový systém je vše, co existuje.

Don Juan osvětlil tento úkaz příkladem. Řekl, že *strom*, jako je *strom* znám lidským bytostem, je více interpretací nežli vnímáním. Poukázal na to, že aby lidské bytosti ustanovily výskyt *stromu*, vše, co potřebují, je jen letmý pohled, který jim stěží něco řekne. Zbytek je úkaz, který popsal jako *volání záměru – záměru stromu*; to jest výkladu sensorických dat, týkajícího se určitého úkazu, který lidské bytosti nazývají *stromem*. Prohlásil, že celý svět lidských bytostí je právě tak jako v tomto příkladě složen z nekonečného repertoáru výkladů, při nichž hrají lidské smysly minimální úlohu. Jinými slovy, toliko zrakový smysl se dotýká návalu energie, který přichází z celého vesmíru, a i to dělá jen letmo.

Tvrdil, že většina vnímací aktivity lidských bytostí je výklad a že lidské bytosti jsou druhem organismů, který na vytvoření svého světa potřebuje jen minimální přísun ryzího vnímání; nebo, že vnímají jen natolik, aby byl spuštěn jejich výkladový systém. Příklad, který měl Don Juan nejraději, byl způsob, jakým, jak říkal, *zaměřováním* vytváříme něco tak ohromujícího a tak velmi důležitého jako Bílý dům. Nazval Bílý dům místem síly dnešního světa, středem všech našich snah, nadějí, obav, a tak dále, jako globální konsorcium lidských bytostí – pro všechny praktické účely, prostě hlavní město civilizovaného světa. Řekl, že tohle všechno se nenachází ve sféře abstrakce, nebo dokonce ve sféře našich myslí, nýbrž ve sféře *zaměřování*, neboť z hlediska našeho smyslového vjemu je Bílý dům budova, která nemá nic z bohatství, rozsahu platnosti, ba ani hloubky naší představy o Bílém domě. Dodal, že z hlediska našeho smyslového vjemu je Bílý dům jako vše ostatní v našem světě jen letmo uchopen našimi zrakovými smysly; naše hmatové, čichové, sluchové a ani chuťové smysly nejsou nijak angažovány. Výklad, který by tyto smysly mohly vyvolat ze sensorických dat v souvislosti s budovou, ve které se Bílý dům nachází, by i tak neměl jakýkoliv význam.

Otázka, kterou don Juan pokládal jako čaroděj, byla, kde vlastně se Bílý dům nachází. Řekl, odpovídaje na svou vlastní otázku, že se dozajista nenachází v našem vnímání, dokonce ani v našich myšlenkách, ale ve zvláštní sféře *zaměřování*, kde je živen vším souvisejícím. Don Juanův výrok zněl, že vytvoření celého universa *zaměřováním* tímto způsobem je naší magií.

Jelikož je tématem první řady Tensegrity příprava praktikujících na *zaměřování*, je důležité čarodějné výklad *zaměřování* přezkoumat. Pro dona Juana bylo *zaměřování* tichým aktem vyplnění prázdných míst zanechaných přímým smyslovým vnímáním, či aktem obohacení pozorovatelného úkazu pomocí *zaměřování* úplnosti, která z hlediska čistého vnímání neexistuje.

Na akt *zaměřování* této úplnosti se don Juan odvolával jako na *volání záměru*. Vše, co o *záměru* vysvětloval, ukazovalo na fakt, že akt *zaměřování* není ve fyzické sféře.

Jinými slovy, že není součástí tělesnosti mozku nebo jakéhokoliv jiného orgánu. *Záměr* podle dona Juana přesahoval svět, jak jej známe. Je to něco jako energetická vlna, paprsek energie, který se s námi pojí.

Vzhledem k této vnější povaze *záměru*, rozlišoval don Juan mezi tělem jako součástí poznání každodenního života a tělem jako energetickou jednotkou, která není součástí tohoto poznání. Tato energetická jednotka zahrnuje neviditelné části těla, jako například vnitřní orgány a energii, která jimi protéká. Don Juan tvrdil, že právě touto částí může být energie přímo vnímána.

Podotýkal, že vzhledem k nadvládě zraku v našem navykklém způsobu vnímání světa, popisovali šamani starověkého Mexika akt přímého vnímání energie jako *zření*. Pro ně vnímání energie, jak plyne vesmírem, znamenalo, že energie zaujímá neosobité, určité konfigurace, které se bezrozporně opakují a že tyto konfigurace mohou být stejným způsobem vnímány kýmkoliv, kdo *zří*.

Nejdůležitější příklad této shody, s jakou energie zaujímá určité konfigurace, který don Juan Matus mohl dát, bylo vnímání lidského těla, když je *zřeno* přímo jako energie. Jak již bylo řečeno, šamani jako don Juan vnímají lidskou bytost jako slepenec polí energie, který dělá celkový dojem jasně ohraničené koule světelnosti. Bráno v tomto smyslu, energie byla šamany popsána jako vibrace, která se shlukuje do soudržných jednotek. Šamani popisují celý vesmír jako složený z konfigurací energie, které se jeví *zřícímu* oku jako nitky, či jako světelná vlákna, která jsou napjata do všech možných směrů, aniž by se však zaplétala. Tento výrok je pro lineární mysl nepochopitelný. Je v něm obsažen protiklad, který nemůže být vyřešen: jak se mohou ta vlákna táhnout do všech možných směrů a přitom se nijak nezaplétat?

Don Juan v tomto bodě zdůrazňoval, že šamani jsou pouze schopni jevy popisovat a že pokud se jejich popisné výrazy jeví jako nepřiměřené a protichůdné, je to zapříčiněno nedokonalostí větné skladby. Přitom jsou jejich popisy tak přesné, jak jen mohou být.

Šamani starověkého Mexika podle dona Juana popisovali *záměr* jako věčnou sílu, která prostupuje celým vesmírem – sílu, která si je sama sebe vědoma do té míry, že reaguje na volání či příkazy šamanů. Pomocí *záměru* byli tito šamani nejen schopni rozpoutat veškeré možnosti lidského vnímání, ale také veškeré lidské možnosti jednání. Prostřednictvím *záměru* uskutečnili i ty nejneuvěřitelnější formulace.

Don Juan mne učil, že hranice lidské schopnosti vnímat se nazývá *lidským poutem*, což znamená, že existuje mez, která vymezuje lidské schopnosti, jak jsou diktovány lidským organismem. Tyto meze, to nejsou pouze tradiční hranice uspořádaného myšlení, ale hranice celkových zdrojů uzamčených v lidském organismu. Don Juan měl za to, že tyto zdroje nejsou nikdy využívány, že jsou drženy na místě předjatými představami o lidských omezeních, omezeních, která nemají nic do činění se skutečným lidským potenciálem.

Don Juan konstatoval tak kategoricky, jak jen mohl, že jelikož vnímání energie, jak plyne vesmírem, není libovolné ani osobité, jsou zřeci svědky formulací energie, které se dějí samy od sebe a nejsou formovány lidským zásahem. Vnímání takovýchto formulací je tudíž jako takové a samo o sobě klíčem, jež osvobozuje uzamčený lidský potenciál, který obyčejně nikdy nevstoupil do hry. Za účelem dosažení vnímání těchto energetických formulací, musí být zapojeny veškeré lidské schopnosti vnímání.

Řada pro přípravu *záměru* je rozdělena do čtyř skupin. První se nazývá [Mačkání energie pro záměr](#). Druhá se nazývá [Víření energie pro záměr](#). Třetí skupina se nazývá [Hromadění energie pro záměr](#) a čtvrtá skupina se nazývá [Vdechování energie záměru](#).

První skupina: Mačkání energie pro záměr

Don Juan mi podal vysvětlení, která zahrnovala veškeré podrobnosti o každé ze skupin magických gest, tvořících jádro dlouhých řad Tensegrity.

"Energie, která je pro zacházení se *záměrem* nepostradatelná," řekl, když mi vysvětloval energetické aspekty této skupiny, "je nepřetržitě rozptylována z vitálních center umístěných kolem jater, slinivky břišní a ledvin, a usazuje se v dolní části světelné koule, kterou jsme. Tato energie potřebuje být neustále míchána a přesměrovávána. Čarodějové mé linie předání velice důrazně doporučovali soustavné a vědomé míchání energie nohama a chodidly. Dlouhé pochůzky, které byly nevyhnutelnou a častou součástí jejich životů, způsobovaly nadměrné míchání energie, která nesloužila žádnému účelu. Dlouhé pochůzky proto pro ně představovaly nemalou potíž a přítok nadbytečné energie musel být vyrovnáván prováděním určitých magických gest, vykonávaných za chůze."

Don Juan Matus mi řekl, že tato sestava, skládající se z patnácti magických gest, jejichž účelem je míchání energie chodidly a nohama, byla šamany jeho linie předání považována za nejúčinnější způsob dělání něčeho, co nazývali *mačkáním energie*. Vyjádřil se, že každý z kroků je magickým gestem, jež obsahuje vloženou kontrolu pro *mačkání energie*, a že praktikující je mohou opakovat i několikrát, přejí-li si to, aniž by se museli obávat nadměrného míchání energie. Z hlediska dona Juana bránila takto nadměrně rozvířená energie pro *zaměřování* dalšímu vyprazdňování vitálních center.

1. Rozemílání energie chodidly

Pro získání rovnováhy se tělo chvíli otáčí zleva doprava a zprava doleva shodně na obou předních ploškách chodidel. Poté se váha přesune na paty a otáčení dále probíhá na nich. Během otáčení jsou prsty na nohou zvednuty mírně nad zem a dotýkají se jí jen v okamžiku maximálního vychýlení chodidel na tu či onu stranu.

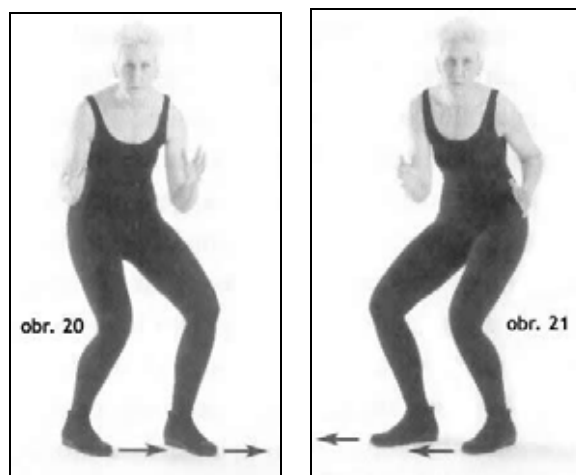
Paže jsou ohnuty v loktech směrem dopředu a s dlaněmi k sobě. Pohyb paží vychází z impulsu v oblasti ramen a lopatek. Tento pohyb paží je zcela v souladu s pohybem nohou, podobně jako při chůzi (směřují-li špičky chodidel doleva, pohne se dopředu levá ruka a naopak, směřují-li doprava, předsune se ruka pravá), což má za následek úplné zapojení končetin a vnitřních orgánů (obr. 20 a 21).

Vedlejším tělesným účinkem takového rozemílání energie je zvýšení krevního oběhu v chodidlech, lýtkách a stehnech až po tříselnou oblast. Šamani také po celá staletí používali tento pohyb pro navrácení ohebnosti nohám unaveným každodenní činností.

2. Rozemílání energie třemi skluzy chodidel

Chodidla se třikrát pootočí na patách stejným způsobem jako u předcházejícího magického gesta. Poté následuje kratičká pauza a chodidla se znovu třikrát pootočí. Je důležité upozornit na to, že u všech prvních tří magických gest této skupiny hraje klíčovou roli zapojení rukou, které se velice čile pohybují dozadu a kupředu.

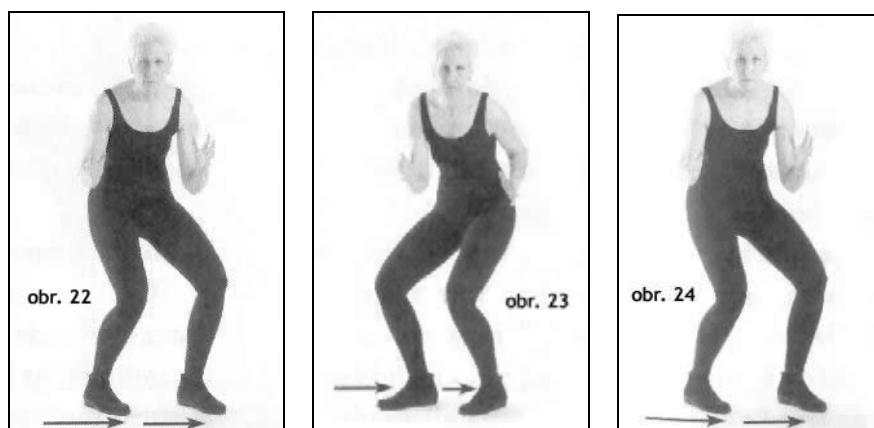
Rozemílání energie takovýmto přerušovaným způsobem přináší větší účinek. Vedlejším tělesným účinkem tohoto magického gesta je rychlý nával energie v situacích, kdy je třeba utíkat, prchat před nebezpečím, nebo i jinak rychle zasáhnout.



3. Rozemílání energie postranním skluzem chodidel

Obě chodidla se otočí na patách doleva; poté se na předních ploškách chodidel opět otočí doleva. Pak se pootočí potřetí, znovu doleva, ale tentokrát zase na patách (obr. 22, 23 a 24). Nato je tato trojí sekvence provedena pozpátku otočením chodidel na patách směrem doprava, dále otočením na předních ploškách chodidel zase doprava a konečně otočením chodidel na patách směrem doprava.

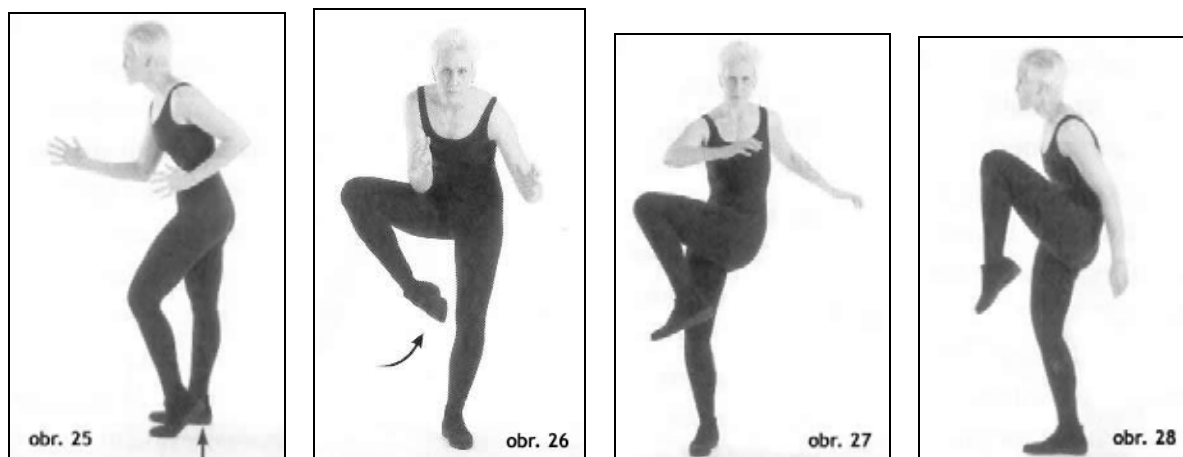
Fyzickým následkem těchto tří magických gest je urychlení krevního oběhu v celém těle.



4. Míchání energie údery pat o zem

Toto magické gesto připomíná chůzi na místě. Koleno hbitě stoupá vzhůru, zatímco špička chodidla spočívá na zemi. Tíhu těla nese noha druhá. Tělesná tíha se přesouvá sem a tam z nohy na nohu a tam vždy setrvává, zatímco noha druhá provádí zmíněný pohyb. Pažemi je pohybováno stejným způsobem jako u předcházejícího magického gesta (obr. 25).

Fyzický následek tohoto a následujícího magického gesta je podobný jako u předchozích tří magických gest: pocit tělesné pohody prostupující pánevní oblastí po provádění pohybů.



5. Míchání energie trojím úderem pat o zem

Toto magické gesto je navlas stejné jako to předchozí, jen s tím rozdílem, že pohyb kolen a chodidel není nepřetržitý. Je vždy střídavým způsobem přerušeno poté, co jsou paty potřetí přivedeny na zem. Pořadí je levá, pravá, levá — pauza — pravá, levá, pravá, a tak dále.

Prvních pět magických gest této skupiny poskytuje praktikujícím rychlý příboj energie v případech, kdy je jí zapotřebí ve svalech krajiny břišní či tříselech, a nebo například když mají vykonat běh na dlouhou vzdálenost či rychle šplhat na skály nebo stromy.

6. Hromadění energie spodky chodidel a její zvedání po vnitřních stranách nohou

Spodky levého a pravého chodidla se střídavě pohybují vzhůru po vnitřní straně druhé nohy a téměř se jí při tom dotýkají. Důležité je nohy trochu vyklenout postojem s pokrčenými koleny (obr. 26).

V tomto magickém gestu je energie pro *zaměřování* přinucena stoupat po vnitřní straně nohou, což je místo, které šamani považovali za úložiště kinetické paměti. Toto magické gesto je užíváno jako pomůcka pro uvolnění pohybové paměti, nebo pro snazší uchování nových pohybů v této paměti.

7. Míchání energie koleny

Koleno levé nohy je ohnuto a mávne se jím doprava tak daleko, kam až jen dosáhne, jako by se jím kopalo do strany, zatímco trupem a pažemi se zlehka otočí opačným směrem tak daleko, jak je to jen možné (obr. 27). Levá noha je poté vrácena do stoje. Stejný pohyb je proveden pravým kolenem a dále se kolena sem a tam střídají.

8. Tlačení zamíchané energie koleny do trupu

Toto magické gesto je energetickým pokračováním gesta předchozího. Levé koleno je maximálně ohnuté, stoupá a je co nejvíce vtlačováno do trupu. Trup je jemně nahnutý dopředu. V okamžiku zvednutí kolena směřuje špička chodidla k zemi (obr. 28). Stejný pohyb je proveden pravou nohou a i dále se nohy střídají.

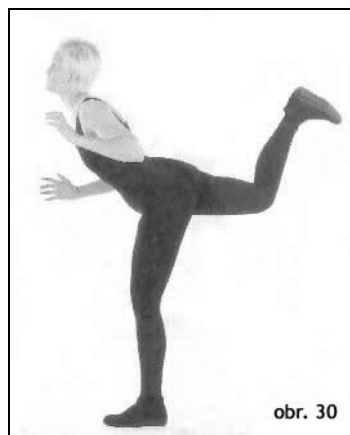
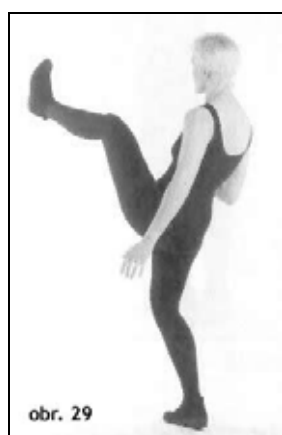
To, že chodidlo směřuje k zemi, zaručuje, že šlachy kotníku jsou napjaty, což stimuluje drobná centra, ve kterých se tam energie hromadí. Šamani tato centra

považovali za asi ta nejdůležitější na dolních končetinách, důležitá tak, že mohla skrze provádění tohoto magického gesta probudit zbylá drobná energetická centra v těle. Toto magické gesto se provádí společně s gestem předchozím a to za účelem promítnutí koleny nashromážděné energie pro *zaměřování* nahoru, do dvou center vitality kolem jater a slinivky břišní.

9. Kopání energie před a za tělem

Kop levou nohou dopředu je následován zadním kopem ohnutou pravou nohou (obr. 29 a 30). Pak se pořadí obrátí a přední kop provede noha pravá, následována zadním kopem ohnutou levou nohou.

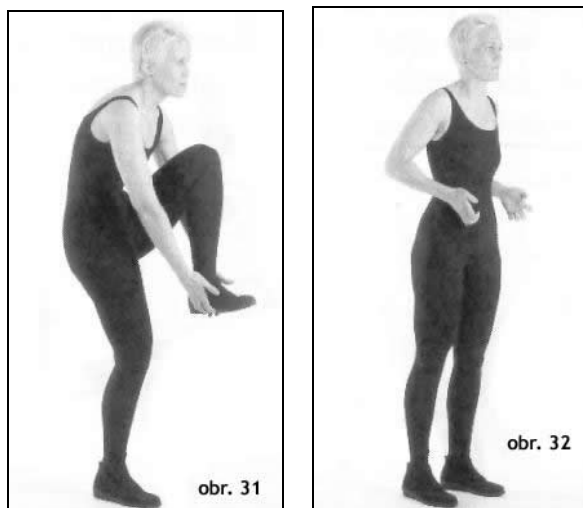
Ruce jsou drženy po stranách, neboť tohoto magického gesta se účastní pouze dolní končetiny, kterým dává ohebnost. Cílem je zvednout dopředu kopající nohu co nejvýše a stejně tak dostat co nejvýš nohu, která kope dozadu. Při provádění zadního kopu by se měl pro usnadnění pohybu trup mírně předklonit. Toto mírné předklonění trupu slouží i přirozenému vstřebání energie rozmíchané končetinami. Toto magické gesto se provádí na pomoc tělu, když vyvstanou trávicí problémy způsobené změnou stravy, nebo pokud je zapotřebí cestovat na velké vzdálenosti.



10. Zvedání energie ze spodků chodidel

Levé koleno je ohnuto do ostrého úhlu, jak je zvedáno směrem k trupu tak vysoko, kam až je to jen možné. Trup je mírně předkloněn, téměř se kolena dotýká. Paže ční dolů, svíraje mezi sebou spodek chodidla (obr. 31). Ideální by bylo uchopit spodek chodidla velmi zlehka a ihned jej pustit. Zároveň s tím, jak jde chodidlo dolů k zemi, paže a ruce jsou zvednuty podél stran nohy až do úrovně sleziny a slinivky břišní (obr. 32) mocným trhnutím, do kterého jsou zapojeny lopatky a prsní svaly. Stejný sled pohybů je proveden na straně pravé jen s tím rozdílem, že ruce jsou zvednuty do úrovně jater a žlučníku. I dále je tento sled pohybů prováděn střídavě na levé a pravé straně.

Stejně jako tomu bylo v případě předešlého magického gesta, i zde umožňuje mírné předklonění trupu přenesení energie ze spodků chodidel do dvou vitálních energetických center kolem jater a slinivky břišní. Tohoto magického gesta je užíváno jako pomůcky pro dosažení ohebnosti a pro osvobození se od zažívacích potíží.

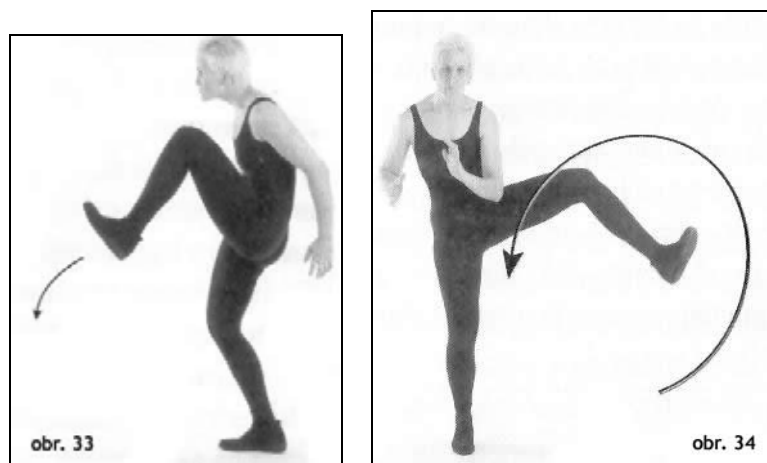


11. Zatlačení energetické zdi

Levé chodidlo je ohnutím kolena do ostrého úhlu zvednuto do výše boků; poté chodidlo se špičkou ohnutou vzhůru zatlačí dopředu, jako kdyby odstrkovalo pevný předmět (obr. 33). Jakmile je chodidlo dole, je stejným způsobem zvednuto chodidlo pravé, pohyb se opakuje a chodidla se i dále střídají.

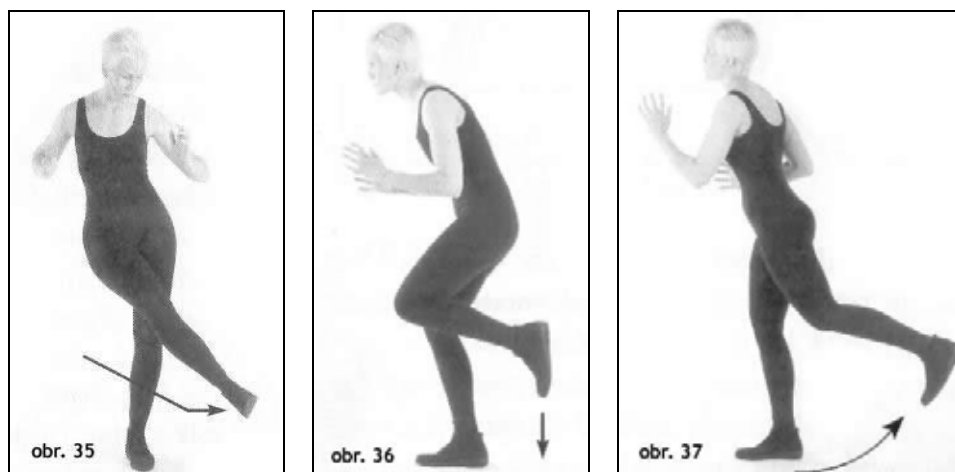
12. Překračování energetické přepážky

Levá noha hbitě stoupá, jako kdyby překračovala hrazení umístěné bokem přímo před tělem. Noha dělá kruh zleva doprava (obr. 34) a jakmile se chodidlo dotkne země, zvedá se noha druhá a provádí stejný pohyb.



13. Kopání do postranní branky

Toto je něco mezi kopnutím a tlačení spodními ploškami chodidel. Levá noha je zvednuta do poloviny lýtky a pak chodidlo zatlačí napravo od těla, jakoby vrážejíc do pevného předmětu (obr. 35). Údernou plochou je celá spodní část chodidla. Chodidlo je poté vráceno na levou stranu a stejný pohyb se opakuje pravou nohou a chodidlem.



14. Rozbití energetického valounku

Levá noha je zvednuta, špička směřuje v ostrém úhlu k zemi. Koleno je důkladně ohnuté a vyčnívá přímo dopředu. Chodidlo pak klesá v kontrolovaném pohybu – vede úder směrem k zemi, jako by rozbíjelo valounek (obr. 36). Jakmile jednou špička chodidla udeří, je chodidlo vráceno do své výchozí pozice ve stoje a stejný pohyb se opakuje levou nohou a chodidlem.

15. Seškrábnutí energetického bláta

Levá noha je zvednuta několik palců [cca 6-12 cm, *pozn. překl.*] nad zem; celá noha je přenesena dopředu a pak je rázně zatlačena dozadu, přičemž chodidlo tře zlehka o zem, jako by se ze spodní plošky chodidla něco seškrabávalo (obr. 37). Tělesná tíha spočívá na noze druhé a trup je mírně předkloněn, což umožňuje zapojit do provádění tohoto magického gesta i svaly břicha. Jakmile se levé chodidlo vrátí do své normální polohy, opakuje se stejný pohyb pravým chodidlem a nohou.

* * *

Šamani nazývají posledních pět magických gest z této skupiny *Kroky v přírodě*. Jsou to magická gesta, která praktikující mohou provádět za chůze, při vedení obchodních záležitostí, nebo dokonce když sedí a mluví s lidmi. Jejich posláním je shromažďování energie chodidly a její užívání nohama v situacích, kdy je zapotřebí soustředění a rychlé použití paměti.

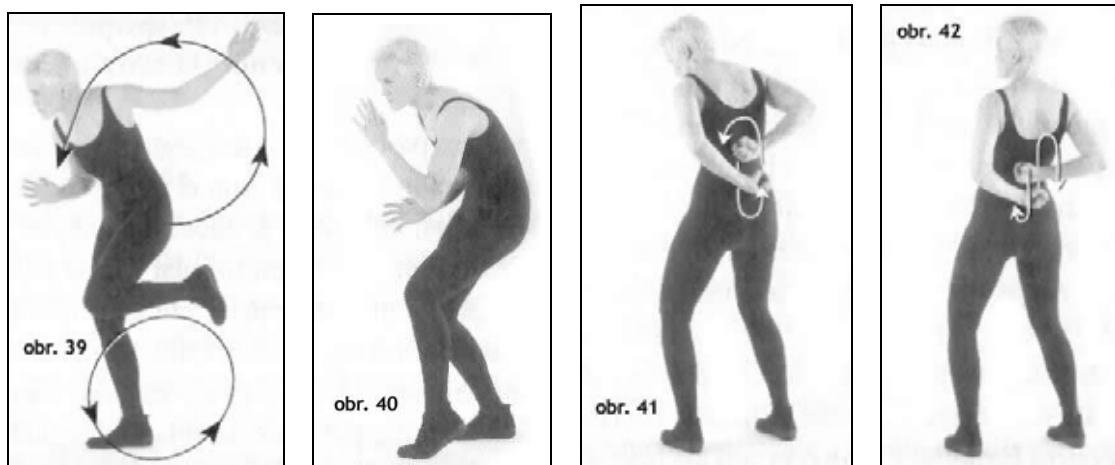
Druhá skupina: Víření energie pro záměr

Deset magických gest druhé skupiny má co do činění s vířením energie pro *zaměřování* z oblastí hned pod kolena, nad hlavou, kolem ledvin, jater a slinivky břišní, a z oblastí solárního plexu a krku. Každé z těchto magických gest je nástrojem pro víření výlučně jen té energie, která souvisí se *zaměřováním* a která se na těchto místech hromadí. Pro šamany byla tato magická gesta neodmyslitelnou součástí každodenního života, protože život je podle nich ovládán *záměrem*. Tato sestava magických gest je pro šamany asi něco jako šálek kávy pro moderního člověka. Heslo našich dnů, "Nejsem sama sebou, dokud si nedám své kapučíno," či slogan generace předchozí, "Nejsem probuzený, dokud nevypiju svůj hrnek kafe," u nich přeneseně zní: "Nejsem na nic připraven, dokud neprovedu tato magická gesta." Druhá skupina této řady začíná úkonem, který byl nazván *zapnutím těla* (viz. kapitola [Šest řad Tensegrity](#), obr. 15 a 16).

16. Víření energie chodidly a pažemi

Poté, co bylo tělo *zapnuto*, je drženo v mírně nahnbené pozici (obr. 38). Tíha spočívá na pravé noze, zatímco noha levá dělá úplný kruh, přičemž tře špičkami prstů o zem a přistává před tělem na bříšku pod palcem na chodidle. Levá paže dělá synchronně s nohou kruh, jehož vrchol jde nad úroveň hlavy (obr. 39). Následuje menší pauza a noha i ruka nakreslí dva další kruhy za sebou, tedy dohromady tři (obr. 40). Rytmus tohoto magického gesta je dán počítáním jedna, menší pauza, jedna-jedna, poté velmi malá pauza, dva, pauza, dva-dva, poté velmi malá pauza, a tak dále. Stejný pohyb je proveden pravou nohou a paží.

Toto magické gesto míchá energii na dně *světelné koule* chodidly a promítá ji pažemi do oblasti hned na hlavou.



17. Převalování energie na nadledvinkách

Předloktí jsou umístěna za tělo, přes oblast ledvin a nadledvinek. Lokty jsou ohnuty v pravém úhlu a ruce jsou zařaty v pěst pár palců [cca 6-12 cm, *pozn. překl.*] od těla, aniž by se jej dotýkaly. Pěsti se otáčejí směrem dolů, jedna přes druhou, jako první se dolů pohybuje pěst levá; následuje ji pravá pěst, která se pohybuje dolů, zatímco se levá

pěst pohybuje zpět nahoru. Trup je nakloněn mírně dopředu (obr. 41). Pak se pohyb převrátí a pěsti se otáčí v opačném směru, zatímco je trup mírně zakloněn (obr. 42). Předklánění a zaklánění těla tímto způsobem zapojuje svaly nadloktí a ramena.

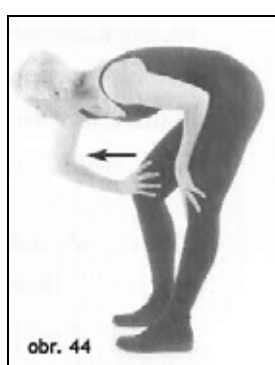
Tohoto magického gesta je užíváno k dodávání energie *zaměřování* nadledvinkám a ledvinám.

18. Víření energie pro nadledvinky

Trup je ohnut dopředu, s koleny vyčnívajícími za linii prstů u nohou. Ruce spočívají shora na koleních čéškách a prsty je přikrývají. Levá ruka se pak na čéšce otáčí doprava, čímž vystrčí loket sousměrně s levou nohou tak daleko dopředu, kam až to jen jde (obr. 43). Současně pravé předloktí, s rukou stále na čéšce, spočívá celou svou délkou na pravém stehně a pravé koleno je narovnané, což zapojuje podkolení šlachu. Je důležité pohybovat pouze koleno a ne kývat zadní částí ze strany na stranu.

Stejné pohyby jsou provedeny pravou rukou a nohou (obr. 44).

Tohoto magického gesta se užívá k víření energie *zaměřování* kolem ledvin a nadledvinek. Praktikujícímu přináší dlouhodobou výdrž a pocit odvahy a sebedůvěry.



19. Spojování levé a pravé energie

Je učiněn hluboký nádech. Velmi pomalý výdech začíná, jakmile je levé předloktí s loktem ohnutým v pravém úhlu přivedeno před ramena. Zápěstí je zahnuté dozadu, jak nejvíc to jen jde, prsty směřují dopředu a dlaň doprava (obr. 45).

Zatímco paže udržuje tuto pozici, je trup hbitě ohnut dopředu, až dosáhne vystrčená levá paže úrovně kolen. Levý loket nesmí klesat níž k podlaze a musí být udržován v pozici pryč od kolen, a to tak daleko, jak je to jenom možné. Pomalý výdech pokračuje, zatímco pravá paže dělá přes hlavu plný kruh a pravá ruka pak spočine jeden až dva palce daleko [cca 3-6 cm, *pozn. překl.*] od prstů ruky levé. Dlaň pravé ruky je otočena k tělu a prsty směřují k podlaze. Hlava je čelem k zemi a s krkem drženým narovno. Výdech končí a v této pozici je učiněn hluboký vdech. Všechny svaly zad a paží a nohou jsou staženy, zatímco je vzduch pomalu a zhluboka nadechován (obr. 46).

Tělo se narovná, přičemž je učiněn výdech a celé magické gesto znovu započne pravou paží.

Maximální natažení paží dopředu dovoluje otevření energetického víru nadledvinkového a ledvinového centra; takovéto otevření umožňuje optimální využití *přesunuté energie*. Toto magické gesto je nepostradatelné pro *přesouvání energie* do tohoto centra, které, všeobecně řečeno, odpovídá za celkovou vitalitu a mládí těla.

20. Probodnutí těla paprskem energie

Levá paže je umístěna před tělo k pupku a pravá paže hned za tělo do stejné výšky. Zápěstí jsou ostře ohnuta a prsty směřují k zemi. Levá dlaň je otočená doprava a dlaň pravá je otočená doleva (obr. 47). Špičky prstů obou rukou se hbitě zvednou tak, aby ukazovaly po přímce dopředu a dozadu. V okamžiku, kdy prsty takto ukáží dopředu a dozadu, se celé tělo napne a zároveň se ohnou kolena (obr. 48). Ruce jsou na okamžik drženy v této pozici. Pak se svaly uvolní, nohy se narovnají a paže se otočí kolem, až je pravá paže vpředu a levá vzadu. Tak jako na počátku tohoto magického gesta směřují špičky prstů k zemi a znovu se zvednou tak, aby ukazovaly po přímce dopředu a dozadu, opět s lehkým výdechem; kolena se ohnou.

Pomocí tohoto magického gesta je uprostřed těla ustanovena dělicí linie, která odděluje levou energii a pravou energii.



21. Kroucení energie přes dvě centra vitality

Je dobré začít umístěním rukou tak, aby směřovaly k sobě, jako trikem pro jejich udržení v jedné linii. Prsty jsou drženy od sebe a drápovitě, jako by popadly víčko zavařovací sklenice o velikosti ruky. Pak je pravá ruka umístěna nad oblast slinivky břišní a sleziny směrem k tělu. Levá ruka je umístěna za tělo nad oblast levé ledviny a nadledvinky, taktéž s dlaní směřující k tělu. Obě zápěstí jsou poté ostře ohnuta dozadu, zatímco trup se otočí doleva tak daleko, kam až je to jen možné, přičemž kolena zůstávají na místě. Potom se obě ruce otáčejí shodně v obou zápěstích ze strany na stranu, jako by odšroubovávaly víčka dvou zavařovacích sklenic, jedno na slinivce břišní a slezině, a druhé na levé ledvině (obr. 49).

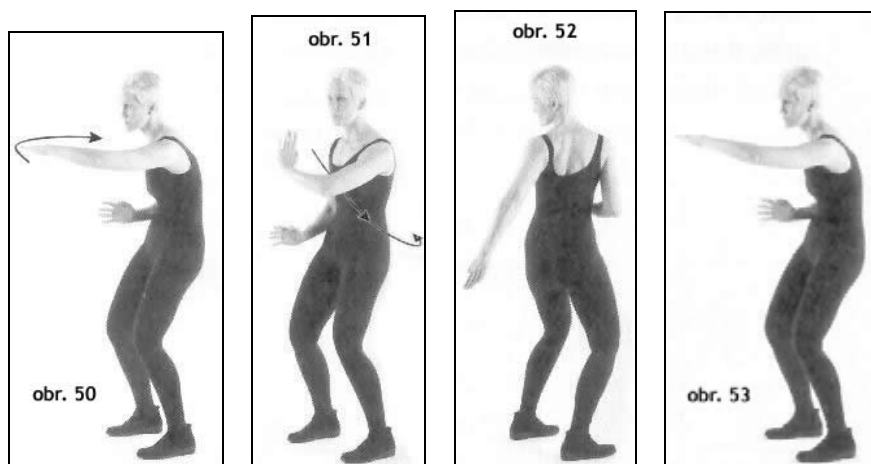
Ten samý pohyb je proveden převráceným postupem, kdy je levá ruka umístěna dopředu na úroveň jater a žlučníku a pravá paže dozadu na úroveň pravé ledviny.

Pomocí tohoto magického gesta je míchána energie na třech hlavních centrech vitality: játrech a žlučníku, slinivce břišní a slezině, a ledvinách a nadledvinkách. Toto magické gesto je nepostradatelné pro ty, kteří musí být na hlídce – napomáhá celkovému uvědomování si a zvyšuje jejich vnímavost k okolnímu prostředí.

22. Půlkruh energie

Půlkruh je nakreslen levou rukou, která začíná před obličejem. Ruka se pohybuje trochu doprava, dokud nedosáhne úrovně pravého ramene (obr. 50). Tam ruka změní směr a kreslí vnitřní okraj půlkruhu do blízkosti levé strany těla (obr. 51). Vzadu ruka opět změní směr (obr. 52) a kreslí vnější okraj půlkruhu, po čemž se vrátí do své výchozí pozice (obr. 53). Dokončený půlkruh leží v šikmé rovině od úrovně očí vepředu až dozadu pod úroveň zadku. Je důležité sledovat pohyb ruky očima.

Jakmile levá paže půlkruh dokončí, další půlkruh je nakreslen pravou paží, tělo tedy tak bude obklopeno dvěma půlkruhy. Tyto dva půlkruhy jsou nakresleny, aby míchaly energii a aby napomáhaly sesouvání energie z prostoru nad hlavou do oblasti nadledvinek. Toto magické gesto jest prostředkem pro dosažení silné a trvalé střízlivosti.

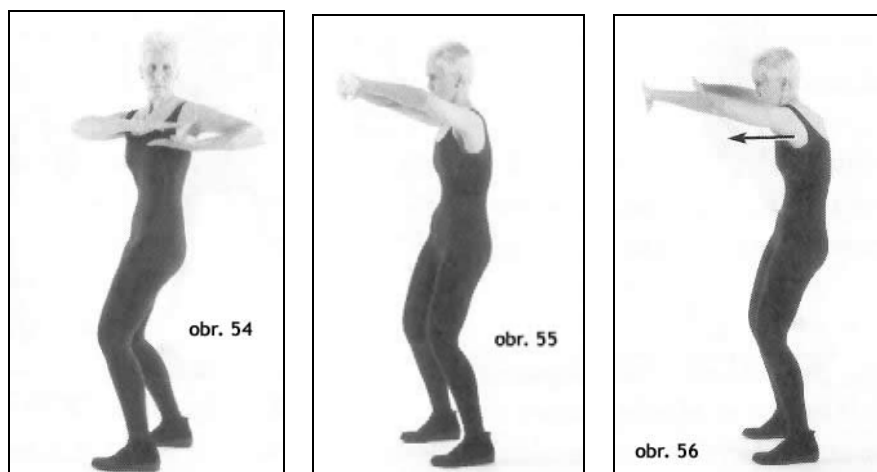


23. Míchání energie kolem krku

Levá ruka s dlaní směřující nahoru a ruka pravá s dlaní směřující dolů jsou umístěny před tělo do úrovně solárního plexu. Pravá ruka je nad levou a téměř se jí dotýká. Lokty jsou ostře ohnuté. Je proveden hluboký nádech; paže se jemně pozvednou, zatímco trupem je otočeno doleva tak daleko, kam až je to jen možné bez toho, že by se pohnulo nohama a obzvláště kolena, která jsou mírně pokrčená za účelem vyhnutí se jakémukoliv zbytečnému napětí šlach. Hlava je držena vůči trupu a ramenům stále ve stejné pozici. Výdech začíná s tím, jak jsou poté lokty zlehka taženy od sebe navzájem až do maximálního rozpětí, přičemž zápěstí jsou stále držena narovno (obr. 54). Je proveden nádech. Výdech začíná, když je hlavou otočeno velice zlehka dozadu, čelem k levému lokti, a poté dopředu, čelem k lokti pravému; otáčení hlavou dozadu a dopředu se ještě dvakrát opakuje a výdech končí.

Trup se otočí dopředu a tam si ruce vymění pozice. Pravá ruka je otočená směrem nahoru, zatímco ruka levá je otočená směrem dolů a je nad pravou rukou. Znovu je proveden nádech. Trup je poté otočen doprava a ty samé pohyby se opakují napravo.

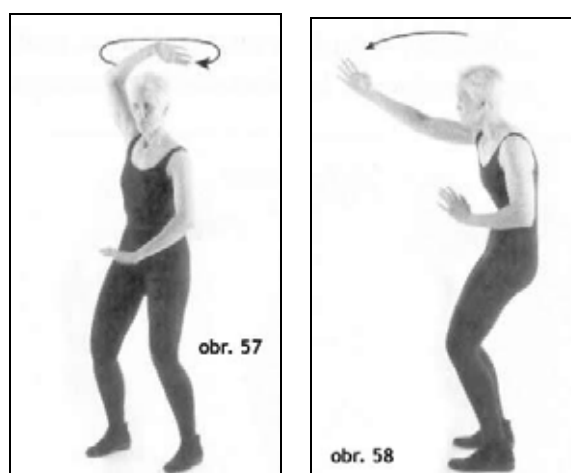
Šamani se domnívají, že z *centra pro rozhodování*, umístěného v místě malé prohlubeniny ve tvaru písmena V u kořene krku, je rozptylován zvláštní druh energie pro *zaměřování*, a že tato energie je shromažďována výlučně tímto magickým gestem.



24. Hnětení energie tlačáním lopatkami

Obě paže jsou umístěny před obličej do úrovně očí a s lokty ohnutými dost na to, aby ruce svým zakřivením připomínaly luk (obr. 55). Trup je mírně předkloněn, aby se tak lopatky mohly roztáhnout do stran. Pohyb začíná zatlačením levou paží dopředu, přičemž ta je stále vyklenutá a plná napětí (obr. 56). Následuje paže pravá; dále se paže pohybují střídavým způsobem. Je důležité dát pozor na to, aby byly paže stále do krajnosti napjaté. Dlaně rukou směřují dopředu a špičkami prstů k sobě navzájem. Hybná síla paží je tvořena hlubokým pohybem lopatek a napětím břišních svalů.

Šamani mají za to, že energie na uzlině kolem lopatek [zde zřejmě "nervová svalová pleteň", *pozn. překl.*] se snadno zaklesne a stává se stojatou, což dále vyvolává útlum *centra pro rozhodování*, umístěného na místě ve tvaru písmena V u kořene krku. Tohoto magického gesta se užívá pro míchání oné energie.



25. Zamíchání a roztržení energie nad hlavou

Levá paže uvolněně vykrouží dva a půl kruhu nad a kolem hlavy (obr. 57). Tyto kruhy jsou pak roztrženy vnější hranou předloktí a rukou, která klesá dolů energicky, ale velmi pomalu (obr. 58). Ráz je pohlcen břišními svaly, které jsou v tomto okamžiku napjaté. Svaly paže jsou udržovány v napětí, za účelem vyvarování se poranění šlach, ke kterému by mohlo dojít, kdyby byly svaly na paži uvolněné, nebo kdyby se paží švihlo. Vzduch je zlehka vydechován s tím, jak vede paže úder směrem dolů. Ten samý pohyb je zopakován pravou paží.

Energii, která je zamíchána a roztržena tímto způsobem, je umožněno prosakovat dolů přes celé tělo. Pokud je někdo velmi unaven a nemůže si dovolit jít spát, provedením tohoto magického gesta zažene ospalost a dá vzniknout pocitu dočasné čilosti.

Třetí skupina: Hromadění energie pro *záměr*

Devíti magických gest třetí skupiny se užívá pro přivedení specializované energie, která byla rozvířena magickými gesty předcházející skupiny, do tří center vitality kolem jater, slinivky břišní a ledvin. Magická gesta této skupiny musí být prováděna pomalu a s největší rozvážností. Šamani doporučovali, že mysl má být při provádění těchto gest ve stavu naprostého ticha a s neochvějným *záměrem* hromadit energii potřebnou pro *zaměřování*.

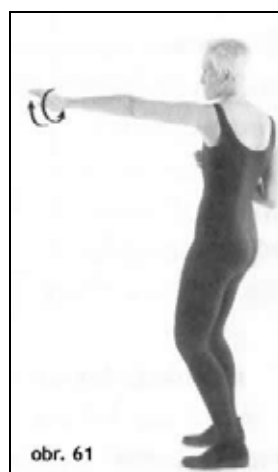
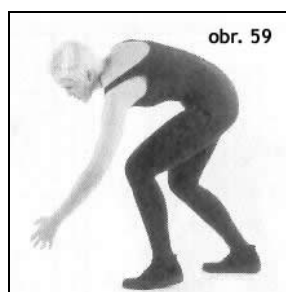
Všechna magická gesta třetí skupiny začínají rychlým třepáním rukou, které jsou drženy po stranách těla, s pažemi visícími v běžné pozici. Ruce se třepou, jako by prsty vibrovaly směrem dolů zachváceny třasem. Vibrace tohoto druhu byla zamýšlena jako prostředek pro míchání energie kolem boků a rovněž jako prostředek pro stimulaci drobných center energie, kde se energie může stávat stojatou, na hřbetech rukou a zápěstí.

Souhrnným účinkem prvních tří gest této skupiny je celková vitalita a tělesná a duševní pohoda, vzhledem k tomu, že energie je přivedena do tří hlavních vitálních center v dolní části trupu.

26. Sahání po energii zamíchané pod koleny

Je učiněn malý skok dopředu levou nohou odražením z nohy pravé. Trup je výrazně předkloněn a levá ruka se natáhne chňapnout něco, co je skoro na úrovni podlahy (obr. 59). Levá noha je poté vrácena do stoje a levá dlaň ihned přetírá vitální centrum energie napravo: játra a žlučník.

Stejný pohyb je zopakován pravou nohou a paží, přetírajíc dlaní vitální centrum nalevo: slinivku břišní a slezinu.



27. Přenášení přední energie do nadledvinek

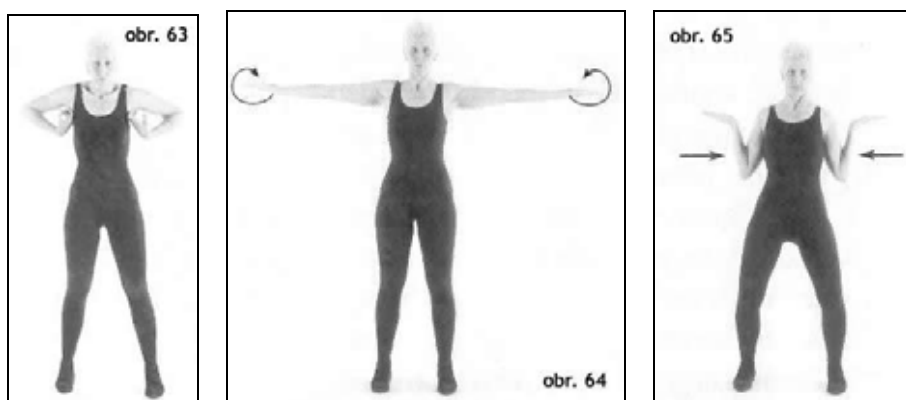
Zatímco se ruce třepou, je učiněn hluboký nádech. Poté levá paže vystřelí přímo dopředu před tělo do úrovně ramen s dlaní otočenou směrem doleva, přičemž je všechen vzduch prudce vydechnut (obr. 60). Pak začíná velmi pomalý nádech, zatímco se zápěstí otáčí zleva doprava, čímž opisuje celý kruh, jakoby nabírajíce kouli z pevné hmoty (obr. 61).

Poté nádech pokračuje, zatímco se zápěstí otáčí zpět do své výchozí pozice s dlaní otočenou doleva. Jako by nesla kouli, udělá pak levá paže půlkruh, stále ve výšce ramen; tento pohyb končí, když je hřbet ohnutého zápěstí přiveden dozadu za levou ledvinu. Je důležité, aby po celou dobu máchnutí paží zepředu dozadu probíhal plynulý nádech. Zatímco je prováděn tento otáčivý pohyb, pravá paže dělá kruhový pohyb dopředu před tělo a tento pohyb končí tak, že hřbet ohnutého zápěstí je přiveden k doteku s oblastí hned nad stydkou kostí [stydké kosti - párové přední části pánevní kosti, vpředu mezi sebou spojené chrupavčitou stydkou sponou; *pozn. překl.*]. Hlava je otočena doleva dozadu (obr. 62). Pak se levá ruka, která drží kouli, otočí směrem k tělu a roztrhne kouli o levou ledvinu a nadledvinku. Dlaň je pak o tuto oblast zlehka otřena a je učiněn výdech.

Ten samý pohyb je proveden vystřídáním paží a s otočením hlavy doprava.

28. Nabírání energie zleva a zprava

Zatímco je prováděn hluboký nádech, jsou paže přisunuty ke stranám těla a poté zvednuty s rukama zatočenýma dovnitř směrem k tělu a troucíma se vzhůru o trup až po dosažení podpažních jamek (obr. 63). Pak jsou paže nataženy do stran s dlaněmi dolů s tím, jak je vzduch prudce vydechnut. Poté je proveden hluboký nádech, zatímco ruce utvoří mističky a je jimi v zápěstích otočeno, až dlaně směřují nahoru, jako by se tak nabíralo něco hmotného (obr. 64). Pak jsou ruce, jak nádech pokračuje, ostrým ohnutím v loktech přivedeny zpět do úrovně ramen (obr. 65). Do tohoto pohybu jsou zapojeny lopatky a svaly krku. Poté, co drží chvíli tuto pozici, jsou paže opět s ostrým výdechem nataženy do stran. Dlaně směřují dopředu. Dlaně utvoří mističky a otočí se jimi dozadu, znovu jako by nabíraly cosi z pevné látky. Ruce, mírně pokrčené do mističek, jsou přivedeny zpět do úrovně ramen tak jako předtím. Tyto pohyby jsou zopakovány ještě jednou, jsou tedy provedeny celkově třikrát. Dlaně se poté, zatímco je vzduch vydechován, jemně otřou o dvě vitální centra kolem jater a kolem slinivky břišní.

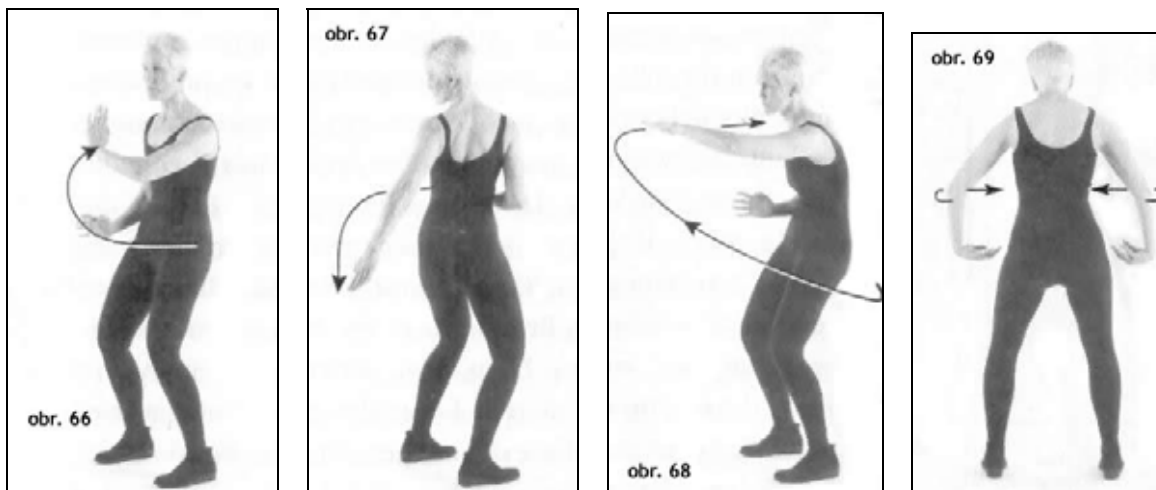


29. Rozlomení kruhu energie

Kruh je vytvořen pohybem levé paže k pravému rameni (obr. 66), pak blízko kolem přední části těla až dozadu (obr. 67) a zpět venkem před tvář (obr. 68). Tento pohyb levé paže je sladěn s tím samým pohybem, který provádí paže pravá. Obě paže se střídavě pohybují, čímž vytvářejí šikmý kruh kolem celého těla. Poté udělá pravé chodidlo krok zpátky doleva, načež udělá chodidlo levé krok doprava, čímž dojde k otočení opačným směrem.

