

حرکاتِ جادویی

(خرید عملی شمنانِ مکزیکی کهن)

کارلوس کاستاندا

برگردان: مهران کندری

کارلوس کاستاندا

حرکاتِ جادویی

(خِرَدِ عملیِ شمنانِ مکزیکِ کهن)

برگردان:

مهران کندری



تهران - ۱۳۸۱

Castaneda, Carlos	کاستاندا، کارلوس، ۱۹۹۸-۱۹۳۱.
-	حرکات جادویی (خرد عملی شمنان مکزیکی کهن) / کارلوس کاستاندا؛ برگردان مهران کندری. - تهران: نشر میترا، ۱۳۷۷.
ISBN 964-5998-31-X	[۳۰۰] ص: مصور.
	فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).
	چاپ دوم: ۱۳۷۹
۱. کاستاندا، کارلوس، ۱۹۹۸-۱۹۳۱. ۲. عرفان سرخیوستی. ۳. داروهای توهم‌زا و تجربه دینی. ۴. سرخیوستان یاکی - دین و اساطیر. ۵. سرخیوستان مکزیکی - دین و اساطیر. الف. کندری، مهران، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: خرد عملی شمنان مکزیکی کهن.	
۲۹۹ / ۷۹۲	F ۱۲۲۱ / ۲ ک ۲۳۳
	۱۳۷۷
۰۷۸-۳۹۳۱ م.	کتابخانه ملی ایران



کتابخانه ملی ایران

حرکات جادویی
(بخرد عملی شمنان مکزیکی کهن)

کارلوس کاستاندا

برگردان: مهران کندری

چاپ دوم: تابستان ۱۳۸۱ - چاپ: چاپخانه تابش

شماره: ۲۰۰۰ نسخه

هرگونه اقتباس از ترجمه این کتاب بدون مراعات قوانین حمایت

از مولفان و مصنفان تحت تعقیب جزایی قرار خواهد گرفت.

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشر هیئت: خیابان مجاهدین اسلام، شماره ۲۶۲، تلفن: ۳۱۳۳۵۰۵

ISBN: 964-5998-31-X

شابک: ۹۶۴-۵۹۹۸-۳۱-X

فهرست مطالب

۵	یادداشت مترجم
۹	مقدمه
۲۱	حرکات جادویی
۳۵	تسگریتی
۴۵	شش دسته تسگریتی
۵۵	نخستین دسته: دسته‌ها برای آماده‌شدن قصد
۶۰	نخستین گروه: خردکردن انرژی برای قصد
۷۱	دومین گروه: برانگیختن انرژی برای قصد
۸۲	سومین گروه: گردآوری انرژی برای قصد
۹۳	چهارمین گروه: تنفس کردن در انرژی قصد
۹۹	دومین دسته: دسته‌ها برای زهدان
۱۰۵	نخستین گروه: حرکات جادویی متعلق به تایشا آبلار
	دومین گروه: حرکات جادویی که مستقیماً به فلوریندا دانرگرا
۱۱۰	تعلق دارد
	سومین گروه: حرکات جادویی که منحصرأ به کارول تیگز
۱۱۳	مربوط می‌شود
۱۱۷	چهارمین گروه: حرکات جادویی که به بلو اسکات تعلق دارد

- ۱۲۳ سومین دسته: دسته‌های پنج دلبستگی، دسته‌های وست وود
- ۱۲۵ نخستین گروه: مرکز تصمیمات
- ۱۴۰ دومین گروه: مرور دوباره
- ۱۵۹ سومین گروه: رؤیادیدن
- ۱۷۴ چهارمین گروه: سکوت درونی
- ۱۸۹ چهارمین دسته: جدایی بدن چپ و راست، دسته‌های گرما
- ۱۹۵ نخستین گروه: به هم زدن انرژی بدن چپ و بدن راست
- ۲۰۸ دومین گروه: آمیختن انرژی بدن چپ و بدن راست
- ۲۲۲ سومین گروه: حرکت دادن انرژی از بدن چپ و بدن راست با تنفس
- ۲۳۱ چهارمین گروه: اشتیاق بدن چپ و راست
- ۲۵۹ پنجمین دسته: دسته‌های مردانگی
- نخستین گروه: حرکات جادویی که در آن دستها با هماهنگی
- ۲۶۳ ولی به طور مجزا حرکت می‌کنند
- ۲۷۲ دومین گروه: حرکات جادویی برای متمرکز ساختن انرژی زردپی
- ۲۸۰ سومین گروه: حرکات جادویی برای شکل دادن استقامت
- ششمین دسته: وسایلی که در پیوند با حرکات جادویی خاصی
- ۲۸۹ استفاده می‌شوند
- ۲۹۳ نخستین مقوله
- ۲۹۹ دومین مقوله

یادداشت مترجم

کارلوس کاستاندا، مردمشناس امریکایی، دقیقاً سی سال پیش اولین اثرش، آموزشهای دونخوان را به چاپ رساند. او تحت راهبری ناوال دونخوان، ساحری استاد و مردی خردمند، از طریق دنیای شمنان و یا بقول استادش، ساحران، به حقیقتی دیگر گام نهاد و با شکستن پارامترهای درک و مشاهده عادی، بینش عادی به دنیاهایی تصورناپذیر دست یافت که دستیابی به آنها نتیجه شرایط انرژی‌مند ما نیز هست.