Levá paže se pak vyklene kolem levé strany kruhu, jako by kruh byl hmotný předmět, který paže tiskne proti podpažní jamce a oblasti hrudníku. Paže pravá pak provede ten samý pohyb napravo, nakládající s kruhem, jako by to byl hmotný předmět (obr. 69). Je učiněn hluboký vdech a kruh je z obou stran rozlomen napnutím celého těla a obzvláště paží, které jsou svedeny k hrudi. Dlaně se pak zlehka třou o patřičná centra vitality na přední straně těla, zatímco je vzduch vydechnut.

Funkce tohoto magického gesta jsou zcela ezoterické, neboť mají co do činění s čistotou *záměru* potřebnou pro rozhodování. Tohoto magického gesta se užívá pro šíření energie rozhodování nahromaděné kolem krku.



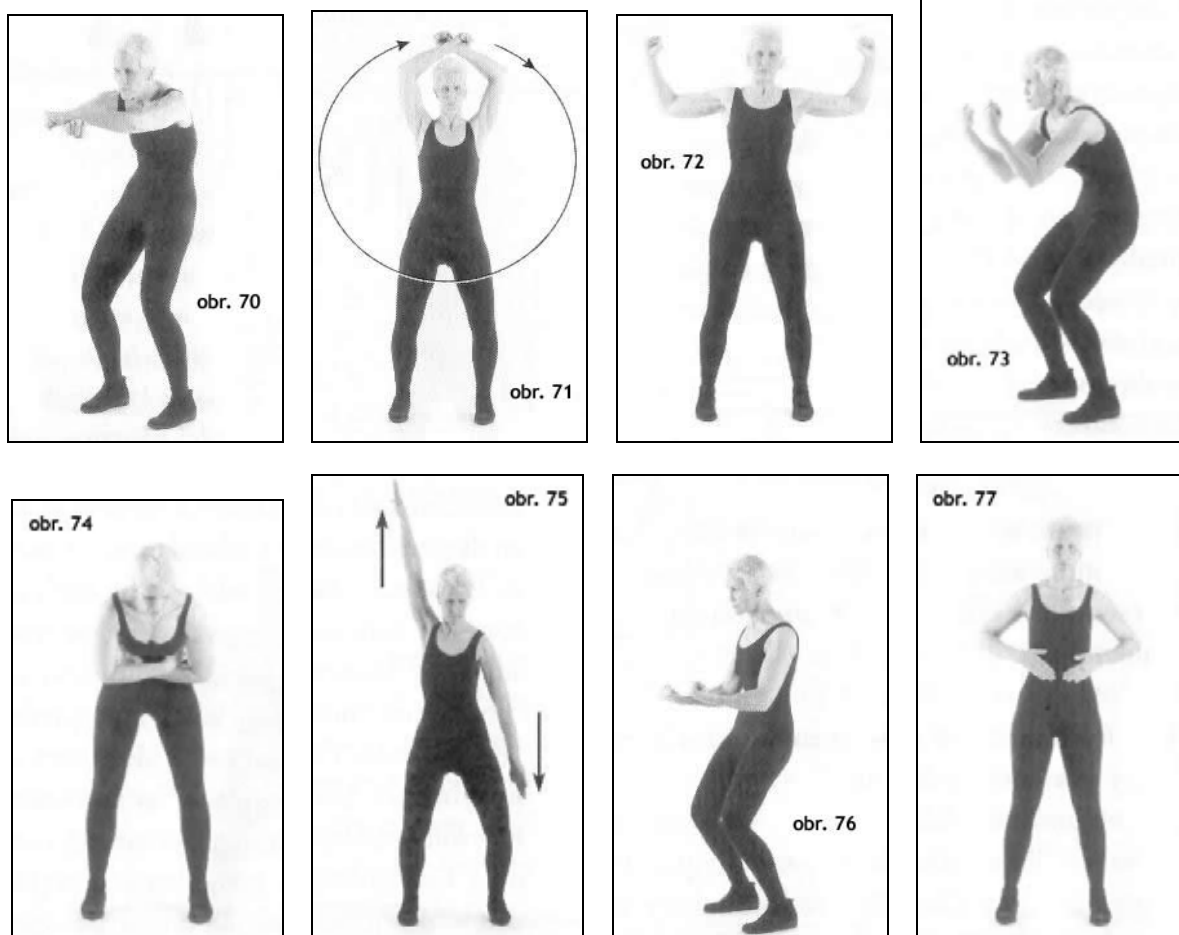
30. Hromadění energie před těla přímo nad hlavou

Zatímco se ruce třepou, je učiněn hluboký nádech. Obě paže jsou přivedeny do výšky obličeje, s pěstmi zaťatými a zkříženými do X, levou paží blíže k obličeji a vnitřními stranami zaťatých dlaní směrem k obličeji. Paže jsou pak nataženy několik palců [cca 6 až 15 cm, *pozn. překl.*] dopředu, přičemž zápěstí se otočí jedno na druhém, až jsou sevřené dlaně natočeny směrem dolů (obr. 70). Pak začíná výdech a z této pozice jsou levé rameno a lopatka nataženy dopředu. Levé rameno je staženo zpět, jakmile se to pravé přisune kupředu. Následovně jsou zkřížené paže zvednuty nad hlavu a výdech končí.

Je učiněn pomalý, hluboký nádech, během něhož zkřížené paže udělají úplný kruh, pohybující se doprava kolem přední části těla, téměř do výšky kolen, pak doleva a zpátky do své výchozí pozice přímo nad hlavou (obr. 71). Poté jsou paže od sebe prudce odděleny s tím, jak začíná dlouhý výdech (obr. 72). Výdech pokračuje a paže se pohybují tak daleko dozadu, jak je to jen možné, kreslíce kruh, který je dokončen, když jsou pěsti přivedeny dopředu do úrovně očí, s vnitřní stranou sevřených dlaní směřující k obličeji (obr. 73). Pak se paže znovu zkříží. Zápěstí se otočí jedno na druhém, přičemž se ruce otevřou a jsou umístěny na tělo, pravá ruka na oblast slinivky břišní a sleziny a levá ruka na oblast jater a žlučníku. Tělo se ohne dopředu v pase do pravého úhlu a výdech končí (obr. 74).

Užitek tohoto magického gesta je dvojnásobný: jednak míchá energii kolem lopatek a přenáší ji do prostoru nad hlavou. Odtamtud nutí energii cirkulovat v širokém kruhu, který se dotýká okrajů světelné koule. Druhá mísí energii zleva a zprava tím, že ji umísťuje na dvě centra vitality kolem slinivky břišní a jater, oběma rukama na protilehlé centrum.

Míchání energie takovýmto způsobem poskytuje dotýčným centrům vitality obrovskou stimulaci. S tím jak se praktikující v jejich provádění dále zdokonalují, stává se tato stimulace více pronikavou a nabývá kvality filtru energie, což je nepochopitelný výrok, dokud není toto gesto vyzkoušeno v praxi. Pocit, který jej doprovází, by se dal popsat jako dýchání mentolového vzduchu.



31. Míchání a uchopení energie zpod kolen a nad hlavou

Zatímco se ruce třepou, je učiněn nádech. Obě ruce jsou zvednuty po stranách těla do výšky pasu a jsou drženy uvolněně. Kolena jsou ohnuta, zatímco je levá ruka zatlačena dolů se zápěstím otočeným tak, že dlaň směřuje ven, pryč od těla, jako by sahala do vědra plného tekuté hmoty. Tento pohyb je proveden zároveň s tím, jak pravá ruka vystřelí stejnou silou nahoru nad hlavu; její zápěstí je také otočeno tak, že dlaň směřuje ven, pryč od těla (obr. 75). Když obě ruce dosáhnou maximálního natažení, začíná pomalý výdech. Zápěstí jsou velkou silou vrácena do narovnané pozice a současně se ruce sevřou do pěstí, jako kdyby uchopily něco hmotného. Při zaťatých pěstech výdech pokračuje, zatímco je pravá paže přivedena dolů a levá paže přivedena nahoru do výšky pasu, pomalu a s velkou silou, jako by se draly skrze nějakou těžkou kapalinu (obr. 76). Dlaně se pak zlehka třou o oblasti jater a žlučníku a slinivky břišní a sleziny. Kolena jsou narovnána a výdech v tomto okamžiku končí (obr. 77).

Ten samý pohyb je proveden vystřídáním paží; pravá paže se ponoří dolů, zatímco paže levá se tlačí nahoru.

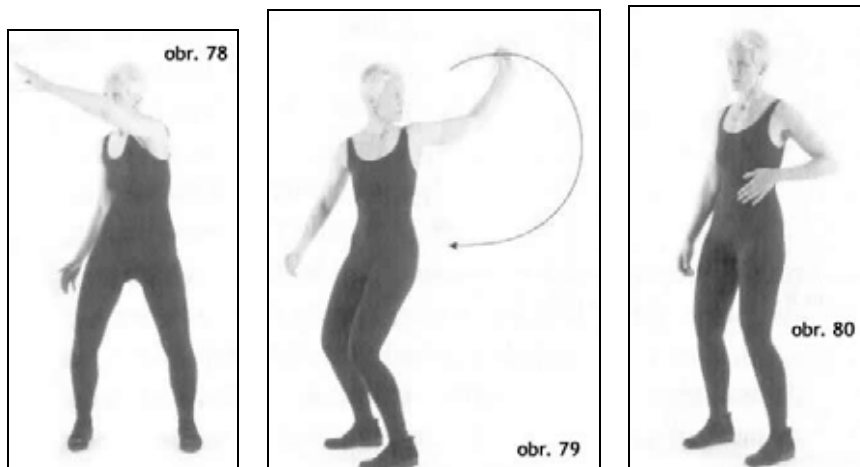
Energie pro *zaměřování*, která je v tomto magickém gestu získána zpod kolen a nad hlavou, může být též otřena o oblasti levé a pravé ledviny.

32. Míchání energie zleva a zprava

Zatímco se ruce třepou, je učiněn nádech. Jak začíná výdech, sáhne levá paže napříč co nejdále doprava nad hlavu v úrovni pravého ramene (obr. 78). Ruka chňapne, jako by sevřela hrst hmoty, kterou vyškube a přivede do místa nad hlavou a souřadně s levým ramenem, kde výdech končí. Levá ruka zůstává sevřená a zatímco je učiněn řízný nádech, krouží levá paže dozadu (obr. 79), končící s rukou stále zaťatou do pěsti a ve výšce očí. Pěst je poté s výdechem přivedena dolů k vitálnímu centru kolem slinivky břišní, pomalu, ale s velkou silou, a dlaň se o tuto oblast měkce otírá (obr. 80).

Ten samý pohyb je zopakován pravou paží, ale místo kroužení dozadu se pravá paže pohybuje kruhem dopředu.

Podle mínění dávných šamanů, je energie dvou stran těla odlišná. Energie levé strany je líčena jako vlnící se a energie pravé strany jako otáčivá. Tohoto magického gesta se užívá pro přivádění otáčivé energie doleva a vlnící se energie doprava za účelem posílení center vitality kolem jater a slinivky břišní přívodem poněkud odlišné energie.



33. Utržení energie z prostoru nad hlavou pro dvě vitální centra

Začíná ve výšce ucha, vykrouží levá paže dva kruhy směrem dopředu (obr. 81) a pak se natáhne přes hlavu, jako kdyby po něčem chňapla (obr. 82). S tím, jak je tento pohyb proveden, je učiněn hluboký nádech, který končí v okamžiku, kdy ruka chňapne vzhůru, jako by měla sebrat něco nad hlavou. Don Juan doporučoval, aby oči rychlým pohledem vzhůru vybraly cíl pro chňapnutí rukou. Cokoliv je vybráno a uchopeno, je poté energicky strženo dolů a umístěno přes vitální centrum kolem slinivky břišní a sleziny. Vzduch je v tomto okamžiku vydechnut. Stejný pohyb je vykonán pravou paží a energie je umístěna přes centrum kolem jater a žlučníku.

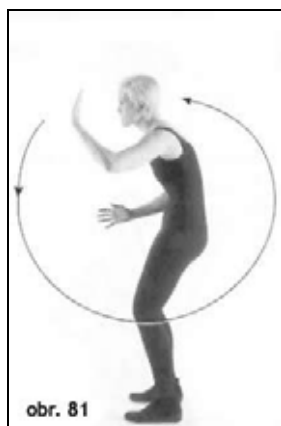
Podle šamanů má energie *záměru* tendenci gravitovat dolů a v oblasti nad hlavou zůstává jen její více zjemněný aspekt. Tato energie je sbírána tímto magickým gestem.

34. Sáhnutí pro energii nad hlavu

Levá paže je natažena vzhůru tak vysoko, jak je to jenom možné, s rukou otevřenou, jako by měla něco popadnout. Současně je tělo uvedeno pravou nohou do pohybu směrem vzhůru. Když skok dosáhne své maximální výšky, ruka se stočí v zápěstí směrem dovnitř, tvoříce s předloktím hák (obr. 82), který poté pomalu a energicky stáhne dolů. Levá ruka se okamžitě otírá kolem vitálního centra slinivky břišní a sleziny.

Tento pohyb je proveden pravou paží úplně stejným způsobem, jakým jej provedla levačka. Pravá ruka okamžitě přetírá vitální centrum kolem jater a žlučníku.

Šamani se domnívají, že energie uložená kolem okraje světelné koule, kterou lidské bytosti jsou, může být míchána a získávána prudkým skákáním vzhůru. Tohoto magického gesta se užívá jako pomoci pro zbavení se problémů, vyvolaných dlouhodobým a opakujícím se soustředěním na stanovený úkol.



Čtvrtá skupina: Vdechování energie *záměru*

Tři magická gesta této skupiny slouží k míchání, získávání a přenášení energie pro *záměr* ze tří center – kolem chodidel, na kotnících a hned pod čéškami – a k jejímu umístování na centra vitality kolem ledvin, jater, slinivky břišní, dělohy a genitálií. Doporučení pro ty, kteří tato magická gesta provádějí, je takové, že jelikož jsou tato gesta doprovázena dechem, nádechy a výdechy by měly být pomalé a hluboké; praktikující by také měli mít krystalicky čistý *záměr*, že během hlubokých nádechů dochází k okamžitému nabuzení nadledvinek.

35. Tažení energie z čéšek po přední části stehen

Je učiněn hluboký nádech, zatímco paže visí po stranách a ruce kmitají v nepřetržitém třesu, jako by míchaly plynnou látku. Výdech začíná s tím, jak jsou ruce zdviženy k pasu a udeří velkou silou jednotně dlaněmi dolů po stranách těla (obr. 84). Paže jsou jen mírně ohnuté, takže dlaně jsou nemnoho palců [cca 6-15 cm, *pozn. překl.*] pod břichem. Ruce jsou tři či čtyři palce stranou [cca 8-10 cm, *pozn. překl.*], drženy v pravém úhlu vůči předloktím a s prsty směřujícími vpřed. Pomalu a aniž by se dotkly, udělají ruce jeden kruh dovnitř k přední straně těla; svaly paží, břicha a nohou jsou zcela staženy (obr. 85). Druhý kruh je nakreslen stejným způsobem, zatímco je vzduch zcela vytlačen skrze zaťaté zuby.

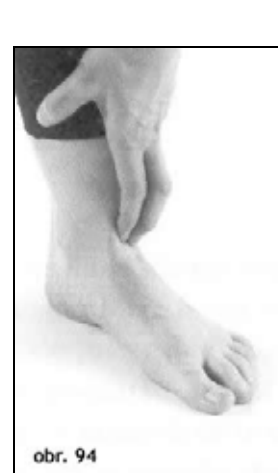
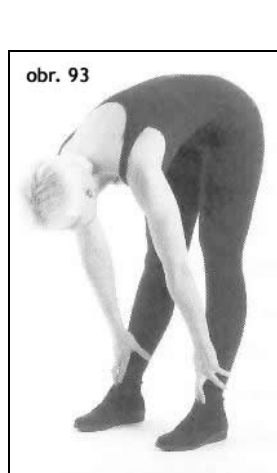
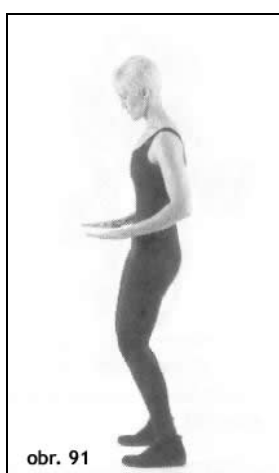
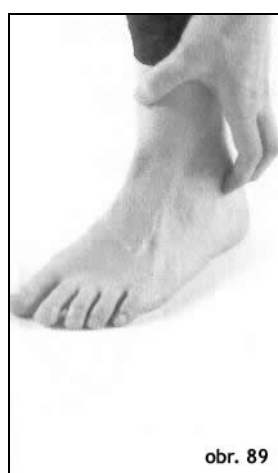
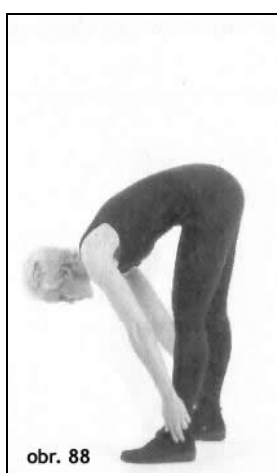
Je učiněn další hluboký nádech a vzduch je pomalu vydechnut, přičemž jsou před tělem nakresleny tři další kruhy směrem dovnitř. Ruce jsou pak vráceny před kyčle a sklouznou po přední části stehen až k čéškám, po patách dlaní a s prsty mírně vyhnutými vzhůru. Vzduch je pak úplně vydechnut. Je učiněn třetí hluboký nádech, během něž špičky prstů tisknou spodek čéšek. Hlava je držena tváří k zemi a v jedné linii páteří (obr. 86). Poté, zatímco jsou ohnutá kolena narovnána, ruce, s prsty ohnutými do drápů, jsou vytaženy vzhůru po stehnech ke kyčlím, zatímco vzduch je pomalu vydechován. S úplným koncem výdechu jsou ruce poté otřeny o náležitá centra vitality kolem slinivky břišní a jater.



36. Tažení energie ze stran nohou

Je učiněn hluboký nádech, zatímco se ruce, držené po stranách těla, chvějí v nepřetržitém třesu. Ruce udeří dolů přesně tak jako v předcházejícím magickém gestu. Tam začíná výdech, přičemž ruce podobným způsobem nakreslí dva malé, ven směřující kruhy po stranách těla. Svaly paží, břicha a nohou jsou maximálně napjaté. Lokty jsou drženy napevno, ale mírně ohnuté (obr. 87).

Poté, co byly dva kruhy nakresleny, je všechen vzduch vytlačen a je učiněn hluboký nádech. S tím, jak je vzduch pomalu vydechován, jsou nakresleny další tři ven směřující kruhy. Ruce jsou poté přivedeny ke stranám boků. Prsty jsou mírně zvednuty, zatímco paty dlaní drhnou o vnější strany nohou shora až dolů, kde prsty dosáhnou vnějších kotníkových pahrbků. Hlava je otočená tváří dolů a je v jedné linii s tělem (obr. 88). Dole výdech končí a je učiněn hluboký nádech s tím, že ukazováčky a prostředníčky tisknou spodek pahrbků (obr. 89). Začíná pomalý výdech, zatímco jsou ruce, s prsty ohnutými do drápů, vytaženy vzhůru po vnějších stranách nohou až k bokům. Výdech je dokončen, když jsou dlaně otřeny o dvě náležitá centra vitality.



37. Tažení energie z přední části nohou

Opět je učiněn hluboký nádech, zatímco se ruce, držené po stranách těla, třepou. Obě paže udělají po stranách těla kruh, začínající směrem dozadu, jdoucí přes hlavu (obr. 90) a končící mocným úderem před tělo s dlaněmi otočenými dolů a s prsty směřujícími dopředu. Tam začíná pomalý výdech, během něž se ruce, počínaje levou, pohybují

třikrát dopředu a dozadu ve střídavé posloupnosti, jako by klouzaly po hladkém povrchu. Výdech končí, když se paty obou rukou dotýkají hrudního koše (obr. 91). Poté je učiněn hluboký nádech. Levá ruka se pohybuje klouzáním doleva, následována rukou pravou klouzající doprava; tato sekvence je provedena celkem třikrát ve střídavé posloupnosti. Ruce končí s patami dlaní na hrudním koši, palce se téměř vzájemně dotýkají (obr. 92). Obě ruce pak sklouznou po přední straně nohou, až dokud nedosáhnou šlach na přední straně kotníků (obr. 93). Tam výdech končí. Je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou tyto šlachy napjaty zdvižením palců na nohou do té míry, že tyto šlachy jako by vyskočí; ukazováčky a prostředníčky těmito šlachami tlačení vibrují (obr. 94). Zatímco začíná výdech, jsou ruce, s prsty ohnutými do drápů, vytaženy po přední straně nohou až k bokům. Dlaně jsou jemně otřeny o centra vitality, během čehož výdech končí.

Řada druhá: Řada pro dělohu

Podle Dona Juana bylo jedním z nejspecifičtějších zájmů šamanů, kteří žili ve starověku v Mexiku, něco, co nazývali *osvobozením dělohy*. Vysvětloval, že osvobození dělohy znamená probuzení jejích druhotných funkcí, a že jelikož je základní funkcí dělohy za běžných okolností rozmnožování, zajímali se oni čarodějové pouze o něco, o čem se domnívali, že je její druhotnou funkcí: o evoluci. Evolucí pro ně v případě dělohy bylo probuzení a plné využití její schopnosti zpracovávat přímé vědění, to jest možnosti vnímat smyslová data a interpretovat je přímo, bez pomoci nám dobře známých procesů interpretace.

Pro šamany je okamžikem, v němž jsou praktikující přeměněni z bytostí, které jsou zespolečenštěny za účelem rozmnožování, na bytosti, které jsou schopny se vyvíjet, chvíle, v níž se stanou vědomy *zření* energie tak, jak plyne vesmírem. Podle mínění šamanů mohou ženy *zřít* energii přímo snáze než muži a to právě vlivem jejich děloh. Jsou také toho názoru, že bez ohledu na výhodu, kterou ženy mají, je pro ženy i muže za běžných okolností téměř nemožné stát se úmyslně vědomými toho, že *zří* energii přímo. Důvodem této neschopnosti je něco, co šamani považují za parodii: skutečnost, že není nikdo, kdo by lidské bytosti upozornil na to, že *zřít* energii přímo je pro ně přirozené.

Šamani tvrdí, že ženy, protože mají dělohy, jsou tak mnohostranné, tak jedinečné ve své schopnosti *zřít* energii přímo, že tento výkon, který by měl být triumfem lidského ducha, je u nich považován za samozřejmý. Ženy si své schopnosti nejsou nikdy vědomy. V tomto ohledu jsou muži zdatnější. Jelikož je pro ně obtížnější *zřít* energii přímo, když toho dosáhnou, nepovažují to za samozřejmost. Proto byli mužští čarodějové těmi, kdo ustanovili parametry přímého vnímání energie, a též těmi, kdo se pokusili o popsání tohoto jevu.

"Základní premisou čarodějství," řekl mi don Juan jednou, "objevenou šamany mé linie předání, kteří žili v Mexiku ve starověku, je, že *my jsme vnímači*. Celistvost lidského těla je nástrojem vnímání. Nicméně převaha zraku v nás dává vnímání celkově oční formu. Tato forma je podle dávných čarodějů pouze pozůstatkem čistě predátorského stavu."

"Úsilí dávných čarodějů, které přetrvalo až do našich dní," pokračoval Don Juan, "bylo napříměno k vysídlení jich samých z říše predátorského oka. Považovali predátorské oko za zrak mimořádných kvalit a říši za predátorským okem za říši čistého vnímání, které není orientováno vizuálně."

Při jiné příležitosti řekl, že pro čaroděje starověkého Mexika bylo jablkem sváru to, že ženy, které mají dělohu a organické uspořádání, které by jim mohlo usnadnit vstup do říše čistého vnímání, nemají žádný zájem toho využít. Oni šamani to nazírali jako ženský paradox – mít k dispozici nekonečnou sílu a zároveň žádný zájem získat k ní přístup. Nicméně don Juan si byl jist tím, že tento nedostatek touhy dělat cokoli je nepřirozený; je totiž naučený.

Cílem magických gest pro dělohu je dát ženským praktikujícím Tensegrity tušení možnosti zrušení následků oné škodlivé socializace, která činí ženy netečnými. A toto tušení musí být něčím víc než jen intelektuálním polechtáním. Varování je zde proto na místě; don Juan radil svým ženským učednicím, aby při praktikování těchto magických

gest postupovaly s nejvyšší opatrností. Magická gesta pro dělohu jsou gesta, která podporují probuzení druhotných funkcí dělohy a vaječníků, a těmito druhotnými funkcemi je vnímání smyslových dat a jejich interpretace.

Don Juan nazýval dělohu vnímající schránkou. Stejně tak jako ostatní čarodějové jeho linie předání byl přesvědčen, že děloha a vaječníky, jsou-li vyňaty z rozmnožovacího cyklu, se mohou stát nástroji vnímání a stát se tak vskutku středobodem evoluce. Za první krok evoluce považoval přijetí premisy, že lidské bytosti jsou vnímači. A nebylo to od něj přehnané, když ustavičně naléhal, že toto musí být učiněno dříve než cokoliv jiného.

"My už víme, že jsme vnímači. Čím jiným bychom mohli být?" říkal jsem na protest, kdykoliv takto naléhal.

"Přemýšlej o tom!" odpovídal pokaždé, když jsem protestoval. "Vnímání hraje v našich životech pouze nepatrnou roli a přesto to jediné, čím fakticky jsme, je to, že jsme vnímači. Lidské bytosti vnímají energii jako celek a proměňují ji na smyslová data. Tato smyslová data pak interpretují do podoby světa každodenního života. Tato interpretace je něčím, co nazýváme *vnímáním*."

"Šamani starověkého Mexika, jak již víš," pokračoval don Juan, "byli přesvědčeni, že k interpretaci dochází v místě intenzivní záře, v *bodě spojení*, který objevili, když *zřeli* lidské tělo jako slepenec polí energie, který připomíná kouli světelnosti. Výhodou žen je jejich schopnost přenést interpretační funkci *bodu spojení* do dělohy. Výsledkem tohoto přenesení je něco, o čem není možno mluvit, ne proto, že je to něco zapovězeného, ale proto, že je to něco nepopsatelného."

"Děloha," pokračoval don Juan, "se ve skutečnosti nachází v chaotickém stavu nepokoje právě proto, že má tuto zastřenou schopnost, která v ústraní existuje od okamžiku zrození až do smrti, ale která není nikdy zužitkována. Tato interpretační funkce nikdy nepřestává působit, ale přitom není nikdy přivedena na úroveň plného uvědomění."

Don Juan byl přesvědčen, že šamani starověkého Mexika povznesli mezi jejich ženskými praktikujícími prostřednictvím magických gest interpretační schopnost dělohy na vědomou úroveň, a tím, že toto učinili, ustanovili mezi sebou evoluční změnu; to jest, že proměnili dělohu z rozmnožovacího orgánu na nástroj evoluce.

Evoluce je ve světě moderního člověka definována jako schopnost různých druhů se přizpůsobovat skrze procesy přirozeného výběru či přenášení znaků, až dokud nejsou ve svém potomstvu schopny úspěšně reprodukovat změny přivolené jim samotným.

Evoluční teorie, která od doby, kdy byla před více než sto lety formulována, přetrvala až do našich dní, říká, že vznik a přežití nových druhů živočichů či rostlin je zapříčiněn procesem přirozeného výběru, který podporuje přežití těch jedinců, jejichž vlastnosti je činí nejlépe přizpůsobenými jejich životnímu prostředí, a že evoluce je zapříčiněna vzájemným působením tří principů: prvního, dědičnosti, uchovávací síle, která přenáší podobné organické formy z generace na generaci; druhého, variace, neboli různosti přítomné ve všech životních formách; a třetího, existenčního zápasu, který určuje, které variace budou představovat v daném životním prostředí výhodu. Poslední princip dal vzniknout stále běžně používané frázi: "Jen ti nejpřizpůsobivější přežijí."

Evoluce má jako teorie nesmírné trhliny; ponechává obrovský prostor pro pochybnosti. Přinejlepším je neurčitým procesem, pro který vědci vytvořili klasifikační schémata; vytvořili taxonomie podle své libosti. Ale faktem zůstává, že je to teorie plná děr. To, co o evoluci víme, nám neříká, čím evoluce je.

Don Juan Matus se domníval, že evoluce je výsledkem *zaměřování* na velmi hluboké úrovni. V případě čarodějů byla tato hluboká úroveň určena něčím, co on nazýval *vnitřním tichem*.

"Například," řekl, když vysvětloval tento fenomén, "čarodějové jsou si jisti, že dinosauři létali, protože létání *zaměřili*. Ale co je velmi těžké pochopit a natož pak přijmout, je to, že křídla jsou pouze jedním z řešení jak létat, v tomto případě řešením dinosauřím. Nicméně toto řešení není jediným možným. Je pouze jediné, které je nám skrze napodobování přístupné. Naše letadla létají díky křídům napodobujícím dinosaury. Snad proto, že létání nebylo od dob dinosaurů nikým znovu *zaměřeno*. Možná byla křídla námi převzata proto, že to bylo to nejjednodušší řešení."

Don Juan byl toho názoru, že kdybychom to měli *zaměřit* nyní, nelze nijak dopředu vědět, jaké jiné možnosti létání by byly krom křídel dostupné. Trval na tom, že jelikož je *záměr* nekonečný, neexistuje žádný logický způsob, jakým by mysl, užívající procesů dedukce či indukce mohla vypočítat nebo vymezit, jaké by ony možnosti létání mohly být.

Magická gesta Řady pro dělohu jsou neobyčejně silná a měla by být praktikována střídavě. V dobách starověku bylo mužům bráněno v tom, aby je prováděli. V novějších časech se ale mezi čaroději objevila tendence učinit tato magická gesta obecněji použitelnými a tudíž vyvstala možnost, že by tato gesta mohla být nápomocna také mužům. Tato možnost je nicméně velmi křehká a vyžaduje obezřetné zacházení, velkou koncentraci a odhodlání.

Mužští praktikující Tensegrity, kteří učí magická gesta, zvolili s ohledem na jejich silný efekt takový postup jejich provádění, při němž je energie, kterou tato gesta vytvářejí, jen zlehka přetřena přes oblast samotných genitálií. Tato míra se ukázala být dostatečnou pro poskytnutí prospěšného otřesu bez nějakých hlubokých či zhoubných následků.

Don Juan se vyjádřil, že čarodějové jeho linie předání v určitém okamžiku dovolili mužům praktikovat tato magická gesta s ohledem na možnost, že jimi vyvolaná energie by mohla probudit sekundární funkce mužských sexuálních orgánů. Řekl, že oni čarodějové sekundární funkci mužských sexuálních orgánů považovali za ani zdaleka ne podobnou té, kterou má děloha; nemůže se v nich odehrávat žádná interpretace smyslových dat, protože mužské sexuální orgány visí vně tělní dutiny. Vzhledem k těmto konkrétním okolnostem byl jejich závěr takový, že sekundární funkcí mužských orgánů je něco, co označili termínem *evoluční podpory*: svého druhu odraziště, které muže katapultuje k provádění mimořádných činů něčeho, co čarodějové starověkého Mexika nazvali *nezlomným záměrem*, neboli jednáním s čistou hlavou, účelně a s koncentrací.

Řada pro dělohu je rozdělena do čtyř sekcí, které korespondují se třemi ženskými učednicemi dona Juana Matuse: Taishou Abelar, Florindou Donner-Grau a Carol Tiggs; a s Modrou průzkumnicí, která se zrodila do světa dona Juana. [První](#) se skládá ze tří magických gest náležejících Taishe Abelar; [druhá](#) je utvořena jediným magickým gestem přímo spřízněným s Florindou Donner-Grau; [třetí](#) se skládá ze tří magických gest majících co do činění výlučně s Carol Tiggs; a [čtvrtá](#) z pěti magických gest náležejících Modré průzkumnici. Magická gesta každé sekce souvisejí s určitým typem jednotlivce. Tensegrita je učinila způsobilými být používána kýmkoliv, ačkoliv jsou stále nakloněna ve směru toho kterého typu osoby, kterým každá z oněch čtyř žen je.

První skupina: Magická gesta náležející Taishe Abelar

Tři magická gesta této skupiny jsou uzpůsobena ke sbírání energie pro dělohu ze šesti specifických oblastí: vlevo a vpravo před tělem, nalevo a napravo po stranách těla ve výšce boků, zpoza lopatek a nad hlavou. Šamani starověkého Mexika to vysvětlovali tak, že na oněch místech se hromadí energie, která je pro dělohu obzvláště vhodná a že pohyby těchto magických gest jsou vhodnými tykadly, která sbírají výlučně tuto energii.

1. Získávání energie zpřed těla ukazováčky a prostředníčky

První vjem, o nějž praktikující Tensegrity usiluje, když provádí toto magické gesto, je tlak na šlachách hřbetu ruky, vjem, jehož je dosaženo rozevřením zcela nataženého ukazováčku a prostředníčku tak daleko od sebe, jak je to jenom možné. Zbylé dva prsty jsou svinuty přes dlaň a palec je drží na místě (obr. 95).

Magické gesto začíná umístěním levého chodidla před tělo do pozice T, kolmo k chodidlu pravému. Levá paže a levá noha provedou řadu synchronizovaných krouživých pohybů směrem dopředu. Noha krouží tak, že nejdříve se ze země zvedne břicho pod palcem na chodidle, poté celé chodidlo a je učiněno nakročení obloukem vzduchem směrem dopředu, které končí na patě s prsty na noze směřujícími vzhůru, zatímco tělo se předkloní, čímž vyvine tlak na sval na přední části levého lýtku.

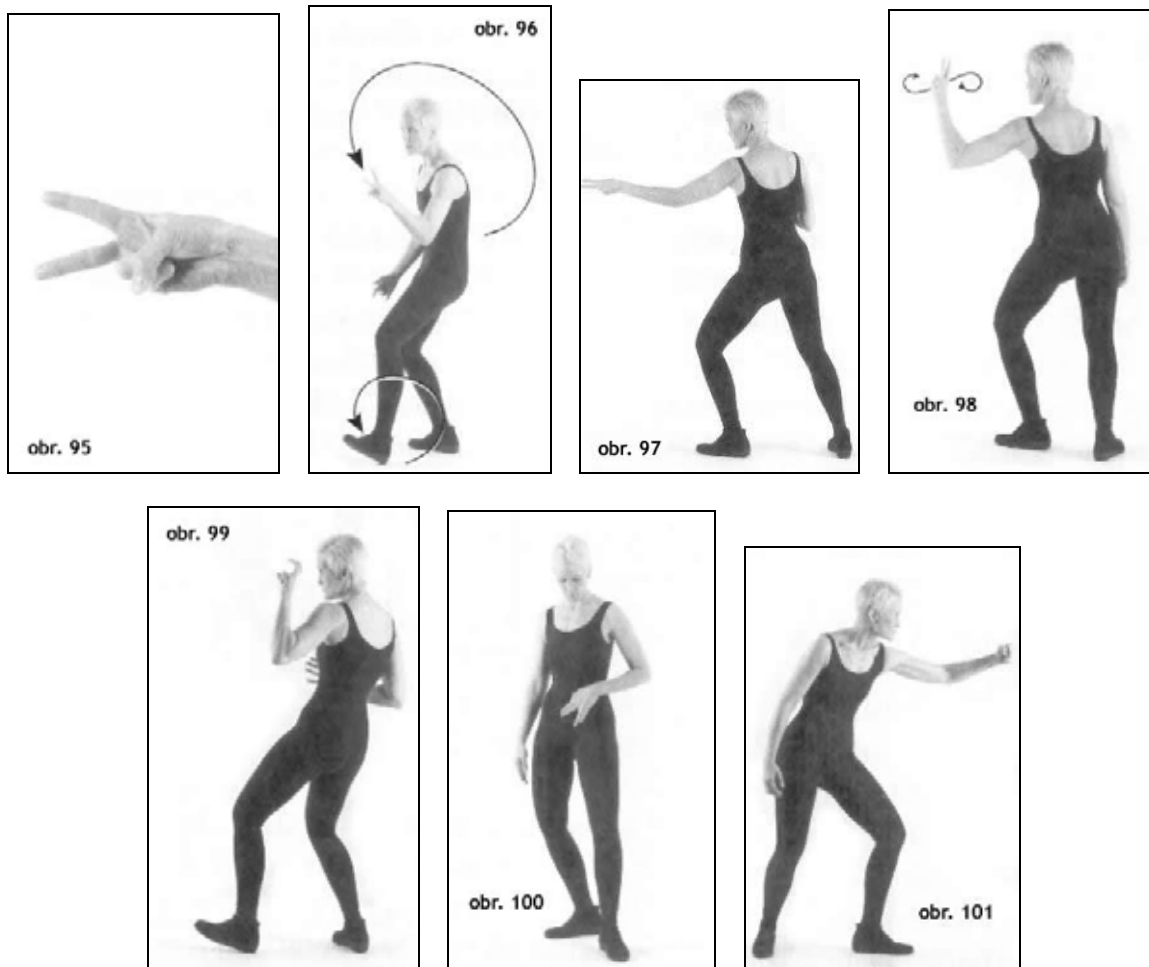
Synchronně s tímto pohybem krouží levá paže dopředu přes hlavu, čím také dělá úplný kruh. Ukazováček a prostředníček jsou zcela natažené a dlaň je otočena směrem doprava. Tlak na šlachách hřbetu ruky by měl být udržován s maximální silou během celého pohybu (obr. 96). Na konci třetího krouživého pohybu paže a chodidla je celé chodidlo postaveno na zem s mocným dupnutím a zároveň je váha těla přesunuta dopředu. Současně vystřelí paže ven bodacím pohybem, se zcela nataženým prostředníčkem a ukazováčkem a dlaní ruky otočenou doprava; svaly celé levé strany těla jsou drženy napjaté a stažené (obr. 97).

Je proveden zvlněný pohyb, jako by oba natažené, dopředu směřující prsty kreslily písmeno S ležící na boku. Jakmile je S dokončeno, zápěstí se ohne, takže prsty jsou nasměrovány vzhůru (obr. 98). Potom se zápěstí ohne, takže prsty znovu směřují dopředu a S je rozpůleno podélným škrtnutím dvěma prsty zprava doleva. Poté je zápěstí ohnuto, takže oba prsty ještě jednou směřují vzhůru a je proveden zametací pohyb zleva doprava s dlaní otočenou směrem k obličejí. Dlaň se otočí směrem ven a paže zamete zprava doleva. Levá paže je stažena zpět do úrovně hrudníku a s prsty zcela nataženými a dlaní ruky otočenou dolů jsou vykonány dva dopředu jdoucí bodací pohyby. Dlaň se ještě jednou otočí směrem k obličejí a ruka znovu zamete zleva doprava a zprava doleva, přesně jako předtím.

Tělo se mírně zakloní a zároveň je váha přesunuta na zadní nohu. Poté se ruka, se dvěma prsty zahnutými jako by do drápu, natáhne ve výšce pasu před tělo, jako by něco zachytila, a svaly a šlachy předloktí a ruky se stáhnou, jako by silou vytahovaly nějakou těžkou hmotu (obr. 99). Ruka stále zahnutá do drápu je stažena zpět ke straně těla. Všechny prsty ruky se poté zcela natáhnou s tím, že palec je v zamknuté pozici, kdy je pevně přitisknut k dlaní a prsty jsou odděleny mezi prostředníčkem a prsteníčkem, čímž

vytvářejí tvar písmene V, kterým přetřou dělohu, a nebo pohlavní orgány v případě mužů (obr. 100).

Je učiněn rychlý přeskok pro přesunutí nohou, takže pravé chodidlo je před chodidlem levým, znovu tak utvářejíc písmeno T. Stejně pohyby jsou zopakovány pravou paží a nohou.



2. Skočení za účelem zamíchání energie pro dělohu a její uchvácení rukou

Toto magické gesto začíná postavením pravého chodidla kolmo vůči chodidlu levému do pozice T. Je provedeno klepnutí pravou patou sloužící jako impuls pro malé poskočení pravým chodidlem, které končí postavením tohoto chodidla tak, že prsty směřují dopředu; okamžitě následuje jednokrokové uskočení levého chodidla do strany, které tak skončí s patou na zemi a v kolmém postavení vůči chodidlu pravému. Zbytek levého chodidla se dotkne země a zároveň je váha přesunuta na levou nohu, zatímco levá paže sevře něco, pro co ruka s prsty ohnutými do drápů hrábne před tělo (obr. 101). Ruka poté jemně přetře oblast levého vaječnicku.

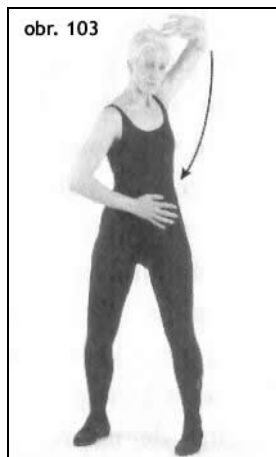
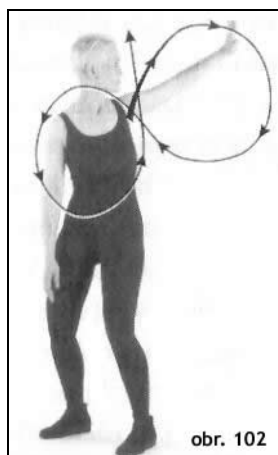
Klepnutí levou patou slouží poté jako impuls pro posloupnost pohybů, která je zrcadlovým odrazem pohybů předchozích.

Energie zvířena pohybem chodidla v tomto magickém gestu vyskakuje vzhůru, je střídavě zachytávána oběma rukama a vkládána na dělohu a levý a pravý vaječník.

3. Rozplácnutí energie o vaječníky

Třetí magické gesto začíná kroužením levé paže přes hlavu, dozadu směrem za lopatky a znovu ven dopředu, až dokud nedosáhne úrovně brady; dlaň je otevřená směrem vzhůru. Ruka nakreslí další kruh, který jde vzhůru a vrchem, směrem doprava; pokračuje dolů až k pravému pasu a poté vzlétne vzhůru nad hlavu, čímž dokončí tvar číslice osm. Dlaň se hbitě přetočí směrem dopředu (obr. 102). Pak ruka prudce klesne jakoby plácnutím na oblast hned před levým vaječníkem (obr. 103). Ruka poté jemně přetře oblast levého vaječníku.

Stejné provedení je zopakováno pravou paží.



Druhá skupina: Magické gesto přímo spřízněné s Florindou Donner-Grau

V této skupině je jen jedno magické gesto. Účinek tohoto magického gesta je naprosto shodný s povahou Florindy Donner-Grau. Don Juan ji považoval za velmi přímočarou, tak "k věci", že se někdy její přímost stávala nesnesitelnou. Její aktivity ve světě čarodějů byly jako následek její přímosti vždy nastaveny směrem k evolučnímu cíli, neboli k přeměně dělohy z lůžka a podporovatelky plodnosti na orgán vědomí, skrze nějž mohou být zpracovány ideje, které nejsou součástí našeho běžného poznávání.

4. Tlapy sfingy

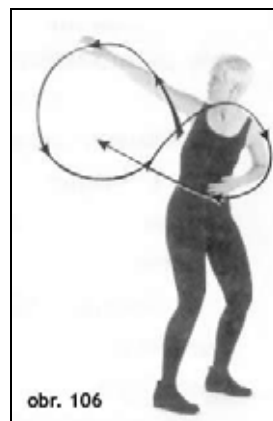
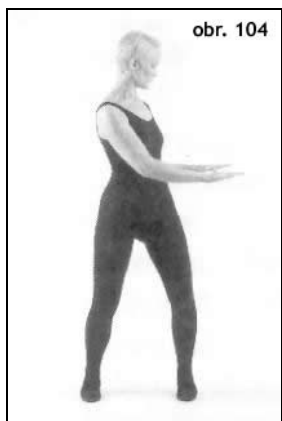
Toto magické gesto začíná rychlým, hlubokým nádechem. S mocným úderem zápěstími před tělo je vzduch prudce vydechnut. Toho je dosaženo s rukama ostře ohnutýma směrem dolů do pravého úhlu vůči předloktím; prsty směřují k zemi a údernou plochou jsou hřbety rukou v zápěstích.

Ruce jsou vytaženy vzhůru do úrovně ramen, dlaně jsou otevřeny směrem dopředu a jsou v jedné rovině s předloktími. Je učiněn hluboký nádech. Ruce jsou udržovány v této pozici, zatímco trup se otočí doleva. Ruce s dlaněmi dolů potom udeří do úrovně boků (obr. 104). Vzduch je prudce vydechnut. Ruce jsou znovu zdviženy nad ramena, zatímco se trup otočí dopředu, a je učiněn hluboký nádech. S rukama stále nad rameny se trup otočí doprava. Pak obě ruce s dlaněmi dolů udeří do úrovně boků, zatímco je vzduch vydechnut.

Obě ruce se poté pohnou napravo od těla, s dlaněmi mírně pokrčenými do mističek a natočenými doleva, jako by měly nabírat nějakou kapalnou látku. Obě paže se pohnou zprava doleva a doprava, kreslíce před tělem tvar ležící číslice osm. Toho je dosaženo tak, že paže se nejdříve pohnou až doleva, následující otočení v pase, a pak se vrátí zpět doprava, následující zpětné otočení v pase. Dlaně mírně pokrčené do mističek jsou během pohybu přetočeny směrem doprava, jako by měly pokračovat v nabírání oné kapalné látky i v opačném směru (obr. 105).

Jakmile je tvar číslice osm dokončen, levá ruka se zastaví ve spočinutí na levé kyčli, zatímco pravá paže pokračuje v pohybu směrem doprava; paže jde nahoru přes hlavu a udělá velký zákrut dozadu, který končí, když je ruka přivedena zpět dopředu do úrovně brady; dlaň je otevřená směrem vzhůru. Ruka pokračuje v pohybu, dělajíc další zákrut doleva, jdoucí před tváří a nad levé rameno. Pak se pohne po přímé linii napříč před tělem v úrovni boků, čímž prořízne tvar čísla osm (obr. 106). Odtamtud se dlaň pohne zpět směrem k tělu a sklouzne po pravém vaječníku, jako by ruka byla nožem, který spočine ve své pochvě.

Jsou provedeny přesně stejné pohyby, ale s tím, že nejdřív se udeří napravo od těla za tím účelem, aby mohla levá paže vykonat onen poslední pohyb.



Třetí skupina: Magická gesta, která mají co do činění výlučně s Carol Tiggs

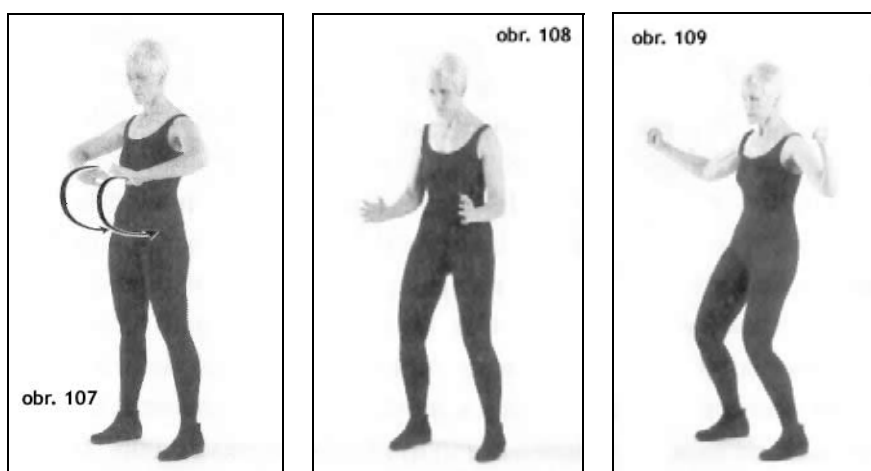
Tři magická gesta třetí skupiny zacházejí s energií, která je přímo na oblasti dělohy. Tento důraz činí tato tři magická gesta mimořádně silnými. Umírněnost je důrazně doporučována za účelem přivedení pocitů procitání dělohy na zvládnutelnou úroveň. Tímto způsobem je možné vyhnout se tomu, aby lineárně zaměřená mysl vysvětlovala tyto pocity jako silné premenstruační bolesti či jako tíhu na vaječnících.

Don Juan sdělil svým třem žákyním, že druhotné funkce dělohy poté, co byly probuzeny příslušnými magickými gesty, dávají smyslový vstup nepohodlí, ale že to, k čemu dochází na energetické úrovni, je vtok energie do víru dělohy. Energie, která až do tohoto okamžiku zůstávala nevyužitá a na obvodu světelné koule, je náhle vhozena do onoho víru.

5. Zhušťování energie na děloze

První magické gesto začíná přivedením obou rukou do oblasti dělohy. Zápěstí jsou ostře ohnutá, ruce jsou pokrčeny do mističek a prsty směřují k děloze.

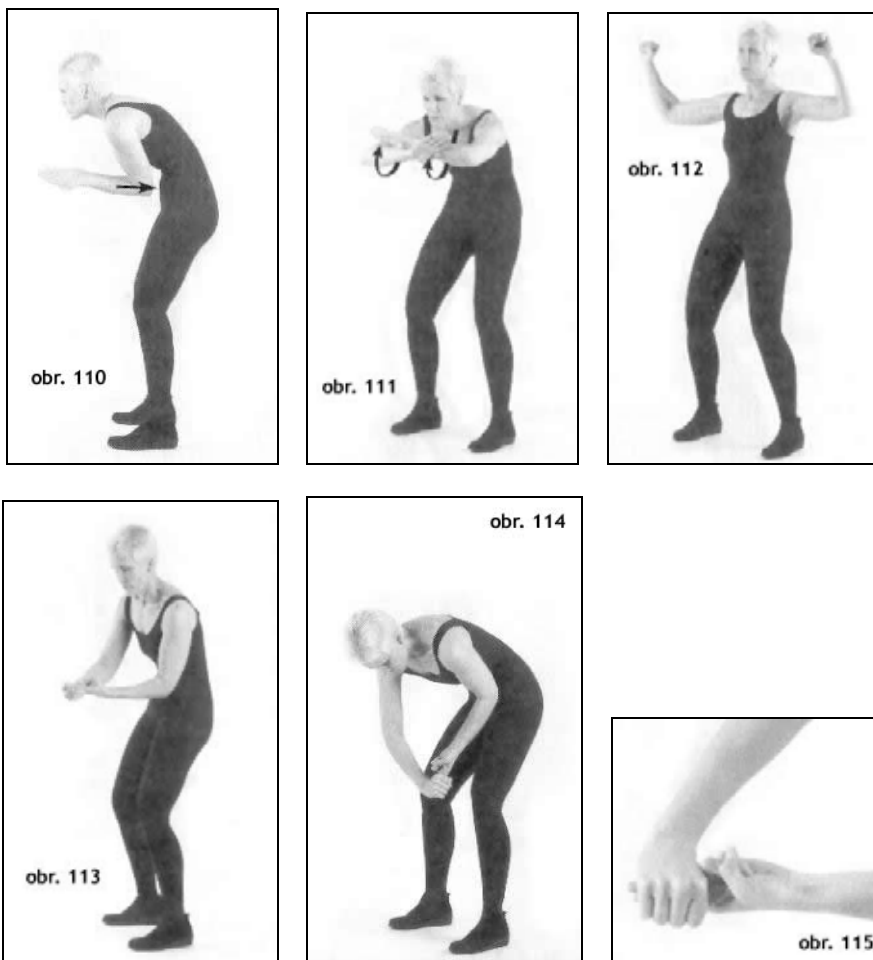
Obě ruce se natáhnou, takže špičky prstů ukáží k sobě navzájem. Poté udělají obě ruce zároveň velký kruh, jdoucí nejdříve nahoru a ven a potom dolů, kde končí přímo proti děloze (obr. 107). Poté se ruce oddělí na šířku těla (obr. 108) a jsou mocně zatlačeny směrem ke středu dělohy, jako by tak byl mačkán plný balón. Stejný pohyb je zopakován a ruce jsou přivedeny blíž k sobě, jako by byl balón zmáčknut ještě více. Ten je poté roztržen mocným pohybem rukou, které jej uchopí a trhnou (obr. 109). Rukama je pak přetřena oblast dělohy a vaječníků.



6. Míchání a navádění energie přímo do dělohy

Toto magické gesto začíná výdechem, zatímco jsou paže nataženy před tělo se hřbety rukou dotýkajícími se. Je učiněn hluboký nádech, zatímco se paže pohnou do stran jedna od druhé, kreslíce půlkruhy, které končí s předloktími dotýkajícími se před tělem v úrovni hrudi a pažemi nataženými dopředu s lokty mírně pokrčenými. Dlaně jsou otevřené

směrem vzhůru. Poté se trup mírně předkloní, přičemž se předloktí pohnou zpět, takže jsou lokty ukotveny na solárním plexu, s předloktími stále dotýkajícími se, bok po boku (obr. 110). Pak začíná pomalý výdech, který musí trvat po dobu provádění následujících pohybů: hřbet levého zápěstí je umístěn na vnitřní straně zápěstí pravého, čímž jsou paže vmanévrovány do vytvoření tvaru písmene X; zápěstí se otočí tak, že se dlaně nejdříve natočí směrem k tělu a poté směrem ven a to aniž by zápěstí pozbyla překřížení do tvaru písmene X; levá ruka končí na ruce pravé (obr. 111). Ruce se změny na pěsti a jsou prudce odděleny (obr. 112) a poté přivedeny do oblasti levého a pravého vaječníku, přičemž výdech končí.



7. Vymačkávání škodlivé energie z vaječníků

Levá ruka je držena před tělem s dlaní otočenou vzhůru. Loket je ohnutý do pravého úhlu a opřený o hrudní koš. Ukazováček a prostředníček levé ruky jsou natažené, zatímco palec přidržuje zbylé dva prsty na dlaní. Dva natažené prsty levé ruky jsou zesponu popadnuty pravou rukou, která je vymačká, jako by vytahovala cosi z kořene obou natažených prstů levé ruky a pohybovala tím k jejich konečkům (obr. 113). Poté pravá ruka cokoliv, co vytáhla z oněch dvou prstů, prudce vytřepe hřbetem ruky a směrem dolů vedeným úderným pohybem na pravé straně těla. Levý palec uvolní dva zbylé prsty a ruka je podržena do tvaru písmene V, tedy s ukazováčkem a prostředníčkem pohromadě a s prsteníčkem a malíčkem též pohromadě. Dlaň je zlehka přetřena přes oblast levého vaječníku. Stejně pohyby jsou zopakovány pravou rukou.

Ve druhé části tohoto magického gesta je trup ostře předkloněn. Levá paže visí mezi nohama, loket je usazen v pupeční krajině. Přesně stejné pohyby, jaké byly provedeny v první části tohoto magického gesta, jsou vykonány znovu, kromě toho, že tentokrát jsou dva natažené prsty levé ruky popadnuty pravou rukou seshora (obr. 114 a 115). Stejně pohyby jsou zopakovány napravo.

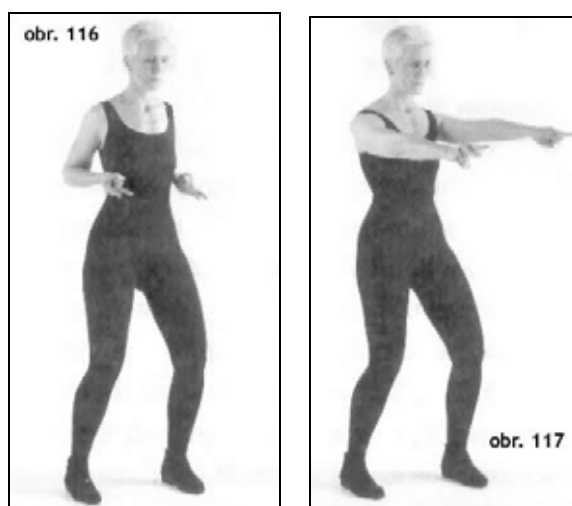
Čtvrtá skupina: Magická gesta, která náležejí Modré průzkumnici

Magická gesta této skupiny jsou přirozeným zakončením celé řady. Neosobní nálada je hybnou silou této skupiny gest. Nádechy a výdechy jsou ostré, ale ne hluboké, a pohyby jsou doprovázeny třaskavým sykavým zvukem vytlačovaného vzduchu.

Hodnota magických gest Modré průzkumnice spočívá ve schopnosti každého z nich dávat děloze tvrdost, kterou potřebuje za účelem dosažení svých druhotných funkcí, kteréžto mohou být v případě Modré průzkumnice snadno definovány jako schopnost být bdělá bez přestávky. Čarodějové kritizují náš běžný stav bytí tak, že se zdáme být trvale na automatickém pilotovi; říkáme věci, které říkat nechceme a ignorujeme věci, které bychom ignorovat neměli. Jinými slovy, jsme si vědomi toho, co nás obklopuje, jen ve velmi krátkých, světlých okamžicích. Po většinu času fungujeme jen na základě čiré hybnosti – zvyku, a tímto zvykem v podstatě je nevšímat si ničeho. Idea čarodějů starověkého Mexika byla ta, že v ženách je děloha orgánem, který může tuto bezvýhodnou situaci rozřešit, a že za tímto účelem potřebuje získat tvrdost.

8. Vytahování energie zepředu hmyzími tykadly

Ukazováčky a prostředníčky jsou drženy po stranách hrudi v pozici písmene V, zatímco palce tlačí zbylé dva prsty k dlaním; dlaně jsou otočené směrem vzhůru (obr. 116). Pak se dlaně otočí směrem dolů a oba prsty vyrazí ven před tělo, přičemž je proveden ostrý výdech se zatnutými zuby a syčivým, jakoby hvízdavým zvukem (obr. 117). Je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou ruce s dlaněmi otočenými vzhůru vráceny ke stranám hrudi. Stejný pohyb je zopakován ještě jednou a dlaněmi rukou s prsty oddělenými mezi prostředníčky a prsteníčky je přetřena oblast vaječníků.

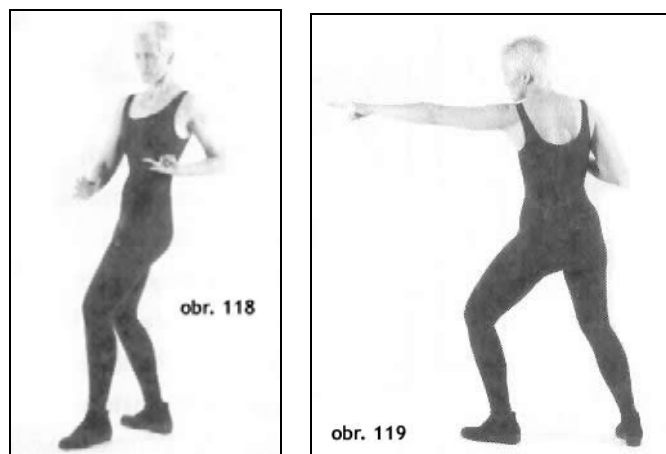


9. Vytahování energie ze stran v úhlu

Toto magické gesto začíná pootočením se na pravém chodidle a položením levé nohy dopředu v úhlu pětáctyřiceti stupňů. Pravé chodidlo je vodorovnou částí písmene T a levé

chodidlo je jeho částí svislou. Tělo se zhoupne tam a zpět. Pak je levý loket ohnut a ruka je přivedena do úrovně hrudi s dlaní otočenou vzhůru. Ukazováček a prostředníček jsou drženy ve tvaru písmene V. Palec drží zbylé dva prsty na dlaní (obr. 118). Je proveden úder, přičemž tělo se zostrá nakloní dopředu. Zatímco prsty vedou úder, dlaň se přetočí směrem dolů. Vzduch je vydechnut se sykotem (obr. 119). Je učiněn nádech, zatímco ruka se vrátí ke straně hrudi s dlaní otočenou vzhůru. Dlaní ruky s prsty oddělenými mezi prostředníčkem a prsteníčkem je poté zlehka přetřen levý vaječník.

Je učiněn skok za účelem zaměnění chodidel a otočení se novým směrem doprava, ale stále v úhlu pětáctyřiceti stupňů. Stejně pohyby jsou zopakovány pravou paží.



10. Postranní vytahování energie hmyzím stříhem

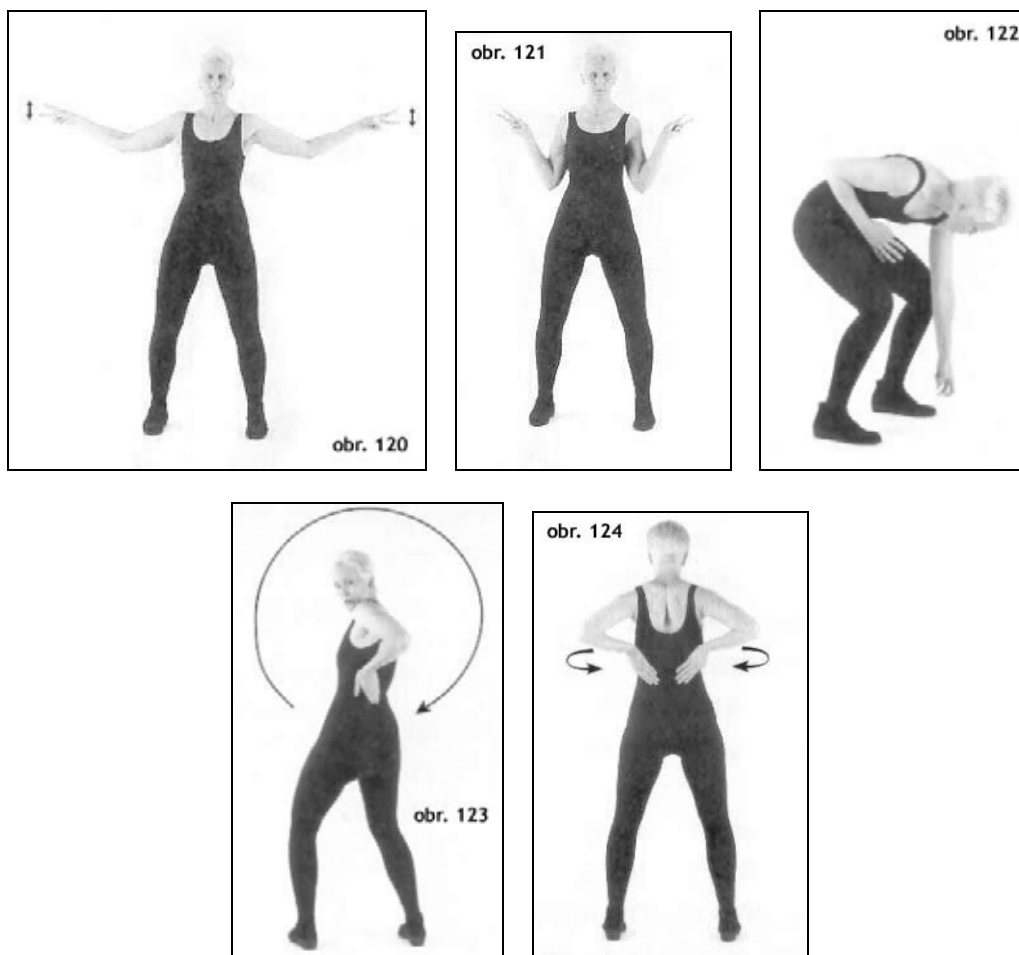
Ruce jsou drženy při stranách hrudi, ukazováčky a prsteníčky obou rukou jsou rozevřeny do tvaru písmene V a palce drží prsteníčky a malíčky na dlaních. Dlaně jsou otočené směrem vzhůru. Zůstávajíce v úrovni hrudi, pootočí se ruce na patách dlaní a jsou tak otočeny k sobě navzájem. Poté je proveden sykavý výdech, zatímco jsou obě paže s dlaněmi otočenými směrem dopředu plně roztaženy do stran. Zatímco výdech končí jakoby hvízdavým způsobem, ukazováčky a prostředníčky se pohybují stříhavým pohybem, jako kdyby byly opravdu nůžkami (obr. 120).

Je učiněn nádech, přičemž jsou paže staženy zpět; lokty jsou dole a paže s rukama směřujícíma do stran se zastaví po stranách těla u hrudi (obr. 121). Poté se ruce otočí na patě dlaně tak, že ukazováčky a prostředníčky ukáží dopředu. Prsty jsou poté odděleny mezi prostředníčky a prsteníčky a je proveden sykavý výdech, zatímco dlaně rukou přetrou oblast vaječníků.

11. Vyvrtání energie z prostoru mezi chodidly každou rukou zvlášť

Je učiněn hluboký nádech. Následuje dlouhý sykavý výdech, zatímco levá ruka klesne otáčivým pohybem zápěstí, kterým se ruka podobá vrtáku, jenž jakoby proráží nějakou hmotu před tělem mezi nohama. Poté udělají ukazováček a prostředníček dvouhrotý pařát, drapnou něco z oblasti mezi chodidly (obr. 122) a vytáhnou to s hlubokým nádechem vzhůru do výšky boků. Paže se pohne přes hlavu za tělo a dlaň je položena na oblast levé ledviny a nadledvinky (obr. 123).

Tam je levá ruka držena, zatímco pravá ruka provádí stejné pohyby. Jakmile je pravá ruka též položena na oblast pravé ledviny a nadledvinky, je učiněn nádech. Levá ruka se pohne přes hlavu před tělo a s prsty oddělenými mezi prostředníčkem a prsteníčkem přetře levý vaječník. Tento pohyb paže zezadu dopředu je doprovoben jakoby hvízdavým zvukem ostrého výdechu. Je učiněn další hluboký nádech a pravá ruka je přivedena stejným způsobem k pravému vaječníku.



12. Vyvrtání energie z prostoru mezi chodidly oběma rukama

Toto magické gesto je podobné gestu předchozímu s výjimkou toho, že namísto provádění pohybů odděleně vykonávají ruce vrtací pohyby zároveň. Pak utvoří ukazováčky a prostředníčky dvouhroté pařáty a ty pak oba současně drapnou něco z oblasti mezi chodidly. Vráť se do výšky boků a poté obkrouží tělo po stranách do oblasti ledvin a nadledvinek; je učiněn hluboký nádech, zatímco dlaně mnou tyto oblasti (obr. 124). Poté je proveden výdech, zatímco paže nakreslí další kruh kolem stran těla dopředu, kde uprostřed oddělenými prsty obou rukou přetrou oblast levého a pravého vaječníku. Tento pohyb paží zezadu dopředu je znovu doprovoben jakoby hvízdavým výdechem.

Řada třetí: Řada pěti zájmů – Westwoodská řada

Jedna z nejdůležitějších řad pro ty, kteří Tensegritu praktikují, se nazývá *Řadou pěti zájmů*. Tato řada je také přezdívána jako *Westwoodská řada*, protože byla poprvé vyučována veřejně v Pauleyho pavilónu na Kalifornské univerzitě v Los Angeles, jenž se nachází v oblasti nazývané Westwood. Tato řada byla koncipována jako pokus o integraci něčeho, co don Juan nazýval *pěti zájmy šamanů starověkého Mexika*. Vše, co oni čarodějové dělali, se točilo kolem pěti zájmů: prvního – magických gest; druhého – energetického centra v lidském těle nazývaného *centrum pro rozhodování*; třetího – *rekapitulace*, čili prostředku pro pozvedání širší lidského vědomí; čtvrtého – *snění*, opravdového umění prolomení parametrů běžného vnímání; pátého – *vnitřního ticha*, stupně lidského vnímání, z něhož oni čarodějové vycházeli při všem, čeho ve vnímání dosáhli. Tato posloupnost pěti zájmů byla uspořádáním vzorovaným na základě pochopení, které oni čarodějové měli o světě kolem.

Podle toho, co don Juan učil, bylo jedním z ohromujících objevů oněch šamanů to, že ve vesmíru existuje stmelující síla, která poutá energetická pole dohromady do konkrétních, funkčních jednotek. Čarodějové, kteří existenci této síly objevili, ji popsali jako vibraci, či jako vibrační okolnost, která prostupuje skupinami energetických polí a slepuje je dohromady.

V pojmech tohoto uspořádání pěti zájmů šamanů starověkého Mexika plní magická gesta funkci té vibrační okolnosti, o níž oni šamani mluvili. Když oni čarodějové sestavili tuto šamanistickou posloupnost pěti zájmů, napodobovali tím vzorování energie, které jim bylo odhaleno, když byli schopni *zřít* energii tak, jako plyne vesmírem. Vazebnou silou jsou magická gesta. Magická gesta jsou jednotkou, která prostupuje čtyřmi zbývajících jednotkami a seskupuje je dohromady do jediného fungujícího celku.

Westwoodská řada, následující vzorování šamanů starověkého Mexika, byla tudíž rozdělena do čtyř skupin, uspořádaných podle jejich důležitosti, jak byla v duchu viděna čaroději, kteří je formulovali: jedna, [*centrum pro rozhodování*](#); dvě, [*rekapitulace*](#); tři, [*snění*](#); čtyři, [*vnitřní ticho*](#).

První skupina: *Centrum pro rozhodování*

Nejdůležitějším tématem pro šamany, kteří žili v dobách starověku v Mexiku a pro všechny šamany don Juanovy linie předání, bylo *centrum pro rozhodování*. Šamani jsou díky praktickým výsledkům jejich snah přesvědčeni, že na lidském těle je místo, které je zodpovědné za rozhodování, *bod V* – oblast na hraně hrudní kosti při kořeni krku, kde se klíční kosti sbíhají a vytvářejí tak písmeno V. Je to centrum, kde je energie zušlechťována až do stadia fantastické jemnosti, a které ukládá zvláštní druh energie, který šamani nejsou schopni blíže určit. Nicméně jsou si naprosto jisti tím, že mohou pociťovat přítomnost této energie a její účinky. Šamani se domnívají, že tato zvláštní energie je vždy vytlačena ven z tohoto centra velmi brzy v životě lidských bytostí, již se do něj nikdy nevrací a tudíž lidské bytosti ochuzuje o něco možná důležitějšího, než čím je pro ně všechna sloučená energie ostatních center: o schopnost rozhodování se.

V souvislosti s tématem rozhodování se vyjádřil don Juan tvrdé mínění čarodějů jeho linie předání. Jejich několikasetletá pozorování je přivedla k závěru, že lidské bytosti nejsou schopny se rozhodovat a že z tohoto důvodu vytvořily společenský řád: obrovské instituce, které přebírají zodpovědnost za rozhodování. Nechávací ony obrovské instituce rozhodovat za ně a pouze naplňují rozhodnutí, která již byla jejich jménem a v jejich zájmu učiněna.

Bod V při kořeni krku byl pro ony šamany místem tak důležitým, že se jej rukama dotýkali jen zřídka; dotýkali-li se jej, byl to dotek rituální a vždy provedený někým jiným pomocí nějakého předmětu. Používali velmi dobře vyleštěné kusy tvrdého dřeva, či vyleštěné zvířecí kosti, přičemž užívali zakulacenou hlavici kosti tak, aby měli předmět dokonalého tvaru o velikosti prohloubeného místa na krku. Těmito kostmi nebo kusy dřeva pak tlačili tak, aby vytvářeli tlak na okraje onoho prohloubeného místa. Tyto předměty byly také užívány, byť málokdy, pro automasáž, neboli pro něco, co v nynější době chápeme jako akupresuru.

"Jak dospěli k odhalení, že to prohloubené místo je *centrem pro rozhodování*?" zeptal jsem se jednou dona Juana.

"Každé centrum energie v těle," odpověděl, "se projevuje soustředěním energie; jakýsi vír energie, jako trychtýř, který se, jak se zdá z perspektivy zřece, který do něj zírání, skutečně otáčí proti směru hodinových ručiček. Síla toho kterého centra závisí na síle onoho pohybu. Pokud se sotva hýbe, je centrum vyčerpané, zbavené energie."

"Když čarodějové dob starověku," pokračoval don Juan, "prohlíželi tělo svým *zřícím* okem, všimli si přítomnosti oněch vírů. Tyto víry v nich vzbudily velkou zvědavost a oni vytvořili jejich mapu."

"Je takových center v těle hodně, done Juane?" zeptal jsem se.

"Jsou jich stovky," odpověděl, "ne-li tisíce! Jeden by mohl říct, že lidská bytost není ničím jiným než slepencem tisíců otáčejících se vírů, z nichž některé jsou tak malinkaté, že jsou, řekněme, velké jako dírký po špendlíku, ale velmi důležité dírký po špendlíku. Většina vírů jsou víry energie. Energie nimi volně plyne skrz a nebo v nich vězí. Nicméně šest z nich je tak obrovských, že vyžadují zvláštní zacházení. Jsou to centra života a vitality. Energie v nich nikdy zcela neuvázne, ale někdy je dodávka energie tak řídká, že se centrum stěží otáčí."

Don Juan vysvětlil, že tato obrovitá centra vitality se nacházejí na šesti oblastech těla. Vypočítal je podle důležitosti, kterou jim šamani přisuzovali. První je na oblasti jater a žlučníku; druhé na oblasti slinivky břišní a sleziny; třetí na oblasti ledvin a nadledvinek; a čtvrté na prohloubeném místě při kořeni krku na přední části těla. Páté je kolem dělohy a šesté je na vrcholu hlavy.

Páté centrum, příslušné pouze ženám, má, podle toho co don Juan říkal, zvláštní druh energie, který čarodějům umožňuje vytvářet dojem tekutosti. Je to rys, který mají pouze některé ženy. Zdá se, že plní úkol přirozeného filtru, který odstiňuje přebytečné vlivy.

Šesté centrum, umístěné na vrcholu hlavy, don Juan popsal jako něco víc než jen anomálii a naprosto se zdržoval toho mít s ním cokoli do činění. Vylíčil jej jako centrum nemající otáčivý vír energie, jako centra ostatní, ale kyvadlovitý, sem-a-tam pohyb, něčím připomínající tlukot srdce.

"Proč je energie onoho centra tak odlišná, done Juane?" zeptal jsem se jej.

"Toto šesté centrum energie," řekl, "nenáleží tak docela člověku. Víš, my lidské bytosti jsme, dá se říci, v obležení. Ono centrum bylo obsazeno vetřelcem, neviditelným dravcem. A jediným způsobem, jak tohoto dravce přemoci, je opevnění všech ostatních center."

"Není to trochu paranoidní, cítit, že jsme v obležení, done Juane?" zeptal jsem se.

"Nuže, možná pro tebe, ale určitě ne pro mne," odvětil. "Já *zřím* energii a *zřím*, že energie nad centrem na vrcholu hlavy neproudí jako energie jiných center. Pohybuje se sem a tam, což je naprosto nechutné a zcela cizí. Také *zřím*, že v čaroději, který byl schopen mysl, kterou čarodějové nazývají *cizí instalací*, porazit, se proudění onoho centra stalo přesně stejným jako proudění všech center ostatních."

Po léta mého učení don Juan soustavně odmítal o šestém centru hovořit. Při té příležitosti, když mi vypravoval o centrech vitality, odbyl dosti hrubě mé zoufalé sondování a začal mluvit o čtvrtém centru, *centru pro rozhodování*.

"Toto čtvrté centrum," řekl, "má zvláštní druh energie, která se jeví oku zřece jako mající jedinečnou průzračnost, něco, co může být popsáno jako podobající se vodě: energie tak tekutá, že vypadá kapalně. Kapalný vzhled této zvláštní energie je znakem filtrovací kvality samotného *centra pro rozhodování*, které prosívá každou energii, která k němu přichází, a vytáhne si z ní pouze ten aspekt, který je jakoby kapalný. Tato kvalita tekutosti je jednotným a stálým rysem tohoto centra. Čarodějové jej také nazývají *vodovým centrem*."

"Otáčení energie v *centru pro rozhodování* je nejslabší z nich všech," pokračoval. "To proto člověk jen zřídka může něco rozhodnout. Čarodějové *zří*, že poté, co lidé praktikují určitá magická gesta, se toto centrum stává aktivním a mohou se pak zajisté rozhodovat podle obsahu svých srdcí, ačkoliv předtím nebyli schopni učinit ani první krok."

Don Juan byl dost důrazný ohledně skutečnosti, že šamani starověkého Mexika měli averzi, která hraničila s fobií, ohledně dotýkání se jejich vlastního prohloubeného místa při kořeni krku. Jediným způsobem, jímž připouštěli nějaké zasahování čímkoliv do tohoto místa, bylo praktikování jejich magických gest, která posilují ono centrum tím, že do něj přivádějí rozptýlenou energii, čímž takto odklízí jakoukoliv zdrženlivost v rozhodování se, která se zrodila z přirozeného rozptýlení energie zapříčiněného trampotami každodenního života.

"Lidská bytost," řekl don Juan, "vnímaná jako slepenec polí energie, je pevnou a zapečetěnou jednotkou, do níž žádná energie nemůže být vnesena a z níž žádná

energie nemůže uniknout. Pocit ztrácení energie, který my všichni tu a tam zažíváme, je důsledkem vyhánění energie, jejího rozptýlování z pěti obrovských přirozených center života a vitality. Jakýkoliv pocit získávání energie je následkem *přesunutí energie* předtím vypuzené z oněch center. Totiž energie je přemístěna až do těchto center života a vitality."

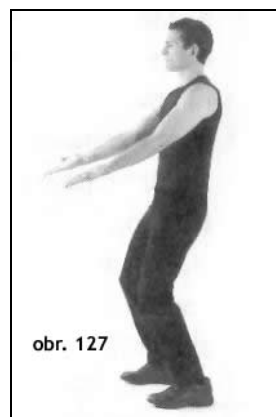
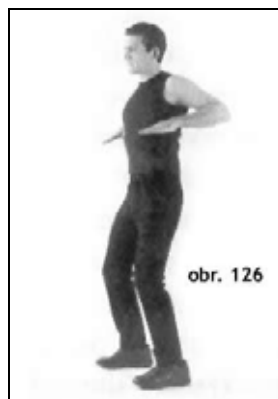
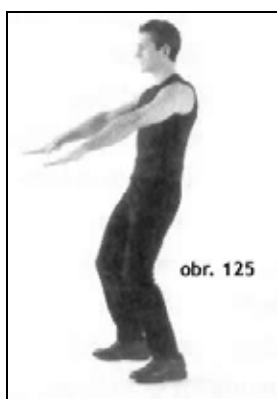
MAGICKÁ GESTA PRO CENTRUM PRO ROZHODOVÁNÍ

1. Přivádění energie do centra pro rozhodování pohybem sem a tam rukama a pažemi s dlaněmi otočenými dolů

Paže vystřelí s výdechem v pětačtyřicetistupňovém úhlu dopředu, dlaně rukou jsou otočeny dolů (obr. 125). Poté jsou s nádechem vráceny ke stranám hrudi pod podpažní jamky. Ramena se pozvednou za účelem zachování stejné míry naklonění (obr. 126). V druhé variantě tohoto pohybu se paže natáhnou dolů s nádechem a s výdechem jsou staženy zpět.

2. Přivádění energie do centra pro rozhodování pohybem sem a tam rukama a pažemi s dlaněmi otočenými vzhůru

Toto magické gesto je jako gesto předchozí a je vykonáváno přesně stejným způsobem, krom toho, že je prováděno s dlaněmi rukou otočenými vzhůru (obr. 127). Nádechy a výdechy jsou také přesně tak jako v předchozím pohybu. Vzduch je vydechován, když se ruce a paže pohybují dopředu v pětačtyřicetistupňové úrovni naklonění a je nadechován, když se paže pohybují zpět. Pak je vzduch nadechován, jak se ruce a paže pohybují dolů a vydechován, když se ruce a paže vrací.



3. Přivádění energie do centra pro rozhodování krouživým pohybem rukou a paží s dlaněmi otočenými dolů

Toto magické gesto začíná přesně jako první gesto této skupiny s výjimkou toho, že když ruce dosáhnou své plně vysunutě pozice, jsou rukama a pažemi nakresleny dva úplné kruhy jdoucí od sebe navzájem tak, aby dosáhly bodu asi šest palců [cca 15 cm, pozn. překl.] stranou hrudního koše. Když ruce kruhy dokončí (obr. 128), jsou paže vráceny ke stranám hrudního koše pod podpažní jamky.

Toto magické gesto se skládá ze dvou variant. V první je vzduch vydechován, zatímco jsou kresleny kruhy a je nadechován, když jsou paže vraceny zpět. V druhé je

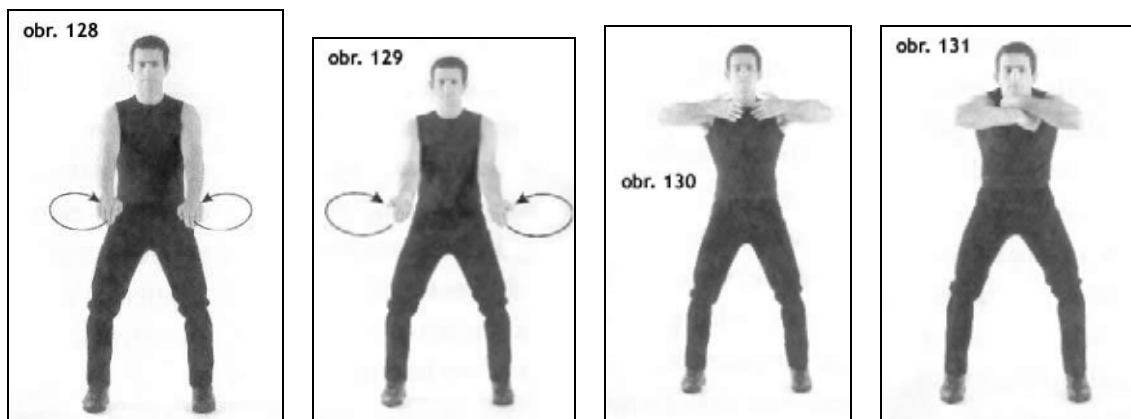
vzduch nadechován, zatímco ruce a paže kreslí kruhy a je vydechován, jak jsou paže vráceny zpět.

4. Přivádění energie do centra pro rozhodování v krouživém pohybu rukou a paží s dlaněmi otočenými vzhůru

Toto magické gesto je přesně jako gesto předchozí, se stejnými dvěma variantami nádechu a výdechu, ale dva kruhy jsou kresleny rukama a pažemi s dlaněmi otočenými vzhůru (obr. 129).

5. Přivádění energie do centra pro rozhodování ze střední části těla kolem břicha

Paže jsou ohnuty v loktech a drženy vysoko ve výšce ramen. Prsty jsou drženy volně směřující k bodu V, ale aniž by se jej dotýkaly (obr. 130). Paže se pohybují cikcak kymácivým způsobem zprava doleva a zleva doprava. Pohybu není docíleno pohybováním ramen nebo boky, ale stahováním svalů břicha, které pohybují krajinou břišní doprava, doleva, znovu doprava a tak dále.



6. Přivádění energie do centra pro rozhodování z oblasti lopatek

Paže jsou ohnuté jako v předchozím pohybu, ale ramena jsou zaoblená, takže lokty jsou intenzivně vytaženy směrem dopředu. Levá ruka je umístěna na ruce pravé. Prsty jsou drženy uvolněné, ukazují směrem k bodu V, aniž by se jej dotýkaly a brada vyčnívá dopředu a spočívá v dutém místě mezi palcem a ukazováčkem levé ruky (obr. 131). Ohnuté lokty jsou tlačeny dopředu střídavým protahováním lopatek na maximum.

7. Míchání energie kolem centra pro rozhodování ohnutým zápěstím

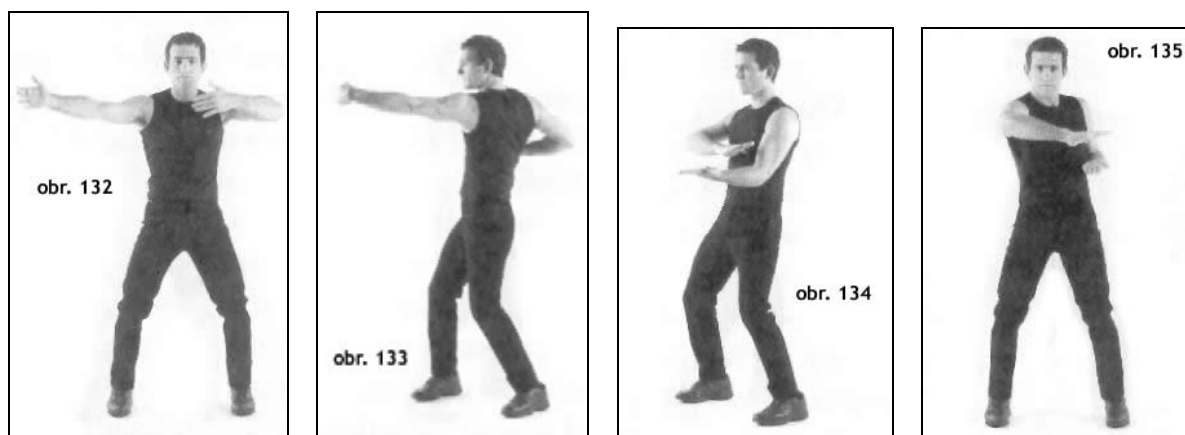
Obě ruce jsou přivedeny k bodu V na kořeni krku, aniž by se jej dotýkaly. Ruce jsou mírně zahnuté; prsty směřují k centru pro rozhodování. Poté se ruce začnou pohybovat, nejdřív levá, následována pravou, jako by míchaly kapalnou látku kolem oné oblasti, nebo jako by dmýchaly vzduch do bodu V řadou jemných pohybů každou rukou; tyto pohyby jsou prováděny roztažením celé paže do strany a pak jejím přivedením zpět k oblasti před bodem V (obr. 132). Pak levá paže s rukou ostře zahnutou dovnitř udeří ven před bod V, užívajíc zápěstí a hřbetu ruky jako úderné plochy (obr. 133). Pravá paže

provede stejný pohyb. Tímto způsobem je do oblasti přímo před bodem V zasazena řada mocných úderů.

8. Přenášení energie ze dvou center vitality vpředu na těle do centra pro rozhodování

Obě ruce jsou přivedeny do oblasti slinivky břišní a sleziny pár palců [cca 5-10 cm, *pozn. překl.*] před tělo. Levá ruka s dlaní otočenou vzhůru je držena čtyři či pět palců [cca 10-13 cm, *pozn. překl.*] pod rukou pravou, která má dlaň otočenu dolů. Levé předloktí je drženo v pravém úhlu, natažené přímo dopředu. Pravé předloktí je taktéž do pravého úhlu, ale je drženo blízko u těla, takže prsty směřují doleva (obr. 134). Levá ruka udělá okolo oblasti slinivky břišní a sleziny dva kruhy jdoucí dovnitř a mající asi stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] v průměru. Jakmile dokončí druhý kruh, pravá ruka vystřelí dopředu a udeří hranou ruky do oblasti na délku paže vepředu od jater a žlučníku (obr. 135).

Přesně stejné pohyby jsou provedeny na druhé straně těla převrácením pozice rukou, které jsou přivedeny do oblasti jater a žlučníku, s pravou rukou kroužící a levou udeřující dopředu do oblasti na délku paže vepředu od slinivky břišní a sleziny.



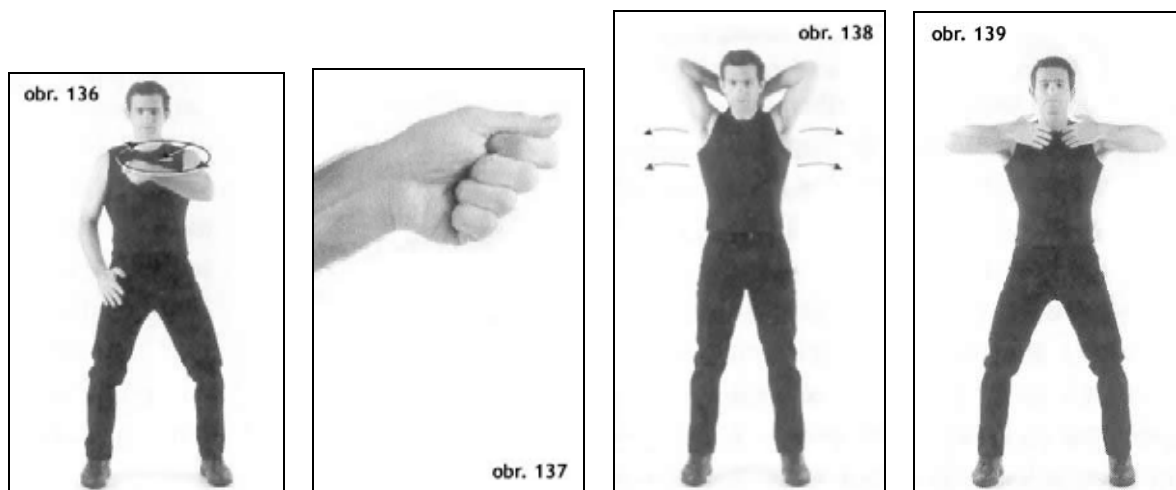
9. Přivádění energie do centra pro rozhodování z kolien

Levá ruka a paže nakreslí dva kruhy o průměru asi jedné stopy [cca 30 cm, *pozn. překl.*] trochu vlevo před bodem V (obr. 136). Dlaň je otočená dolů. Jakmile je nakreslen druhý kruh, zvedne se předloktí do výšky ramene a ruka udeří pryč od obličeje úhlopříčně doprava ve výšce bodu V a se švihnutím zápěstím tak, jako by drželo bič (obr. 137). Stejně pohyby jsou vykonány pravou rukou.

Poté je učiněn hluboký nádech a následuje výdech, zatímco ruce a paže sklouznou dolů, až dokud s dlaněmi otočenými vzhůru nedosáhnou vršků kolien. Tam je učiněn hluboký nádech a paže s levou paží ve vedení jsou zdviženy; pravá paže přejde přes paži levou, zatímco jdou přes hlavu, až dokud prsty nespočinou vzadu na krku. Dech je zadržován, přičemž se vrchní část trupu pohybuje třikrát po sobě kymácivým kolísavým pohybem; nejdřív klesá levé rameno, potom pravé, a tak dále (obr. 138). Pak je vzduch vydechnut, jak se paže a ruce pohybují znovu dolů k vrškům kolien, znovu s dlaněmi otočenými vzhůru.

Je učiněn hluboký nádech a pak je vzduch vydechnut, zatímco jsou ruce zdviženy od kolien do úrovně bodu V, s prsty směřujícími k němu a aniž by se jej dotýkaly (obr. 139). Ruce jsou ještě jednou s výdechem přivedeny ke kolienům. Je učiněn

závěrečný hluboký nádech a ruce jsou zdviženy do úrovně očí a poté přivedeny dolů ke stranám, zatímco je vzduch vydechnut.



Následující tři magická gesta převádějí podle dona Juana energii, která náleží pouze *centru pro rozhodování*, z čelního okraje světelné koule, kde se po léta hromadila, dozadu a poté zezadu světelné koule dopředu. Řekl, že tato energie přenášená dozadu a dopředu prochází bodem V, který funguje jako filtr, využívá pouze energii, která je mu vlastní a propouští zbytek. Poukazoval na to, že vzhledem k tomuto výběrovému procesu bodu V je nezbytné provádět tato tři magická gesta tolikrát, kolikrát je to jen možné.

10. Energie procházející dvěma údery centrem pro rozhodování zepředu dozadu a zpátky dopředu

Je učiněn hluboký nádech. Poté je vzduch pomalu vydechnut, zatímco levá paže s dlaní ruky otočenou vzhůru udeří ven v úrovni solárního plexu; dlaň je držena plochá a prsty jsou u sebe. Poté je ruka sevřena do pěsti. Paže se přemístí dozadu, udeřujíc z výšky boků úderem hřbetem ruky (obr. 140). Výdech končí, jak se ruka otevře.

Je učiněn další hluboký nádech. Následuje pomalý výdech, zatímco dlaň otevřené ruky, která je stále za tělem, desetkrát poklepe, či jako by zlehka uhodí pevný oblý předmět. Poté je ruka sevřena do pěsti před tím, než se paže přemístí dopředu zhoupnutí podobným úderem, jež zasáhne oblast před bodem V a na délku paže od něj (obr. 141). Ruka se otevře, jako by uvolnila něco, co držela. Paže se pohne dolů, dozadu a potom přes hlavu a udeří s dlaní otočenou dolů před bod V, jako by rozbíjela cokoliv, co uvolnila. Pak výdech končí (obr. 142).

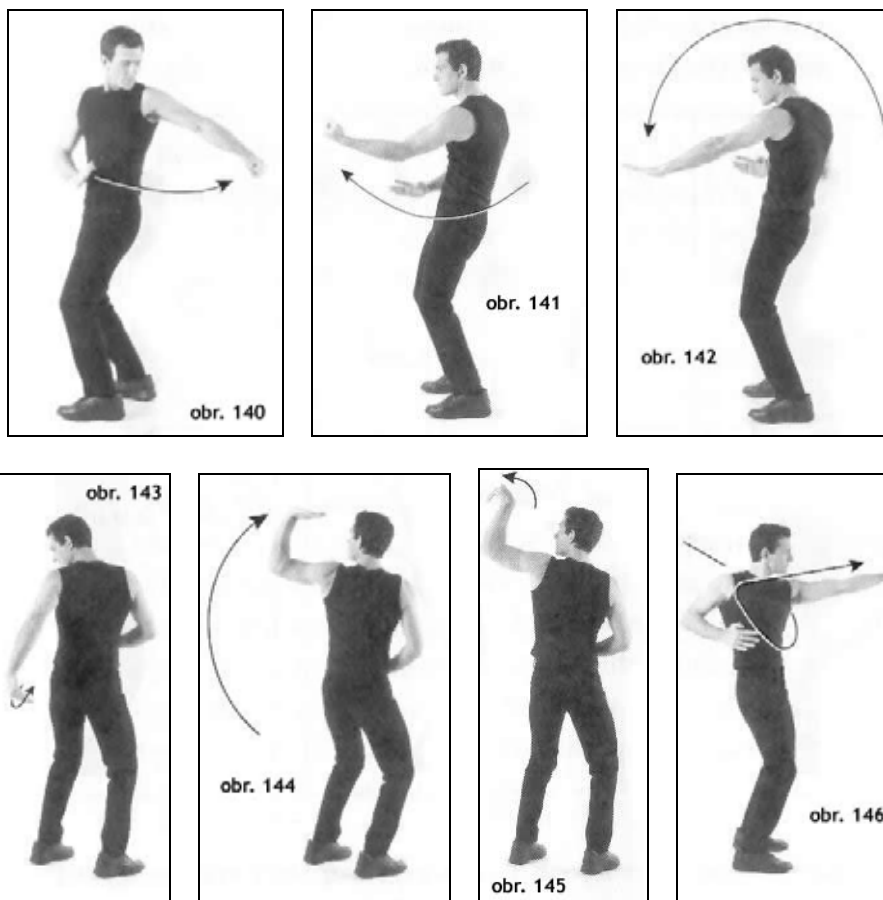
Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou paží.

11. Přenášení energie zepředu dozadu a zezadu dopředu pažním hákem

Je proveden hluboký nádech. Poté je vzduch pomalu vydechnut, zatímco se levá paže pohne dopředu s dlaní ruky otočenou vzhůru. Ruka je rychle sevřena do pěsti. Do pěsti sevřená ruka se otočí, až dokud není hřbetem ruky otočena vzhůru, a udeří přes rameno dozadu. Dlaň sevřená do pěsti je otočená vzhůru. Ruka se otevře a otočí směrem dolů, a výdech končí.

Je učiněn další hluboký nádech. Pak začíná pomalý výdech, zatímco ruka, přeměněná na dolů směřující hák, třikrát nabere, jako by zavíjela pevnou látku do koule (obr. 143). Koule je vyhozena vzhůru do úrovně hlavy švihnutím ruky a předloktí (obr. 144) a rychle uchopena rukou opětovně ohnutou v zápěstí jako hák (obr. 145). Paže se pohne dopředu, potom do výšky pravého ramene a udeří dopředu do oblasti přímo před bodem V na délku paže od něj, užívajíc zápěstí a hřbetu ruky jako úderné plochy (obr. 146). Ruka se pak otevře, jako by uvolnila cokoliv, co lapila, a paže se pohne dolů, dozadu a přes hlavu tak, aby to udeřila velkou silou otevřenou dlaní. Výdech končí, jak se celé tělo otře se silou úderu.

Stejné pohyby jsou zopakovány druhou paží.



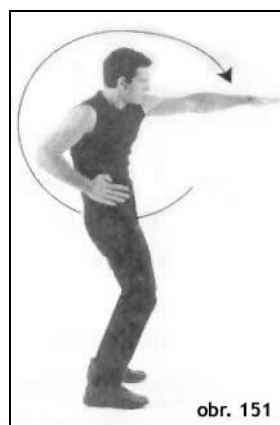
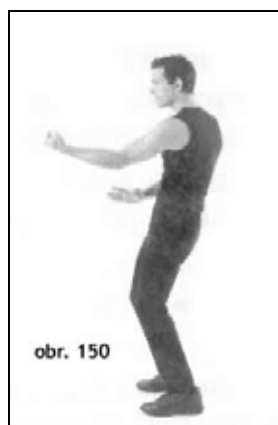
12. Přenášení energie zepředu dozadu a zezadu dopředu třemi údery

Je učiněn hluboký nádech. Následuje pomalý výdech, zatímco levá paže s rukou otevřenou a s plochou dlaní otočenou vzhůru udeří dopředu. Ruka je rychle sevřena v pěst a paže se vrátí jako by zasazením rány loktem dozadu. Poté se pohne do strany doprava a zasadí tak boční úder s tím, že předloktí se při tom otře o tělo (obr. 147). Loket je znovu vrácen jako by zasazením rány loktem dozadu. Paže je natažena a venkem přemístěna k levé straně a dozadu, aby tak zasadila čtvrtý úder za tělem hřbetem do pěsti sevřené ruky. Výdech končí, jak se ruka otevře (obr. 148).

Znovu je učiněn hluboký nádech. Následuje pomalý výdech, zatímco ruka ohnutá dolů do háku třikrát nabere. Poté ruka chňapne, jako by sevřela něco pevného (obr. 149). Paže se zhoupne dopředu v úrovni *centra pro rozhodování*. Pokračuje

k pravému rameni; tam udělá předloktí přemet vzhůru a zasadí úder hřbetem pěsti do oblasti před bodem V na délku paže od něj (obr. 150). Ruka se otevře, jako by uvolnila něco, co svírala. Poté se pohne dolů, jde za tělo, přichází nad hlavu a s dlaní ruky otočenou dolů roztříští mocným úderem otevřené ruky cokoliv, co uvolnila. Tam pomalý výdech končí (obr. 151).

Stejné pohyby jsou zopakovány pravou paží.



Druhá skupina: Rekapitulace

Podle toho, co don Juan učil své žáky, byla *rekapitulace* technikou objevenou čaroději starověkého Mexika a od té doby užívanou každým šamanským praktikem pro prohlédnutí a znovuprožití všech prožitků jejich životů za účelem dosažení dvou transcendentních cílů: jednoho abstraktního cíle vyhověním univerzálnímu zákonu, který požaduje bezpodmínečné vzdání se vědomí v okamžiku smrti; a druhého, mimořádně účelného cíle osvojení si pružnosti vnímání.

Řekl, že formulace prvního cíle byla výsledkem pozorování, která oni čarodějové učinili prostřednictvím své schopnosti *zřít* energii přímo, jak plyne vesmírem. *Zřeli*, že ve vesmíru existuje obrovská síla, nezměrný slepenec polí energie, kterou nazývali *Orlem*, nebo *temným mořem vědomí*. Pozorovali, že *temné moře vědomí* je silou, která propůjčuje vědomí všem živým bytostem, od virů po člověka. Domnívali se, že půjčuje vědomí novorozené bytosti a že tato bytost ono vědomí pozvedá prostřednictvím svých životních prožitků až do okamžiku, kdy si ona síla vyžádá jeho návrat.

Podle chápání oněch čarodějů umírají všechny živé bytosti proto, že jsou přinuceny vrátit vědomí, které jim bylo půjčeno. Čarodějové během věků pochopili, že pro to, co moderní člověk nazývá naším lineárním postupem myšlení, neexistuje způsob, jak takový úkaz vysvětlit, protože v příčinně-následné linii logického myšlení není žádný prostor, pokud jde o to, proč a jak je vědomí půjčováno a poté bráno zpět. Čarodějové starověkého Mexika to viděli jako *energetický fakt* vesmíru, fakt, který nemůže být vysvětlen v pojmech příčiny a následku, nebo v pojmech účelu – účelu, který by mohl být určen a priori.

Čarodějové don Juanovy linie předání se domnívali, že *rekapitulovat* znamená dávat *temnému moři vědomí* to, co hledá: jejich životní prožitky. Domnívali se, že pomocí *rekapitulace* mohou naproti tomu dosáhnout míry kontroly, která jim může dovolit oddělit jejich životní prožitky od jejich životní síly. Pro ně nebyly tyto dvě složky nerozuzlitelně propleteny; byly spojeny pouze nepřímo.

Oni čarodějové tvrdili, že *temné moře vědomí* nechce lidským bytostem brát život; chce pouze jejich životní prožitky. Nedostatek disciplíny v lidských bytostech jim brání v oddělení zmíněných dvou sil a ony nakonec ztratí své životy, i když to znamená jen to, že ztrácejí pouze sílu svých životních prožitků. Oni čarodějové viděli *rekapitulaci* jako postup, kterým mohou dát *temnému moři vědomí* náhradu za své životy. Vzdají se svých životních prožitků tím, že je podrobně vylíčí, ale zachovají si tak svou životní sílu.

Jsou-li tvrzení čarodějů o vnímání zkoumána v pojmech lineárních konceptů našeho Západního světa, nedávají žádný smysl. Západní civilizace je se šamany Nového světa v kontaktu již pět set let a ze strany učenců nebyl nikdy učiněn žádný opravdový pokus o formulaci vážně myšleného filozofického pojednání, založeného na tvrzeních učiněných oněmi čaroději. Například *rekapitulace* se může kterémukoliv příslušníkovi Západního světa zdát shodnou s psychoanalýzou, něčím v jedné linii s psychologickou metodou, druhem svépomocné techniky. Nic nemůže být dál od pravdy.

Podle dona Juana Matuse člověk vždy implicitně prohrává. V případě premis čarodějství se domníval, že Západní člověk má fantastickou příležitost k pozvednutí

svého vědomí a že způsob, kterým se Západní člověk vztahuje k vesmíru, životu a vědomí, je jen jednou z velkého počtu možností.

Rekapitulovat znamená pro praktikující šamany dávat nepochopitelné síle – *temnému moři vědomí* – právě to, co, zdá se, hledá: jejich životní prožitky, to jest vědomí, které pozvednuli během právě oněch životních prožitků. Jelikož mi don Juan nebyl nijak schopen tyto jevy v pojmech standardní logiky vysvětlit, řekl, že vše, o co mohou čarodějové ve svém jednání usilovat, je dosažení velkého činu ponechání si své životní síly, aniž by věděli, jak se to děje. Také řekl, že čarodějů, kteří toho dosáhli, byly tisíce. Ponechali si svou životní sílu poté, co dali *temnému moři vědomí* sílu svých životních prožitků. To pro dona Juana znamenalo, že oni čarodějové nezemřeli v obvyklém smyslu, v němž smrt chápeme, ale transcendovali ji ponecháním si své životní síly a zmizením z povrchu země, vydáním se na *konečnou cestu* vnímání.

Mínění šamanů don Juanovy linie předání bylo takové, že když dojde ke smrti tímto způsobem, celá naše bytost se promění na energii, na zvláštní druh energie, který si ponechá stopu naší individuality. Don Juan se pokusil to vysvětlit v obrazném smyslu tak, že řekl, že jsme složeni z množství *nedílných národů*: národu plic, národu srdce, národu žaludku, národu ledvin, a tak dále. Každý z těchto národů někdy funguje nezávisle na ostatních, ale v okamžiku smrti jsou všechny sjednoceny do jedné jediné jednotky. Čarodějové don Juanovy linie předání nazývali tento stav *totální svobodou*. Pro ony čaroděje je smrt sjednotitelem a ne ničitelem, kterým je pro průměrného člověka.

"Je tento stav nesmrtelností, done Juane?" zeptal jsem se.

"Není nesmrtelností v žádném případě," odpověděl. "Je pouze branou do evolučního procesu, užívaje k evoluci jediného prostředku, který má člověk dispozici: vědomí. Čarodějové mé linie předání byli přesvědčeni, že člověk se už biologicky nikam dál vyvíjet nemůže; pročež považovali lidské vědomí za jediný prostředek k evoluci. V okamžiku umírání nejsou čarodějové smrtí zničeni, ale jsou přeměněni na *anorganické bytosti*: bytosti, které mají vědomí, ale nemají organismus. Být přeměněni na anorganickou bytost pro ně bylo evolucí a znamenalo to, že jim byl propůjčen nový, nepopsatelný druh vědomí, vědomí, které by skutečně trvalo po milióny let, ale které by také jednou muselo být vráceno dárci: *temnému moři vědomí*.

Jedním z nejdůležitějších objevů šamanů don Juanovy linie předání bylo to, že náš svět je jako vše ostatní ve vesmíru kombinací dvou odporujících si a zároveň se doplňujících sil. Jednou z těchto sil je svět, který známe a který oni čarodějové nazývali *světem organických bytostí*. Druhou silou je něco, co nazývali *světem anorganických bytostí*.

"Svět anorganických bytostí," řekl don Juan, "je obýván bytostmi, které mají vědomí, ale nemají organismus. Jsou slepenci polí energie, zrovna jako jsme my. Pro oko zřece jsou spíš matné, místo toho aby byly světélkující, jako jsou lidské bytosti. Nejsou to kulaté, ale dlouhé, svíčky podobné konfigurace. Jsou v podstatě slepenci polí energie, které mají soudružnost a hranice, zrovna jako je máme my. Jsou drženy pohromadě stejnou stmelující silou, která drží pohromadě i naše pole energie."

"Kde je ten anorganický svět, done Juane?" zeptal jsem se.

"Je to náš párový svět," odvětil. "Zaujímá stejný čas a prostor jako náš svět, ale typ vědomí našeho světa je tak odlišný od typu vědomí anorganického světa, že si vůbec přítomnosti anorganických bytostí nevšímáme, ačkoliv ony si naší všímají."

"Jsou ony anorganické bytosti lidskými bytostmi, které se vyvinuly?" zeptal jsem se.

"Vůbec ne!" zvolal. "Anorganické bytosti našeho párového světa byly skutečně anorganické od začátku, stejně jako my jsme byli vždy skutečně organickými bytostmi a rovněž od začátku. Jsou bytostmi, jejichž vědomí se může vyvíjet zrovna jako naše a nepochybně se i vyvíjí, ale nemám žádné znalosti z první ruky o tom, jak se to děje. Nicméně, co vím, je, že lidská bytost, jejíž vědomí se vyvinulo, je jasnou, světélkující, kulatou anorganickou bytostí zvláštního druhu."

Don Juan mi podal řadu popisů tohoto evolučního procesu, které jsem já vždy bral jako poetické metafory. Vybral jsem si jeden, který se mi nejvíc líbil, byla jím *totální svoboda*. Představoval jsem si lidskou bytost, která vstupuje do *totální svobody*, jako tu nejodvážnější, nejobrazotvornější bytost vůbec. Don Juan řekl, že si nepředstavuji vůbec nic – že pro vstoupení do *totální svobody* musí lidská bytost povolat svou ušlechtilou stranu, kterou, řekl, lidské bytosti mají, ale kterou je nikdy nenapadne použít.

Don Juan popsal druhý, účelný cíl *rekapitulace* jako *získání pružnosti*. Čarodějné odůvodnění tohoto cíle má co do činění s jedním z nejnepolapitelnějších témat čarodějství: s *bodem spojení*, bodem intenzivní světelnosti o velikosti tenisového míčku, vnímatelným, když čarodějové *zří* lidskou bytost jako slepenec polí energie.

Čarodějové jako don Juan *zří*, že se miliardy polí energie v podobě světelných vláken z celého vesmíru sbíhají v *bodě spojení* a procházejí jím. Tento soutok vláken dává *bodu spojení* jeho záři. *Bod spojení* umožňuje lidské bytosti vnímat ony miliardy vláken energie tím, že je proměňuje na smyslová data. *Bod spojení* pak interpretuje tato data jako svět každodenního života, to jest v pojmech lidské socializace a lidského potenciálu.

Rekapitulovat znamená znovu prožít každý nebo téměř každý prožitek, který jsme měli, a takovýmto jednáním přemístit *bod spojení* jakkoli nepatrně nebo hodně poháněním jej silou paměti tak, aby zaujal pozici, kterou měl, když k *rekapitulované* události došlo. Tento čin pohybu tam a zpět z předešlých pozic do pozice současné dává šamanským praktikujícím nezbytnou pružnost pro vyrovnání se s mimořádnými podivnostmi na jejich cestách do *nekonečna*. Těm, kteří praktikují Tensegritu, dává *rekapitulace* nezbytnou pružnost pro odolávání překážkám, které nejsou žádným způsobem součástí jejich navyklého poznávání.

Rekapitulace byla jako formální postup ve starověku prováděna rozpomenutím se na každou osobu, kterou praktikující znali a na každý prožitek, jehož se účastnili. Don Juan navrhoval, abych v mém případě, který je případem moderního člověka, vypracoval jako mnemotechnickou pomůcku psaný seznam všech osob, které jsem v životě potkal. Jakmile jsem onen seznam vypracoval, pokročil k tomu, že mi řekl, jak jej použít. Měl jsem si vzít první osobu na seznamu, která procházela zpět v čase od současnosti až do doby mého nejranějšího životního prožitku a vytvořit v mé paměti mou poslední interakci s onou první osobou na mém seznamu. Tento čin se nazývá *sestavením události pro rekapitulaci*.

Nutné je detailní rozpomenutí se na drobnosti, což ve skutečnosti znamená ostření vlastní schopnosti pamatovat si. Toto rozpomenutí se vyžaduje získání všech souvisících fyzických detailů, jako například prostředí, v němž k rozpomínané události došlo. Jakmile je událost sestavena, měl by člověk do dějiště samotného vstoupit, jako by do něj skutečně vcházel, dáváje zvláštní pozor na jakékoliv významné fyzické konfigurace. Jestliže se například interakce udála v kanceláři, to, co by mělo být připomenuto, je podlaha, dveře, zdi, obrazy, okna, psací stoly, předměty na stolech, vše, co mohlo být zběžně upozorováno a poté zapomenuto.

Rekapitulace musí jako formální postup začít podrobným líčením událostí, které se udály v nejbližší minulosti. Takto dostává prvenství prožitku přednost. Na něco, co se právě stalo, si člověk může vzpomenout s velkou přesností. Čarodějové vždy počítají se skutečností, že lidské bytosti jsou schopny ukládat podrobné informace, jichž si nejsou vědomy a že právě tato podrobnost je tím, po čem *temné moře vědomí* jde.

Efektivní *rekapitulace* události vyžaduje, aby člověk dýchal zhluboka, otáčeje hlavou jako větrák, dá se říci, velmi pomalu a jemně ze strany na stranu, začínaje na jedné straně, levé nebo pravé, kterékoliv. Během rozpomínání se na všechny dostupné podrobnosti je toto otáčení hlavou učiněno tolikrát, kolikrát je jej zapotřebí. Don Juan řekl, že čarodějové o tomto činu mluvili jako o vdechování všech vlastních pocitů vydaných v rozpomínané události a jako o vypuzování všech nechtěných nálad a cizorodých pocitů, které v nás byly zanechány.

Čarodějové se domnívají, že tajemství *rekapitulace* spočívá v aktu nadechování a vydechování. Jelikož dýchání je životně důležitou funkcí, čarodějové jsou si jisti, že jeho prostřednictvím může člověk také předat *temnému moři vědomí* přesnou kopii svých životních prožitků. Když jsem na dona Juana naléhal, aby mi podal racionální vysvětlení této představy, byl jeho postoj takový, že věci jako *rekapitulace* mohou být pouze zakoušeny a nikoliv vysvětleny. Řekl, že v aktu jednání může člověk nalézt osvobození a že vysvětlovat to je mrháním naší energií v neplodných snahách. Jeho výzva byla shodná se vším vztaženým k jeho vědění: byla to výzva jednat.

Seznamu jmen je v *rekapitulaci* užíváno jako mnemotechnické pomůcky, která postrkuje paměť v nepochopitelnou cestu. Pozice čarodějů je v tomto ohledu taková, že rozpomínání se na události, které se udály v nedávné minulosti, připravuje půdu pro rozpomínání se se stejnou jasností a bezprostředností na události vzdálenější v čase. Rozpomenutí se na prožitky tímto způsobem znamená znovu je prožít a získat z tohoto rozpomenutí se mimořádný impuls, který je schopen míchat energii rozptýlenou z našich center vitality a vracet ji do nich. Čarodějové se o tomto *přesunutí energie* zmiňují tak, že *rekapitulace* způsobuje poté, jak je *temnému moři vědomí* vráceno to, co hledá, získávání pružnosti.

Ve více světské rovině dává *rekapitulace* praktikujícím schopnost prozkoumat v jejich životech opakování. *Rekapitulování* je nade vší pochybnost může přesvědčit, že my všichni jsme vydáni na milost silám, které, v zásadě vzato, nedávají žádný smysl, ačkoliv se na první pohled zdají být velice rozumné; něco jako být vydáni napospas aktu namlouvání. Zdá se, že pro některé lidi jsou námluvy záležitostí na celý život. Osobně jsem od lidí pokročilého věku slyšel, že jediný ideál, který mají, je najít dokonalého druhu a že jejich touhou je mít možná jeden rok štěstí v lásce.

Don Juan mi přes mé vehementní protesty říkával, že problémem je, že vskutku nikdo nechce milovat nikoho, ale že každý z nás chce *být* milován. Řekl, že tato posedlost namlouváním, vzato v běžném slova smyslu, je pro nás tou nejpřirozenější věcí na světě. Slyšet pětasedmdesátiletého muže či ženu říkat, že stále hledají dokonalého druhu, je potvrzením něčeho idealistického, romantického, krásného. Nicméně, prozkoumání této posedlosti v kontextu nekonečných opakování v průběhu celého života ji vyjeví takovou, jaká skutečně je: něčím tragikomickým.

Don Juan mne ujistil, že má-li být dosaženo nějaké změny v chování, musí to být učiněno skrze *rekapitulaci*, jelikož je jediným prostředkem, který může pozvednout vědomí tím, že člověka osvobodí od nevyslovených požadavků socializace, které jsou tak bezděčné, tak brány jako nesporné, že nejsou za běžných podmínek ani zpozorovány, natož pak zkoumány.

Skutečné konání *rekapitulace* je úsilím na celý život. Zabere to roky, než se vyčerpá seznam lidí, zvláště pro ty, kteří se seznámili a vzájemně na sebe působili s tisícičkami jedinců. Tento seznam je rozšířen o vzpomínky na neosobní události, do nichž nejsou zapleteni žádní lidé, ale které musí být prozkoumány, protože se nějakým způsobem vztahují k osobě, která je *rekapitulována*.

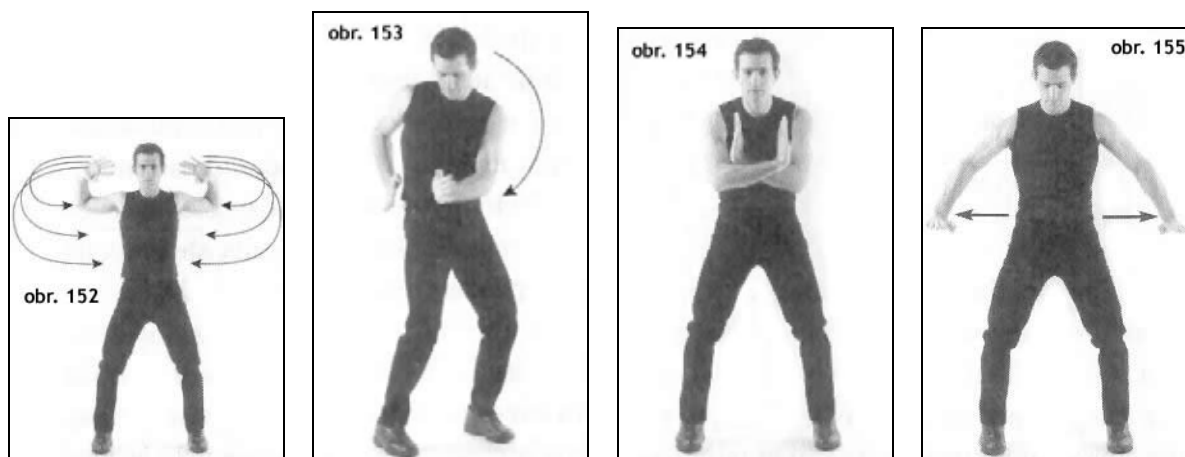
Don Juan tvrdil, že to, co čarodějové starověkého Mexika v *rekapitulování* horlivě hledali, byly vzpomínky na vzájemné působení, protože vzájemné působení je podrobeno skrytým vlivům socializace, vlivům, o jejichž přemožení usilovali všemi dostupnými prostředky.

MAGICKÁ GESTA PRO REKAPITULACI

Rekapitulace působí na něco, co don Juan nazýval *energetickým tělem*. Formálně podal výklad *energetického těla* jako slepence polí energie, která jsou zrcadlovým obrazem polí energie, která dávají dohromady lidské tělo, když je *zřeno* přímo jako energie. Řekl, že v případě čarodějů je fyzické a *energetické tělo* jednou jedinou jednotkou. Magická gesta pro *rekapitulaci* přivádějí *energetické tělo* k tělu fyzickému, což je nezbytné pro navigování do neznáma.

13. Kování trupu *energetického těla*

Don Juan řekl, že trup *energetického těla* je kován třemi údery zasazenými dlaněmi rukou. Ruce jsou drženy v úrovni uší s dlaněmi otočenými dopředu a z této pozice udeří dopředu do výšky ramen, jako by kuly ramena dobře vyvinutého těla. Ruce se poté pohnou zpět do své výchozí pozice u uší s dlaněmi otočenými dopředu a vykují střed trupu onoho pomyslného těla ve výšce hrudi. Druhé kutí není tak široké jako to první a kutí třetí je ještě užší, protože kuje pasovou linii trojúhelníkovitého trupu (obr. 152).



14. Poplácání *energetického těla*

Levá i pravá ruka klesne dolů z ponad hlavy. Dlaně obou rukou se snesou dolů, čímž vyvolají proudění energie, které vymezí obě paže, předloktí a ruce *energetického těla*. Levá ruka udeří napříč před tělem tak, aby zasáhla levou ruku *energetického těla* (obr. 153) a poté ruka pravá udělá to samé: udeří napříč před tělem tak, aby zasáhla pravou ruku *energetického těla*.

Toto magické gesto vymezuje paže, předloktí a zejména ruce *energetického těla*.

15. Roztažení energetického těla do stran

Zápěstí jsou zkřížena do tvaru písmene X před tělem a téměř se jej dotýkají. Zápěstí jsou držena ohnuta dozadu do pravého úhlu vůči předloktím v úrovni solárního plexu. Levé zápěstí je nad zápěstím pravým (obr. 154). Odtamtud se ruce jednotně roztáhnou do stran pomalým pohybem, jako by se potýkaly s obrovským odporem (obr. 155). Když paže dosáhnou svého maximálního otevření, jsou přivedeny zpět ke středu s dlaněmi zahnutými do pravého úhlu vůči předloktím, vytvářejíce tímto způsobem pocit tlačení hmotné látky z obou stran ke středu těla. Levá ruka překříží ruku pravou a je nad ní, jak se ruce připraví pro další postranní úder.

Zatímco tělo fyzické má jako slepenec polí energie své hranice přesně definovány, *energetické tělo* tuto vlastnost postrádá. Roztahování energie do stran, dává *energetickému tělu* definované hranice, které postrádá.

16. Ustanovení jádra energetického těla

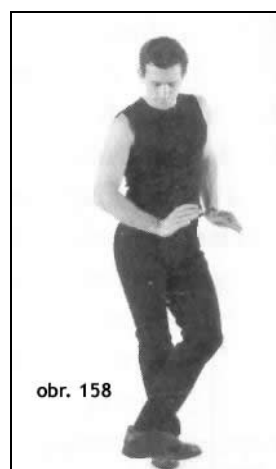
Předloktí jsou držena ve svislé pozici v úrovni hrudníku, s lokty přidržovanými blízko u těla a na šířku trupu. Zápěstí jsou jemně mrštěna zpět a potom dopředu velkou silou, aniž by se předloktí pohnula (obr. 156).

Lidské tělo jako slepenec polí energie má nejen přesně definované hranice, ale také jádro souvislé světelnosti, které šamani nazývají *lidským poutem*, čili pole energie, s nimiž je člověk nejlépe obeznámen. Představa šamanů je taková, že uvnitř světelné koule, která je také celkem energetických možností člověka, jsou oblasti energie, jichž si lidské bytosti nejsou vůbec vědomy. Jsou to pole energie umístěná v maximální vzdálenosti od *lidského pouta*. Ustanovením jádra *energetického těla* je míněno posílení *energetického těla* za účelem jeho troufnutí si do oněch oblastí neznámé energie.

17. Kování pat a lýtek energetického těla

Levé chodidlo je drženo před tělem s patou zdviženou do poloviny lýtka. Pata je vytočena do kolmé pozice vůči druhé noze. Poté levá pata udeří doprava, jako by byl patou veden úder asi šest či sedm palců [cca 15-18 cm, *pozn. překl.*] pryč od holenní kosti pravé nohy (obr. 157, 158).

Stejný pohyb je potom proveden druhou nohou.



18. Kování kolen *energetického těla*

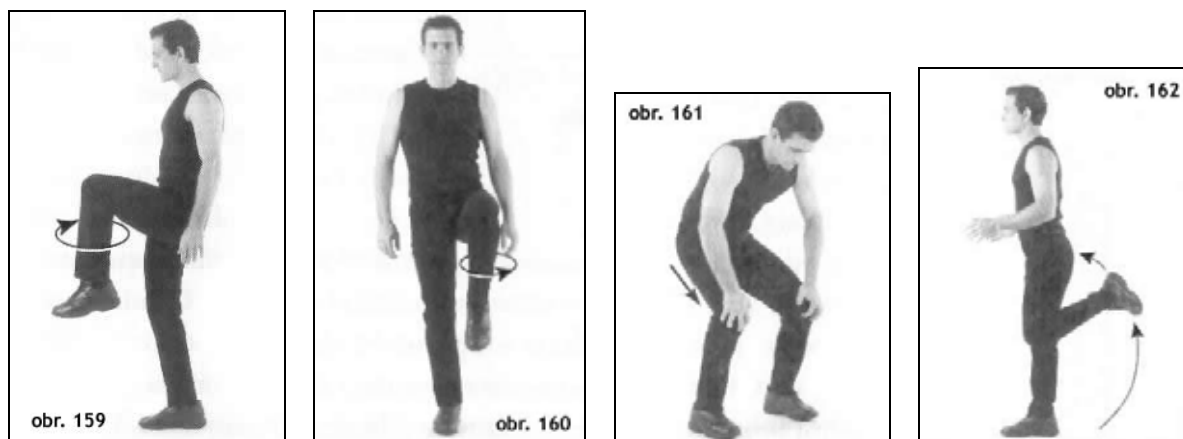
Toto magické gesto má dva aspekty. V prvním aspektu je levé koleno ohnuté a zvednuté do úrovně boků, nebo, je-li to možné, ještě výše. Veškerá váha těla je umístěna na pravé noze, která stojí s kolenem mírně ohnutým dopředu. Levým kolenem jsou nakresleny tři kruhy tím, že se jím pohybuje dovnitř směrem k tříslům (obr. 159). Stejný pohyb je zopakován pravou nohou.

V druhém aspektu tohoto magického gesta jsou pohyby zopakovány znovu každou nohou, ale tentokrát kreslí koleno kruh ven (obr. 160).

19. Kování stehen *energetického těla*

Začínajíc s výdechem se tělo ohne mírně v kolenou, zatímco ruce sjedou po stehnech dolů. Ruce se zastaví na vrcholu čéšek a jsou pak s nádechem vytaženy vzhůru po stehnech zpět do výšky boků, jako by táhly pevnou hmotu. Obě ruce mají tak trochu podobu pařátů. Tělo se narovná, zatímco je tato část pohybu prováděna (obr. 161).

Pohyb je zopakován s obráceným dýchacím vzorcem, nadechujíc se, když se kolena ohnou a ruce jdou dolů k vrcholům čéšek a vydechujíc, když jsou taženy zpět.



20. Víření osobní historie tím, že se dělá přizpůsobitelnou

Toto magické gesto napíná a povoluje podkolenní šlachu tím, že střídavě přivádí obě nohy ohnuté v koleně k nárazu do hýždí jemným klepnutím patou (obr. 162). Levá pata naráží do levé hýždě a pata pravá naráží do hýždě pravé.

Šamani kladou nesmírný důraz na napínání svalů zadních částí stehen. Domnívají se, že čím pevnější tyto svaly jsou, tím větší je dovednost praktikujícího rozpoznat a zbavit se vzorců chování, které jsou zbytečné.

21. Víření osobní historie s patou k zemi a jejím opakovaným poklepáváním

Pravá noha je postavena do pravého úhlu vůči levé. Levé chodidlo je umístěno tak daleko před tělem, jak je to jenom možné, zatímco tělo téměř sedí na pravé noze. Napětí a stažení zadních svalů pravé nohy je maximální, stejně jako natažení zadních svalů nohy levé. Levá noha klepe opakovaně patou o zem (obr. 163).

Stejně pohyby jsou poté provedeny s druhou nohou.

22. Víření osobní historie s patou k zemi a udržováním této pozice

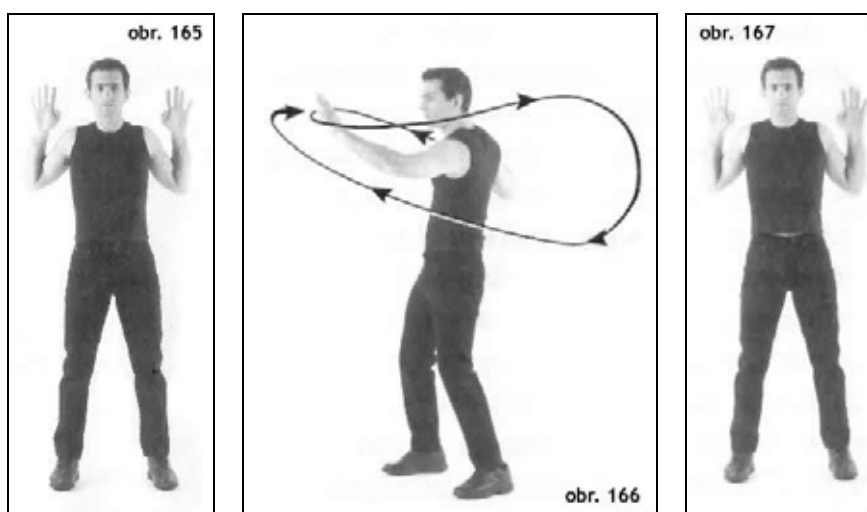
V tomto magickém gestu jsou provedeny stejné pohyby jako v gestu předchozím, znovu oběma nohama, ale místo klepání patou je tělo drženo v rovnoměrném napětí udržováním natažení nohy (obr. 164).



Následující čtyři pohyby by měly být – vzhledem k tomu, že vyžadují hluboké nádechy a výdechy – prováděny střídavě.

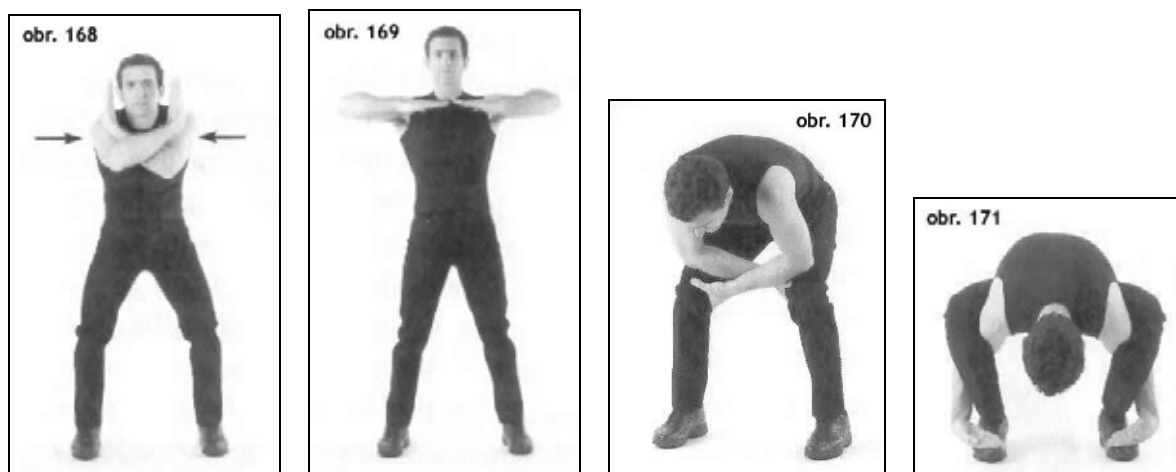
23. Křídla rekapitulace

Je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou obě předloktí zdvižena do výšky ramen s rukama ve výšce uší a dlaněmi otočenými dopředu. Předloktí jsou držena svisle a rovnoměrně vzdálená jedno od druhého. Následuje výdech, během něž jsou předloktí stažena dozadu tak daleko, jak je to jenom možné bez jejich naklonění jakýmkoliv směrem (obr. 165). Je učiněn další hluboký nádech. Během doby trvání jednoho dlouhého výdechu nakreslí obě paže křídlovitý půlkruh, začínající levou paží, pohybující se dopředu tak daleko, kam až jen může být natažena a poté do strany, kreslí půlkruh dozadu tak daleko, jak je to jenom možné. Na konci tohoto natažení udělá paže zatačku a vrátí se dopředu (obr. 166) do své původní klidové pozice u strany těla (obr. 167). Poté, během toho samého výdechu, pravá paže následuje stejný obrazec. Jakmile jsou tyto pohyby dokončeny, je učiněn hluboký břišní nádech.



24. Okno rekapitulace

První část tohoto magického gesta je přesně taková jako u gesta předchozího; je učiněn hluboký nádech se zdvižením rukou do výšky uší a dlaněmi otočenými dopředu. Předloktí udržují dokonalou svislost. Po tomto následuje dlouhý výdech, zatímco jsou paže staženy dozadu. Je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou lokty roztaženy do stran v úrovni ramen. Ruce jsou ohnuty do pravého úhlu vůči předloktím, prsty směřují vzhůru. Ruce jsou pomalu tlačeny směrem ke středu těla, až dokud se předloktí nezkříží. Levá paže je držena blíže k tělu a pravá paže je umístěna před paží levou. Ruce tímto způsobem vytvoří něco, co don Juan nazýval *oknem rekapitulace*: otvor před očima, který vypadá jako malé okno, skrze nějž, prohlásil don Juan, může praktikující upřít zrak do nekonečna (obr. 168). Následuje hluboký výdech, zatímco se tělo narovná; lokty se roztáhnou do stran a ruce jsou narovnané a drženy ve stejné výšce jako lokty (obr. 169).



25. Pět hlubokých dechů

Začátek tohoto magického gesta je přesně takový jako u dvou gest předchozích. Při druhém nádechu paže klesnou dolů a překříží se v úrovni kolen, zatímco praktikující zaujme pozici v polodřepu. Ruce jsou umístěny za kolena; pravá ruka drapne šlachy za levým kolenem a ruka levá, s levým předloktím nad předloktím pravým, drapne šlachy za pravým kolenem. Ukazováčky a prostředníčky tam popadnou vnější šlachy a palec je ovinut kolem vnitřní části kolene. Poté výdech končí a je učiněn hluboký nádech, doprovazený stlačením šlachy (obr. 170). Tímto způsobem je učiněno pět dechů.

Toto magické gesto způsobuje, že záda jsou narovnaná a hlava zároveň s páteří, a je jej užíváno k provádění hlubokých dechů, které tlačení bránice směrem dolů plní horní a stejně tak dolní část plic.

26. Vytažení energie z chodidel

První část tohoto magického gesta je přesně stejná jako začátek tří jiných gest této skupiny. Při druhém nádechu předloktí klesnou a ovinou se kolem kotníků, jdouce zevnitř ven, zatímco praktikující zaujme pozici v dřepu. Hřbety rukou spočívají na vršku prstů na nohou a takto jsou provedeny tři hluboké nádechy a tři hluboké výdechy (obr. 171). Po posledním výdechu se tělo narovná, zatímco je učiněn hluboký nádech pro dokončení tohoto magického gesta.

Jediný žár vědomí zbylý v lidských bytostech je na dně jejich světelných koulí – třásně, které jsou roztaženy v kruhu a dosahují výšky prstů na nohou. Tímto magickým gestem je do onoho třásnění učiněn průnik hřbety prstů a je mícháno dechem.

Třetí skupina: Snění

Don Juan Matus definoval *snění* jako čin užití běžných snů za účelem opravdového vstupu lidského vědomí do jiných sfér vnímání. Tato definice pro něj znamenala, že obyčejných snů může být užito jako padacích dveří, které vnímání zavedou do jiných oblastí energie – energie, která se liší od energie světa každodenního života a přesto je jí v základním jádru zcela podobná. Výsledkem takového vstupu bylo pro čaroděje vnímání opravdových světů, kde mohli žít či umírat, světů, které se od toho našeho ohromujícím způsobem lišily a přece byly zcela podobné.

Když jsem se domáhal lineárního vysvětlení tohoto protikladu, don Juan Matus znovu zdůraznil standardní pozici čarodějů: a to, že odpovědi na všechny tyto otázky leží v praxi a ne v rozumovém dotazování se. Řekl, že ať již bychom mluvili jakýmkoliv jazykem, za účelem hovoru o takovýchto možnostech bychom museli užívat syntaxi jazyka, a že tato syntaxe mocí ustálené jazykové zvyklosti ohraničuje možnosti vyjádření. Syntaxe jakéhokoliv jazyka se vztahuje pouze k možnostem vnímání nacházejícím se ve světě, v němž žijeme.

Don Juan ve španělštině význačně rozlišoval mezi dvěma slovesy: jedním bylo snít, *soñar*; a druhým *ensoñar*, to jest *snít* způsobem, jakým *sní* čarodějové. V angličtině [a také v češtině, *pozn. překl.*] se mezi těmito dvěma stavy – běžným sněním, *sueño*, a komplexnějším stavem, který čarodějové nazývají *ensueño* – jasně nerozlišuje.

Podle toho, co don Juan učil, vzniklo umění *snít* z velice nahodilého pozorování šamanů starověkého Mexika, které učinili, když *zřeli* spící lidi. Všimli si, že během spánku se *bod spojení* posouval velice přirozeně a lehce ze své navyklé pozice, a že se pohyboval kamkoliv po obvodu světelné koule a nebo na jakémkoliv místo v jejím vnitřku. Porovnávající své *zření* s výpověďmi lidí, kteří byli ve spánku pozorováni, si uvědomili, že čím větší je pozorovaný posun *bodu spojení*, tím více ohromující jsou výpovědi o událostech a výjevech zažitých ve snech.

Poté, co se jich toto pozorování zmocnilo, začali oni čarodějové lačně vyhledávat příležitosti pro posouvání svých *slučovacích bodů*. Aby toho dosáhli, skončili až u užívání psychotropních rostlin. Velmi rychle si ale uvědomili, že posun navozený užitím těchto rostlin je nevyzpytatelný, násilný a mimo kontrolu. Uprostřed tohoto selhání nicméně objevili jednu věc velké hodnoty. Nazvali ji *snovou pozorností*.

Don Juan vysvětloval tento fenomén tak, že se nejdříve odkázal na každodenní vědomí lidských bytostí jako na *pozornost* upřenou na prvky světa každodenního života. Poukazoval na to, že lidské bytosti se na vše, co je obklopuje, dívají jen letmo, ale přitom vytrvale. Spíše než aby věci zkoumaly, lidské bytosti jednoduše ustanoví přítomnost oněch prvků zvláštním druhem *pozornosti*, který je určitým aspektem jejich celkového vědomí. Tvrdil, že stejný druh letmého, ale přitom vytrvalého "pohledu", dá se říci, může být uplatněn na prvky obyčejného snu. Nazýval tento jiný, určitý zvláštní aspekt celkového vědomí, *snovou pozorností*, čili způsobilostí, kterou praktikující nabývají za účelem udržení svého vědomí neúnavně upřeného na položky svých snů.

Kultivace *snové pozornosti* dala čarodějům don Juanovy linie předání základní taxonomii snů. Zjistili, že většina jejich snů jsou fantazie, součiny poznávání jejich každodenního světa; nicméně byly i takové, které této klasifikaci unikaly. Takové sny byly opravdovými stavy *zvýšeného vědomí*, v nichž nebyly prvky snu jen pouhými

fantaziemi, ale záležitostmi, které generují energii. Sny, které obsahovaly prvky generující energii, byly pro ony šamany sny, v nichž byli schopni zřít energii tak, jak plyne vesmírem.

Oni šamani uměli zaostřit svou *snovou pozornost* na jakýkoliv prvek svých snů a tímto způsobem zjistit, že jsou dva druhy snů. Jedním jsou sny, s nimiž jsme všichni obeznámeni, sny, v nichž vstupují do hry fantasmagorické prvky, něco, co bychom mohli kategorizovat jako produkt naší mentality, naší psýchy; možná něco, co má co dělat s naším neurologickým *make-upem*. Druhý druh snů nazvali *sny generujícími energii*. Don Juan řekl, že oni čarodějové starověku se nacházeli ve snech, které nebyly sny, ale skutečnými návštěvami uskutečněnými ve snovém stavu na opravdových místech jiných než je tento svět – reálných místech, jako je svět, v němž žijeme; místech, v nichž objekty snu generují energii právě tak, jako pro *zřícího* čaroděje generují v našem každodenním světě energii stromy nebo zvířata, či dokonce skály.

Vize takovýchto míst byly nicméně pro ony šamany příliš prchavé, příliš dočasné, než aby pro ně měly nějakou hodnotu. Přisoudili tento kaz faktu, že jejich *bod spojení* nemohly být drženy nehybné po nějakou významnou dobu v pozici, do níž byly přemístěny. Jejich pokusy o nápravu této situace vyústily až v další vysoké umění čarodějství: v umění *stopařství*.

Don Juan definoval tato dvě umění velice jasně jednou, když mi řekl, že umění *snít* spočívá v úmyslném posouvání *bodem spojení* z jeho navyklé pozice a umění *stopařství* pak v jeho volném udržení v nové pozici, do níž byl přesunut.

Toto upevnění poskytnulo šamanům starověkého Mexika příležitost být svědky jiných světů v jejich plném rozsahu. Don Juan řekl, že někteří z oněch čarodějů se nikdy ze svých cest nevrátili. Jinými slovy se rozhodli zůstat tam, ať již ono "tam" bylo kdekoliv.

"Když dávní čarodějové dokončili mapování lidských bytostí jako světelných koulí," řekl mi don Juan jednou, "odhalili ne méně než šest stovek míst v celé světelné kouli, které byly lokalitami opravdových světů. Což znamená, že pokud *bod spojení* přilnul ke kterémukoliv z těchto míst, výsledkem byl prostup praktikujícího do zcela nového světa."

"Ale kde je těch šest stovek jiných světů, done Juane?" zeptal jsem se.

"Jediná odpověď na tuto otázku je nepochopitelná," řekl a smál se. "Je to podstata čarodějství a přitom neznamená pro průměrnou mysl nic. Těch šest stovek světů je v pozici *bodu spojení*. Aby dávala tato odpověď nějaký smysl, je zapotřebí nevypočitatelného množství energie. My tu energii máme. Co nám chybí, je dovednost či schopnost ji využívat."

Mohl bych dodat, že nemůže být nic pravdivějšího než všechny tyto výroky a přitom nic nemůže dávat menší smysl.

Don Juan vysvětloval obvyklé vnímání v pojmech, v nichž vnímání chápali čarodějové jeho linie předání: *bod spojení* ve své navyklé poloze přijímá přítok energetických polí z celého vesmíru ve formě světelných vláken v počtu, který jde do miliardů. Jelikož je jeho poloha stále stejná, je podle čarodějů logické, že se v *bodě spojení* sbíhají a procházejí jím stále ta stejná energetická pole ve formě světelných vláken, což dává soudržný výsledek vnímání světa, jak jej známe. Oni čarodějové dospěli k nevyhnutelnému závěru, že je-li *bod spojení* posunut do jiné pozice, bude jím procházet jiný soubor energetických vláken, což bude mít za následek vnímání světa, který samozřejmě nebude stejný jako svět každodenního života.

Podle mínění dona Juana je to, co lidské bytosti obvykle považují za vnímání, spíše úkonem výkladu smyslových dat. Tvrdil, že od okamžiku narození nám vše kolem

nás poskytuje možnost výkladu a že časem se tato možnost promění v dokonalý systém, jehož pomocí provádíme veškeré naše vnímací jednání ve světě.

Poukázal na to, že *bod spojení* není jen centrem, ve kterém je skládáno vnímání, ale také centrem, v němž je prováděn výklad smyslových dat, takže pokud by mělo dojít ke změně jeho umístění, interpretoval by nový přítok energetických polí ve velice stejných termínech, v nichž interpretuje také svět každodenního života. Výsledkem tohoto nového výkladu je vnímání světa, který je podivně podobný našemu a přitom je podstatně odlišný. Don Juan řekl, že energeticky jsou ony světy tak odlišné od našeho, jak jen mohou vůbec být. Je to jenom ona interpretace *bodu spojení*, která je zodpovědná za ony zdánlivé podobnosti.

Don Juan vyzýval k nové syntaxi, která by mohla být používána za účelem vyjádření této obdivuhodné kvality *bodu spojení* a možností percepce, které s sebou *snění* přináší. Nicméně připouštěl, že současná syntaxe našeho jazyka by snad mohla být přinucena k tomu, aby tyto jevy zahrnuje, pokud by se tato zkušenost stala dostupná komukoliv z nás a ne jen šamanským zasvěcencům.

Něco v souvislosti se *sněním*, co mě obrovsky zajímalo a přitom nekonečně mátl, byl don Juanův výrok, že neexistuje opravdu žádný postup, o němž by se dalo mluvit a který by kohokoliv naučil, jak *snít*. Řekl, že více než cokoliv jiného je *snění* svízelným úsilím praktikujících spojit se s nepopsatelnou, všeprostupující silou, kterou čarodějové starověkého Mexika nazvali *záměr*. Jakmile bylo jednou toto spojení ustanoveno, bylo také záhadně ustanoveno *snění*. Don Juan prohlašoval, že tohoto spojení může být dosaženo následováním jakéhokoliv vzorce, který zahrnuje disciplínu.

Když jsem ho žádal, aby mi dal stručné vysvětlení souvisejících postupů, vysmál se mi.

"Odvážit se do světa čarodějů," řekl, "není jako se učit řídit auto. K řízení auta potřebuješ příručky a instrukce. Abys mohl *snít*, musíš to *zaměřit*."

"Ale jak to mohu *zaměřit*?" naléhal jsem.

"Jediný způsob, jak to můžeš *zaměřit*, je *zaměřit* to," prohlásil. "Jednou z nejobtížnějších věcí k akceptování je pro dnešního člověka absence postupu. Moderní člověk urputně bojuje s příručkami, příklady z praxe, metodami a vůbec schody vedoucími někam. Ustavičně si dělá poznámky, kreslí grafy, hluboce zapleten do 'know-how'. Ale ve světě čarodějů jsou postupy a rituály jen pouhé tvary pro přivábení a zaostření pozornosti. Jsou to prostředky užívané za účelem vynucení zaostřování zájmu a odhodlání. Nemají žádnou jinou cenu."

Co don Juan považoval za nanejvýš důležité za účelem *snění*, bylo nekompromisní provádění magických gest: jediného prostředku, který čarodějové jeho linie předání používali k podpoření posunu *bodu spojení*. Provádění magických gest dávalo oněm čarodějům stabilitu a energii potřebnou pro vyvolání jejich *snové pozornosti*, bez níž by neměli možnost *snít*. Bez objevení se *snové pozornosti* mohou praktikující přinejlepším usilovat o lucidní sny o fantasmagorických světech. Mohou možná nahlédnout do světů, které generují energii, ale ty jim, vzhledem k absenci všeobsažného logického výkladu, který by je správně kategorizoval, nebudou dávat žádný smysl.

Jakmile jednou šamani don Juanovy linie předání rozvinuli svou *snovou pozornost*, uvědomili si, že tak zakleпали na *dveře nekonečna*. Uspěli v rozšíření parametrů svého běžného vnímání. Zjistili, že jejich běžný stav vědomí je nekonečně proměnlivější, než byl před příchodem jejich *snové pozornosti*. Z tohoto bodu dále se mohou čarodějové skutečně odvažovat do neznáma.

"Aforismus," řekl mi don Juan jednou, "že 'jen obloha je hranicí', je opravdu pro čaroděje starověku nanejvýš výstižný. Oni se skutečně překonávali."

"Opravdu pro ně platilo, že jen obloha jim byla hranicí, done Juane?" zeptal jsem se.

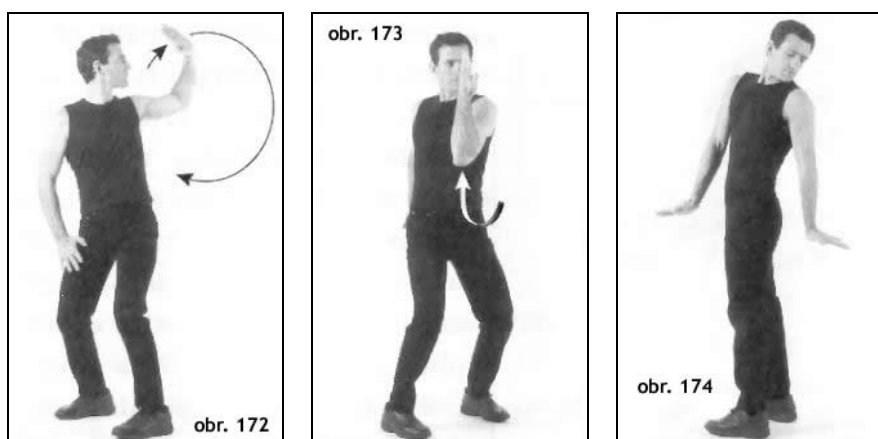
"Tato otázka může být zodpovězena jen každým z nás zvlášť," řekl se širokým úsměvem. "Oni nám dali nástroje. Je na každém z nás zvlášť, jestli je použijeme a nebo odmítneme. Ve své podstatě stojíme osamoceni před *nekonečnem* a otázka, jestli jsme, či nejsme schopni dosáhnout našich hranic, musí být zodpovězena osobně."

MAGICKÁ GESTA PRO SNĚNÍ

27. Uvolnění *bodů spojení*

Levá paže s dlaní ruky otočenou vzhůru sáhne nad oblast za lopatkami, zatímco trup se trošku předkloní. Poté je paže spodem vedeným pohybem přivedena od levé strany těla dopředu, pohybuje se před tváří bodnutím směrem vzhůru a s dlaní levé ruky otočenou doleva. Prsty jsou drženy u sebe (obr. 172, 173).

Toto magické gesto je postupně prováděno oběma pažemi. Kolena jsou ohnutá pro větší stabilitu a bodnou sílu.



28. Přinucení *bodů spojení ke spadnutí dolů*

Záda jsou držena tak rovná, jak je to jenom možné. Kolena jsou zamknutá, čili narovnaná. Levá, zcela natažená paže je umístěna dozadu, pár palců [cca 5-10 cm, *pozn. překl.*] od těla. Ruka je ohnuta do pravého úhlu vůči předloktí; dlaň je otočena směrem dolů a zcela natažené prsty směřují dozadu. Zcela natažená pravá paže je umístěna dopředu do stejné pozice: se zápěstím ohnutým do pravého úhlu, dlaní otočenou směrem dolů a s prsty směřujícími dopředu.

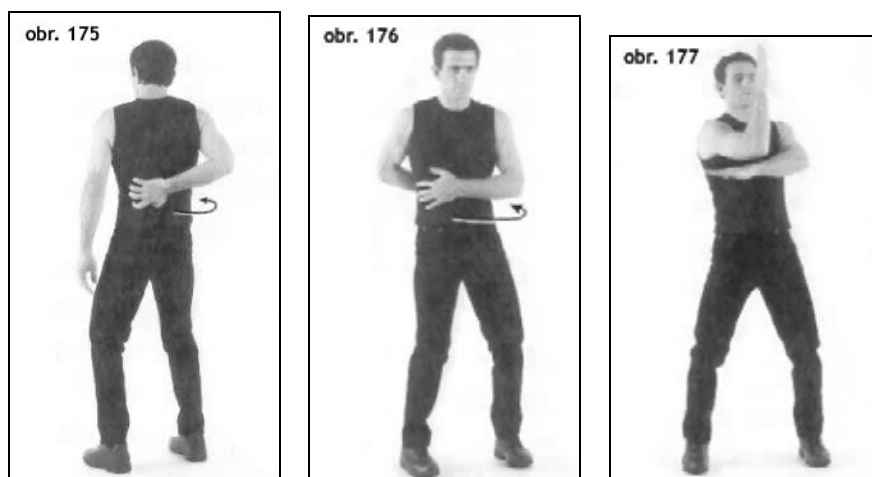
Hlava se otočí ve směru paže, která je držena vzadu a v tomto okamžiku dojde k úplnému napnutí šlach nohou a paží. Toto napětí šlach je chvíli udržováno (obr. 174). Stejný pohyb je zopakován s pravou paží vzadu a levou vepředu.

29. Nalákání *vodu spojení k poklesnutí vytažením energie z nadledvinek a jejím přesunutím dopředu*

Levá paže je umístěna za tělo do úrovně ledvin tak daleko doprava, kam až jen dosáhne; ruka je držena jako pařát. Do pařátu změněná ruka se pohne napříč zprava doleva přes oblast ledvin, jako by táhla pevnou látku. Pravá paže je držena ve své přirozené pozici u strany stehna.

Pak se levá ruka přemístí dopředu; dlaň je držena plochá na pravé straně proti játrům a žlučníku. Levá ruka se pohne napříč předkem těla doleva do oblasti slinivky břišní a sleziny, jako by uhlazovala drsný povrch pevné látky; pravá ruka, držená za tělem jako pařát, se současně přesune zleva doprava přes ledviny, jako by táhla pevnou látku.

Potom je pravá ruka umístěna na předek těla; dlaň je držena plochá proti oblasti slinivky břišní a sleziny. Ruka se pohne napříč předkem těla k oblasti jater a žlučníku, jako by uhlazovala drsný povrch, zatímco se do pařátu změněná levá ruka znovu přesune napříč oblastí ledvin zprava doleva, jako by táhla pevnou látku (obr. 175, 176). Kolena jsou držena ohnutá pro větší stabilitu a sílu.



30. Vyrovnání A a B typů energie

Pravé předloktí ohnuté v pravém úhlu do svislé pozice je vystředěno před tělem s loktem téměř v úrovni ramen a s dlaní otočenou doleva. Levé předloktí ohnuté v lokti a držené ve vodorovné pozici je umístěno hřbetem ruky pod pravý loket. Oči, aniž by se zaměřovaly na jedno či druhé předloktí, udržují periferní vidění obou předloktí. Tlak pravé paže směřuje dolů, zatímco tlak paže levé směřuje vzhůru. Obě síly působí na obou pažích současně; paže jsou na chvíli v tomto pnutí udržovány (obr. 177).

Poté je stejný pohyb vykonán obrácením pozice a sestavení paží.

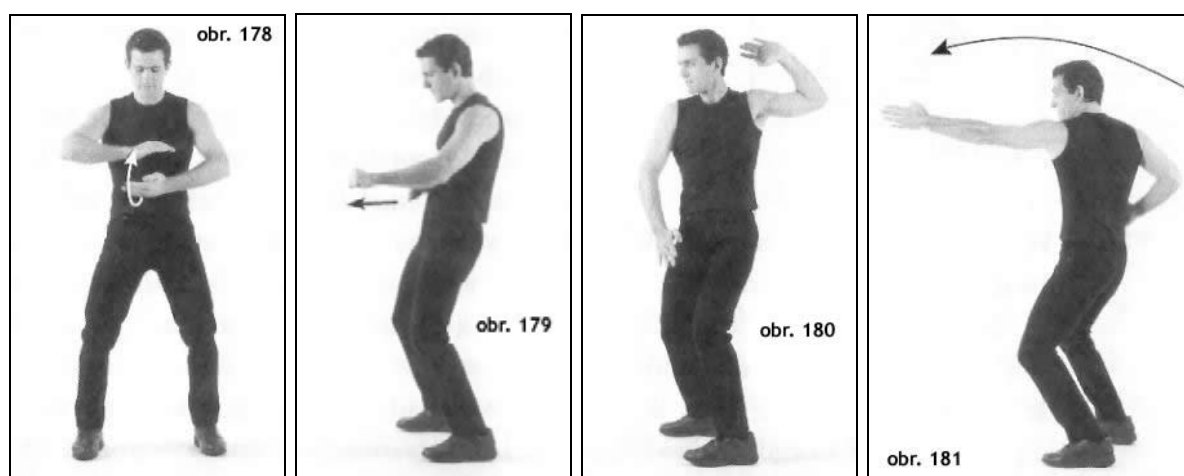
Šamani starověkého Mexika se domnívali, že vše ve vesmíru je složeno z duálních sil a že lidské bytosti jsou oné dualitě podřízeny v každém aspektu svých životů. Měli za to, že na úrovni energie jsou ve hře dvě síly. Don Juan je nazýval *silami A a B*. Síla A je běžně využívána v našich každodenních záležitostech a je zastoupena přímo svislou linií. Síla B je obvykle silou skrytou, jež jen zřídka vstupuje do dění, a je udržována ve vodorovné pozici. Je zastoupena vodorovnou linií nataženou nalevo od linie svislé a při její základně, vytvářející tak převrácené velké písmeno L.

Šamanští muži a ženy byli z pohledu dona Juana jedinými lidmi, kteří dokázali otočit silou B, která obvykle leží neužívaná ve vodorovné poloze, do aktivní svislé linie.

A v důsledku toho uspěli i v uložení síly A k odpočinku. Tento proces je zastoupen natažením vodorovné linie při základně svislé linie a napravo od ní, vytváří tak následkem toho velké písmeno L. Don Juan vylíčil toto magické gesto jako gesto, které je nejlepším příkladem znázornění oné duality a úsilí čarodějů o zvrácení jejich účinků.

31. Vytažení *energetického těla* dopředu

Paže jsou drženy v úrovni ramen s lokty ohnutými. Ruce překrývají jedna druhou a jsou otočeny dlaněmi dolů. Rukama, otáčejícíma se jedna kolem druhé, je udělán kruh; pohyb směřuje dovnitř, směrem k obličeji (obr. 178). Obtočí se třikrát jedna kolem druhé; poté je levá paže vystrčena dopředu s rukou v pěst, jako by vedla úder na neviditelný cíl před tělem a na délku paže od něj (obr. 179). Jsou nakresleny tři další kruhy oběma rukama a poté pravá paže udeří stejným způsobem jako levá.



32. Mrštění *bodem spojení* přes rameno jako nožem

Levá ruka sáhne přes hlavu do oblasti za lopatkami a chňapne, jako by uchopila pevný předmět. Poté se pohne přes hlavu před tělo v pohybu mrštění něčeho směrem dopředu. Kolena jsou držena ohnutá pro vrhací stabilitu. Stejný pohyb je zopakován pravou paží (obr. 180, 181).

Toto magické gesto je skutečným pokusem o mrštění *bodem spojení* za účelem jeho vyhnání z navykklé polohy. Praktikující drží *bod spojení*, jako by to byl nůž. Něco v *záměru* vržení *bodem spojení* vyvolává opravdový vliv na jeho skutečné posunutí.

33. Mrštění *bodem spojení* zpoza pasu jako nožem

Kolena jsou držena ohnutá, zatímco tělo se předkloní. Poté levá paže sáhne ze strany dozadu do oblasti za lopatkami, chňapne po něčem jakoby pevném a vrhne to dopředu od pasu švihnutím zápěstí, jako by vrhala plochý kotouč nebo nůž (obr. 182, 183). Stejně pohyby jsou zopakovány pravou rukou.

34. Mrštění *bodem spojení* od ramene jako kotoučem

Je provedeno hluboké otočení v pase doleva, které uvede pravou paži do zhoupnutí se k levé straně levé nohy. Poté je pohybem pasu v opačném směru uvedena levá paže do zhoupnutí se k pravé straně pravé nohy. Další pohyb pasu uvede pravou paži znovu do zhoupnutí se k levé straně levé nohy. V tomto okamžiku levá ruka sáhne ihned

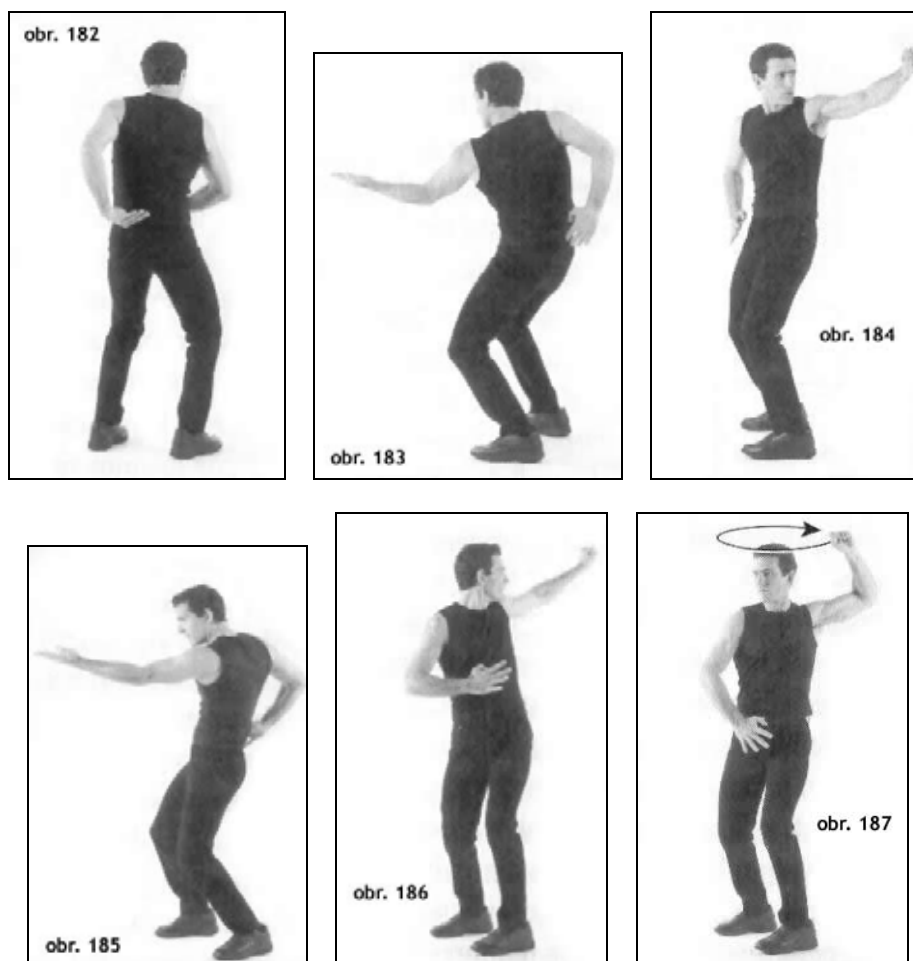
v kruhovém pohybu dozadu, aby tak chňapla po něčem z oblasti za lopatkami, co jako by bylo pevné (obr. 184). Levá ruka to kruhovým zhoupnutím vezme před tělo a nahoru do úrovně pravého ramene. Dlaň sevřené ruky směřuje vzhůru. Z této pozice provede levá ruka švihnutím zápěstí vrhací pohyb, jako by vrhala dopředu něco hmotného, jako kotouč (obr. 185).

Nohy jsou drženy mírně ohnuté v kolenou a na zadní stranu stehen je vyvíjen velký tlak. Pravá paže s loktem mírně ohnutým je natažena za tělo, aby dodala úkonu vrhnutí kotoučem stabilitu. Tato pozice je chvíli držena, zatímco levá paže udržuje pozici, jako by právě vrhla nějaký předmět.

Stejně pohyby jsou zopakovány druhou paží.

35. Mrštění *bodem spojení nad hlavou jako míčem*

Levá ruka se rychle přemístí dozadu do oblasti za lopatkami a popadne něco, co jako by bylo pevné (obr. 186). Jakoby pro získání popudu paže dvakrát ve velkém kruhu zakrouží nad hlavou (obr. 187) a udělá pohyb vržení míče dopředu (obr. 188). Kolena jsou držena ohnutá. Tyto pohyby jsou zopakovány pravou rukou.



Čtvrtá skupina: *Vnitřní ticho*

Don Juan řekl, že *vnitřní ticho* bylo pro šamany starověkého Mexika stavem nejhrošlivěji vyhledávaným. Definoval jej jako přirozený stav lidského vnímání, v němž jsou myšlenky zablokovány a všechny lidské schopnosti fungují na takové úrovni vědomí, která nevyžaduje použití naší každodenní poznávací soustavy.

Vnitřní ticho bylo pro šamany don Juanovy linie předání vždy spojeno s temnotou, snad proto, že lidské vnímání se, zbaveno svého obvyklého průvodce – *vnitřního rozhovoru*, propadá do něčeho, co připomíná temnou díru. Řekl, že tělo funguje jako obvykle, ale vědomí se stává ostřejším. Rozhodnutí jsou okamžitá a zdají se pramenit ze zvláštního druhu vědění, které je oproštěno od formulování myšlenek.

Lidské vnímání fungující ve stavu *vnitřního ticha* je podle dona Juana schopno dosáhnout nepopsatelných úrovní. Některé z těchto úrovní vnímání jsou světy samy o sobě a vůbec ne jako světy dosažené skrze *snění*. Jsou to nepopsatelné stavy, nevysvětlitelné v pojmech lineárních paradigmat, které obvyklý stav lidského vnímání užívá pro výklad vesmíru.

Vnitřní ticho je dle porozumění dona Juana živnou půdou pro ohromný krok evoluce: pro *tiché vědění*, neboli úroveň lidského vědomí, na niž je vědění samočinné a okamžité. Vědění není na této úrovni výsledkem mozkového přemýšlení, logické indukce a dedukce, či zevšeobecnování založených na podobnostech a nepodobnostech. Na úrovni *tichého vědění* není nic dáno předem, není nic, co by mohlo utvářet kostru vědění, neboť všechno je bezprostředně *ted'*. Složitě kusy informací mohou být pochopeny bez jakýchkoliv poznávacích úvodů.

Don Juan měl za to, že *tiché vědění* našeptávalo už dávnému člověku, ale ten se jej nikdy doopravdy nezmocnil. Jeho našeptávání bylo nekonečně silnější než to, které zakouší moderní člověk, jehož suma vědění je výsledkem rutinní výuky. Je základní poučkou čarodějů, že ačkoliv jsme toto našeptávání ztratili, alej vedoucí k *tichému vědění* bude vždy pro člověka otevřena prostřednictvím *vnitřního ticha*.

Don Juan vyučoval podle tvrdé linie své poslušnosti předání, že *vnitřního ticha* musí být dosaženo důsledným tlakem disciplíny. Musí vzrůstat či být hromaděno kousek po kousku, vteřinu za vteřinou. Jinými slovy, člověk se musí přinutit být potichu, i kdyby to mělo být jen na pár vteřin. Podle dona Juana bylo mezi čaroději všeobecně známo, že pokud člověk v tomto úsilí vytrvá, tato vytrvalost překoná návyk a je tak možno dosáhnout prahu nárůstu vteřin či minut, což se liší od osoby k osobě. Jestliže je například pro daného jednotlivce práh *vnitřního ticha* deset minut, potom, jakmile je jednou tohoto prahu dosaženo, přijde *vnitřní ticho* samo od sebe, samovolně, dá se říci.

Byl jsem předem varován, že není možné nijak rozeznat, jaký může můj osobní práh být a že jediný způsob, jak to zjistit, je skrze přímou zkušenost. A to je přesně to, co se mi stalo. Následující don Juanova podnětu jsem vytrval v nátlaku na sebe sama tak, abych zůstal ztišený, a jednoho dne, když jsem se procházel po Kalifornské univerzitě v Los Angeles [UCLA: University of California, Los Angeles; *pozn. překl.*], jsem dosáhl onoho mého tajemného prahu. Věděl jsem, že jsem jej dosáhl, protože jsem v jediném okamžiku zakusil něco, co mi don Juan již dříve detailně popsal. Nazýval to *zastavením světa*. Během mrknutí oka přestal být svět tím, čím byl, a já si poprvé ve svém životě uvědomil, že *zřím* energii tak, jak plyne vesmírem. Musel jsem se posadit na

nějaké cihlové schody. Věděl jsem, že sedím na cihlových schodech, ale věděl jsem to jen rozumově, skrze paměť. Zkušenostně jsem spočíval na energii. Já sám jsem byl energií a stejně tak všechno kolem mne. Odstavil jsem svou výkladovou soustavu.

Poté, co jsem *zřel* energii přímo, uvědomil jsem si něco, co se stalo mým denním děsem, něco, co mi nikdo krom donu Juana nemohl uspokojivě vysvětlit. Uvědomil jsem si, že ačkoliv jsem *zřel* poprvé ve svém životě, *zřel* jsem energii, jak plyne vesmírem, po celý svůj život, ale nebyl jsem si toho vědom. *Zřít* energii, jak plyne vesmírem, nebylo žádnou novinkou. Novinkou byla pochybnost, která povstala s takovou zuřivostí, že mne donutila vynořit se zpět do světa každodenního života. Ptal jsem se sám sebe, co mi bránilo v uvědomění toho, že *zřím* energii, jak plyne vesmírem, po celý svůj život.

"Jde vlastně o dvě věci," vysvětloval mi don Juan, když jsem se jej ptal na tuto nesrovnalost, která mne doháněla k šílenství. "Jednou je celkové vědomí a druhou konkrétní, záměrné uvědomění. Každá lidská bytost na světě si je, všeobecně řečeno, vědoma *zření* energie tak, jak plyne vesmírem. Nicméně pouze čarodějové si to konkrétně a záměrně uvědomují. Uvědomění si něčeho, čeho jsi si jinak vědom jen všeobecně, vyžaduje energii a disciplínu železné ruky potřebnou k tomu, abys toho dosáhl. Tvé *vnitřní ticho*, výsledek disciplíny a energie, přemostilo trhlinu mezi celkovým vědomím a konkrétním uvědoměním."

Don Juan všemi mu dostupnými způsoby zdůrazňoval hodnotu pragmatického postoje pro podepření příchodu *vnitřního ticha*. Definoval pragmatický postoj jako schopnost vstřebávat jakoukoliv nepředvídatelnou skutečnost, která se může po cestě vyskytnout. On sám byl pro mne živoucím příkladem takového postoje. Neexistovala žádná nejistota či riziko, které by jeho pouhá přítomnost nerozptýlila.

Kdykoliv jen mohl, opakoval, že účinky *vnitřního ticha* jsou velice znepokojující a že jediným odstrašujícím prostředkem na tento stav je pragmatický postoj, který je výsledkem znamenitě ohebného, hbitého a silného těla. Řekl, že pro čaroděje je fyzické tělo jedinou ucelenou jednotkou, která jim dává smysl, a že neexistuje nic takového jako dualismus těla a mysli. Dále tvrdil, že fyzické tělo zahrnuje obé – tělo i mysl, jak je známe, a že za účelem vyvážení fyzického těla jako holistické jednotky brali čarodějové ohled ještě na další konfiguraci energie, které bylo dosahováno prostřednictvím *vnitřního ticha*: na *energetické tělo*. Vysvětlil mi, že to, co jsem zakusil v okamžiku, v němž jsem *zastavil svět*, bylo opětovné vzkříšení mého *energetického těla* a že právě toto seskupení energie bylo tím, co bylo vždy schopné *zřít* energii tak, jak plyne vesmírem.

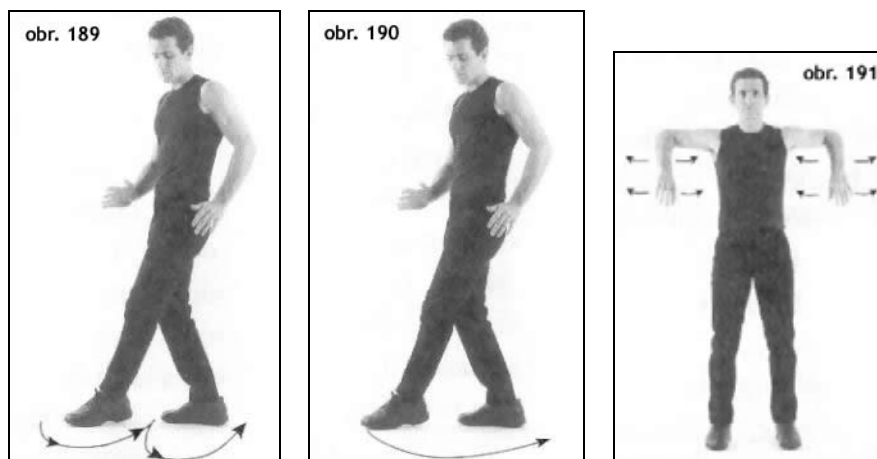
MAGICKÁ GESTA, KTERÁ NAPOMÁHAJÍ DOSAŽENÍ VNITŘNÍHO TICHA

36. Nakreslení dvou půlkruhů každým chodidlem

Celková váha těla spočívá na pravé noze. Levé chodidlo je umístěno půl kroku před ní a klouže po zemi, kreslíc půlkruh doleva; břicho pod palcem na chodidle se zastaví, téměř se dotýkajíc pravé paty. Odtamtud nakreslí další půlkruh dozadu (obr. 189). Tyto kruhy jsou kresleny bříškem pod palcem levého chodidla. Pata je držena nad zemí za tím účelem, aby mohl být pohyb proveden hladce a rovnoměrně.

Pohyb je převrácen a tímto způsobem jsou nakresleny další dva půlkruhy, začínající zezadu a jdoucí dopředu.

Stejně pohyby jsou provedeny pravým chodidlem poté, co je celá váha těla přesunuta na levou nohu. Koleno té nohy, která nese váhu, je ohnuto pro sílu a stabilitu.



37. Nakreslení půlměsíce každým chodidlem

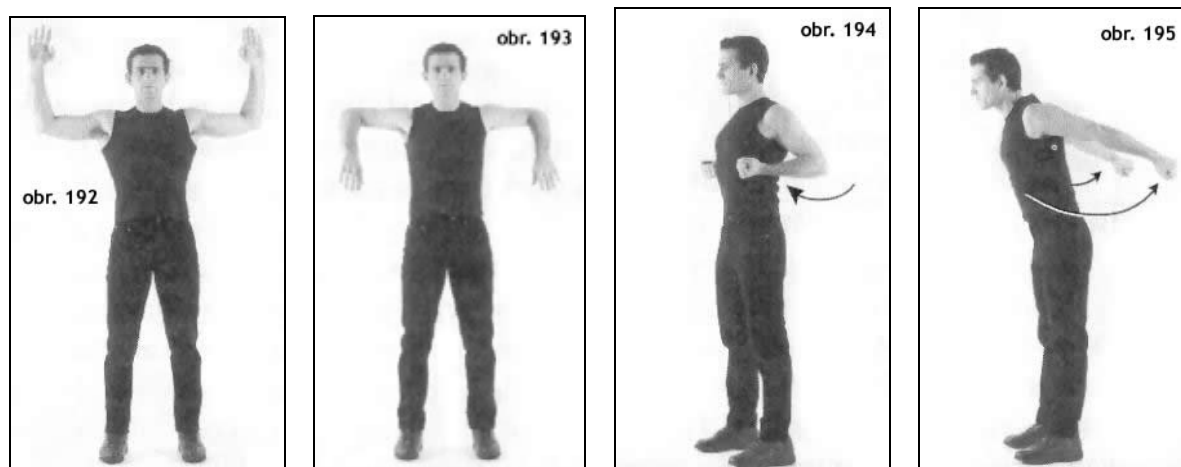
Váha těla je položena na pravé noze. Levé chodidlo se přemístí půl kroku před chodidlo pravé a nakreslí na zemi široký půlkruh kolem těla – zepředu, doleva a za tělo. Tento půlkruh je kreslen bříškem pod palcem na chodidle (obr. 190). Další půlkruh je stejným způsobem nakreslen zezadu dopředu. Stejné pohyby jsou po přesunutí váhy těla na levou nohu provedeny pravou nohou.

38. Strašák ve větru s pažemi dolů

Paže jsou drženy roztažené do stran ve výšce ramen, s lokty ohnutými a předloktími volně svěřenými dolů přesně v pravém úhlu. Předloktí se volně houpou ze strany na stranu, jako by jimi pohyboval jen vítr. Předloktí i zápěstí jsou držena vertikálně a narovnaná. Kolena jsou zamknutá, čili narovnaná (obr. 191).

39. Strašák ve větru s pažemi nahoru

Zrovna jako v předcházejícím magickém gestu jsou paže roztaženy do stran ve výšce ramen, krom toho, že předloktí jsou vytočena vzhůru, ohnutá do pravého úhlu. Předloktí a zápěstí jsou držena vertikálně a narovnaná (obr. 192). Poté mávnou volně dolů dopředu (obr. 193) a znovu vzhůru. Kolena jsou zamknutá, čili narovnaná.



40. Tlačení energie dozadu celou paží

Lokty jsou ohnuty do ostrého úhlu a předloktí s rukama do pěstí jsou držena těsně po stranách těla tak vysoko, jak je to jenom možné (obr. 194). Zatímco je učiněn výdech, jsou předloktí zcela natažena směrem dolů a dozadu tak vysoko, jak je to jenom možné. Kolena jsou zamknutá, čili narovnaná, a trup se mírně předkloní (obr. 195). Zatímco je učiněn nádech, jsou poté paže ohnutím loktů přivedeny dopředu do původní pozice.

Poté je dýchání obráceno, jak je tento pohyb zopakován; namísto vydechování, během nějž jsou paže staženy dozadu, je učiněn nádech. Následuje výdech, během nějž jsou lokty ohnuty a předloktí přivedena vzhůru k podpažní jamce.

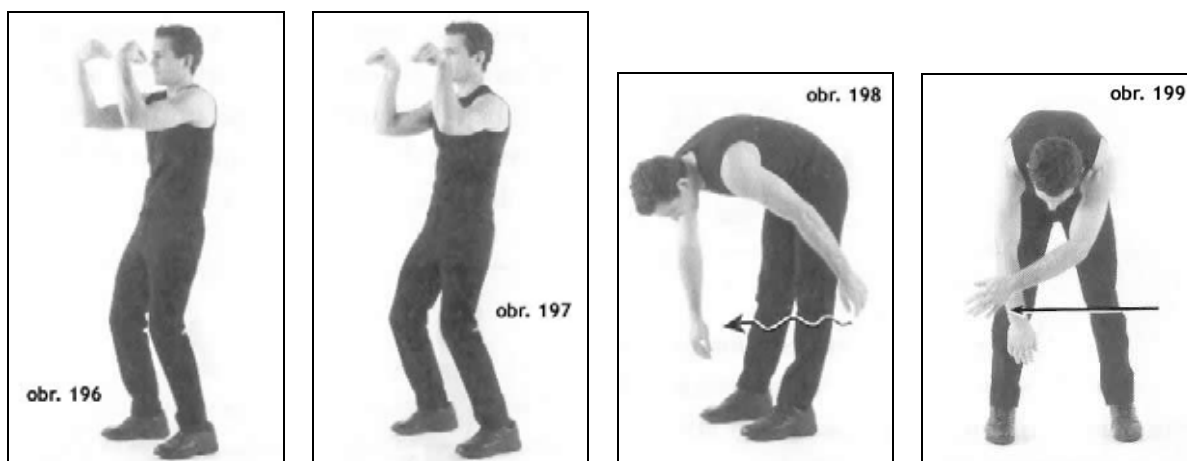
41. Otáčení předloktím

Paže jsou drženy před tělem s lokty ohnutými a předloktími vertikálně. Obě ruce jsou ohnuty v zápěstí, podobající se hlavě ptáka, která je v úrovni očí; prsty směřují k obličeji (obr. 196). Udržujíc předloktí svislá a rovná, jsou zápěstí lehkým švihem přetáčena tam a zpět, otáčejíce se na předloktích, čímž se prsty pohnou z pozice, v níž směřují k obličeji, do pozice, v níž směřují dopředu (obr. 197). Kolena jsou držena ohnutá pro stabilitu a sílu.

42. Pohybování energií ve vlnkách

Kolena jsou udržována narovnaná a trup se předkloní. Obě paže jsou drženy svěšené po stranách. Levá paže se pohne dopředu třemi vlnkami rukou, jako by ruka obtahovala konturu povrchu s třemi půlkruhy (obr. 198). Poté řízne ruka napříč před tělem po přímé linii zleva doprava, potom zprava doleva (obr. 199) a pak se pohne zpět podél strany těla dělajíc další tři vlnky, čímž takto nakreslí tlustý tvar převráceného velkého písmene L – tlustý nejméně šest palců [cca 15 cm, pozn. překl.].

Stejné pohyby jsou zopakovány pravou paží.



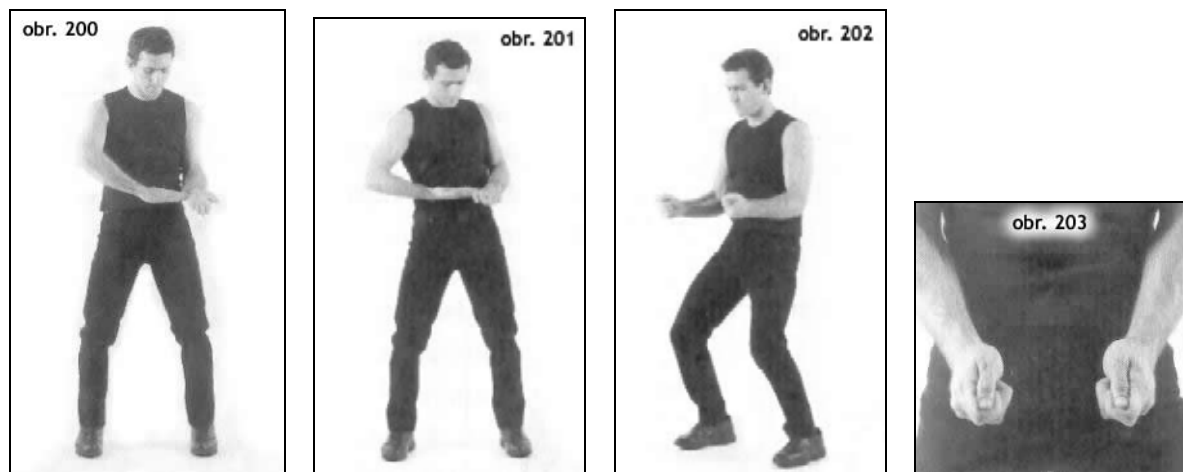
43. T energie rukou

Obě předloktí jsou drženy v pravém úhlu přímo před solárním plexem, čímž vytvářejí tvar písmene T. Levá ruka s dlaní otočenou vzhůru je vodorovnou čarou písmene T. Pravá ruka s dlaní otočenou dolů je svislou čarou písmene T (obr. 200). Poté se ruce jednotně a se značnou silou přetočí tam a zpět. Levá dlaň je otočena směrem dolů a dlaň pravá je otočena směrem vzhůru, přičemž obě ruce stále udržují stejný tvar písmene T (obr. 201).

Tyto stejné pohyby jsou provedeny znovu umístěním pravé ruky jako vodorovné čáry písmene T a ruky levé jako čáry svislé.

44. Tlačení energie palci

Předloktí ohnutá v loktech jsou držena přímo před tělem v perfektně vodorovné pozici, udržující vzdálenost na šířku těla. Prsty jsou svinuty do volné pěsti a palce jsou drženy narovnané, usazené na svinutých ukazováčkách (obr. 202, 203). Je vyvíjen přerušovaný tlak mezi palcem a ukazováčkem a též svinutými prsty vůči dlani ruky. Stahují se a povolují, rozšiřující tak impuls na paže. Kolena jsou udržována ohnutá pro stabilitu.



45. Nakreslení ostrého úhlu pažemi mezi nohama

Kolena jsou zamknutá (čili narovnaná), s podkoleními šlachami napnutými tak, jak je to jenom možné. Trup je ohnutý dopředu, s hlavou téměř v úrovni kolen. Ruce volně visí vepředu a pohybující se pak opakovaně dopředu a dozadu kreslí ostrý úhel s vrcholem mezi nohama (obr. 204, 205).

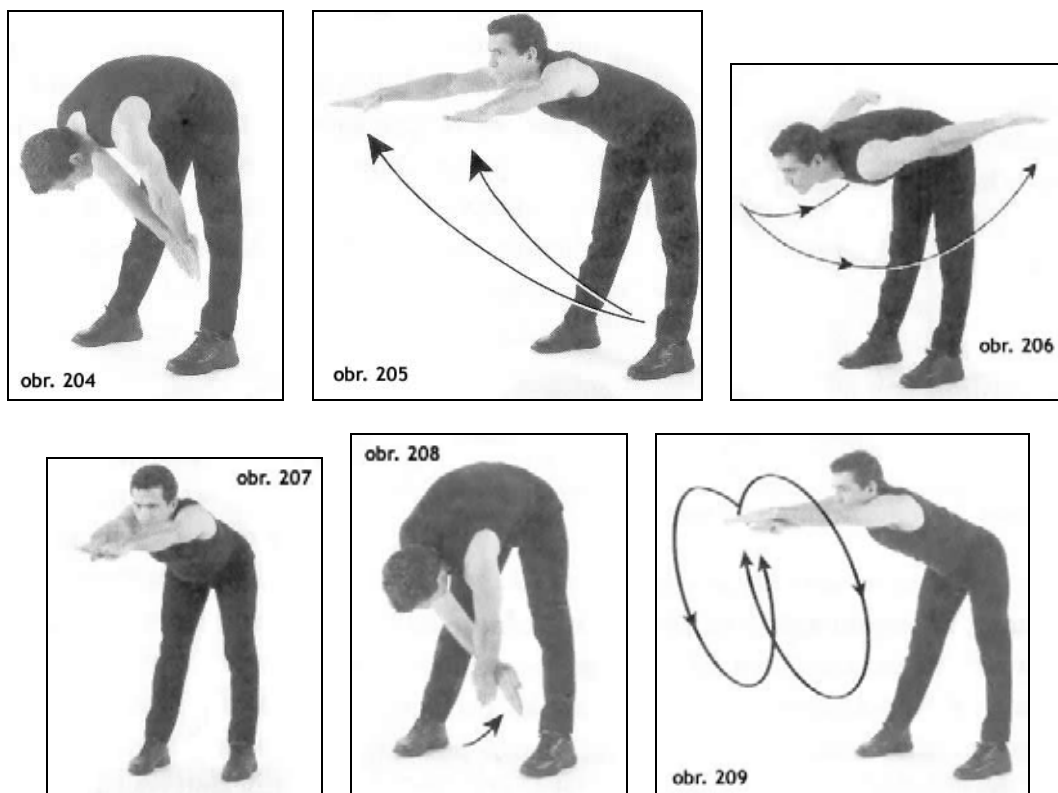
46. Nakreslení ostrého úhlu pažemi před obličejem

Kolena jsou zamknutá (čili narovnaná), s podkoleními šlachami napnutými tak, jak je to jenom možné. Trup je ohnutý dopředu, s hlavou téměř v úrovni kolen. Ruce volně visí před tělem a pohybující se pak opakovaně zezadu dopředu kreslí ostrý úhel s vrcholem před obličejem (obr. 206, 207).

47. Nakreslení kruhu energie mezi nohama a před tělem

Kolena jsou držena zamknutá (čili narovnaná), s podkoleními šlachami napnutými tak, jak je to jenom možné. Trup je ohnutý dopředu, s hlavou téměř v úrovni kolen. Paže volně visí před tělem. Obě paže se zkrříží v zápěstích, levé předloktí na pravém. Zkrřížené paže se zhoupnou dozadu mezi nohy (obr. 208). Odtamtud nakreslí každá paže ven směřující kruh před obličejem. Po dokončení kruhu paže směřují vpřed, levé zápěstí je na pravém (obr. 209). Odtamtud nakreslí paže dva dovnitř směřující kruhy, které končí mezi nohama, se zápěstími zkrříženými ještě jednou ve výchozí pozici.

Poté pravé zápěstí spočine na zápěstí levém a stejné pohyby jsou zopakovány.



48. Tři prsty na zemi

Paže jsou pomalu přivedeny nad hlavu, zatímco je učiněn hluboký nádech. Začíná pomalý výdech, zatímco jsou paže přivedeny až dolů na zem, přičemž kolena jsou držena zamknutá (čili narovnaná) a podkolenní šlachy napnuté tak, jak je to jenom možné. Ukazováčky a prostředníčky obou rukou se dotknou země stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] před tělem a poté je na zem položen i palec (obr. 210). Je učiněn hluboký nádech, zatímco je tato pozice držena. Tělo se narovná a paže jsou zdviženy nad hlavu. Vzduch je vydechnut, jak se paže sníží do úrovně pasu.

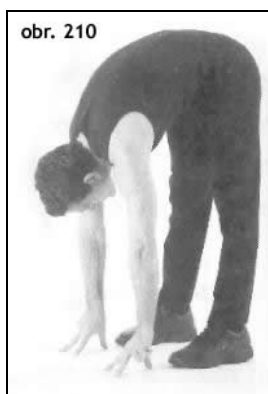
49. Klouby prstů ruky na prstech na noze

Paže jsou zvednuty nad hlavu, zatímco je učiněn hluboký nádech. Jak je vzduch vydechován, jsou paže přivedeny až dolů k zemi, přičemž kolena jsou udržována zamknutá (čili narovnaná) a podkolenní šlachy napnuté tak, jak je to jenom možné. Jak výdech končí, jsou klouby prstů rukou položeny na prsty nohou (obr. 211). Je učiněn hluboký nádech, zatímco je tato pozice držena. Tělo se narovná a paže jsou zdviženy nad hlavu. Výdech začíná, když jsou paže přivedeny dolů do úrovně pasu.

50. Vytažení energie ze země dechem

Je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou paže zvednuty nad hlavu; kolena jsou držena ohnutá. Začíná výdech, zatímco se trup otočí doleva a sehne dolů tak hodně, jak je to jenom možné. Ruce s dlaněmi dolů se zastaví před a za levým chodidlem s tím, že pravá ruka je před chodidlem a levá ruka za ním; pohybují se pětkrát tam a zpět, zatímco výdech končí (obr. 212). Poté je učiněn hluboký nádech a tělo se narovná, přičemž se paže přesunou nad hlavu. Trup se otočí doprava a začíná výdech, zatímco se trup sehne dolů tak hodně, jak je to jenom možné. Výdech končí poté, co se ruce pohnou pětkrát

tam a zpět u pravého chodidla. Je učiněn další hluboký nádech a tělo se napřímí, zatímco se paže přesunou nad hlavu a trup otočí směrem dopředu; pak paže klesnou, přičemž je vzduch vydechnut.



Řada čtvrtá: Oddělení levého a pravého těla – Horká řada

Don Juan své žáky učil, že pro šamany, kteří žili v Mexiku ve starověku, bylo pojetí lidské bytosti jako složené ze dvou úplných fungujících těl – jednoho nalevo a druhého napravo – základní v jejich čarodějných snahách. Takovéto klasifikační schéma nemělo nic co do činění s intelektuálními spekulacemi ze strany těchto čarodějů, nebo s logickými závěry ohledně možností rozdělení hmoty v těle.

Když mi don Juan toto vysvětloval, kontroval jsem, že moderní biologové mají koncept *bilaterální symetrie*, což znamená "základní nárys těla, v němž mohou být levá a pravá strana organismu rozděleny podél středové čáry na přibližné zrcadlové obrazy sama sebe."

"Členění šamanů starověkého Mexika," odpověděl mi don Juan, "byla důmyslnější než závěry moderních vědců, protože pramenila z vnímání energie přímo, jak plyne vesmírem. Když je lidské tělo vnímáno jako energie, je zcela zjevné, že je složeno ne ze dvou částí, ale ze dvou odlišných druhů energie: dvou odlišných proudů energie, dvou protichůdných a zároveň doplňujících se sil, které koexistují bok po boku, zrcadlíce tímto způsobem duální strukturu všeho v celém vesmíru."

Šamani starověkého Mexika přisuzovali každému z těchto dvou odlišných druhů energie vzrůst celého těla a mluvili výlučně v pojmech levého těla a pravého těla. Jejich důraz byl na těle levém, protože jej považovali, pokud jde o charakter jeho energetické konfigurace, za nejefektivnější pro nejzazší cíle šamanismu. Šamani starověkého Mexika, kteří popsali obě těla jako proudy energie, popsali levý proud jako vířivější a agresivní, pohybující se v čeřivých vlnkách, a vysílající vlny energie. Když objasňoval to, o čem mluvil, požádal mne don Juan, abych si v duchu představil scénu, v níž je levé tělo jako polovina slunce se všemi těmi slunečními erupcemi, které se na této polovině dějí. Vlny energie, vysílané z levého těla, jsou jako ony sluneční erupce – vždy kolmé ke kruhovému povrchu, z něž povstaly.

Proud energie pravého těla popsal jako zcela nevířivý na povrchu. Pohybuje se jako voda v nádrži, kterou se mírně naklání sem a tam. Nejsou v něm žádné vlnky, ale souvislý kolébavý pohyb. V hlubší rovině nicméně víří v otáčivých kruzích v podobě spirál. Don Juan mne požádal, abych v duchu uviděl velice širokou, klidně vypadající tropickou řeku, v níž, zdá se, se voda na povrchu téměř nehýbe, ale jež má třštící se silná dmutí pod povrchem. Ve světě každodenního života, jsou tyto dva proudy sloučeny do jediné jednotky: do lidského těla jak jej známe my.

Pro oko zřece je nicméně energie celého těla otáčivá. To pro čaroděje don Juanovy linie předání znamenalo, že pravé tělo je převládající silou.

"Co se děje v případě levorukých lidí?" zeptal jsem se ho jednou. "Jsou lépe uzpůsobeni pro snahy čarodějů?"

"Proč myslíš, že by měli být?" odvětil, zdánlivě překvapen mou otázkou.

"Protože levá strana je očividně převládající," řekl jsem.

"Tato převaha nemá pro čaroděje vůbec žádný význam," řekl. "Ano, levá strana má převahu v tom smyslu, že mohou velmi zdatně držet kladivo v levé ruce. Píší levou rukou. Mohou držet v levé ruce nůž a dělat to velmi dobře. Jestli tančí, mohou dozajista třást levým kolenem ve skvělém rytmu. Jinými slovy mají ve svém levém těle rytmus,

ale čarodějství není záležitostí tohoto druhu nadvlády. Právě tělo je stále ovládá otáčivým pohybem."

"Ale má leváctví pro čaroděje nějaké výhody nebo nevýhody?" zeptal jsem se. Byl jsem puzen tím, že do mnoha indoevropských jazyků je vpletena zlověstná kvalita leváctví.

"Pokud vím, nejsou v tom žádné výhody ani nevýhody," řekl. "Rozdělení energie mezi dvě těla není odměřeno zručností nebo jejím nedostatkem. Nadvláda pravého těla je energetickou nadvládou, s níž se střetávali šamani dávných časů. Především se nikdy nepokoušeli vysvětlit, proč tato nadvláda nastala a ani se nepokoušeli dále zkoumat filozofické důsledky tohoto jevu. Pro ně to byl fakt, ale velmi zvláštní fakt. Byl to fakt, který mohl být změněn."

"Proč jej chtěli změnit, done Juane?" zeptal jsem se.

"Protože převládající otáčivý pohyb energie pravého těla je kurevsky nudný!" zařval. "Onen otáčivý pohyb dozajista vystačí na jakoukoliv záležitost každodenního světa, ale dělá to otáčivě, jestli víš, co myslím."

"Nevím, co myslíte, done Juane," řekl jsem.

"Každé situaci v životě je čeleno tímto otáčivým způsobem," odpověděl, děláje malý kruh rukou. "Dál a dál a dál a dál a dál. Je to otáčivý pohyb, který, zdá se, vždy stahuje energii dovnitř a otáčí jí kolem dokola v dostředivém pohybu. Za těchto podmínek není žádný rozvoj. Nic nemůže být nové. Není nic, co by nemohlo být v duchu vysvětleno. Taková otrava!"

"Jakým způsobem může být tato situace změněna, done Juane?" zeptal jsem se.

"Je příliš pozdě na to, aby mohla být doopravdy změněna," odvětil. "Škoda se již stala. Spirálovitá kvalita tu již zůstane. Ale nemusí být ustavičná. Ano, chodíme způsobem, jakým chodíme, nemůžeme to změnit, ale také bychom rádi běhali, nebo chodili pozpátku, nebo lezli na žebřík; jen chodit a chodit a chodit a chodit je velmi efektivní, ale nesmyslné. Přispění levého těla by ona centra vitality učinilo pružnějšími. Kdyby se mohla vlnit místo toho, aby se pohybovala ve spirálách, i kdyby tomu tak mělo být jen na okamžik, dostala by se do nich odlišná energie a to by mělo ohromující následky."

Chápal jsem to, o čem mluví, v rovině za myšlením, protože opravdu neexistoval žádný způsob, jakým bych to mohl pochopit lineárně.

"Pocit, který lidské bytosti mají, že jsou naprosto znuděny samy sebou," pokračoval, "má co dělat s touto nadvládou pravého těla. Jedinou věcí, která, v obecném smyslu, ještě lidským bytostem zbyla k dělání, je hledání způsobů jak se zbavit nudy. Končí tak, že to, co dělají, je hledání způsobů zabíjení času: to je jediná komodita, které nemá nikdy nikdo dost. Ale co je ještě horší, je reakce na toto nevyvážené rozdělení energie. Násilné reakce lidí mají co do činění s tímto nevyváženým rozdělením. Zdá se, že čas od času bezmocnost vystupňuje uvnitř lidského těla zuřivé proudění energie, které vybuchne v násilnickém chování. Násilí se zdá být pro lidské bytosti dalším způsobem zabíjení času."

"Ale proč to, done Juane, že čarodějové starověkého Mexika nikdy nechtěli vědět, proč tato situace nastala?" zeptal jsem se vyveden z míry. Uvědomil jsem si, co mi na tomto vnitřním pohybu přišlo tak vzrušující.

"Nikdy se to nepokusili zjistit," řekl, "protože v okamžiku, kdy formulovali tuto otázku, hned znali odpověď."

"Takže věděli proč?" zeptal jsem se.

"Ne, nevěděli proč, ale věděli jak se to stalo. Ale to už je zase jiný příběh."

Nechal mne tehdy při tom, ale v průběhu mého stýkání s ním mi tento zdánlivý protiklad vysvětlil.

"Vědomí je jedinou cestou k evoluci, kterou lidské bytosti mají," řekl mi jednou, "a něco nám cizího, něco, co má co dělat s predátorským stavem vesmíru, přerušilo naši možnost rozvíjet se zmocněním se našeho vědomí. Lidské bytosti padly za oběť predátorské síle, která na ně uvalila, pro své vlastní pohodlí, pasivitu, která je charakteristickým rysem pravého těla."

Don Juan popsals naši evoluční možnost jako cestu, kterou naše vědomí podniká napříč něčím, co šamani starověkého Mexika nazývali *temným mořem vědomí*: něčím, co považovali za činnou vlastnost vesmíru, nesouměřitelný prvek, který vesmírem prostupuje jako mračna hmoty či světla.

Don Juan byl přesvědčen, že nadvláda pravého těla v tomto nerovnovážném splynutí pravého a levého těla znamená přerušeni naší *cesty vědomí*. To, co nám připadá jako přirozená převaha jedné strany nad druhou, bylo pro čaroděje jeho linie předání úchylkou, kterou se snažili napravit.

Oni šamani se domnívali, že za účelem ustanovení harmonického rozdělení mezi levé a pravé tělo potřebují praktikující pozvednout své vědomí. Jakékoliv pozvednutí lidského vědomí muselo být nicméně podepřeno nejnáročnější disciplínou. Jinak by se toto bolestivě dosažené pozvednutí proměnilo v posedlost a následkem by mohlo být cokoliv od psychologické úchylky po energetické zranění.

Don Juan nazýval soubor magických gest, která se zabývají výlučně rozdělením mezi levé tělo a pravé tělo, *Horkou skupinou*: nejvíce rozhodujícím prvkem výcviku šamanů starověkého Mexika. Byla to přezdívka daná tomuto souboru magický gest proto, že dělá energii pravého těla trochu vířivější. Don Juan Matus o tomto úkazu žertoval, když říkal, že pohyby pro levé tělo vyvíjejí nesmírný tlak na pravé tělo, které bylo od narození zvyklé vládnout bez opozice. V okamžiku, kdy je postaveno před opozici, rozeřeje se vztekem. Don Juan naléhal na všechny své žáky a žákyně, aby Horkou skupinu pilně praktikovali za účelem využití její agresivnosti k posílení slabého levého těla.

V Tensegritě je tato skupina nazvána *Horkou řadou*, aby tak byla uvedena v lepší shodu s cíli Tensegrity, které jsou na jedné straně mimořádně účelné a nesmírně abstraktní na straně druhé, jako například praktické využití energie pro dobrý pocit ze života, pojící se s abstraktní představou toho, jak je tato energie získávána. Ve všech magických gestech této řady se doporučuje osvojit si rozdělení levého a pravého těla, spíše než levé a pravé strany těla. Konečným důsledkem tohoto konání by, řekněme, bylo to, že během vykonávání těchto magických gest je tělo, které pohyby neprovádí, drženo nehybné. Nicméně, všechny jeho svaly by měly být zapojeny, ne aktivitou, ale vědomím. Tato nehybnost těla, které pohyby neprovádí, by měla být rozšířena tak, aby obsáhla i jeho hlavu; to jest druhou stranu hlavy. Takovéto nehybnosti poloviny tváře a hlavy je těžší docílit, ale může jí být dosaženo praxí.

Řada je rozdělena do čtyř skupin.

První skupina: Míchání energie v levém těle a těle pravém

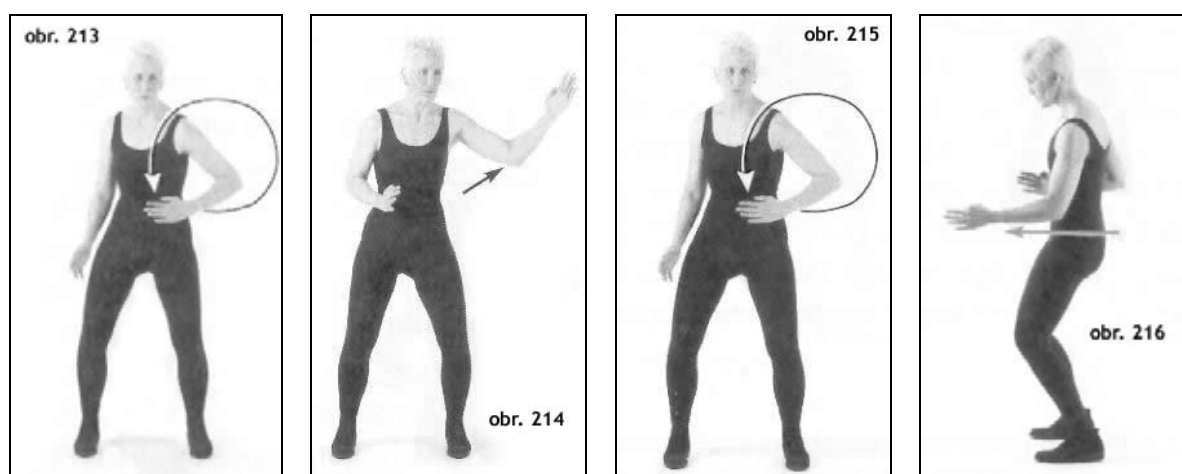
První skupina zahrnuje šestnáct magických gest, které míchají energii levého těla a těla pravého, každé nezávisle od druhého. Každé magické gesto je prováděno buď levou paží, nebo paží pravou a v některých případech oběma zároveň. Nicméně paže nikdy nejdou za svislou linii, která dvě těla odděluje.

1. Sbírání energie zpřed levého a pravého těla do koule a její rozbití hřbetem ruky

S dlaní ruky mírně zahnutou a otočenou doprava zakrouží levá paže před tělem dvakrát dovnitř (obr. 213). Zatímco je tento krouživý pohyb prováděn, jsou všechny svaly paže drženy napjaté. Poté hřbet ruky udeří prudce doleva, jako by rozbíjel vršek koule nashromážděné pohybem paže (obr. 214).

Ruka narazí do místa asi na délku paže od těla nad rameny, v úhlu pětáctyřiceti stupňů. Zatímco je tento úder prováděn, jsou všechny svaly drženy napjaté, včetně svalů paží, což je napětí, které umožňuje mít úder pod kontrolou. Náraz je pocíten na oblastech slinivky břišní, sleziny, levé ledviny a nadledvinek.

Stejné pohyby jsou zopakovány na pravé straně a náraz je pocíten na oblastech jater a pravé ledviny a nadledvinek.



2. Sbírání energie levého a pravého těla do kruhu, který je proděravěn konečky prstů

Levé předloktí je drženo před tělem a svírá s ním pravý úhel. Zápěstí je drženo napřímené. Dlaň je otočená doprava, zatímco prsty směřují dopředu. Palec je udržován v zamknuté pozici, kdy je pevně přitisknut k dlaní. Jako v předchozím magickém gestu zakrouží předloktí dvakrát od leva nahoru do výšky ramene a obratem ke středu těla (obr. 215). Loket je poté rychle stažen až dozadu a kruh nakreslený předloktím je bodnutím vpřed proděravěn konečky prstů (obr. 216). Loket je ještě jednou stažen až dozadu za účelem získání úderné síly a ruka znovu vystřelí vpřed.

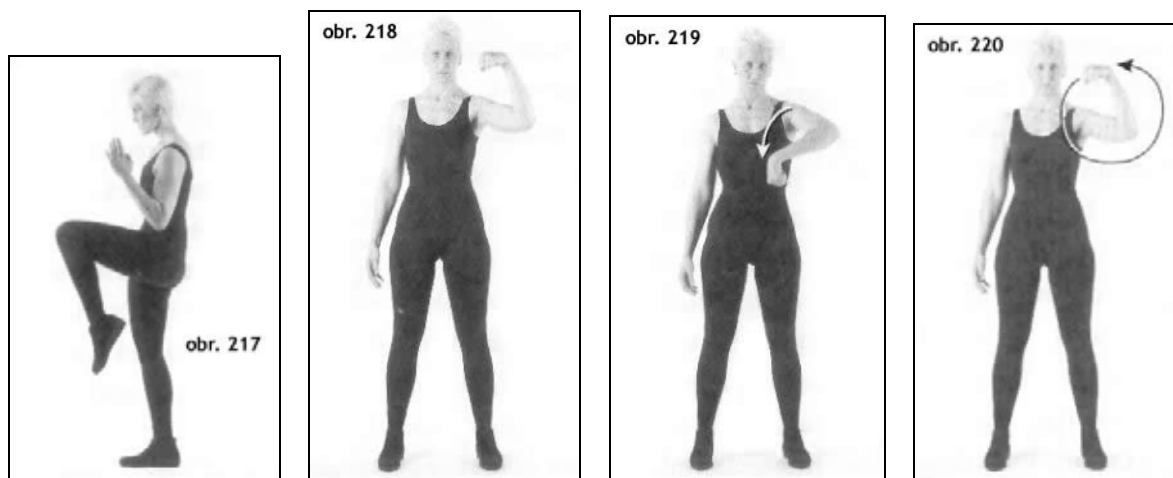
Stejná posloupnost pohybů je provedena pravou paží.

3. Zdvihání levé a pravé energie vzhůru

Obě kolena jsou mírně ohnutá. Levé koleno je poté pozvednuto do výšky slinivky břišní a je plně ohnuto, zatímco chodidlo je drženo s prsty směřujícími k zemi. Současně, když je tento pohyb prováděn, vystřelí levé předloktí vzhůru, až dokud nedosáhne úhlu pětáctyřiceti stupňů vůči tělu; loket je přidržován natěsno u těla. Noha i paže se pohybují zcela synchronně, čímž dochází k trhnutí ve svalech krajiny břišní (obr. 217).

Stejný pohyb jsou zopakovány pravou nohou a pravou paží.

Energie má tendenci klesat a je velice důležité ji rozptýlovat vzhůru do střední části těla kolem břicha. To vzhledem k mínění šamanů, že levé tělo je ovládáno oblastí slinivky břišní a sleziny a pravé tělo oblastí jater a žlučníku. Šamani chápou tento proces zdvihání energie jako manévry nabuzení těchto dvou center, každého zvlášť.



4. Tlak horem-dolem

Levý loket je zdvižen před tělo do výšky ramene a vůči předloktí je ohnut do pravého úhlu. Ruka je sevřená v pěst a zápěstí je ohnuto směrem doprava v úhlu ostrém tak, jak je to jenom možné (obr. 218). Užívajíc lokte jako otočného čepu jeho udržováním ve stejné pozici, je předloktí skláněno dolů, až dokud nedosáhne oblasti přímo před solárním plexem (obr. 219). Předloktí se poté vrátí do kolmého postavení.

Stejný pohyb je proveden pravou paží.

Tohoto magického gesta se užívá pro víření energie, která existuje v oblouku mezi bodem hned nad hlavou a v jedné linii s levým ramenem a bodem hned nad solárním plexem.

5. Vnitřní otočka

První část tohoto magického gesta je přesně taková jako první část gesta předcházejícího, ale namísto sklánění předloktí dolů je jím otáčeno směrem dovnitř a dále v celém kruhu, přičemž k otáčení dochází v lokti vystrčeném v úhlu pětáctyřiceti stupňů od těla. Vrchol kruhu je v místě hned nad uchem a v jedné linii s levým ramenem. Zatímco je kruh kreslen, otáčí se i zápěstí (obr. 220).

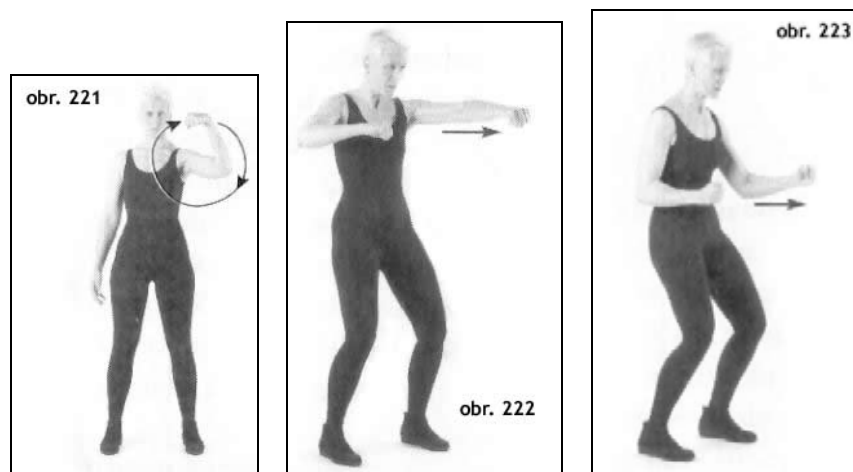
Stejný pohyb je proveden pravou rukou.

6. Vnější otočka

Toto magické gesto je téměř totožné s gestem předchozím, jen s tou výjimkou, že namísto otáčení levým předloktím v kruhu doprava se jím otáčí doleva (obr. 221). Tvoří se tak cosi, co don Juan nazýval *vnějším kruhem*, v protikladu ke kruhu, který byl tvořen v předešlém magickém gestu, a který nazýval *vnitřním kruhem*.

Stejný pohyb je proveden pravou rukou.

Energie, míchaná v tomto magickém gestu, je součástí oblouku, o kterém se pojednávalo v předchozích dvou magických gestech. Čtvrté, páté a šesté magické gesto této skupiny se provádějí dohromady. Šamani prostřednictvím svého *zření* zjistili, že lidské bytosti mají nesmírné skryté zásoby nepoužívané energie, ležící kolem vnitřní strany jejich světelných koulí. Tímto způsobem také zjistili, že tato magická gesta míchají energii rozptýlenou z dotčných center vitality – jednoho kolem jater a druhého kolem slinivky břišní – energii, která zůstává nehybná po dosti dlouhou dobu před tím, než začne klesat ke dnu světelné koule.



7. Vysoké strčení pěstmi

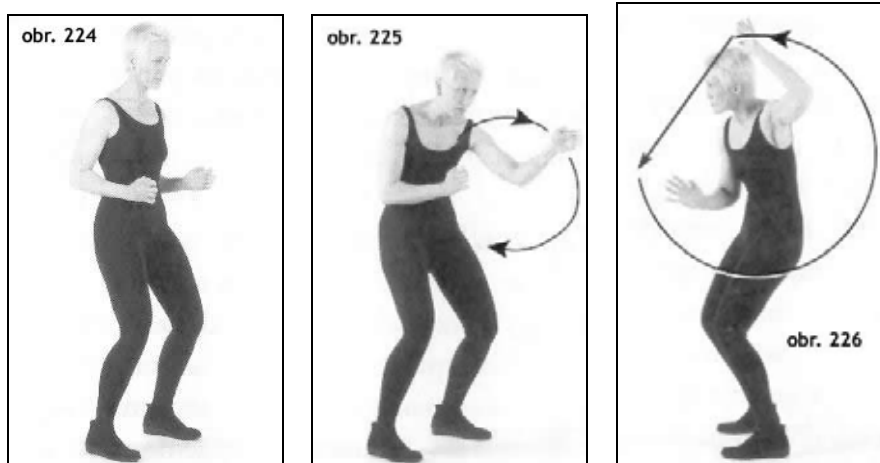
Paže jsou drženy před tělem ve výšce ramen. Ruce jsou sevřeny do pěstí, s dlaněmi otočenými k zemi. Lokty jsou ohnuté. Levá ruka vyrazí dopředu krátkým úderem, bez toho že by se loket nejdříve stáhl dozadu pro nabrání síly. Levá ruka je vrácena do své výchozí pozice; pravá ruka ji následuje s dalším podobným úderem a je poté vrácena do své původní pozice (obr. 222). Úder pěstí vychází ze stažení svalů paží, lopatek a břicha.

8. Nízké strčení pěstmi

Lokty jsou ohnuty do pravého úhlu a jsou drženy ve výšce pasu. Nedotýkají se těla, ale jsou udržovány na palec či dva [cca 3-5 cm, *pozn. překl.*] od něj. Ruce jsou sevřeny do pěstí, s dlaněmi otočenými k sobě navzájem. Levé předloktí vyrazí krátkým úderem, řízeném svaly břicha, které se stáhnou jednotně se svaly paže a lopatky (obr. 223). Po udeření je předloktí okamžitě vráceno, jako by úder vytvořil sílu pro zatlačení paže zpět. Pravá paže se okamžitě potom pohne stejným způsobem. Zrovna tak jako v předchozím gestu se lokty nehýbou zpět pro nabrání úderné síly; síla pochází toliko ze svalového napětí břicha, paží a lopatek.

9. Kolo s prsty staženými v prostředním kloubu

Lokty jsou drženy ve výšce pasu při oblastech slinivky břišní a sleziny, a jater a žlučníku. Zápěstí jsou držena narovnaná; dlaně rukou jsou otočeny k sobě navzájem, zatímco prsty jsou pevně zahnuty v druhém kloubu. Palce jsou v zamknuté pozici a tedy pevně přitisknuty k dlaním (obr. 224). Lokty se pohybují dopředu a od těla. Levá ruka krouží svislým škrábavým pohybem, jako by ohnuté klouby rašplovaly nějaký povrch před tělem. Poté dělá pravá ruka to samé. Obě ruce se střídavě pohybují tímto způsobem (obr. 225). Svaly břicha jsou drženy tak napjaté, jak je to jenom možné, aby dodaly tomuto pohybu hybnou sílu.



10. Vyhlazování energie venku před tělem

Rovná dlaň levé ruky otočená směrem dopředu je zdvižena do místa hned nad hlavou a před tělem. Dlaň, jako by vyhlazovala nějaký svislý povrch, klouže dolů po šikmé linii a dostává se do výšky slinivky břišní a sleziny. Aniž by se tam zastavovala, pokračuje v pohybu směrem dozadu; tělo se otočí doleva, aby tak umožnilo paži přejít zcela nad hlavou. Ruka s dlaní otočenou dolů je poté velkou silou snížena a jakoby plácne do gumovité hmoty před oblastí slinivky břišní a sleziny (obr. 226).

Přesně stejné pohyby jsou provedeny pravou paží, jen úderným místem je tentokrát oblast jater a žlučníku.

11. Zasažení energie před obličejem výpadem pěstí vzhůru

Trup se otočí mírně doleva, aby umožnil levé paži dvě plné zpětné otočky, které jdou nejdřív dopředu, nad hlavu a potom dozadu, kde se dlaň nepatrně natočí dovnitř, jako by ze zadu něco nabírala (obr. 227). Pohyb končí při druhém oběhu výpadem ruky, která je sevřena do pěstí, vzhůru před obličej (obr. 228).

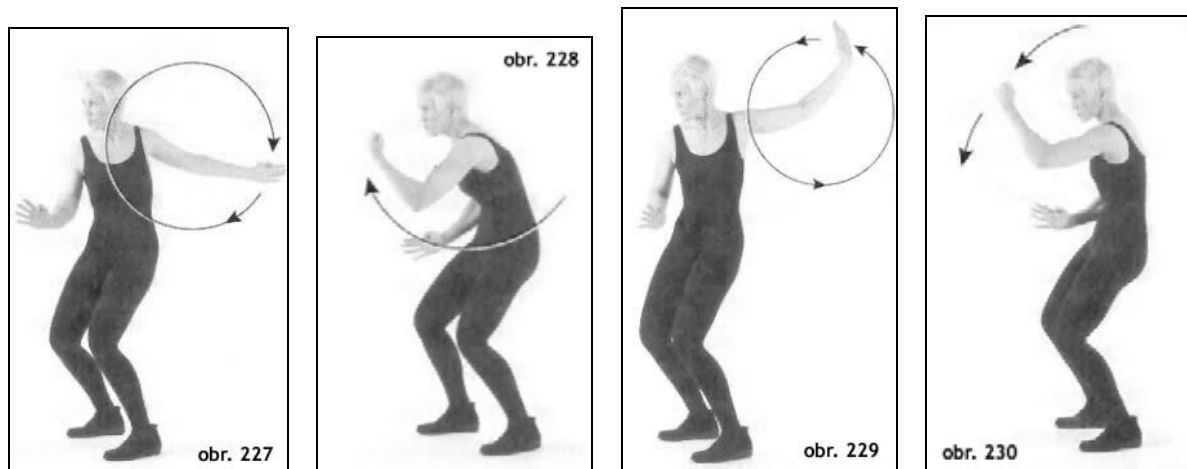
Toto magické gesto je zopakováno pravou paží a v úplně stejné posloupnosti.

12. Kování energie před levým a pravým tělem

Paže udělá jeden a půl kruhu směrem dopředu, po čemž následuje úder dolů; tělo se mírně natočí, aby tak levé paži umožnilo plnou rotaci, která začíná a jde z výchozí pozice u strany stehna dozadu, nad hlavu, dopředu a znovu ke straně stehna. Zatímco je tento kruh vytvářen, dlaní je otáčeno v zápěstí, jako by ruka nabírala nějakou vazkou látku (obr. 229). Z této své výchozí pozice se paže pohybuje znovu dozadu a nad hlavu, kde se

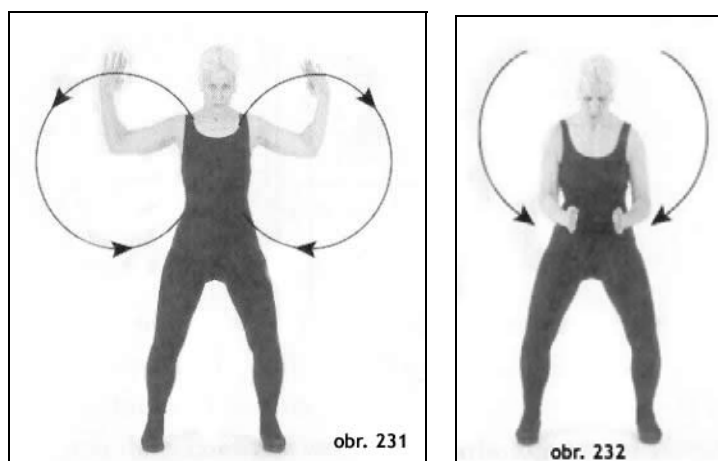
ruka přemění v pěst, která velkou silou udeří dolů do bodu před a nad slinivkou břišní a slezinou, užívajíc měkké hrany ruky jako úderného povrchu tohoto pomyslného kladiva (obr. 230).

Stejně pohyby jsou zopakovány pravou paží.



13. Nakreslení dvou vnějších kruhů energie a jejich roztříštění u pupku

Obě paže se jednotně pohybují vzhůru před tělem, ven ke stranám a dokola, jako při plaveckém tempu, čímž jsou nakresleny dva křídlovité kruhy v pětačtyřicetistupňových úhlech vůči předku těla (obr. 231). Poté jsou kruhy mocným úderem obou rukou zlomeny dole, ve výšce pupku. Ruce s prsty směřujícími dopředu jsou ohnuty do pravého úhlu vůči předloktím. Síla úderu donutí dlaně přiblížit se k sobě navzájem na vzdálenost několika palců [cca 5-15 cm, *pozn. překl.*] (obr. 232).

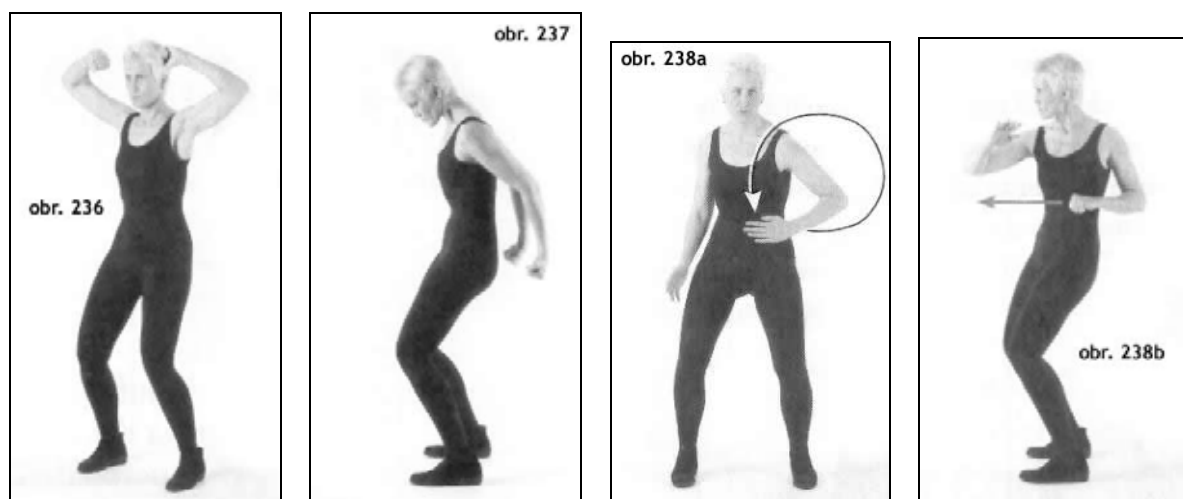
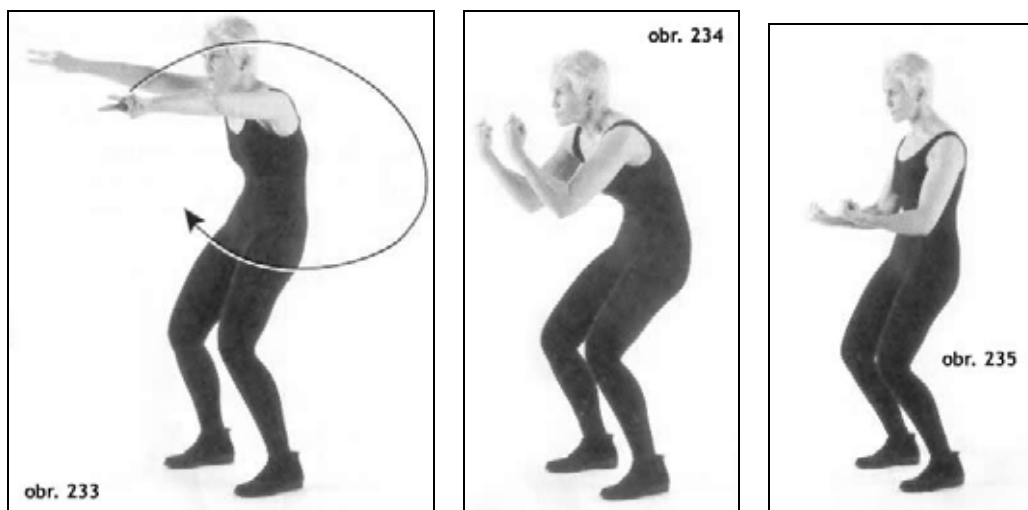


14. Nakreslení dvou postranních kruhů energie s nataženými ukazováčky a prostředníčky

Ukazováčky a prostředníčky obou rukou jsou plně natažené, kdežto třetí a čtvrté prsty jsou drženy u palců na dlaních.

Paže jednotně krouží z jejich běžné postranní pozice nad hlavu a poté do šířky do stran od těla v pětačtyřicetistupňovém úhlu vůči zádkům (obr. 233). Když je plný kruh téměř dokončen, prsty se stáhnou do pěstí, ponechávající druhé klouby prostředníčků

vyčnívající. Pohyb končí, když pěsti s dlaněmi otočenými k tělu udeří dopředu a nahoru do výšky brady (obr. 234).



15. Míchání energie kolem spáneků

Je učiněn dlouhý nádech. Začíná výdech, zatímco paže jsou přivedeny do místa nad hlavou, kde se sevrou do pěstí; dlaně rukou sevřených v pěst jsou otočeny k předku těla. Odtamtud udeří hřbety pěstí dolů do místa hned nad boky (obr. 235). Ruce sevřené do pěstí se pohnou ke stranám těla a nakreslí boční půlkruhy, které pěsti přivedou do oblasti pár palců [cca 5-15 cm, *pozn. překl.*] před čelem a tak, že jsou pět či šest palců [cca 13 až 15 cm, *pozn. překl.*] vzdáleny jedna od druhé. Sevřené dlaně jsou otočeny ven (obr. 236). Zatímco výdech stále trvá, jsou pěsti přivedeny ke chvilkovému spočinutí na spáncích. Tělo se trochu zakloní mírným ohnutím v kolenou pro získání pružnosti a hybnosti, a poté jsou paže, aniž by se narovnal v loktech, prudce sraženy dolů úderem hřbetů pěstí po obou stranách až za tělo (obr. 237). Tam výdech končí.

16. Promítnutí malého kruhu energie ven před tělo

Ze své přirozené pozice u strany stehna se levá paže pohne ven do strany; dlaň je otočená doprava. Zatímco se dlaň otočí dolů, kreslí paže malý kruh, dospívá do oblasti slinivky břišní a sleziny a pokračuje v pohybu doleva do výšky pasu. Loket ostře vyčnívá

(obr. 238a); ruka se přemění v pěst. Dlaň ruky sevřené v pěst je otočená k zemi. Pěst udeří krátkým úderem dopředu, jako by měla prorazit kruh, který nakreslila (obr. 238b). Pohyb je plynulý; není přerušeno, ani když se ruka mění v pěst, zastaví se až v okamžiku, kdy už byl zasazen úder. Úder způsobí silný otřes v centru vitality nacházejícím se kolem slinivky břišní a sleziny. Stejný pohyb je proveden pravou rukou, jejíž úder otřese játry a žlučníkem.

Druhá skupina: Smíchání energie z levého těla a těla pravého

Druhá skupina se skládá ze čtrnácti magických gest, které mísí energii obou těl v jejich příslušných centrech vitality. Šamani starověkého Mexika se domnívali, že míchání energie takovýmto způsobem umožňuje mnohem snazší oddělení energie obou těl tím, že je do nich shozena neobvyklá energie, což je proces, který popsali jako *jitření center vitality*.

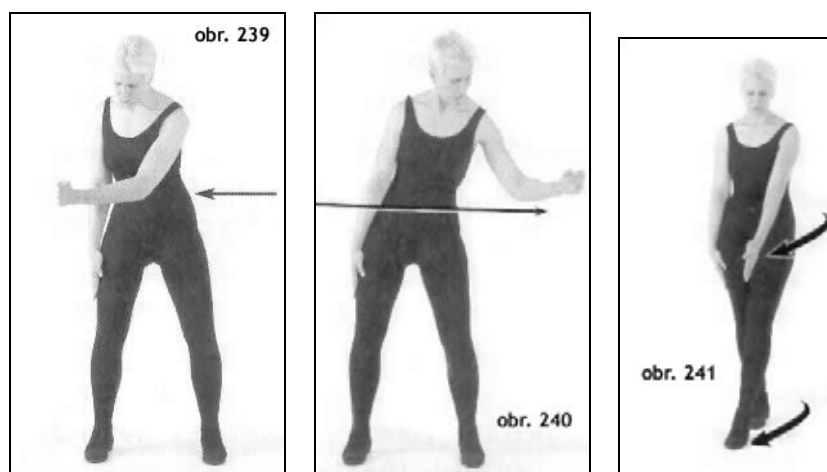
17. Shlukování potřebné energie a rozptylování nepotřebné energie

Toto magické gesto obnáší pohyby, které by mohly být nejlépe popsány jako tlačení něčeho hmotného napříč před tělem dlaní ruky a vlečení téhož tělesa hřbetem ruky zpět napříč před tělem.

Začíná to tak, že levá paže je držena blízko u těla, u pasu, s předloktím ohnutým do pravého úhlu. Jak pohyb začíná, je předloktí přivedeno blíž k tělu a ruka je ohnuta vzad v zápěstí. Dlaň levé ruky je otočená doprava; palec je v zamknuté pozici, kdy je pevně přitisknut k dlani. Poté, jako by tomu vzdorovala velká síla, se ruka pohybuje napříč přes tělo až co nejvíc doprava, aniž by loket pozbyl pravého úhlu (obr. 239). Odtamtud, znovu jako by tomu vzdorovala veliká síla, je ruka s dlaní stále otočenou doprava tažena tak daleko doleva, kam až jen dosáhne, aniž by loket pozbyl pravého úhlu (obr. 240).

Během celé této posloupnosti pohybů jsou svaly levého těla staženy na maximum a pravá paže je držena nehybná na pravé noze.

Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou paží a rukou.



18. Kупení energie na levé a pravé tělo

Tělesná tíha spočívá na pravé noze. Koleno je mírně ohnuté pro oporu a balanc. Levá noha a paže, které jsou drženy polonapjaté, zametou jednotně v oblouku před tělem zleva doprava. Levé chodidlo a levá ruka skončí v pozici hned napravo od těla. Vnější

hrana levého chodidla se dotýká země. Když je zametení prováděno, ukazují špičky prstů levé ruky dolů (obr. 241). Poté se obě, levá noha i levá paže, vrátí do svých výchozích pozic.

Přesně stejná posloupnost je zopakována zametením pravou nohou a paží doleva.

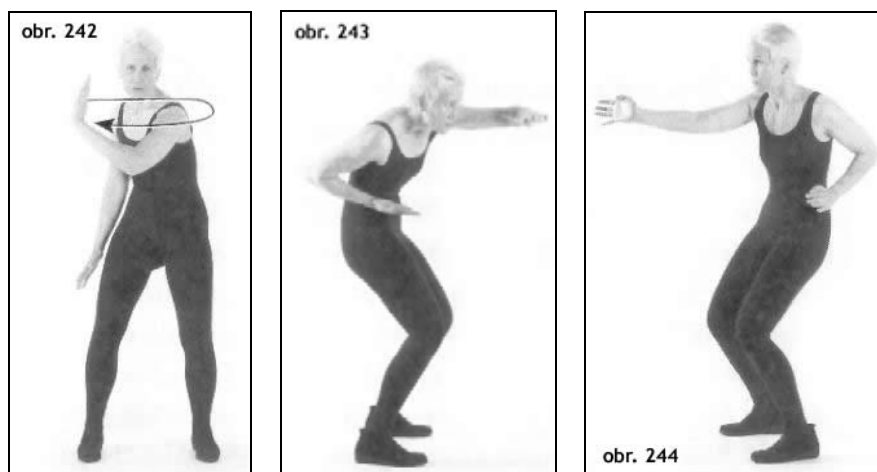
19. Hromadění energie jednou paží a její udeření paží druhou

Don Juan řekl, že tímto magickým gestem je energie pohybem jedné paže míchána a shromažďována, a je pak udeřena pohybem paže opačné. Domníval se, že udeří-li jedna ruka energii, která byla nakupena rukou druhou, umožní tak energii ze zdrojů náležitých tělu jednomu vstoupit do těla druhého, což by se nikdy neudálo za běžných podmínek.

Levá paže se pohne vzhůru do výšky očí. Zápěstí je mírně ohnuto vzad; v této pozici nakreslí ruka oválný znak asi stopu a půl [cca 45 cm, *pozn. překl.*] široký a na šířku těla dlouhý, jdoucí zleva doprava a zase zpět (obr. 242). Poté se ruka s dlaní otočenou dolů pohne napříč ve výšce očí zleva doprava, jako by špičkami prstů prořezávala znak, který nakreslila (obr. 243).

V okamžiku, kdy levá ruka dosáhne úrovně pravého ramene, vystřelí pravá ruka, která je držena ve výšce pasu pokrčená do misky a otočená vzhůru, úderem patou ruky dopředu, aby tak zasáhla bod uprostřed oválu nakresleného levou rukou, zatímco ruka levá je pomalu snížena dolů (obr. 244). Když vede úder, je dlaň pravé ruky otočená dopředu a její prsty jsou mírně zahnuté, což je nezbytný tvar dlaně, který jí takto dovoluje udeřit oblý povrch pomyslného oválu. Úder končí s loktem mírně ohnutým, aby se tak zabránilo přepětí šlach.

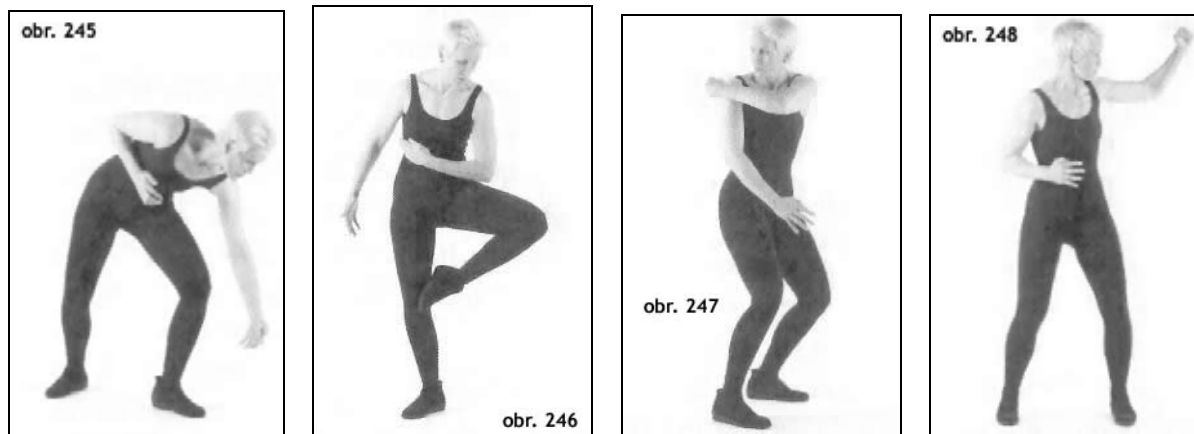
Stejné pohyby jsou provedeny začínající pravou paží.



20. Hromadění energie pažemi a nohama

Tělo se trochu otočí doprava na bříšku pod palcem pravého chodidla; levá noha vyčnívá v pětačtyřicetistupňovém úhlu, s kolenem ohnutým tak, aby byl trup nakloněn dopředu. Tělo se třikrát zhoupne jakoby pro získání hybnosti. Poté levá paže dlábne dolů a jakoby popadne něco ve výšce levého kolene (obr. 245). Tělo se nakloní zpět, což je podnětem pro to, aby byla dolní část levé nohy od kolene dolů přivedena tak blízko ke genitáliím, že se jich patou téměř dotýká; levá ruka se hbitě otírá o vitální oblast jater a žlučníku napravo (obr. 246).

Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou nohou a paží, která přivede sebranou energii do centra vitality umístěného kolem slinivky břišní a sleziny nalevo.



21. Přemístění energie z levého a pravého ramene

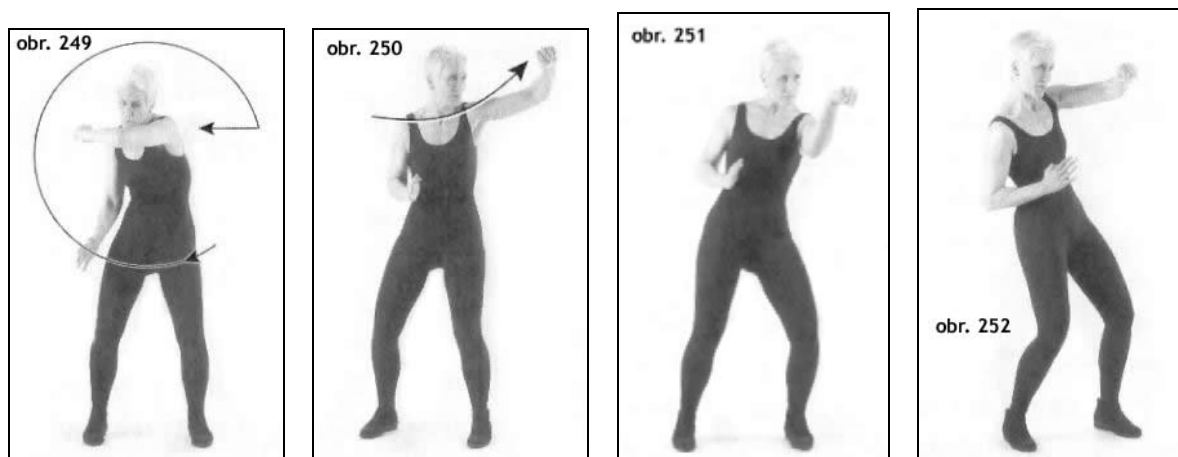
Levá paže se pohne ze své přirozeně zavěšené pozice u levého stehna k pravému rameni, kde něco popadne a ruka se přemění v pěst. Tento pohyb je poháněn ostrým otočením v pase doprava. Kolena jsou mírně ohnutá, aby tento otáčivý pohyb umožnila. Ostře ohnutému lokti není dovoleno klesnout, ale je držen ve výšce ramen (obr. 247). Poháněna vyrovnáním v pase je pěst poté ve stoupajícím oblouku přemístěna pryč od pravého ramene úderem hřbetu ruky do místa mírně nad hlavou a v jedné linii s levým ramenem (obr. 248). Tam se ruka otevře, jako by upustila něco, co drží v pěsti.

Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou paží.

22. Hromadění energie z těla jednoho a její roztroušení na těle druhém

Začínajíc ze své přirozené pozice u levého stehna nakreslí levá paže oblouk zleva doprava – napříč před pupkem, až dokud nedojde úplně doprava. Tomuto pohybu je napomoženo mírným otočením v pase. Tam odtamtud pokračuje paže v kruhovém pohybu nad hlavu a dále do výšky a úrovně levého ramene. Poté řízne napříč do úrovně pravého ramene. Tam se ruka přemění v pěst, jako by něco popadla; dlaň je otočená směrem dolů (obr. 249). Následně pěst uhodí do místa ve výšce hlavy a na vzdálenost paže od ní. Úder je zasazen měkkou hranou ruky, užívaje ruky jako by byla kladivo. Paže je zcela natažená, ale mírně pokrčená v lokti (obr. 250).

Stejně pohyby jsou zopakovány pravou paží.



23. Zatloukání energie od levého ramene a od pravého ramene na středobodu před tváří

Levá paže je přemístěna nad hlavu. Loket je ohnutý do pravého úhlu. Tam se ruka přemění v pěst s dlaní otočenou vzhůru. Poté udeří zleva měkkou hranou ruky před tvář na dělicí linii mezi levým a pravým tělem. Tělo se mírně nakloní doleva, když je tento úder prováděn (obr. 251). Ruka sevřená v pěst pokračuje v pohybu, až dokud se téměř nedotkne pravého ramene; tam se dlaň přetočí tak, že je teď otočená směrem dolů. Poté provede podobný úder, tentokrát zprava; tělo se nakloní doprava (obr. 252).

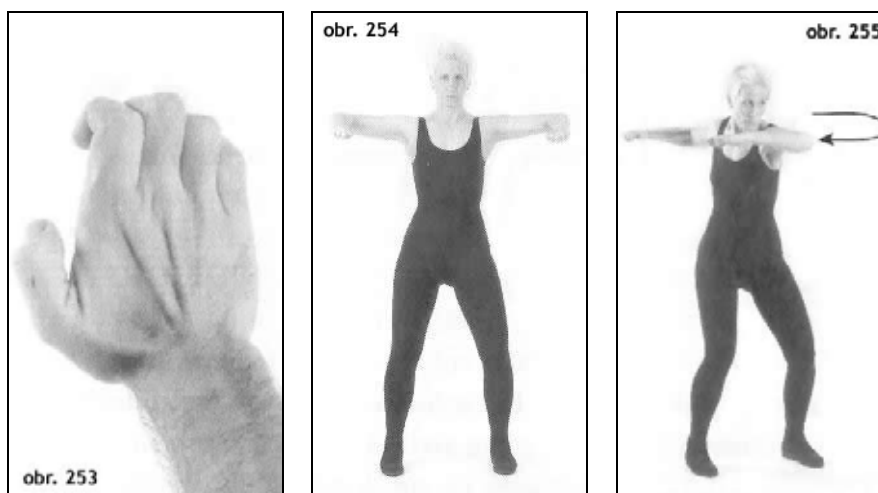
Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou paží.

Tímto magickým gestem může být zbudován zásobník neutrální energie, čímž je míněna energie, která může být snadno využita buď levým tělem, anebo tělem pravým.

24. Úder ruky sevřené v pěst v druhém kloubu

Obě paže jsou zdviženy do výšky krku, lokty jsou drženy v pravých úhlech. Ruce jsou drženy s prsty ohnutými v druhém kloubu a pevně přitisknutými k dlaní (obr. 253 a 254). Z této pozice levá ruka udeří. Úderem je mocné kmitnutí doprava za linii pravého ramene, nicméně aniž by se paží příliš hýbalo. Paže je poháněna mocným otočením v pase doprava (obr. 255).

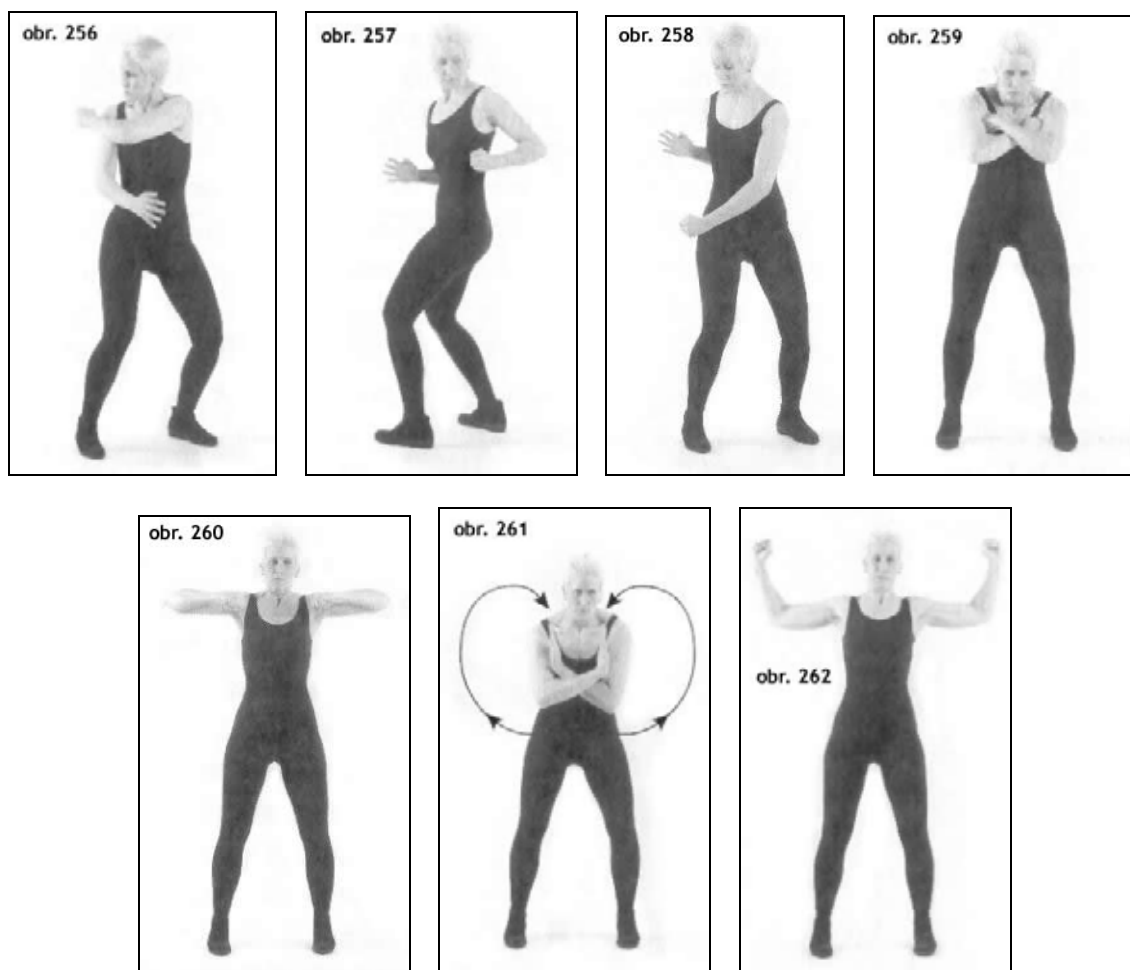
Pravá paže se pohybuje stejným způsobem za linii levého ramene, poháněna okamžitým otočením v pase doleva.



25. Popadnutí energie z ramen a její roztríštění o centra vitality

Levá paže se přemístí k pravému rameni a ruka se přemění v pěst, jako by něco popadla (obr. 256). Loket je držen ohnutý do pravého úhlu. Poté je pěst energicky přivedena zpět na levou stranu k pasu (obr. 257). Tam se na okamžik zastaví pro získání impulsu a poté pěst vystřelí napříč před tělem doprava v úderu vedeném skrze místo u oblasti jater a žlučníku (obr. 258); dlaň ruky sevřené v pěst je během tohoto pohybu otočená k tělu.

Stejný pohyb je zopakován pravou paží, která udeří napříč oblastí slinivky břišní a sleziny.



26. Tlačení energie lokty do stran

Obě paže jsou přivedeny do výšky ramen, lokty jsou ostře ohnuty a vyčnívají přímo ven. Zápěstí jsou zkřížena tak, že utvářejí písmeno X, levé předloktí je na předloktí pravém. Ruce sevřené do pěstí se dotýkají prsních svalů na okrajích podpažních jamek; levá pěst se dotýká okrajů pravé podpažní jamky a pěst pravá okrajů podpažní jamky levé (obr. 259). Lokty jsou poté energicky vyvedeny ven do stran a do jedné linie s rameny, což je jako by úder lokty do stran (obr. 260).

Tento pohyb je zopakován s pravou paží na paži levé.

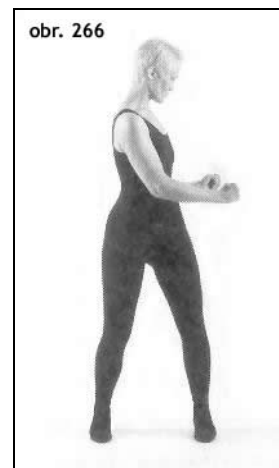
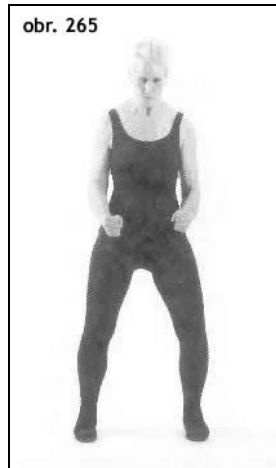
27. Nakreslení dvou dovnitř jdoucích kruhů energie před tělem a jejich vytlačení do stran

Zatímco je prováděn hluboký nádech, obě paže jednotně krouží ze své přirozené pozice při stranách stehů k linii, která odděluje levé a pravé tělo. Tento pohyb končí s předloktími zkříženými na hrudi. Prsty jsou drženy pevně u sebe a směřují vzhůru, palce jsou v zamknuté pozici a tedy pevně přitisknuty k dlaním; obě zápěstí jsou ohnuta do pravého úhlu. Levá paže je nad paží pravou. Zamčený palec levé ruky se dotýká prsního svalu pravého těla a zamčený palec ruky pravé se dotýká prsního svalu těla levého (obr. 261). Tam výdech končí. Je učiněn rychlý výdech, zatímco se paže s rukama sevřenými do pěstí energicky rozeprnou do stran, každá v úderu hřbetem ruky do místa na vlastní straně nad hlavou (obr. 262).

Stejně pohyby jsou zopakovány s pravou paží nad paží levou.

28. Udeření energie před tělem a nalevo a napravo oběma pěstmi

Ruce jsou sevřeny do pěstí v úrovni pasu. Dlaně jsou otočeny k sobě navzájem. Obě ruce se zdvihnou do výšky očí a prudce a jednotně udeří dolů do dvou bodů před tříslu; zasáhnou cíl měkkou částí pěstí (obr. 263). Odtamtud paže jednotně kmitnou po stoupajícím oblouku doleva, zatímco se směrem doleva nakloní i celý trup, jehož pohyb tak následuje impuls paží. Pěsti udeří svými klouby (obr. 264). Pěsti se vrátí, aby tak zasadily další úder do již zmíněných bodů před tříslu. Odtamtud paže jednotně kmitnou po stoupajícím oblouku doprava, zatímco se směrem doprava nakloní i celý trup, jehož pohyb tak následuje impuls paží. Pěsti udeří svými klouby. Pěsti se pak pohnou ještě jednou, aby tak znovu zasadily úder měkkou hranou rukou do zmíněných dvou bodů před tříslu.





29. Udeření energie oběma pěstmi před tělem a nalevo a napravo

Začátek tohoto magického gesta je přesně stejný jako u gesta předchozího (obr. 265). Jakmile je úder dokončen, jsou obě paže zdviženy jako kladiva do úrovně hlavy a trupem je otočeno ostře doleva. Dvě pěsti udeří dva body před levým bokem (obr. 266). Paže se znovu zdvihnou do výšky hlavy, dlaně rukou se otevřou a snesou se v úderu do stejných dvou bodů (obr. 267). Paže jsou znovu zdviženy do úrovně hlavy. Ruce se přemění v pěsti a do stejných bodů udeří ještě jednou. Předloktí se zvednou do výšky hlavy, trup se otočí směrem dopředu a pěsti sebou švihnou na stejné body před třísky.

Stejná posloupnost pohybů je zopakována s trupem otočeným ostře doprava.

30. Rozbití energie zápěstími nad hlavou a nalevo a napravo

Obě ruce jsou zvednuty nad hlavu, zápěstími se dotýkají a dlaně jsou zakřivené, jako by držely kouli (obr. 268). Pak se trup otočí doleva, zatímco se obě paže zostrá pohnou nalevo od pasu, aniž by se zápěstí, která rotují jedno na druhém, aby se tak přizpůsobila nové pozici rukou, rozpojila. Levá dlaň je otočená vzhůru a dlaň pravá je otočená dolů (obr. 269). Obě ruce se znovu přemístí do místa nad hlavou, stále aniž by se rozpojila zápěstí, která rotují, aby zaujala svou výchozí pozici.

Stejná posloupnost pohybů je provedena s ostrým přivedením rukou do místa napravo od pasu. Pohyb končí přivedením rukou zpět do jejich počáteční pozice nad hlavou.

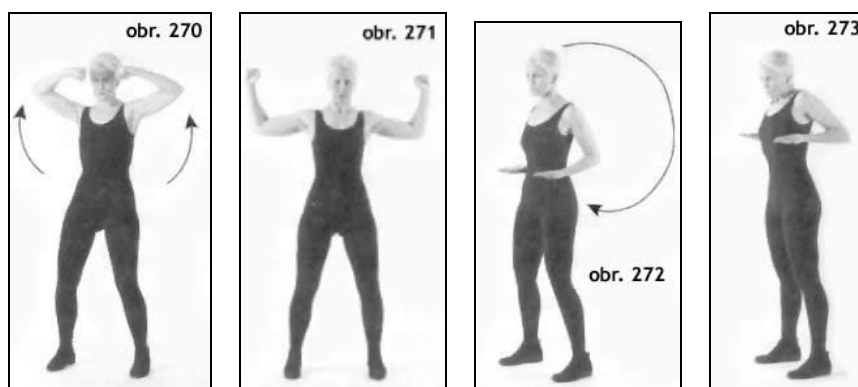
Třetí skupina: Pohybování energií levého těla a těla pravého pomocí dechu

Třetí skupina se skládá z devíti magických gest, která využívají nádechů a výdechů jako hybné síly pro další buď oddělování či spojování dvou těl. Jak již bylo uvedeno, z pohledu čarodějů don Juanovy linie předání, umístění kousičku energie z těla jednoho do nějakého vitálního centra těla druhého vytváří velmi žádané chvilkové rozrušení v onom centru. Čarodějové dávného Mexika považovali, podle toho co don Juan učil, toto míchání za mimořádně užitečné, protože přerušuje stálý, rutinní přívod do těchto center. Oni čarodějové cítili, že dýchání je klíčovým tématem při oddělování levého těla a těla pravého.

31. Dech pro horní okraj plic

Paže s rukama sevřenýma do pěstí jsou s hlubokým nádechem zvednuty k čelu; dlaně rukou sevřených do pěstí jsou otočeny dolů. Když nádech končí, jsou pěsti přímo před čelem a tři či čtyři palce [cca 7-10 cm, *pozn. překl.*] vzdáleny od sebe navzájem (obr. 270). Je učiněn výdech, zatímco se paže, dokonce i s rameny, mocným pohybem rozšíří do stran do dvou postranních bodů (obr. 271). Ruce se uvolní a otevrou. Zápěstí se zkříží před hlavou a je učiněn hluboký nádech, zatímco paže udělají dva velké kruhy o délce paže, které jdou zepředu nahoru nad hlavu a do stran. Nádech končí, když se ruce zastaví u pasu s dlaněmi vzhůru (obr. 272). Poté je učiněn pomalý výdech, během něž jsou ruce vytaženy podél okrajů hrudního koše do výšky podpažních jamek. Výdech končí, když jsou ramena vytlačena vzhůru, jako by zdvižena silou rukou (obr. 273).

Tento dech je opravdovou premií, neboť umožňuje mobilizaci horní části plic, což je věc, která se těžko kdy stane za běžných okolností.



32. Nabídnutí dechu

Levá paže nakreslí kruh, zatímco je proveden hluboký nádech. Pohybuje se zepředu nad hlavu, dozadu a znovu dopředu; když paže krouží, trup se otočí doleva, aby paži dovolil pohybovat se v plném kruhu. Nádech končí, když je kruh dokončen. Dlaň je držena ve výšce brady; je otočena vzhůru a zápěstí je ohnuto do pravého úhlu. Postoj praktikujícího je takový jako u někoho, kdo nabízí něco, co je umístěno na dlani. Trup je předkloněný

(obr. 274). Dlaň je poté otočena směrem dolů a začíná výdech, zatímco se paže pohybuje pomalu a silově dolů (obr. 275), kde se zastaví na levé straně u stehna; dlaň je stále otočena směrem dolů a hřbet ruky udržuje pravý úhel vůči předloktí.

Stejná posloupnost pohybů je provedena pravou paží.



33. Přesouvání energie dechem zponad hlavy do vitálních center

Zápěstí obou paží jsou mírně ohnutá; dlaně rukou jsou polosvinuté. S rukama v této pozici se špičky prstů třeou vzhůru o předek těla a nad hlavu, zatímco je prováděn hluboký nádech (obr. 276). Když paže dosáhnou svého plného natažení nad hlavou, ruce se narovnají a zápěstí se zvrátí dozadu do pravého úhlu. Tam nádech končí. Když jsou ruce stahovány dolů, je vzduch zadržován a ukazováčky na obou rukou se zvednou; ostatní prsty jsou drženy na dlani, ohnuty v druhém kloubu, palce jsou v zamknuté pozici a tedy také přitisknuty k dlaním. Obě paže jsou vráceny do výšky hrudi, s hřbety rukou proti podpažním jamkám.

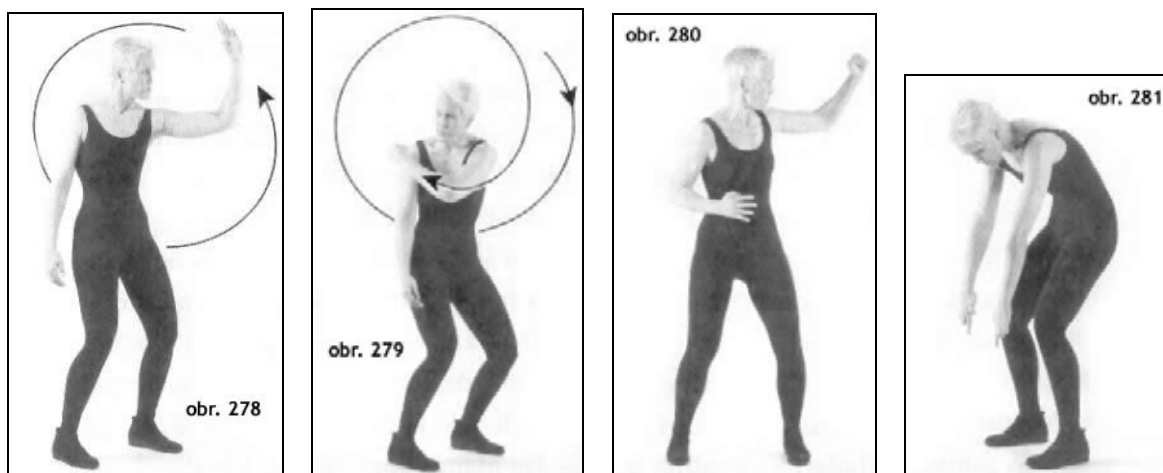
Poté začíná hluboký výdech, zatímco jsou paže pomalu roztahovány přímo dopředu, až dokud se lokty zlehka neuzamknou. Pak je učiněn hluboký nádech, zatímco jsou paže vráceny zpět do pozice proti podpažním jamkám, s ukazováčky stále zvednutými, zápěstími ohnutými dozadu a s dlaněmi otočenými směrem dopředu. Začíná pomalý výdech, během něž se ruce pohybují vzhůru v kruhu, který nejdříve dosáhne nad hlavu a poté pokračuje dolů, čímž ruce utvoří plný přední kruh bez toho, že by změnilly pozici ukazováčků. Ruce se zastaví po stranách hrudního koše (obr. 277). Výdech končí, když jsou ruce zatlačeny dolů ke stranám kyčlí.

34. Rozbití energie dechem

Zatímco je prováděn hluboký nádech, levá ruka se pohybuje v širokém bočním kruhu zepředu nad hlavu a dozadu. Trup se otočí doleva, aby ulehčil plné otočení paže. Nádech končí, když paže dokončí plnou otáčku a zastaví se v místě stranou od hlavy a nad ní. Dlaň je otočená dopředu; zápěstí je mírně ohnuto dozadu (obr. 278). Poté začíná pomalý výdech, zatímco paže dělá další široký boční kruh v opačném směru, jdoucí zepředu dolů, dozadu, potom nad hlavu a znovu dopředu. Když je kruh dokončen, je paže přivedena do místa hned před pravým ramenem, během čehož výdech pokračuje. Dlaň je otočená směrem k tělu a lehce se dotýká pravého ramene (obr. 279). Pak paže vystřelí do strany

s rukou sevřenou v pěst a udeří hřbetem ruky do místa na délku paže od levého ramene ve výšce hlavy (obr. 280). Tam výdech končí.

Stejná posloupnost pohybů je zopakována pravou paží.



35. Opičí dech

Kolena jsou mírně ohnutá. Paže jsou zdviženy pomalu nad hlavu, zatímco je horní část plic naplněna vzduchem. Pak se kolena uzamknou a tělo se zcela natáhne vzhůru. Tento nádech může být proveden buď s patami na zemi a nebo na špičkách prstů.

Dech je zadržován, zatímco se paže pohybují dolů a tělo se trochu předkloní stahujíc bránici; kolena se znovu ohnou. Výdech začíná, když ruce dosáhnou úrovně pasu. Zároveň se natáhnou ukazováčky a ukáží k zemi; ostatní prsty jsou staženy na dlaních rukou. Ruce pokračují v pohybu dolů, zatímco je všechen vzduch vydechnut (obr. 281). Když probíhá výdech, bránice je držena napjatá, za účelem vyhnutí se jejímu zatlačení dolů vydechovaným vzduchem.

36. Výškový dech

Nohy jsou drženy tak napřímené, jak je to jenom možné. Začíná výdech, zatímco ramena pomalu krouží zepředu dozadu, přičemž paže jsou ohnuty v loktech. Když jsou otáčka i nádech dokončeny, jsou paže drženy ve výchozí poloze (obr. 282). Výdech začíná se zvednutím rukou do výšky ramen a natažením paží tak daleko dopředu, jak je to jen možné; dlaně jsou přitom stále otočeny k zemi.

Následovně je proveden nádech, zatímco se dlaně rukou otočí vzhůru. Lokty se ohnou, jsou zataženy až dozadu a ramena se pozvednou. Výdech končí s maximálním vytažením ramen vzhůru (obr. 283).

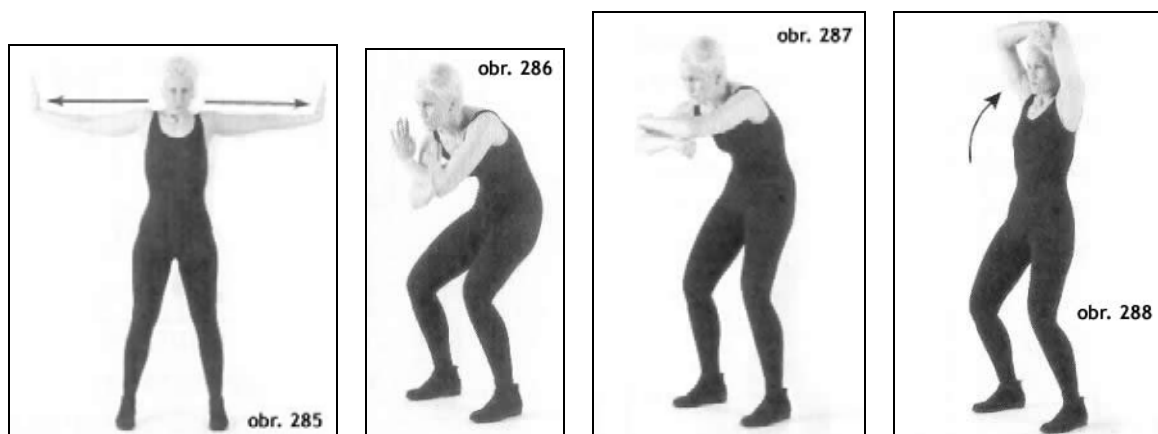
Je učiněn výdech, zatímco se dlaně otočí směrem k zemi a ruce i ramena zatlačí dolů; ruce jsou v zápěstích ohnuty dozadu tak, jak je to jenom možné a paže jsou drženy napřímené po stranách těla.

37. Postranní dech

Jak začíná nádech, přemístí se paže ze své přirozené pozice po stranách stehů v kruhu směrem ku středu těla, končící s pažemi zkříženými; dlaně jsou otočeny směrem ven a zápěstí jsou zcela ohnuta, takže špičky prstů ukazují vzhůru (obr. 284). Nádech pokračuje, zatímco jsou obě paže vytlačeny do stran. Jak se paže pohybují, jsou dlaně

rukou nejdříve otočeny směrem dopředu; když pohyb skončí jsou otočeny od sebe navzájem. Nádech končí při maximálním roztažení paží. Tělo je drženo tak napřimé, jak je to jenom možné (obr. 285).

Výdech je proveden ohnutím paží v loktech, zatímco dlaně rukou, jejichž špičky prstů jsou zvednuty vzhůru, se pohybují směrem ke středu těla, minou jej a přejdou tak, aby skončily na protilehlých krajích těla. Levé předloktí je nad předloktím pravým. Svaly krajiny břišní jsou staženy a kolena jsou ohnutá (obr. 286).



38. Motýlí dech

Paže jsou ohnuty v loktech a drženy před hrudí. Levé předloktí je drženo nad předloktím pravým, aniž by se ho dotýkalo; zápěstí jsou rovná a ruce jsou sevřeny do pěstí. Kolena jsou ohnutá a tělo je výrazně nakloněno dopředu (obr. 287). Jak začíná nádech, paže se oddělí a pohybují se nahoru přes hlavu a ven doleva a doprava. Zatímco nádech pokračuje, paže se, jak krouží, narovnají, jdou dolů, do stran a kolem ramen, a pak se složí zpátky do své výchozí polohy proti hrudi. Udržíte tuto pozici, jsou paže zvednuty nad hlavu, zatímco dech je zadržován a tělo se narovná v pase (obr. 288). Pak jsou paže přivedeny dolů do úrovně pupeční krajiny, přičemž tělo se vrátí do výchozí předkloněné pozice s ohnutými kolena.

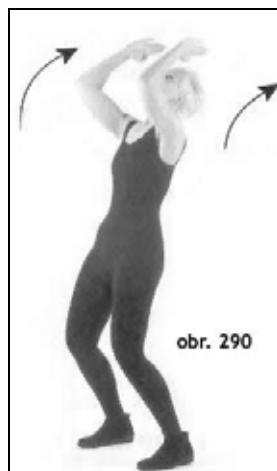
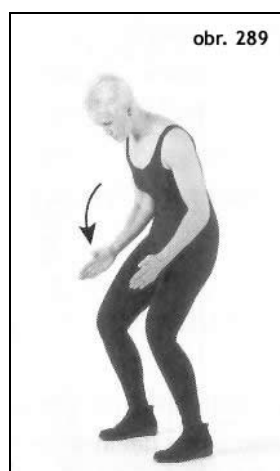
Tělo udržuje neochvějně tuto předkloněnou pozici a je učiněn výdech se zopakováním stejných pohybů paží, které byly prováděny za nádechu. Jak je vzduch vytlačován, je bránice držena v napjaté pozici.

39. Vydechování skrze lokty

Na počátku tohoto pohybu jsou nohy narovnané. Zatímco je prováděn hluboký nádech, dělají paže vnější kruhy nad hlavu a kolem stran těla. Nádech končí s pažemi směřujícími ve výšce pasu přímo ven dopředu a s lokty ohnutými. Dlaně jsou drženy napřímené a jsou otočeny k sobě navzájem; prsty jsou u sebe.

Začíná výdech s tím, jak ruce ukážou k zemi v úhlu pětadvaceti stupňů. Kolena jsou ohnuta a tělo se předklání (obr. 289). Výdech pokračuje, zatímco se paže ohnuté v loktech do pravého úhlu zvednou nad hlavu. Tělo se napřímí a mírně zakloní. Toho je docíleno ohnutím kolen, spíše než vyklenutím zad. Výdech končí s břišními svaly napjatými na maximum; hlava je mírně zakloněna (obr. 290).

Praktikování tohoto dechu vyvolává pocit, že je vzduch vypuzován skrze lokty.



Čtvrtá skupina: Záliba levého těla a těla pravého

Tato skupina je složena z pěti magických gest pro levé tělo prováděných po sobě a ze tří magických gest pro tělo pravé. Podle dona Juana Matuse je zálibou levého těla ticho, kdežto zálibou těla pravého je žvanění, hluk a postupné uspořádání. Řekl, že je to pravé tělo, které nás nutí pochodovat, protože má rádo přehlídky a má největší radost z choreografie, posloupností a seřazení, která vyžadují roztřídění podle velikosti.

Don Juan doporučoval, aby bylo provádění každého pohybu z tří magických gest pro pravou stranu opakováno mnohokrát, zatímco si praktikující počítá, a že je velmi důležité stanovit předem, kolikrát bude ten který pohyb zopakován, poněvadž předvídání je silnou stránkou pravého těla. Pokud praktikující stanoví předem jakýkoliv počet a poté jej naplní, radost pravého těla je nepopsatelná.

Při praktikování Tensegrity jsou nicméně jak magická gesta pro levé tělo, tak i magická gesta pro tělo pravé prováděna v naprostém tichu. Pokud se podaří, aby ticho levého těla přesáhlo do těla pravého, může se tento čin *nasycení* stát přímým prostupem do něčeho, co don Juan nazýval nejvytouženějším stavem, o nějž usilovali šamani všech generací: do *vnitřního ticha*.

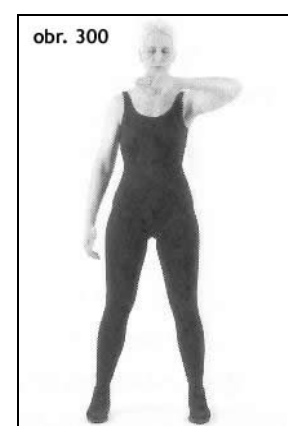
PĚT MAGICKÝCH GEST PRO LEVÉ TĚLO

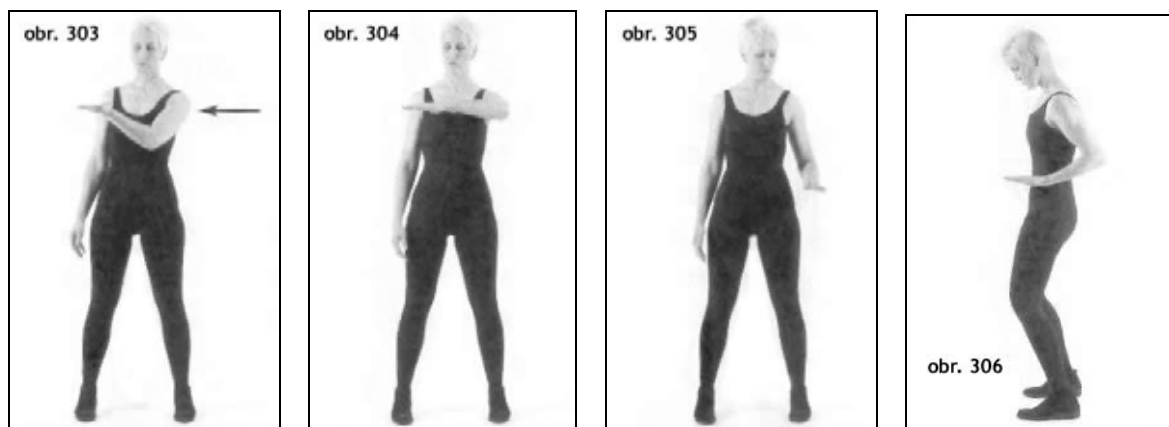
Magická gesta pro levé tělo nemají žádná zvláštní jména. Don Juan řekl, že šamani starověkého Mexika je prostě nazývali *magickými gesty pro levé tělo*.

První magické gesto se skládá z patnácti pozorně vykonávaných krátkých pohybů. Jelikož jsou magická gesta pro levé tělo prováděna jedno po druhém, budou odpovídajícím způsobem číslována.

1. Levá paže se pohne do strany asi na stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] daleko od své přirozené pozice u stehna (obr. 291).
2. Dlaň je prudce otočena směrem dopředu, zatímco loket se trochu ohne (obr. 292).
3. Ruka se zvedne do úrovně pupku a sekne sebou napříč doprava (obr. 293).
4. Rukou je prudce obráceno tak, až je dlaň otočená směrem dolů (obr. 294).
5. Ruka řízne napříč zprava doleva s dlaní ruky otočenou dolů (obr. 295).
6. Zápěstí se prudce ohne doprava; ruka je pokrčena do misky, jako by něco nabírala a pohyb zápěstí způsobí, že se pohne trhnutím vzhůru (obr. 296).
7. Paže se zvedne po oblouku před linií oddělující dvě těla, do výšky očí a na stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] daleko od nich, s dlaní ruky otočenou směrem doleva (obr. 297).
8. Zápěstí se přetočí tak, aby byla ruka otočena směrem dopředu (obr. 298).
9. Paže jde ven nahoru nad hlavu, nakreslí postranní kruh a vrátí se do stejné pozice před očima, s dlaní otočenou směrem doleva (obr. 299).
10. Zápěstí se znovu pohne tak, aby byla dlaň otočena směrem dopředu (obr. 300).

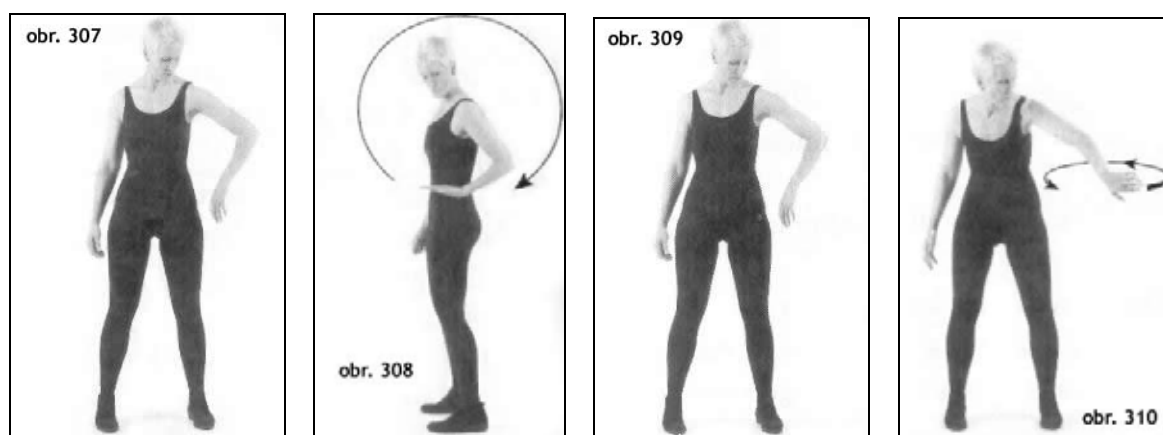
11. Ruka se po mírném oblouku přemístí směrem doleva do výšky ramen, s dlaní otočenou směrem k zemi (obr. 301).
12. Zápěstí se obrátí, takže dlaň je otočena směrem nahoru (obr. 302).
13. Ruka řízne doprava do místa před pravým ramenem (obr. 303).
14. Zápěstí se znovu pohne tak, že otočí dlaní směrem dolů (obr. 304).
15. Ruka sklouzne dolů do místa asi stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] před levým bokem (obr. 305).

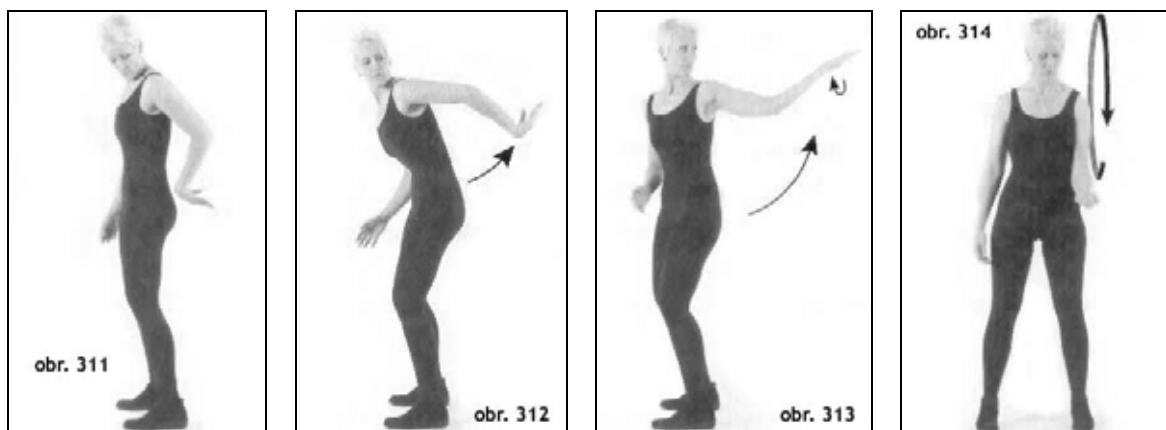




Druhé magické gesto se skládá z devíti pohybů.

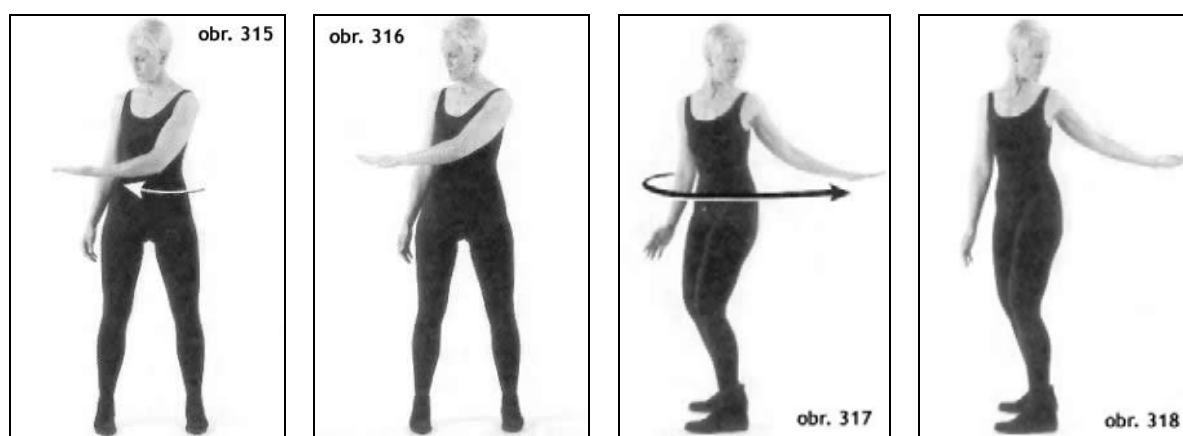
16. Ruka je stažena zpět a dotýká se hrany kyčle (obr. 306).
17. Loket se pohne ven do strany a zápěstí prudkým pohybem dolů otočí dlaní směrem doleva. Dlaň je pokrčena do misky a prsty jsou mírně rozšířené (obr. 307).
18. Paže udělá plný kruh, jdoucí přes hlavu zepředu dozadu. Ruka se vrátí ke hraně kyčle s dlaní otočenou vzhůru (obr. 308).
19. Loket se pohne znovu ven do strany a další rychlý pohyb zápěstím otočí dlaní znovu směrem doleva (obr. 309).
20. Ruka se pohne do strany, aby udělala kruh, jako by něco nabírala. Na konci pohybu se ruka vrátí do postavení u hrany kyčle s dlaní otočenou vzhůru (obr. 310).
21. Ohnutý loket se pohne prudce doleva, zároveň jak rychlé otočení zápěstím otočí rukou dozadu; zakřivené prsty směřují dozadu; dlaň je propadlá a otočená směrem vzhůru (obr. 311).
22. Pak se loket zcela natáhne dozadu, zatímco dlaň pokrčená do misky je stále otočená vzhůru (obr. 312).
23. Mezitím, co je paže stále zcela natažená, se zápěstí pomalu překloupí, dělajíc plnou otočku, až dokud není dlaň znovu otočena směrem vzhůru (obr. 313).
24. Tento pohyb se podobá vytahování paže z rukávu. Počínaje loktem, nakreslí paže kruh zezadu dopředu a pohyb končí s dlaní ruky otočenou vzhůru v úrovni okraje hrudního koše a s ohnutým loktem dotýkajícím se okraje žeber (obr. 314).

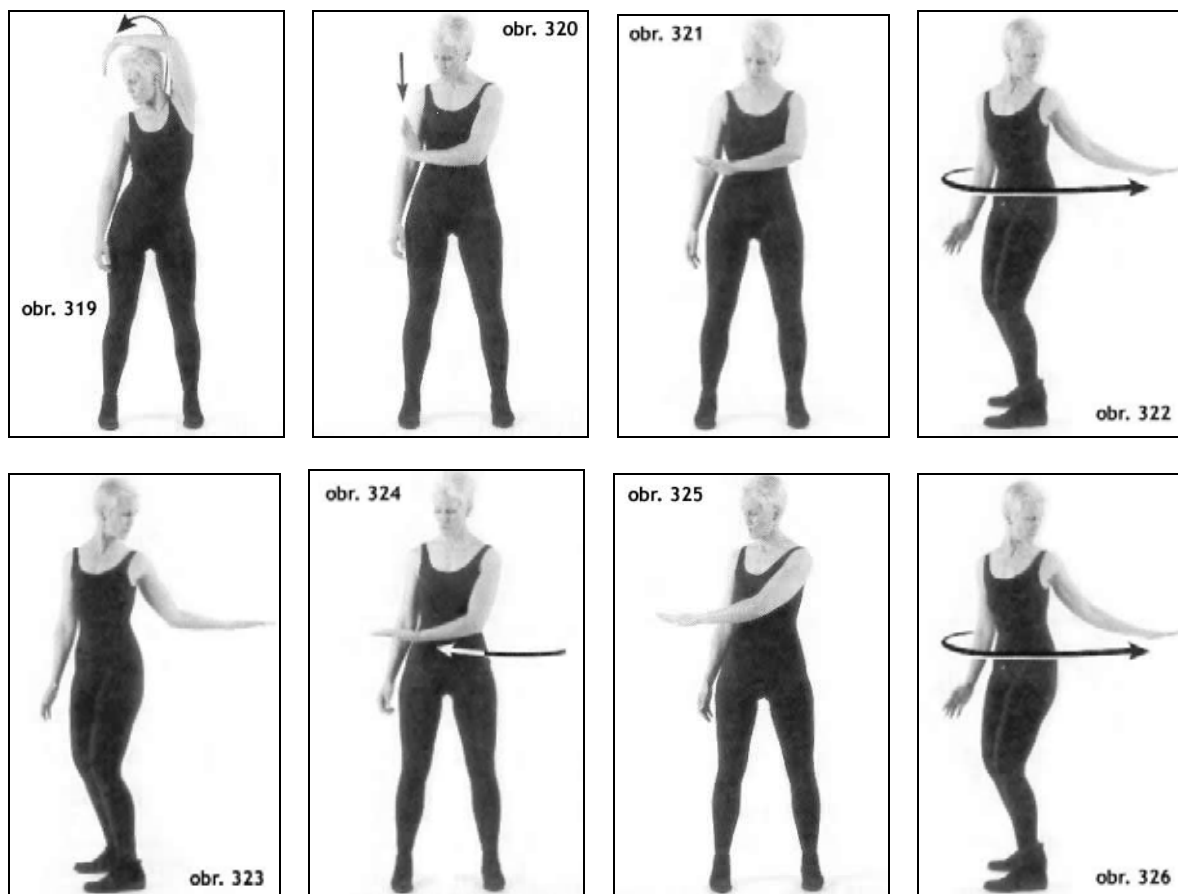




Třetí magické gesto je sestaveno z dvanácti pohybů.

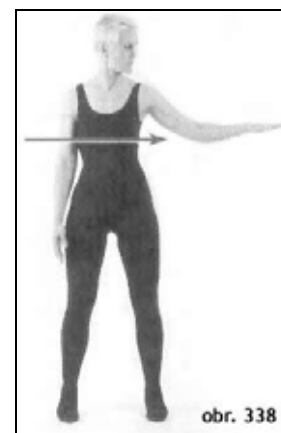
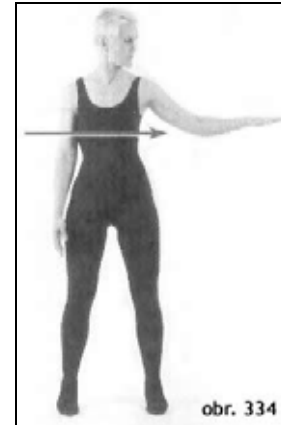
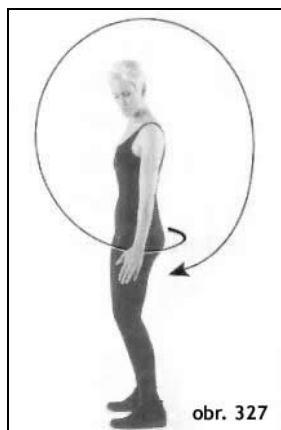
25. Ruka se pohne obloukem doprava s dlaní otočenou vzhůru, jako by cosi řezala špičkami prstů a zastaví se stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] za pravým okrajem hrudního koše (obr. 315).
26. Dlaň se otočí směrem k zemi (obr. 316).
27. Paže se pohne obloukem doleva a potom až dozadu (obr. 317).
28. Dlaň je propadlá, paže je zcela natažená a přetočení zápěstí přetvoří ruku na naběrák (obr. 318).
29. Ruka se pohne nad hlavu, sledujíc úhlopříčnou dráhu zezadu dopředu, která končí nad pravým ramenem ve výšce hlavy (obr. 319).
30. Ruka se napřímí a zápěstí je staženo tak, aby ji postavilo do pravého úhlu s předloktím. Ruka takto klesne z ponad hlavy napravo k pasu (obr. 320).
31. Dlaň se hbitě skloní dolů (obr. 321).
32. Paže kmitne v půlkruhu až doleva a dozadu (obr. 322).
33. Dlaň se otočí směrem vzhůru (obr. 323).
34. Paže kmitne dopředu do stejné pozice napravo, stopu od hrudního koše (obr. 324).
35. Ruka se otočí, takže dlaň je znovu otočena směrem k zemi (obr. 325).
36. Paže kmitne doleva a vrátí se do stejného místa na levé straně za zády (obr. 326).





Čtvrté magické gesto se skládá z patnácti pohybů.

37. Ruka se rozmáchne ve velkém kruhu dopředu, nad hlavu, dozadu a skončí v místě asi stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] od levého stehna (obr. 327).
38. Hlava se otočí doleva. Loket je ostře ohnutý a předloktí je zvednuto do výšky očí, s dlaní ruky otočenou směrem ven, jako by oči chránila před oslnivou světelnou září. Tělo se nahrbí dopředu (obr. 328).
39. Hlava i s trupem se pomalu otáčí až doprava, jako by se dívala do dále s clonou přes oči (obr. 329).
40. Hlava i trup se znovu otočí doleva (obr. 330).
41. Dlaň se rychle otočí směrem vzhůru, zatímco hlava a tělo se pohnou tak, aby hlava hleděla přímo dopředu (obr. 331).
42. Poté ruka řízne v linii před tělem zleva doprava (obr. 332).
43. Dlaň se otočí směrem dolů (obr. 333).
44. Paže přejede doleva (obr. 334).
45. Zápěstí se znovu otočí tak, aby dlaň směřovala vzhůru (obr. 335).
46. Paže vyřízne další oblouk před tělem doprava (obr. 336).
47. Pozice ruky se znovu změní; dlaň je otočena směrem dolů (obr. 337).
48. Paže znovu přejede doleva (obr. 338).
49. Dlaň se otočí směrem nahoru (obr. 339).
50. Paže provede tah napříč před tělem doprava (obr. 340).
51. Dlaň se otočí směrem dolů (obr. 341).



Páté magické gesto je sestaveno z dvaceti pěti pohybů.

52. Ruka nakreslí rozsáhlý kruh před tělem, přičemž dlaň je během kreslení kruhu otočena směrem dopředu. Pohyb končí v místě před pravým ramenem; dlaň je otočena vzhůru (obr. 342)
53. Loket se otočí nahoru, zatímco zápěstí a ruka se otočí směrem dolů. Dlaň je mírně propadlá (obr. 343).
54. Ruka nakreslí zprava doleva linku oválného tvaru, jako by nabírala skrojek hmoty. Když dorazí do místa, kde začala, je dlaň otočená směrem nahoru (obr. 344).
55. Ruka klesne do výšky třísel, prsty směřují k zemi (obr. 345).
56. Dlaň se otočí směrem k tělu (obr. 346).
57. Poté se pohybuje, kopírujíc konturu těla a s prsty směřujícími k zemi, do místa čtyři či pět palců [cca 10-13 cm, *pozn. překl.*] vzdáleného od levého stehna (obr. 347).
58. Rychlé otočení zápěstím nasměruje dlaň ke stehnu (obr. 348).
59. Hlava se otočí doleva, zatímco ruka se, jako by prsty třela o rovný povrch, zvedne do výšky očí (obr. 349).
60. Odtamtud klesne v úhlu do místa trochu nalevo od genitálií. Hlava sleduje pohyb ruky (obr. 350).
61. Ruka se znovu v úhlu zvedne do výšky očí. Dojde do bodu přesně na dělicí linii levého a pravého těla, přímo před oči a na stopu a půl [cca 45 cm, *pozn. překl.*] daleko od nich (obr. 351).
62. Ruka znovu klesne v úhlu do místa před a trochu napravo od genitálií (obr. 352).
63. Ruka je znovu zvednuta, kreslíc další šikmou linii do místa před očima a v jedné linii s rameny; hlava následuje pohyb doprava (obr. 353).
64. Ruka klesne po přímé linii do místa na stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] daleko od pravého stehna (obr. 354).

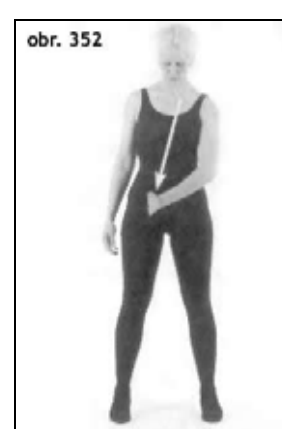
V předcházejících sedmi pohybech byly nakresleny tři vrcholy, první nalevo, druhý přesně na středové dělicí linii a třetí vpravo.

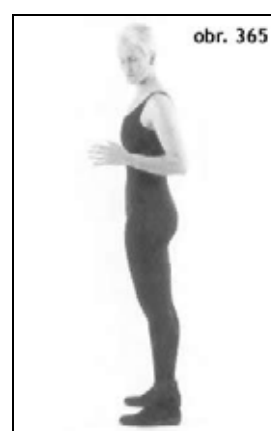
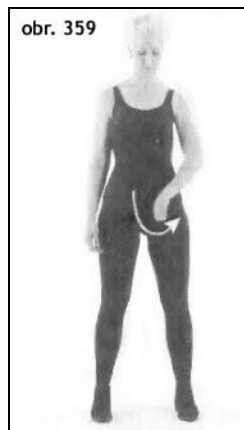
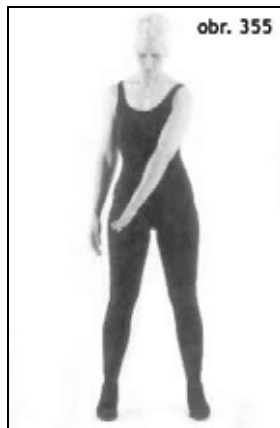
65. Ruka změní pozici tak, že je dlaň otočena směrem doleva (obr. 355).
66. Ruka je zvednuta, aby nakreslila zahnutou linku, která přesně zapadá mezi pravý a středový vrchol, jež byly nakresleny dříve (obr. 356).
67. Tam je dlaň otočena směrem doprava (obr. 357).
68. Ruka klesne do výšky genitálií a zastaví se na dělicí linii mezi levým a pravým tělem (obr. 358).
69. Tam ruka změní směr znovu otočením se doleva (obr. 359).
70. Ruka se zvedne do místa ve výšce očí mezi prostředním vrcholem a levým vrcholem (obr. 360).
71. Dlaň se otočí směrem doprava (obr. 361).
72. Ruka klesne až dolů do místa před stehnem, kde začala (obr. 362).

Vrcholy nakreslené v osmi pohybech této druhé fáze jsou mírně oblé, v protikladu k velice úhlovým vrcholům nakresleným dříve.

73. Ruka se ještě jednou otočí tak, aby její dlaň směřovala dopředu (obr. 363).
74. Paže se pohne za hlavu, jako by lila na pravou tvář a tělo nějakou neviditelnou substancí (obr. 364).
75. Ruka je spuštěna dolů (obr. 365). Děláje půlkruh, krouží loket směrem dozadu (obr. 366).

76. Jako by byla nožem zasouvajícím se do své pochvy, přejede ruka přes centrum vitality kolem slinivky břišní a sleziny (obr. 367).

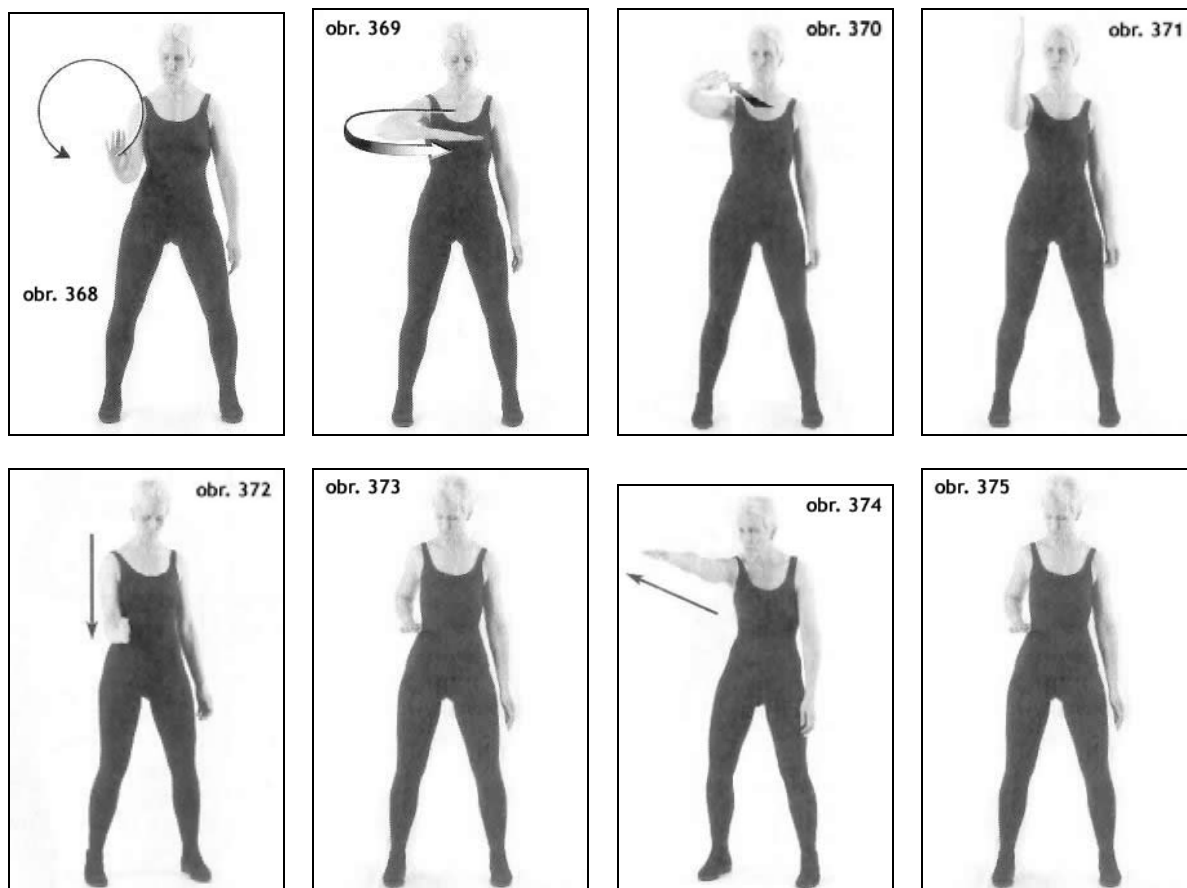




TŘI MAGICKÁ GESTA PRO PRAVÉ TĚLO

První magické gesto pro pravé tělo se skládá z pěti pohybů.

1. Pravá ruka, která je v pravém úhlu vůči předloktí a jejíž dlaň je otočena dopředu, udělá celý kruh zleva doprava, do výšky pravého ucha a zastaví se ve stejné pozici, kde začala - asi stopu [cca 30 cm, pozn. překl.] před pasem (obr. 368).
2. Odtamtud se paže v ostrém oblouku pohne ve výšce hrudi ohnutím lokte do ostrého úhlu. Dlaň je otočená směrem k zemi; prsty jsou drženy při sobě a narovnané, s palcem, který je v zamknuté pozici a tedy pevně přitisknut k dlani. Ukazováček a palec se hrudi téměř dotknou (obr. 369).
3. Předloktí se hbitě pohne směrem od hrudi, takže loket je ohnut v úhlu pětáctyřiceti stupňů (obr. 370).
4. Ruka se otočí v zápěstí; prsty na okamžik ukáží k zemi a poté vyskočí nahoru nad hlavu, jako by ruka byla nožem (obr. 371).
5. Ruka klesne. Užívajíc své vnější hrany, jako by to byl řezný nástroj, řízne do výšky pupku (obr. 372).



Druhé magické gesto pro pravé tělo se skládá z následujících dvanácti pohybů.

6. Od strany pasu ruka vystřelí ven do místa před tělem. Při maximálním natažení paže se prsty oddělí (obr. 373 a 374).
7. Paže je vrácena do úrovně pasu. Loket vyčnívá dozadu, ostře ohnutý (obr. 375).
8. Ruka se obrátí tak, že je dlaň otočena směrem vzhůru (obr. 376).
9. Paže se s dlaní otevřenou a otočenou vzhůru natáhne dopředu (obr. 377).

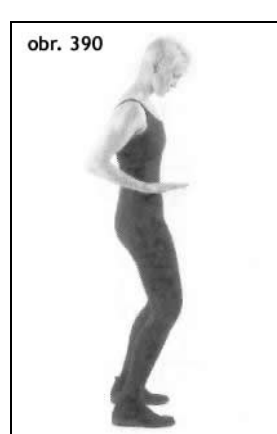
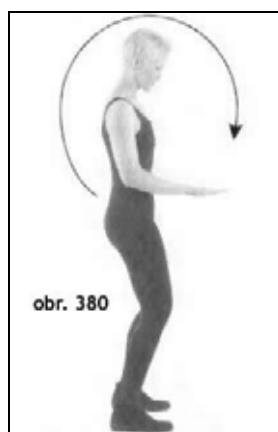
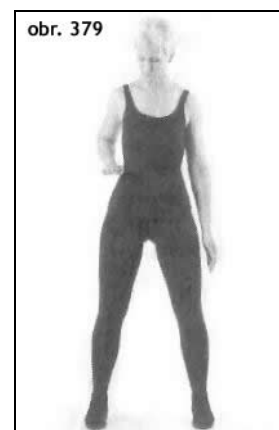
10. S dlaní stále otočenou směrem vzhůru se paže znovu vrátí do úrovně pasu (obr. 378).
11. Dlaň se otočí směrem dolů (obr. 380).
12. Paže udělá plný boční kruh, jdoucí dozadu, nad hlavu a dopředu, a který končí před pupkem bouchnutím dlaní dolů, jako by uhodila něco pevného (obr. 380).
13. Dlaň se otočí směrem k tělu v pohybu, který se podobá činu nahrnování něčeho na pravé tělo (obr. 381).
14. Paže se zvedne nad hlavu, jako by ruka byla nožem, který třímá (obr. 382).
15. Provede úhlopříčný řez do středového bodu, který je před tělem a stopu a půl [cca 45 cm, *pozn. překl.*] daleko od něj. Dlaň je otočená doleva (obr. 383).
16. Ruka s dlaní napřímenou se zvedne po přímé linii do výšky obličeje (obr. 384).
17. S dlaní mírně skloněnou dolů provede úhlopříčný řez do místa, které je před okrajem pravého těla a stopu a půl [cca 45 cm, *pozn. překl.*] daleko od něj (obr. 385).

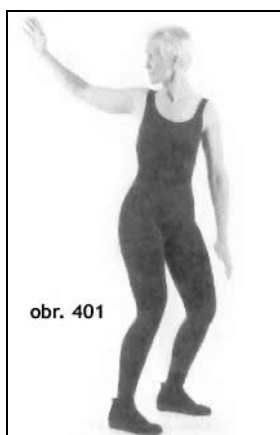
Třetí magické gesto pro pravé tělo je sestaveno z dvanácti pohybů.

18. Pravá paže, s loktem ostře ohnutým směrem doprava a s rukou drženou dlaní směrem k tělu, se pohybuje obloukem z pravé strany do místa před solárním plexem (obr. 386).
19. Užívajíc lokte jako otočného bodu, udělá předloktí čtvrt kruhu směrem dolů, čímž se dlaň otočí směrem k pravé straně (obr. 387).
20. Paže udělá malý vnější kruh zleva doprava, jdoucí nahoru, pak znovu dolů a který končí s dlaní u pasu otočenou vzhůru (obr. 388a, 388b).
21. Je udělán další kruh zepředu dozadu. Skončí v bodě, ve kterém začal, s dlaní ruky otočenou vzhůru (obr. 389).
22. Dlaň se otočí směrem dolů (obr. 390).
23. Ruka se pak pomalu vysune dopředu (obr. 391).
24. Zápěstí se pootočí, takže dlaň je otočena směrem doleva. S dlaní napřímenou, s prsty držnými pevně u sebe a s palcem v zamknuté pozici a tedy pevně přitisknutým k dlani, je ruka zvednuta přímo nahoru, jako by byla nůž (obr. 392).
25. Poté nakreslí malý klenutý oblouk doleva, takže dlaň se rychle otočí směrem doprava, a řízne přímo dolů, hned vlevo od linie nakreslené předtím, do úrovně pupku (obr. 393).
26. S dlaní stále otočenou doprava se pohybuje vzhůru a obtahuje tak stejnou linii, kterou nakreslila již dříve (obr. 394).

V předcházejících třech pohybech byl nakreslen dlouhý oválný útvar.

27. Pak ruka řízne dolů, jako by odřezávala třetinu z dlouhého útvaru (obr. 395).
28. Dlaň se znovu otočí doprava (obr. 396).
29. Nabere všechno, co odřízla a proměnila v hrudku, a vycákne to na předeek pravého těla (obr. 397 a 398).
30. Ruka je spuštěna dolů ke hraně pravé kyčle (obr. 399).
31. Ruka se otáčí, zatímco paže dělá půlkruh jdoucí zepředu (obr. 400) dozadu a zastaví se za pravým ramenem (obr. 401).
32. Jako by byla nožem zasouvajícím se do své pochvy, přejede ruka přes energetické centrum kolem jater a žlučníku (obr. 402 a 403).





Řada pátá: Řada mužnosti

Mužnost bylo jméno dané určité skupině magických gest šamany, kteří je jako první objevili a používali. Don Juan se domníval, že je to možná nejstarší jméno dané jakékoliv takové skupině magických gest. Tato skupina byla původně po celé generace praktikována pouze mužskými šamany a tato diskriminace ve prospěch mužských šamanů nebyla činěna z nezbytnosti, ale spíše z obřadních důvodů a pro vyhovění původní snaze o mužskou nadvládu. Nicméně tato tendence byla brzy ukončena vlivem pozvednutého vnímání.

Dobře zavedená tradice této skupiny magických gest tak, že byla praktikována pouze muži, přetrvávala pseudooficiálním způsobem po celé generace, zatímco byla tato gesta rovněž pokradmu praktikována ženami. Důvodem, pro který dávní čarodějové zahrnuli i ženy, byly okolní potyčky a sociální nepokoje, kdy ženy potřebovaly dodatečnou sílu a vitalitu, která, jak se domnívali, se nalézala jedině u mužů, kteří praktikovali tuto skupinu magických gest. Pročež bylo ženám, jako projev solidarity, dovoleno pohyby provádět. Za časů dona Juana se dělící linie mezi ženami a muži staly ještě více rozptýlené. Tajnůstkářství a výlučnost dávných čarodějů byla zcela roztržena a stejně tak nemohlo být ani udržováno staré odůvodnění, pro které bylo ženám praktikování těchto zvláštních magických gest za určitých okolností povolováno. Praktikující ženy prováděly tato magická gesta otevřeně.

Hodnota této skupiny magických gest – nejstarší existující pojmenované skupiny – spočívá v její kontinuitě. Všechna z jejích magických gest byla již od počátku všeobecně použitelná a tato okolnost poskytovala v don Juanově posloupnosti čarodějů jedinou příležitost, kdy se mohla skupina praktikujících šamanů, ať již byl jejich počet jakýkoliv, pohybovat jednotně. Po celé věky nemohl být počet praktikujících v jakékoliv skupině čarodějů nikdy větší než šestnáct. Proto žádný z oněch čarodějů nebyl nikdy v pozici svědka nesmírnému energetickému příspěví lidské masy. Pro ně existovala pouze specializovaná součinnost nemnoha zasvěcenců, součinnost, která vnášela možnost osobitých priorit a více izolacionizmu.

Skutečnost, že pohyby Tensegrity jsou na seminářích a kursech současně vykonávány stovkami praktikujících, dala, jak již bylo uvedeno, vzniknout možnosti zakusit energetické působení lidské masy. Toto energetické působení je dvojnásobné: nejen že ti, kteří Tensegritu praktikují, provádějí činnost, která je energeticky spojuje, ale angažují se také do úkolu *přesunutí energie*, načrtnutého ve stavech pozvednutého vědomí šamany starověkého Mexika. Provádění těchto magických gest na dějišti seminářů Tensegrity je jedinečnou zkušeností. Tlak či tah lidské masy a magických gest samotných dovoluje praktikujícím dosáhnout energetických závěrů, které nikdy nebyly v učení dona Juana ani zmíněny.

Příčina pro nazvání této sestavy pohybů *Mužností* je v jejích vlastnostech, které lze snadno ztotožnit s mužstvím – její agresivní kvalita a to, že jsou tato magická gesta velmi hbitá a prudce prováděná. Don Juan uvedl, že jejich praktikováním se nepěstuje pouze pocit tělesné a mentální pohody, ale také *zvláštní smyslová kvalita*, která, není-li prozkoumána, je snadno zaměnitelná se svářlivostí a agresivitou. Avšak pokud je pozorně a podrobně prozkoumána, je okamžitě zřejmé, že jde spíše o nezaměnitelný

pocit připravenosti, který staví praktikující do úrovně, ze které mohou vyrazit do neznáma.

Dalším důvodem, pro který nazvali šamani starověkého Mexika tuto skupinu magických gest *Mužností*, byl ten, že muži, kteří ji praktikovali, se stávali zvláštním typem praktikujících, které nebylo třeba vodit za ručičku. Stali se lidmi, kteří nepřímo prospívali ze všeho, co dělali. V ideálním případě jde energie generovaná touto skupinou magických gest do center vitality samotných, jako kdyby každé centrum zasílalo automatickou poptávku po energii a ta pak šla nejdříve do centra, které ji nejvíce potřebuje.

Pro žáky dona Juana se stala tato sestava magických gest neklíčovější součástí jejich výcviku. Don Juan sám jim ji představil jako společného jmenovatele, což znamenalo, že je nutil, aby sestavu praktikovali nezměněnu. Co chtěl, to bylo připravit jeho žáky tak, aby snesli třes z cestování neznámem.

V Tensegritě bylo slovo *Řada* přidáno k názvu *Mužnosti* pro její postavení naroveň s ostatními řadami Tensegrity. Řada mužnosti je rozdělena do tří skupin, z nichž každá se skládá z deseti magických gest. Cílem [první](#) a [druhé skupiny](#) Řady mužnosti je ladění *energie šlach*. Každé z těchto dvaceti magických gest je krátké, ale nesmírně zaostřené. Těm, kteří Tensegritu praktikují, je, zrovna tak jako praktikujícím šamanům starověku, důrazně doporučováno, aby z těchto krátkých pohybů dostali maximální účinek zacílením se na uvolnění dávky *energie šlach* pokaždé, když je provádějí.

"Ale nemyslíte si, done Juane, že pokaždé, když uvolním takovou dávku energie, ve skutečnosti svou *energií šlach* plývám a že ji tak ztrácím?" zeptal jsem se ho při jedné příležitosti.

"Žádnou energii ztratit nemůžeš," řekl. "Energie, kterou zdánlivě ztrácíš provedením úderu do vzduchu, není ve skutečnosti nijak plýtvána, protože nikdy neopouští tvé hranice, ať již jsou tyto hranice kdekoliv. Takže to, co ve skutečnosti děláš, je vedení úderu energie na něco či do něčeho, co čarodějové starověkého Mexika nazvali naší 'skořápkou,' naší 'kůrou.' Tito čarodějové tvrdili, že energeticky jsou lidské bytosti jako *světelné koule*, které mají kolem sebe tlustou slupku, jako pomeranč; některé mají ještě něco tvrdšího a tlustšího, podobajícího se kůře starého stromu."

Don Juan pečlivě vysvětlil, že toto podobenství o lidských bytostech jako pomerančích je tak či onak zavádějící, protože slupka či kůra, kterou máme my, se nachází na vnitřní straně našich hranic, zrovna tak jako by pomeranč měl svou slupku uvnitř pomeranče samotného. Řekl, že tato kůra či slupka je zkorálou energií, která byla během našeho života vypuzena z našich vitálních center trampotami každodenního života.

"Je užitečné zasahovat tuto kůru, done Juane?" zeptal jsem se.

"Nanejvýš užitečné," řekl. "Obzvlášť pokud praktikující zacílí všechn svůj *záměr* na dosažení oné kůry svými údery. Pokud se *zaměří* na rozbíjení této zkorálé energie prostřednictvím magických gest, roztříštěná energie může být vstřebána vitálními centry energie."

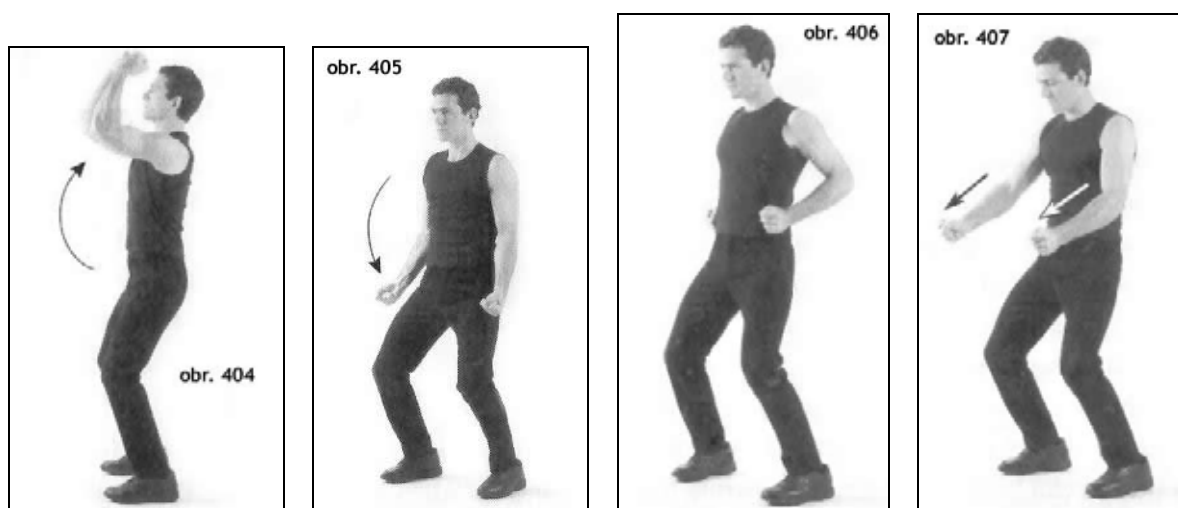
Magická gesta [třetí skupiny](#) Řady mužnosti jsou širší a prostornější. To, co praktikující potřebují za účelem provádění deseti magických gest [třetí skupiny](#), je pevnost rukou, nohou a zbytku těla. Cílem této [třetí skupiny](#) bylo pro šamany starověkého Mexika budování výdrže a stability. Tito šamani měli za to, že držení těla pevně v dané pozici během provádění těchto dlouhých pohybů dává praktikujícím záchytný bod pro – obrazně řečeno – postavení se na vlastní nohy.

Na co přišli moderní praktikující Tensegrity během své praxe je to, že Řada mužnosti může být prováděna pouze umírněně za účelem vyhnutí se přílišnému namožení šlach paží a svalů zad.

První skupina: Magická gesta během nichž se ruce pohybují zároveň, ale jsou drženy odděleně

1. Pěsti nad rameny

Ruce jsou drženy po stranách, sevřené do pěstí, dlaně jsou otočeny vzhůru. Poté jsou zdviženy do bodu nad hlavou s ohnutím loktů tak, že předloktí svírají s nadloktími pravý úhel. Hybná síla tohoto pohybu je rovnoměrně rozdělena mezi svaly paží a stažení břišních svalů. Zatímco jsou pěsti zdviženy a svaly přední části těla napjaté, tělo se mírně zakloní pokrčením v kolenou (obr. 404). Paže s rukama do pěstí jsou přivedeny dolů ke stranám stehen s mírným narovnááním se v loktech; jak se paže pohybují dolů, tělo se předkloní, stahujíc svaly zad a bránici (obr. 405).



2. Použití řezného nástroje v obou rukách

Ruce jsou sevřeny do pěstí v úrovni pasu, dlaně jsou otočeny k sobě navzájem (obr. 406). Odsud se pohybují úderem vedeným dolů do výšky třísel, tak asi stopu a půl daleko od nich [cca 50 cm, pozn. překl.], přičemž pěsti jsou stále drženy od sebe na vzdálenost šířky těla (obr. 407). Jakmile pěsti udeří, jsou vráceny do místa, kde začaly, u okrajů hrudního koše.

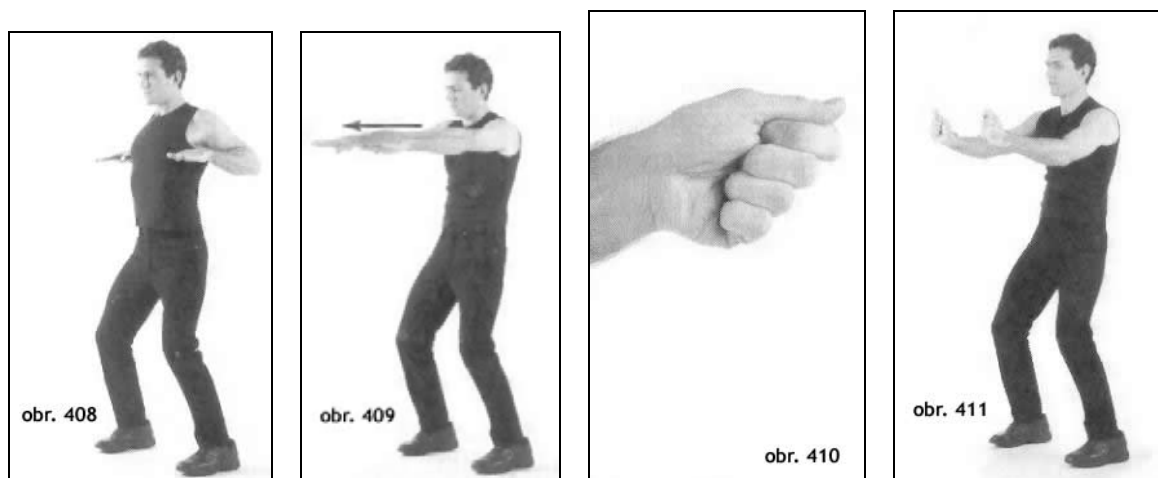
3. Leštění vysokého stolu dlaněmi rukou

Paže jsou zdviženy do výšky podpažních jamek. Dlaně rukou jsou otočeny dolů. Lokty, ohnuté do ostrého úhlu, ostře vyčnívají za záda (obr. 408). Obě paže jsou čile přivedeny dopředu do maximálního natažení, jako by dlaně skutečně leštily pevný povrch. Ruce jsou od sebe drženy ve vzdálenosti, která odpovídá šířce těla (obr. 409). Odsud jsou stejnou silou vráceny do pozice, ve které pohyb začal (obr. 408).

4. Čepování energie oběma rukama

Obě paže jsou zvednuty dopředu do výšky ramen. Ruce jsou drženy v úhlových pěstích, což znamená, že umístění prstů proti dlaním rukou je směrem dolů velice kosé. Palce jsou drženy nahoře na vnějším okraji ukazováčků (obr. 410). Dlaně rukou jsou otočeny k sobě navzájem. Ostré trhnutí zápěstími způsobí, že pěsti klesnou dolů trochu, ale s velkou silou. Výška zápěstí se nikdy nemění; jinými slovy jen ruka se na zápěstí otáčí dolů. Protipohybem je zvednutí pěstí trhnutím bez toho, že by se změnila pozice zápěstí (obr. 411).

Toto magické gesto je pro šamany jedním z nejlepších zdrojů pro cvičení *energie šlach* paží, vzhledem k počtu energetických bodů, které jsou poblíž zápěstí, dlaní, prstů a hřbetů rukou.



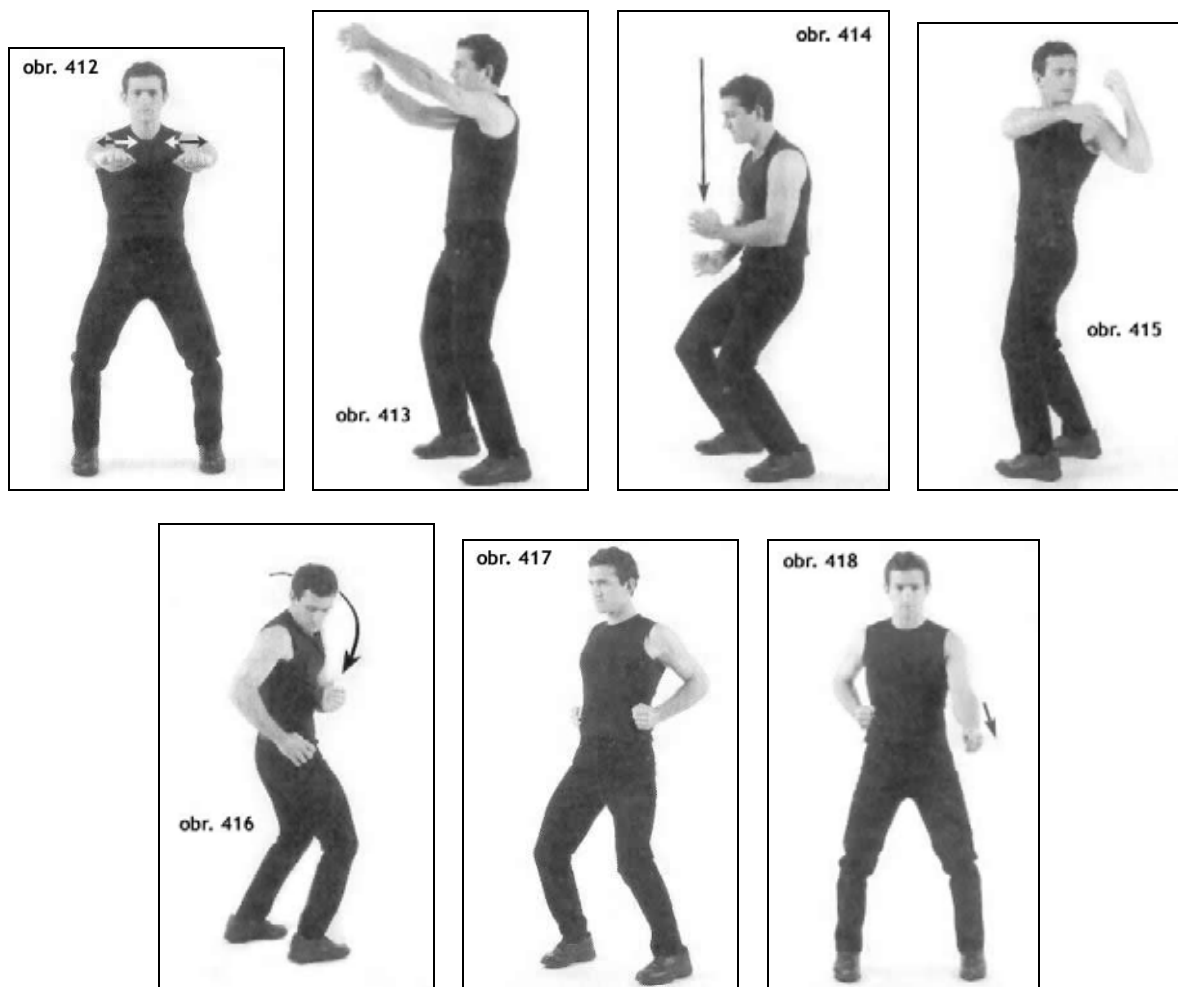
5. Narážení energie

Toto magické gesto se druží s gestem předcházejícím. Začíná zdvižením obou paží dopředu do výšky ramen. Ruce jsou drženy v úhlových pěstích, zrovna tak jako v předcházejícím magickém gestu jen s tou výjimkou, že dlaně rukou jsou tentokrát otočeny dolů. Pěsti se pohnou dovnitř směrem k tělu trhnutím v zápěstích. Vyvažujícím pohybem je další trhnutí zápěstími, které pěsti pošle ven tak, že se palce ocitnou v přímce se zbytkem předloktí (obr. 412). Za účelem provádění tohoto magického gesta je nutné, aby byly břišní svaly intenzívně zapojovány. Je to právě působení těchto svalů, co ve skutečnosti ovládá trhání zápěstími.

6. Tahání lana energie

Ruce jsou drženy před tělem na přímce, která odděluje levé a pravé tělo, jako kdyby svíraly tlusté lano, které visí shora; levá ruka je nad pravou (obr. 413). Magické gesto spočívá v trhnutí oběma zápěstími a cuknutí oběma rukama dolů v krátkém, mocném pohybu. Zatímco je tento pohyb vykonáván, břišní svaly se stáhnou a paže mírně poklesnou ohnutím kolen (obr. 414).

Vyvažujícím pohybem je cuknutí zápěstími, které trhne rukama nahoru, zatímco se kolena a trup trošku narovnají (obr. 413).



7. Zastrkování bidla energie

Ruce jsou drženy vlevo od těla, levá ruka ve výšce ucha, osm či devět palců [cca 20-23 cm, *pozn. překl.*] nad rukou pravou, která je držena u ramene. Jsou drženy, jako by svíraly tlusté bidlo. Levá dlaň je otočená doprava a dlaň pravá je otočená doleva. Levá ruka je rukou vedoucí, protože je nahoře, a řídí pohyb (obr. 415). Svaly zad kolem oblasti nadledvinek a břišní svaly se stáhnou a mocné zatlačení pošle obě paže dolů vedle pravého stehna a pasu, jako by se skutečně pevně držely nějakého bidla (obr. 416). Tu si ruce postavení vymění; pravá ruka se přesune na místo u pravého ucha a stává se rukou vedoucí, a levá ruka se přesune níž, k rameni, jako by ruce střídaly bidla. Stejně pohyby se opakují.

8. Řezání energie každou rukou zvlášť

Pěsti stoupají po stranách, až dokud se nedotknou okraje hrudního koše; dlaně pěstí jsou otočeny k sobě navzájem (obr. 417). Levá paže klesne po šikmé dráze do bodu vzdáleného dvě stopy [cca 60 cm, *pozn. překl.*] od stehna (obr. 418); pak je vrácena zpět (obr. 417). Pravá paže ihned provádí stejné pohyby.

9. Použití hoblíku energie

Levá ruka je zdvižena do výše pupku a sevřena do pěsti; loket je ohnutý do pravého úhlu a držen blízko u hrudního koše (obr. 419). Pravá dlaň se pohne, jako by měla udeřit na

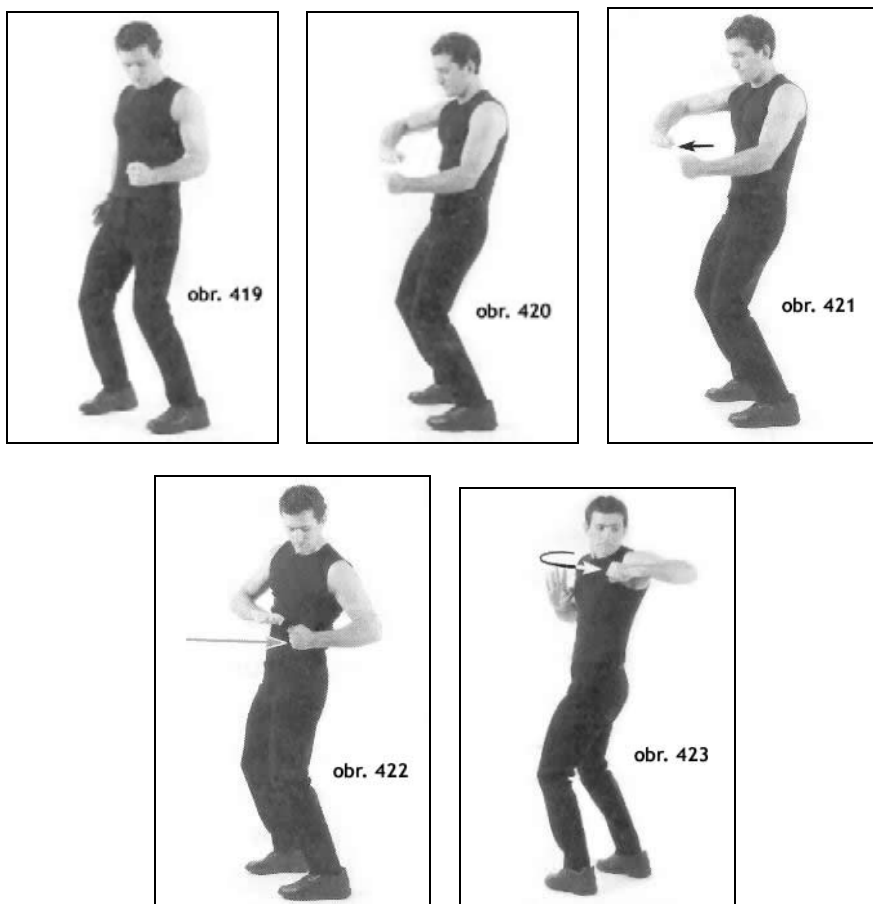
vrchol levé pěsti, ale asi palec [cca 2-3 cm, *pozn. překl.*] nad ní se zastaví (obr. 420). Pak se přemístí čtyři či pět palců [cca 10-13 cm, *pozn. překl.*] před pěst rychlým, řízným pohybem, jako by hrana ruky byla řezným nástrojem (obr. 421). Levá paže je vrácena zpět vystrčením loktu vzad tak daleko, kam až jen může, zatímco ruka pravá se také pohybuje, když následuje pohyb ruky levé a udržuje od ní stejnou vzdálenost (obr. 422). Poté, udržující stále stejnou vzdálenost mezi rukama, vystřelí obě levá i pravá paže dopředu, do bodu stopu a půl či dvě stopy [cca 45-60 cm, *pozn. překl.*] vzdáleného od pasu.

Stejné pohyby jsou zopakovány pěstí pravé ruky.

10. Udeření energie bodcem energie

Levá paže je zdvižena do výšky ramen s loktem ohnutým do pravého úhlu. Ruka je držena tak, jako by svírala rukojeť dýky; dlaň je otočená dolů. Loket udeří obloukem dozadu do bodu, který je ve výšce levého ramene a v pětačtyřicetistupňovém úhlu za ním (obr. 423). Pak se paže vrátí úderem po stejném oblouku do své výchozí pozice.

Stejný pohyb je zopakován druhou paží.

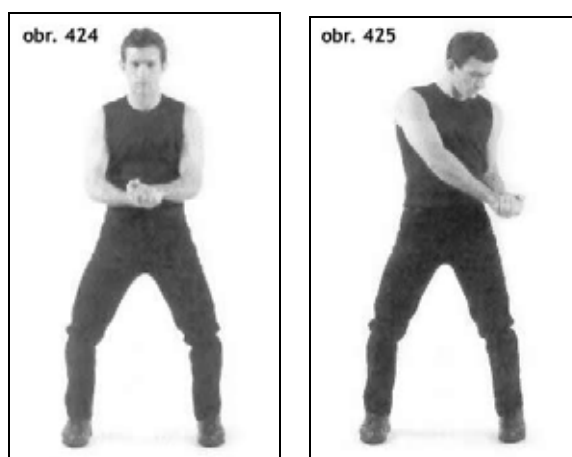


Druhá skupina: Magická gesta pro soustředění *energie šlach*

11. Sepětí rukou

Obě předloktí jsou přivedena dopředu před pupek. Ohnuté lokty se téměř dotýkají hrudního koše. Ruce se sepnou, levá ruka je nahoře. Prsty každé ruky jsou pevně ohnuty kolem ruky druhé (obr. 424). Všechny svaly paží a zad jsou staženy. Poté se napjaté svaly povolí a ruce si vymění pozice tak, že pravá je nahoře a levá dole, při výměně se ale ruce nerozpojují, otáčení probíhá na pevné části dlaní u kořene prstů; svaly paží a zad se znovu stáhnou.

Stejně pohyby jsou zopakovány s pravou rukou ve výchozí pozici nahoře.



12. Sepětí levého a pravého těla

Předloktí jsou přivedena dopředu před tělo, opět do výšky pupku. Nicméně tentokrát je pravé předloktí drženo rovně natažené v jedné linii s kyčlí. Je drženo blízko hrudního koše, zatímco předloktí levé, s loktem od těla, položí levou ruku přes pravou do sepnuté pozice. Napětím svalů paží, zad a břicha je na dlaně a prsty obou rukou vyvíjen velký tlak. Napětí povolí a ruce se v dlani otočí jedna na druhé, zatímco se pohybují napříč před tělem zprava doleva. Tam se opět mocně sepnou, zapojením týchž svalů, jen tentokrát je ruka pravá nahoře (obr. 425).

Stejně pohyby se opakují z této pozice.

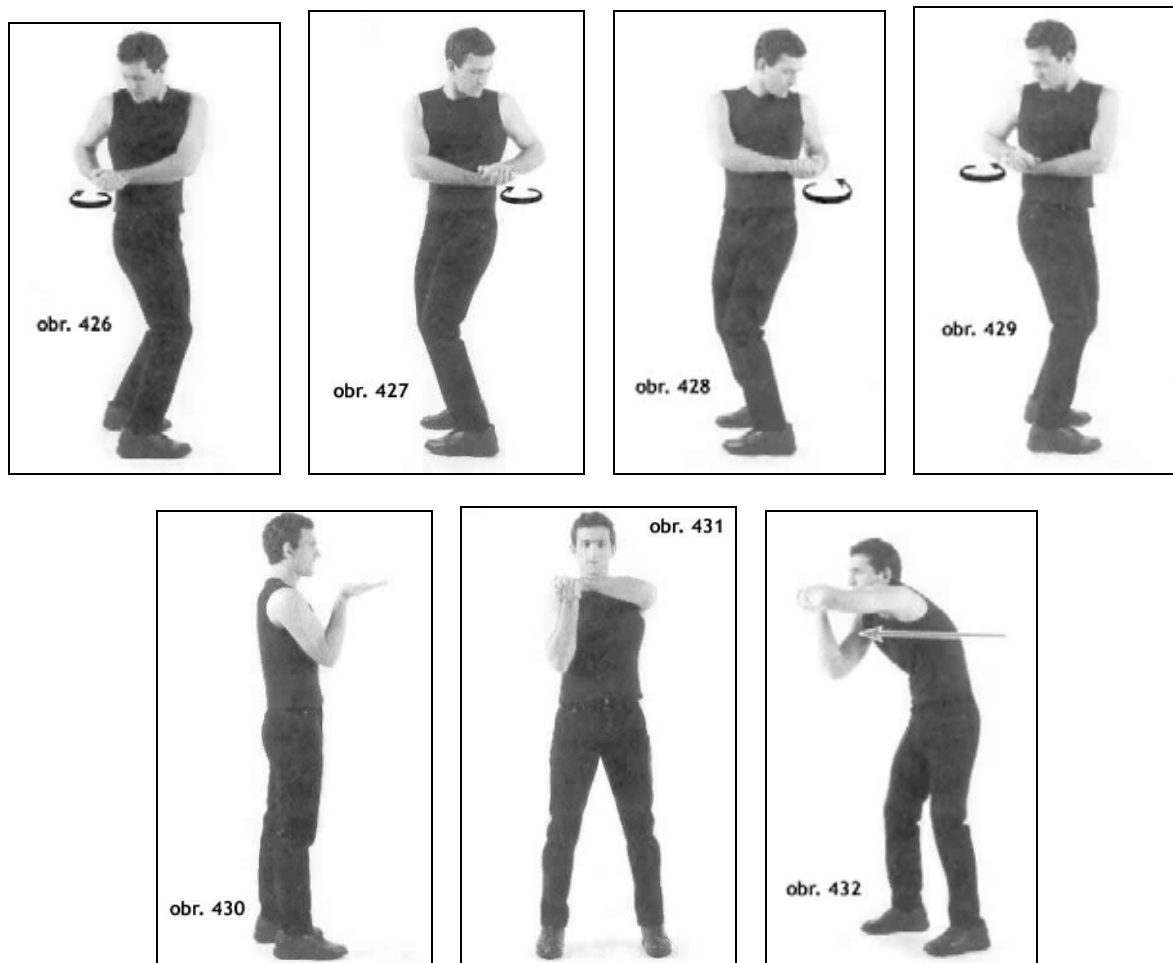
13. Ostré otočení dvou těl

Ruce jsou sepnuty napravo ve výšce pasu. Levá ruka je nahoře, pravá vespod. V tomto magickém gestu není stisk rukou tak výrazný jako ve dvou gestech předchozích, neboť to, o co se usiluje zde, je ostré otočení dvou těl, spíše než ostré údery dvou předcházejících gest.

Sepjaté ruce nakreslí kroužek doprava, který jde zepředu dozadu a končí ve stejné pozici, jako byla ta výchozí. Jelikož je, s ohledem na skutečnost že je nahoře, levá ruka rukou vedoucí, kruh je nakreslen z popudu vycházejícího z levé paže, která ruce tlačí nejdříve ven doprava a pak dokola v kruhu zpět k pravé straně těla (obr. 426).

Poté se sepjaté ruce pohybují napříč před tělem k levé straně. Tam je nakreslen další kruh, opět z popudu vycházejícího z levé ruky. Ta je nahoře a táhne druhou ruku tak, že nakreslí kruh, který jde nejdříve dozadu, ven doleva a zpět do výchozí polohy (obr. 427).

Stejná posloupnost pohybů je provedena s pravou rukou ve vedení, začínaje vlevo u pasu. Tentokrát je to paže pravá, která dává popud pro nakreslení kruhu, který jde nejdříve doleva a potom zpět do stejné výchozí polohy (obr. 428). Sepjaté ruce se pohybují napříč před tělem napravo k pasu. Tam jsou z popudu vycházejícího z vedoucí ruky taženy v kruhu dozadu, pak doprava a zpět do výchozí pozice (obr. 429). Důležité je, aby byl, když jsou kruhy kresleny, trup těla otočen ostře do strany. Nohy zůstávají ve stejné pozici bez toho, že by průhybem kolen otáčení nějak vyvažovaly.



14. Tlačení sepjaté energie loktem a předloktím

Ruce se sepnou vpravo ve výšce ramene. Horní část pravé paže je držena pevně u hrudi a loket je ostře ohnutý s předloktím drženým ve svislé pozici. S pravou dlaní otočenou vzhůru je hřbet ruky držen v pravém úhlu vůči předloktí (obr. 430).

Loket levé paže je natažen před levým ramenem a držen v pravoúhlé pozici. Dvě ruce se pevně sepnou (obr. 431). Pravá paže pomalu tlačí levou dopředu značným narovnáváním v lokti. Zároveň, když jsou sepnuté ruce tlačeny dopředu, jsou levé rameno a lopatka také tlačeny dopředu, aby byl pravý úhel levého lokte zachován (obr. 432). Pravá paže vrátí levou ruku do výchozí pozice.

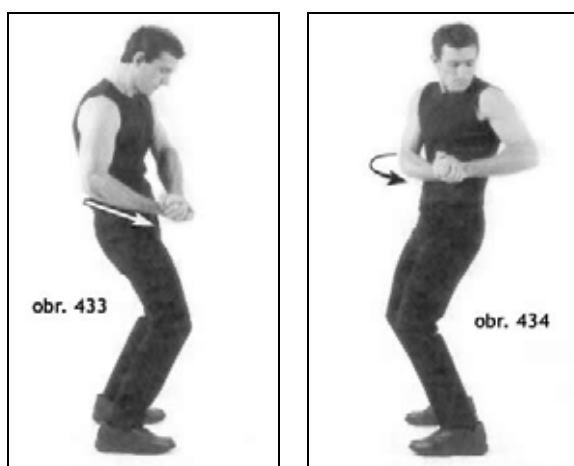
Sepjaté ruce se přesunou doleva otočením na dlaních a stejné pohyby se opakují i tam.

15. Krátké bodnutí sepjatýma rukama

Ruce jsou sepjaty napravo, právě tak jako v předcházejícím magickém gestu. Nicméně tentokrát jsou ruce ve výšce pasu a pravá paže, místo toho aby pomalu tlačila levou dopředu, rychle bodne (obr. 433). Je to mocný pohyb, který vyžaduje stažení svalů paží a zad. Sepjaté ruce jsou prudce přivedeny doleva, jako by tím zvětšovaly hybnou sílu levého lokte, který je zatlačen až dozadu (obr. 434). Sepjaté ruce se pohybují kolem přední strany těla doprava, znovu jako by tím napomáhaly mocnému pohybu pravého lokte, který je vržen až dozadu.

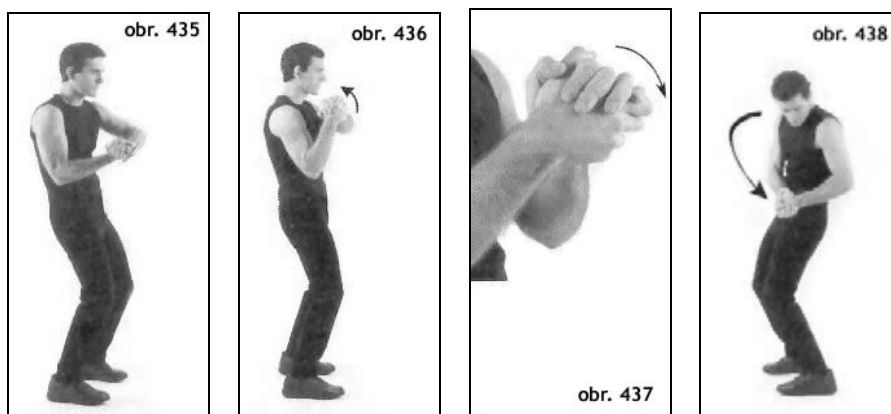
Provedení další stejné posloupnosti pohybů začíná vlevo s pravou rukou ve vedení.

Důležité je poukázat na to, že když je sepjatýma rukama bodnuto dopředu, dolní ruka dává směr, ale sílu dodává ruka vedoucí, která je nahoře.



16. Narážení energie sepjatýma rukama

Ruce jsou sepjaty napravo; pravý loket a nadloktí jsou drženy na straně hrudního koše. Loket pravé paže tvoří pravý úhel s nataženým pravým předloktím. Levý loket je taktéž držen v pravém úhlu a to v přímé linii od levého prsního svalu (obr. 435). Pravá paže zdvihne paži levou, čímž zamění devadesátistupňový úhel loktů za pětáctyřicetistupňový. Sepjaté ruce dosáhnou výšky pravého ramene (obr. 436). Poté sebou trhnou ve velmi krátkém pohybu, do kterého je zapojeno pouze zápěstí. Sepjaté ruce tedy udeří dolů, ale aniž by se změnila výška, ve které jsou drženy (obr. 437). Odtamtud jsou sepjaté ruce prudkým pohybem, který vystrčí levý loket dozadu, staženy doleva blízko pasu (obr. 438). Zápěstí se vystřídají a ruce se otočí jedna na druhou, čímž si vymění pozice. Stejně pohyby jsou zopakovány nalevo.



17. Narážení energie u kolen

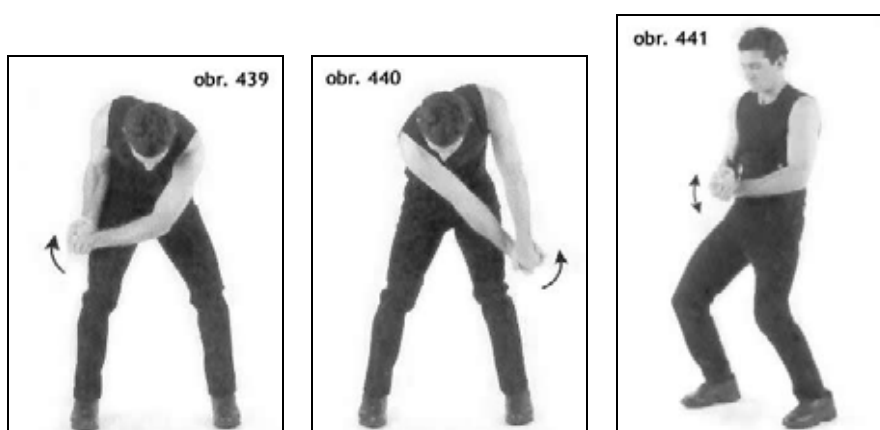
Ruce jsou sepjaty napravo u stehna. Změní mírně pozici a to tak, že ruka pravá, která je rukou nosnou a je dole, se pokrčením v zápěstí dostane do poněkud více svislé pozice, kterýžto pohyb je držen pod kontrolou tlakem levé ruky (obr. 439). Obě ruce se zhoupnou doleva podél kontury kolen a provedou tak úder, jehož síla je znásobena škusnutím zápěstími dolů (obr. 440).

Ruce si vymění pozice otočením na dlaních a stejné pohyby jsou zopakovány zleva doprava.

18. Zarážení hřebu energie

S levou rukou ve vedení jsou ruce sepjaty ve svislé poloze v bodě asi na stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] vzdáleném od pupku, přímo na dělicí linii mezi levým a pravým tělem. Obě ruce se zdvihnou o pár palců [cca 3-9 cm, *pozn. překl.*] mírným trhnutím, které je provedeno ohnutím zápěstí bez toho, že by se předloktí pohnula. Poté jsou ruce sraženy dolů stejným trhnutím v zápěstích (obr. 441).

Toto magické gesto zapojuje hluboké svaly břicha. Stejně pohyby jsou provedeny s pravou rukou ve vedení.



19. Užívání rukou jako sekyrky

Ruce jsou sepjaty napravo. Obě se zdvihnou do výšky ramene (obr. 442). Poté provedou úhlopříčný úder, který je dovede do výšky levé kyčle (obr. 443).

Stejně pohyby jsou provedeny nalevo.

20. Zatloukání hřebu energie

Ruce jsou sepjaty napravo. Zhoupnou se do výšky ramen, u čehož jim napomůže otočení trupu doprava. Vytvářejíce malý svislý kruh před pravým ramenem, jsou ruce přivedeny na dělicí linii mezi dvěma těly a dolů do výšky pasu, jako by tam zatloukaly hřeb energie (obr. 444).

Stejné pohyby jsou provedeny na levé straně.



Třetí skupina: Magická gesta pro budování výdrže

21. Proříznutí energie obloukem

Ruce jsou sepjaty napravo, natěsno u hrany kyčelní kosti. Levá ruka je nad pravou. Pravý loket vyčnívá dozadu a levé předloktí je drženo u břicha. Mocným, vysunutým úderem proříznou sepjaté ruce vodorovným obloukem napříč oblast před tělem, jako by procházely nějakou těžkou hmotou. Je to, jako by ruce držely nůž nebo meč, či jiný řezný nástroj, který párá nějakou pevnou hmotu před tělem (obr. 445). Všechny svaly paže, břicha, hrudi a zad jsou použity. Svaly nohou jsou napjaty, čímž propůjčují pohybu stabilitu. Na levé straně se ruce protočí. Pravá ruka je nahoře, ve vedení, a následuje další mocný řez.

22. Proseknutí energie řezem jakoby mečem

Ruce jsou sepjaty s levou rukou nad rukou pravou před pravým ramenem (obr. 446). Silným trhnutím zápěstími a pažemi se ruce zasazením mocného úderu pohnou asi na stopu dopředu [cca 30 cm, *pozn. překl.*]. Odtamtud říznou napříč do bodu nalevo ve výšce ramene. V konečném důsledku to je pohyb, který připomíná řezání něčeho těžkého mečem. V tomto bodě nalevo si paže otočením vymění pozice, ale bez toho, že by se změnilo postavení, v jakém jsou ruce sepjaty. Pravá ruka se ujímá vedení a dostává se nahoru, a znovu sekne napříč do bodu asi na dvě stopy [cca 60 cm, *pozn. překl.*] před pravým ramenem (obr. 447).

Výchozí pozice rukou se vymění a pohyby začínají nalevo.

23. Proseknutí energie úhlopříčným řezem

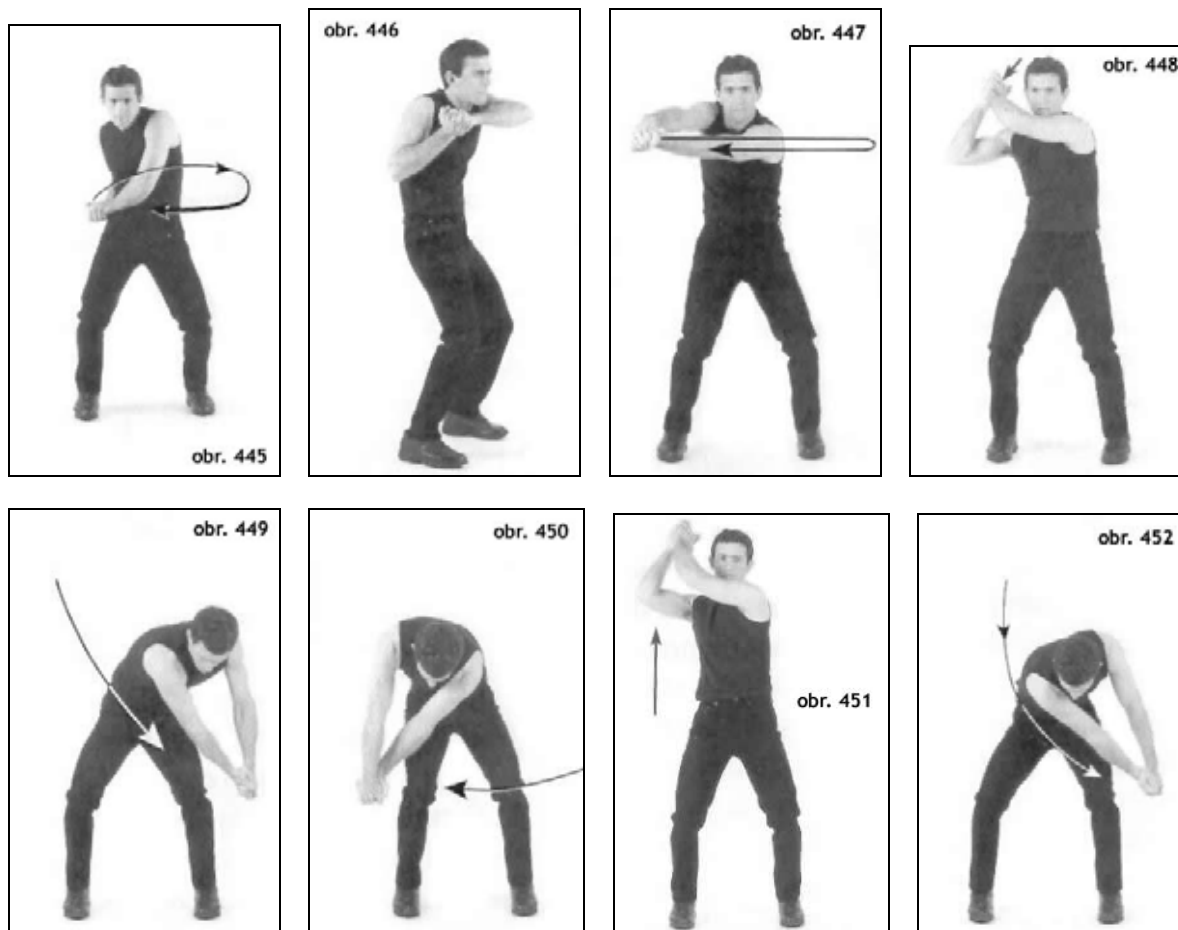
Sepjaté ruce jsou zdviženy do výšky pravého ucha a zatlačeny dopředu, jako by měly bodnout něco hmotného před tělem (obr. 448). Odtamtud seknou dolů do místa asi stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] stranou od levé česky (obr. 449). Na tomto místě si ruce otočením v zápěstích vymění pozice tak, že ruka pravá je nahoře a ujímá se vedení. Je to jako by řezný nástroj, který ruce jakoby drží, měnil směr před tím, než sekne zleva doprava podél obrysu kolen (obr. 450).

Ruce změní polohu a celá posloupnost je provedena znovu, začínajíc zleva.

24. Přenášení energie od pravého ramene k levému kolenu

Sepjaté ruce jsou drženy napravo ve výšce pasu. Změní mírně pozici a to tak, že ruka pravá, která je rukou nosnou a je dole, se otočením v zápěstí dostane do poněkud více svislé pozice, kterýžto pohyb je ovládán tlakem levé ruky. Ruce se rychle zdvihnou do místa napravo u vrcholu hlavy (obr. 451). Počínaje loktem, jsou ruce velkou silou sraženy níže do úrovně ramene. Odtamtud seknou úhlopříčným řezem dolů do místa asi stopu [cca 30 cm, *pozn. překl.*] stranou od levé česky. Úderu je napomoženo rychlým otočením zápěstími směrem dolů (obr. 452).

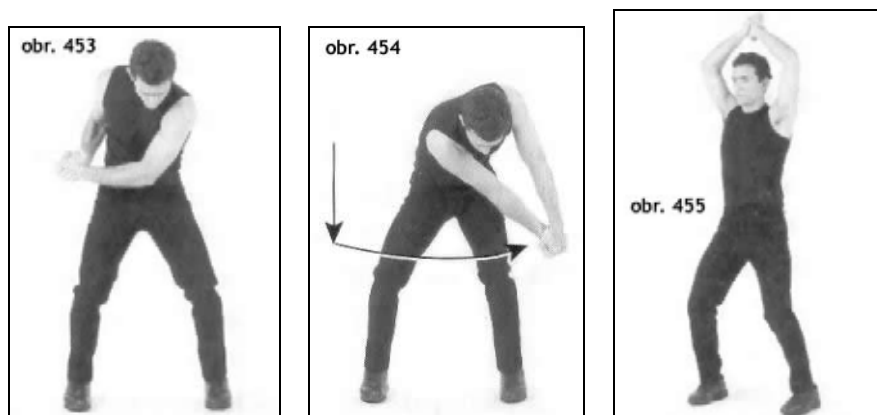
Ruce se protočí, aby si tak vyměnily pozice a celá posloupnost je provedena znovu, začínajíc zleva.



25. Proseknutí energie u kolen

Ruce jsou sepjaty na pravé straně u pasu (obr. 453). Mocným úderem dolů jsou sraženy do výšky kolen, zatímco trup se mírně předkloní. Poté říznou obloukem před kolena zprava doleva do bodu čtyři či pět palců [cca 10-13 cm, *pozn. překl.*] stranou od levé česky (obr. 454). Pak jsou sepjaté ruce prudce přivedeny zpět do místa pár palců [cca 5 až 10 cm, *pozn. překl.*] napravo od pravého kolena. Provedení obou řezných úderů je podpořeno velmi silným trhnutím zápěstími.

Stejný pohyb je proveden počínaje nalevo u pasu. Aby bylo toto magické gesto provedeno správně, praktikující by měli, spíše než svaly paží a nohou, zapojit hluboké svaly břicha.



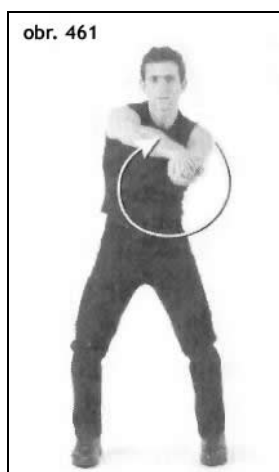
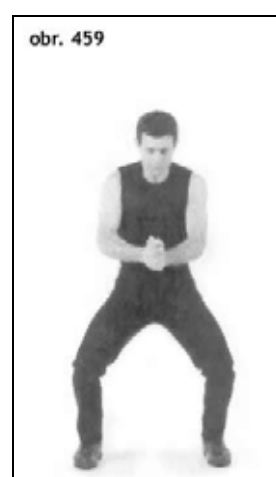
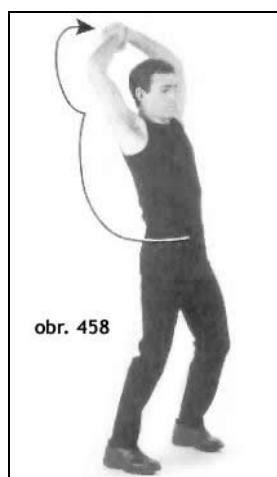
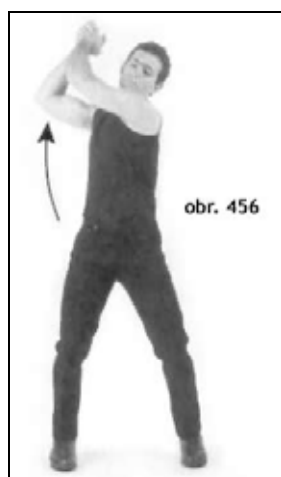
26. Sochor energie

Sepjaté ruce jsou drženy před břichem, levá ruka je jako ruka vedoucí nahoře. Poté se ruce otočí do svislé pozice před břichem na linii, která odděluje dvě těla. Rychlým pohybem jsou přivedeny do místa nad hlavou, jako by se stále držely stejné linie. Odtamtud udeří po přímé trase dolů do místa, kde magické gesto začalo (obr. 455). Ruce si vymění pozice tak, aby byla pravá ruka ve vedení a pohyb je zopakován. Don Juan říkal tomuto pohybu *míchání energie sochořem*.

27. Velký řez

Sepjaté ruce začínají napravo u pasu. Rychle se zdvihnou nad hlavu, přes a nad pravé rameno (obr. 456). Zápěstí sebou trhnou dozadu pro nabrání síly a je proveden mocný úhlopříčný úder, který rozřízne energii před tělem, podobně jako by se prořezával arch papíru. Úder končí v místě čtyři či pět palců [cca 10-13 cm, *pozn. překl.*] nalevo od levého kolena (obr. 457).

Stejný pohyb je zopakován počínaje zleva.



28. Perlík

S levou rukou ve vedení jsou ruce sepjaty dohromady před břichem, na svislé linii, která odděluje levé a pravé tělo. Dlaně jsou na okamžik drženy ve svislé poloze, před tím, než jsou ruce přivedeny napravo od těla a nad hlavu, kde zůstanou na další okamžik

zakloněny ke krku, jako by držely těžký perlík. Poté se hnou přes hlavu rozvážným a mocným máchnutím (obr. 458) a dopadnou na místo, odkud pohyb začaly, přesně tak jako by ruce samy byly těžkým perlíkem (obr. 459).

Ruce si vymění pozice a stejné pohyby jsou započaty nalevo.

29. Řezání kruhu energie

Pro započetí tohoto magického gesta jsou ruce sepjaty u pravého ramene (obr. 460). Pak jsou zatlačeny dopředu tak daleko, kam až jen pravá paže může bez toho, že by došlo k plnému natažení lokte. Odtamtud ořezávají sepjaté ruce zprava doleva kruh o šířce těla, jako by skutečně držely řezný nástroj. Za účelem provedení tohoto pohybu musí levá ruka, která je nahoře a ve vedení, překlopit postavení, když dosáhne místa, kde se kruh nalevo obrací; ruce, které jsou stále sepjaté, se v místě obratu kruhu přetočí, čímž se pravá ruka tím, že je teď nahoře, ujímá vedení (obr. 461) a dokončí obtažení kruhu.

Stejná posloupnost pohybů je provedena začínajíc nalevo s pravou rukou ve vedení.

30. Seknutí sem a tam

Ruce jsou sepjaty napravo s levou rukou ve vedení. Mocný úder zatlačí ruce dopředu, asi na dvě stopy [cca 60 cm, *pozn. překl.*] od hrudi. Potom seknou, jako by držely meč, tak daleko doleva, kam až jim to paže jen dovolí bez toho, že by došlo k úplnému natažení loktů (obr. 462). Tam si ruce vymění pozice. Pravá ruka se stává rukou vedoucí a je nahoře, a je provedeno seknutí v opačném směru, které sepjaté ruce přivede až do bodu na pravé straně, pár palců [cca 5-20 cm, *pozn. překl.*] napravo od místa, kde toto magické gesto začalo (obr. 463).

Stejná posloupnost pohybů je zopakována začínajíc nalevo s pravou rukou ve vedení.

Řada šestá: Pomůcky užívané ve spojení s určitými magickými gesty

Jak již bylo uvedeno dříve, šamani starověkého Mexika kladli zvláštní důraz na sílu, kterou nazývali *energií šlach*. Don Juan řekl, že tvrdili, že životní energie tělem prostupuje výlučnými drahami tvořenými šlachami.

Ptal jsem se dona Juana, jestli *šlachou* míní tkáň, která pojí svaly ke kostem.

"Nevím kudy kam, mám-li *energií šlach* nějak vysvětlit," řekl. "Následuji jednoduchou stezku užívání. Byl jsem učen, že se to nazývá *energií šlach*. Ale aniž bych to musel přesněji vysvětlovat, stejně víš, co to *energie šlach* je, že ano?"

"V neurčitém smyslu myslím že ano, done Juane," řekl jsem. "Co mne ale mate, je, že používáte slovo *šlacha* tam, kde žádné kosti nejsou, jako například v břiše."

"Dávni čarodějové," řekl, "dali pojmenování *energie šlach* proudu energie, který prostupuje spodní vrstvou svalů od krku dolů do trupu a paží a do páteře. Prochází horní a dolní částí krajiny břišní, od hrany hrudního koše k tříslům a odtamtud k prstům na nohou."

"Nezahrnuje tento proud i hlavu, done Juane?" zeptal jsem se, poněkud vyveden z míry. Jako Západní člověk jsem očekával, že cokoliv tohoto druhu by vycházelo z mozku.

"Ne," řekl důrazně, "hlavu nezahrnuje. To, co vychází z hlavy, je jiný druh energetického proudu; to není to, o čem mluvím. Jedním z imponantních výsledků čarodějů je to, že nakonec vytlačí cokoliv, co žije v centru energie umístěném na vrcholu hlavy, a následně tam ukotví *energií šlach* zbytku svých těl. Ale to je až ideál veškerého úspěchu. To, co se nás, jako v tvém případě, týká teď, je průměrná situace *energie šlach* začínající na místě, v němž se krk pojí k hlavě. V některých případech jde *energie šlach* až nahoru do bodu pod lícními kostmi, ale nikdy nad tento bod."

"Tato energie," pokračoval, "kterou nazývám *energií šlach* pro nedostatek lepšího názvu, je krajně potřebná v životech těch, kteří putují *nekonečnem*, nebo jím putovat chtějí."

Don Juan řekl, že tradičním počátkem ve využívání *energie šlach* je použití některých jednoduchých pomůcek, jež byly šamany starověkého Mexika používány na dva způsoby. Jedním bylo vytvoření vibračního účinku na určitá centra *energie šlach* a druhým účinkem vyvinutí tlaku na ta stejná centra. Vysvětlil, že oni šamani považovali vibrační účinek za prostředek pro uvolnění energie, která se stala stojatou. Druhý účinek, účinek vyvinutí tlaku, byl považován za prostředek pro rozptýlení energie.

To, co se modernímu člověku zdá být poznávacím rozparem – tj. že vibrace by měla uvolnila něco, co se zaseklo, a že tlak by to měl rozptýlit – bylo hluboce zdůrazňováno donem Juanem Matusem, který své žáky učil, že to, co se zdá být přirozené nám v pojmech našeho poznávání a vědomí světa, není vůbec přirozené v pojmech toku energie. Řekl, že ve světě každodenního života by lidské bytosti něco rozbily úderem či vyvinutím tlaku a rozptýlily by to tím, že by to rozvibrovaly. Nicméně energie, která uvízla ve šlachovém centru, musí být učiněna plynoucí skrze vibraci a poté musí být stlačena, aby v plynutí pokračovala. Don Juan byl vyděšen myšlenkou přímého

stlačení bodů energie v těle bez přípravné vibrace. Tvrdil, že zakleslá energie by se stala ještě více nehybnou, byl-li by na ní vyvinut tlak.

Don Juan své žáky vybavil dvěma základními pomůckami. Vysvětloval, že šamani dob starověku se obvykle poohlíželi po páru kulatých oblázků nebo suchých kulatých semenných lusků a užívali jich jako vibračních a tlakových pomůcek, aby jim pomáhaly při zacházení s tokem energie v těle, který, jak se domnívali, pravidelně vázne podél šlachové dráhy. Nicméně kulaté oblázky, které šamanští praktici obvykle používali, byly rozhodně příliš tvrdé a semenné lusky zase příliš křehké. Jiné předměty, které oni šamani horlivě vyhledávali, byly ploché kameny o velikosti ruky nebo kousky těžkého dřeva a ty pak kladli na určité oblasti *energie šlach* na svých břiších, zatímco leželi natažení na zádech. První taková oblast je přímo pod pupíkem; další je přímo na vršku pupíku a ještě jedna další je na solárním plexu. Problém s užíváním kamenů či jiných předmětů je ten, že musí být zahřáty či ochlazeny přibližně na tělesnou teplotu a krom toho jsou tyto předměty obvykle příliš neohebné a kloužou a pohybují se tam či onam.

Praktikující Tensegrity našli mnohem lepší ekvivalent k pomůckám šamanů starověkého Mexika: pár kulatých míčků a malé, ploché, kulaté kožené závaží. Míčky jsou stejně velké jako ty, které užívali oni šamani, ale nejsou vůbec křehké; jsou vyrobeny ze směsi teflonu posíleného keramickou příměsí. Tato směs dává míčkům váhu, tvrdost a hladkost, která je absolutně v souladu s účelem těchto magických gest.

Druhá pomůcka, kožené závaží, byla shledána ideálním prostředkem pro vytváření stálého a pevného tlaku na centra *energie šlach*. Narozdíl od kamenů je toto závaží dost ohebné na to, aby se přizpůsobilo konturám těla. Jeho kožený plášť umožňuje, aby bylo přikládáno přímo na tělo, aniž by muselo být zahřáto či ochlazené. Nicméně jeho nejpozoruhodnější předností je jeho váha. Je dost lehké na to, aby nezpůsobovalo nějaké nepohodlí a přitom je dost těžké na to, aby napomáhalo některým zvláštním magickým gestům, která podporují *vnitřní ticho* tím, že tlačí na břišní centra. Don Juan Matus řekl, že závaží umístěné na kteroukoliv z výše zmíněných tří oblastí, zapojuje celost energetických polí člověka, což má za následek přechodné zastavení *vnitřního rozhovoru*: první krok k *vnitřnímu tichu*.

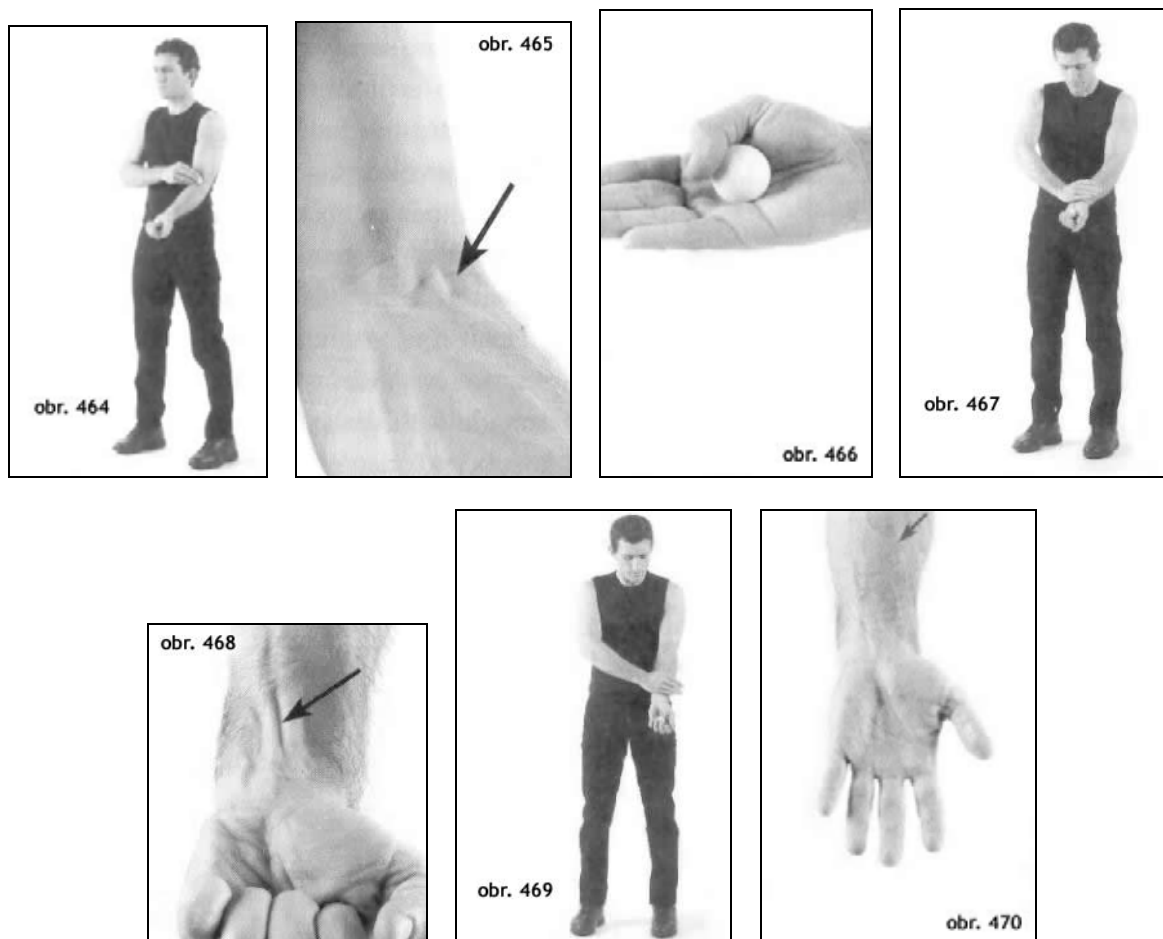
Moderní pomůcky užívané ve spojení s určitými magickými gesty jsou podle své skutečné podstaty rozděleny do dvou kategorií.

První kategorie

Tato první kategorie magických gest, která využívají nápomoci pomůcky, se skládá ze šestnácti magických gest, jimž je napomáháno teflonovými míčky. Osm z těchto magických gest je prováděno na levé paži a zápěstí a osm na bodech jater a žlučníku, slinivky břišní a sleziny, horní části hřbetu nosního, spánků a temene hlavy. Čarodějové starověkého Mexika považovali prvních osm magických gest za první krok směrem k osvobození levého těla zpod bezdůvodné nadvlády těla pravého.

Tato magická gesta mohou být prováděna vestoje, jak je zde ukázáno, a nebo ještě lépe vleže.

1. První pohyb přináleží vnější straně hlavní šlachy bicepsu levé paže. Míček je přiložen na ono propadlé místo a s mírným přtlakem je jím vibrováno pohybem tam a zpět (obr. 464 a 465).



2. V druhém pohybu je míček držen v propadlé dlani pravé ruky s tím, že palec jej ustáleně drží na místě (obr. 466). Na míček je vyvíjen pevný ale lehký tlak a je jím třeno od levého zápěstí až do bodu na šířku ruky od zápěstí (obr. 467). Míčkem je třeno tam a zpět kanálkem utvořeným šlachami zápěstí (obr. 468).

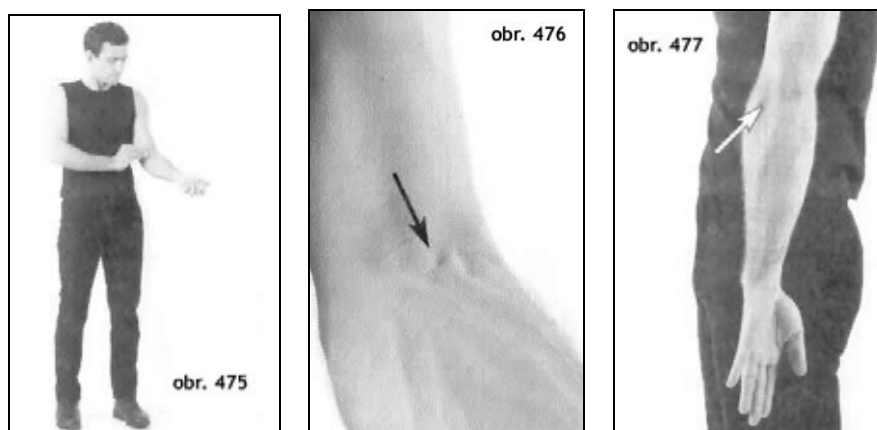
3. Míček je zlehka tlačěn na bod na levém předloktí na šířku ruky od zápěstí (obr. 469 a 470).

4. Ukazováček pravé ruky mírně přitlačí na zápěstí levé paže v místě vedle hlavice loketní kosti (obr. 471). Na vnitřní straně zápěstí se ruka upne pravým palcem (obr. 472) a pohybuje levou rukou tam a zpět (obr. 473 a 474).



5. Míček je přiložen k vnitřní straně šlachy levého bicepsu a s mírným přitlakem je jím vibrováno (obr. 475 a 476).

6. Vibrace je aplikována v propadlém místě na hřbetu lokte, nalevo od lokte samotného. Dlaň levé ruky je vytočena směrem ven, aby tak umožnila maximální otevření oné oblasti (obr. 477). Míček masíruje ono místo.

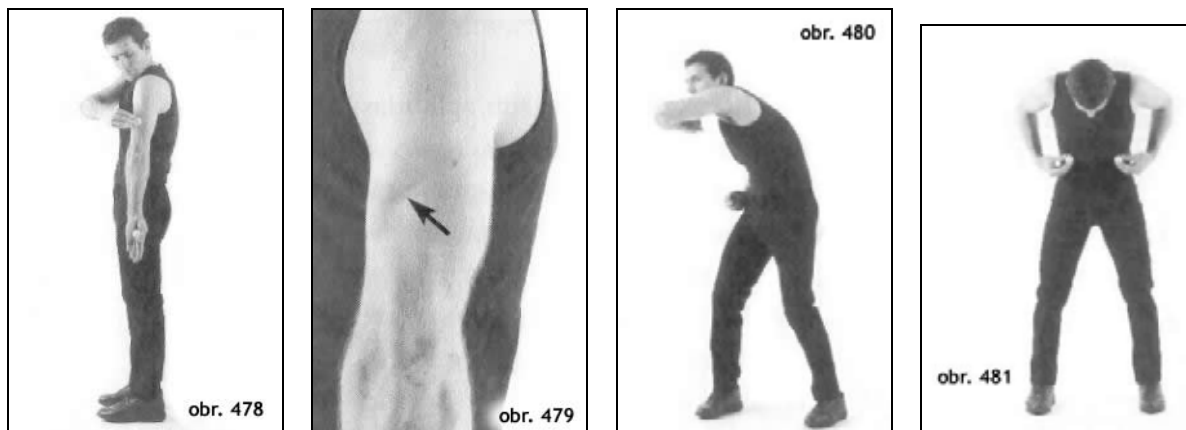


7. Je vyvíjen mírný tlak na propadlé místo uprostřed horní části levé paže, kde se triceps připojuje ke kosti (obr. 478 a 479).

8. Levý loket se ohne do ostrého úhlu a i s levou lopatkou je jím krouženo dopředu, čímž se energie šlach rozptýlí do celého levého těla (obr. 480).

Zbývajících osm magických gest první kategorie přináleží horní části těla a třem centrům energie: žlučníku a játrům, slinivce břišní a slezině, a hlavě.

9. Obě ruce drží míčky, které tisknou a tlačí jimi důkladně, ale jen s mírným tlakem přímo pod obě strany hrudního koše u jater a slinivky břišní (obr. 481). Pak je jimi v oněch místech pevně, ale zlehka vibrováno.

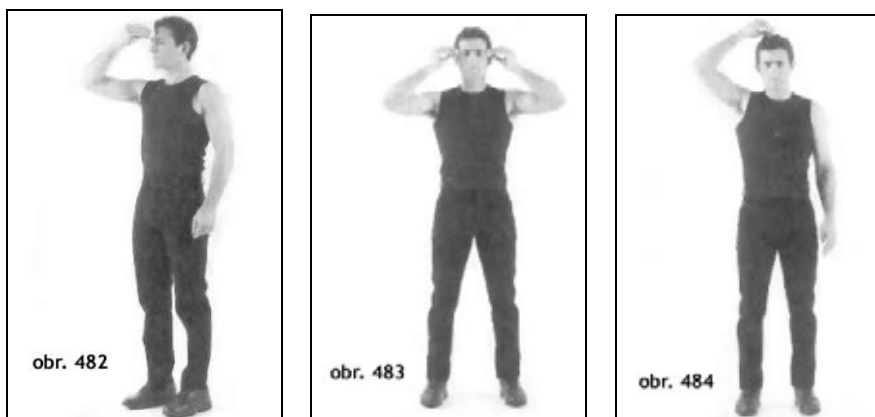


10. Míček držený pravou rukou je poté přiložen s mírným přitlakem na místo hned nad nosním záhybem, mezi obočí, a je jím tam vibrováno (obr. 482).

11. Oba míčky jsou přiloženy ke spánkům a je tam jimi zlehka vibrováno (obr. 483).

12. Míček držený pravou rukou je přiložen na úplný vrcholek hlavy a je jím tam vibrováno (obr. 484).

13.–16. Je zopakována stejná posloupnost, ale místo toho, aby se míčky vibrovalo, je jimi na ona centra energie tlačeno. Během této druhé skupiny pohybů je oběma míčky tlačeno na obou stranách hrudního koše u jater a slinivky břišní. Poté je míček držený levou rukou přitlačen na místo nad nosním záhybem. Oba míčky jsou přitlačeny ke spánkům a pak je míček držený levou rukou přitlačen na vrcholek hlavy.



Druhá kategorie

Druhá kategorie zahrnuje použití koženého těžítka za účelem vyvinutí rovnoměrného tlaku na větší oblast *energie šlach*. Ve spojení s koženým těžítkem se užívá dvou magických gest.

Pozice rukou pro obě tato magická gesta je zde ukázána na stojícím člověku, který je provádí. Běžný způsob provádění těchto magických gest je vleže na zádech, s koženým těžítkem přiloženým buď přímo nad pupíkem a nebo na jednom ze dvou dalších možných míst na břicho: pod pupíkem a nebo nad ním u solárního plexu, je-li umístění těžítka na jedno z nich pohodlnější.

17. Pět bodů ticha okolo hrudi

Malíčky obou rukou jsou umístěny na okrajích hrudního koše, asi dva palce [cca 5 cm, *pozn. překl.*] od hrotu hrudní kosti [tj. kosti uprostřed hrudi, z níž vybíhají žebra, *pozn. překl.*], a palce jsou vytaženy po hrudi tak vysoko nahoru, jak je to jenom možné. Zbylé tři prsty jsou rovnoměrně roztažené v prostoru mezi palcem a malíčkem. Všemi pěti prsty obou rukou je vyvinut vibrační tlak (obr. 485).

18. Tlačení středobodu mezi hrudním košem a hranou kyčelní kosti

Malíčky a prsteníčky obou rukou spočívají na hranách kyčlí, zatímco palce spočívají na obou stranách na spodní hraně hrudního koše. Na oba tyto body je vyvíjen mírný tlak. Ukazováčky a prostředníčky automaticky tlačí na body na půl cesty mezi hranami kyčlí a okrajem hrudního koše (obr. 486).