کاستاندا در این اثر شرح می‌دهد که چگونه با سی سال انضباط شدید، سرانجام توانست به صحت آنچه دونخوان گفته بود دست یابد، به این امر که انسانها مخلوقاتی جادویی، موجوداتی ناشناخته و در سفر تکاملی آگاهی‌اند. کاستاندا می‌نویسد از آن رو که آنچه شرح می‌دهم برای ما بیگانه است، به نظر می‌رسد که واقعی نیست. اما این آیین سنت متخصصانی است

که بشدت به تزکیه نفس پرداخته‌اند و شیوه‌هایی بس پیچیده دارد.

حرکات جادویی حرکاتی است که شمنان دوران باستان در حالات گونه‌گون ابرآگاهی به آن دست یافته و از تأثیر تمرین آن حرکات بر رثوس اعمال و آداب این آیین؛ همچون دیدن، قصد، مرور دوباره، رؤیادیدن، سکوت درونی، پیوندگاه، گفتگوی درونی و غیره شگفت‌زده شده‌اند. از آن رو که کاستاندا به عللی که خود در این اثر شرح می‌دهد، مایل است تا به ساحری پایان دهد، کوشیده است تا آن حرکات را به شکلی عامتر درآورد تا برای همه مناسب باشد و به هر که مایل است یاد بگیرد، بیاموزد.

کتاب حاضر که تقریباً همزمان با خبر فوت وی انتشار یافت، دهمین اثر کاستانداست. وی در هفتم اردیبهشت ماه امسال درگذشت. او همان گونه مُرد که زیست، اسرارآمیز و آرام. جسد وی پس از سوزانده شدن به مکزیک انتقال یافت. امید است تمرین کردن این حرکات گشایشی باشد در اندیشه‌های باطنی، زیرا این هنر را فقط می‌توان آموذ.

تهران، مردادماه ۱۳۷۷

مهران کندری

به تمام کارورزان تنسگریتی که با گردآوری
نیروهای خود در جهت آن، مرا با صورتبندیهای
انرژی دار آشنا ساختند که هرگز در دسترس
دون خوان ماتوس یا شمنان مکتب وی قرار نگرفت.

مقدمه

دونخوان ماتوس، ساحری استاد یا ناوال، آن طور که ساحران استاد نامیده می‌شوند وقتی که گروهی از ساحران دیگر را راهبری کنند، مرا به دنیای شناختنی شمنانی معرفی کرد که در زمانهای قدیم، در مکزیک، می‌زیستند. دونخوان ماتوس سرخپوستی بود که در یوما (Yuma)، واقع در آریزونا، متولد شده بود. پدرش سرخپوستِ یاکی و اهل سونورا (Sonora)، مکزیک، بود و مادرش احتمالاً سرخپوستِ یوما، اهل آریزونا، بود. دونخوان تا وقتی که ده ساله شد در آریزونا زیست. سپس پدرش او را به سونورا در مکزیک برد، به جایی که درگیر جنگ دائمی قوم یاکی با مکزیکی‌ها شدند. پدرش کشته شد و دونخوان که بچه‌ای ده ساله بود، سرانجام به جنوب مکزیک رسید و خویشانش او را بزرگ کردند.

در سن بیست سالگی با ساحری استاد رویارو گشت. نامش حولیان اُسوزیو (Julian Osorio) بود. او دونخوان را به مکتب ساحرائی معرفی کرد که ادعا داشتند بیست و پنج نسل دوام آورده است. او به هیچ وجه

سرخپوست نبود، بلکه پسر مهاجران اروپایی در مکزیک بود. دون خوان
برایم نقل کرد که ناوال حولیان بازیگر و شخصی پرشور و جاذب بوده است:
قصه‌گویی بی نظیر، مقلد، همه تحسین‌گر وی، بانفوذ و مقتدر. حولیان
آسوریوی بازیگر در یکی از گشت و گذارهای تئاتری خود به شهرستانها،
تحت نفوذ ناوال دیگری، الیاس اُیوآ (Elias Ulloa، تلفظ اسپانیایی: u'loa)
قرار گرفت که دانش و معرفت مکتب ساحرائش را به وی منتقل کرد.

دون خوان ماتوس، با پیروی از سنت مکتب شمنانش، حرکات جسمانی
چندی را یاد داد که آنها را برای چهار شاگردش؛ یعنی تایشا آبلار
(Taisha Abelar)، فلوریندا دانر-گرا (Florinda Donner - Grau)، کارول
تیگز (Carol Tiggs) و من حرکات جادویی نامید. او آنها را با همان روحیه‌ای به
ما آموخت که نسلها آموخته شده بود، اما با روشی نو و انحرافی شایان توجه:
او آیین افراطی را حذف کرد که آموزش و اجرای حرکات جادویی را نعلها
احاطه کرده بود. نظرات دون خوان در این خصوص این بود که آیین، نیروی
حرکتش را وقتی از دست داد که نسلهای جدید کارورزان، بیشتر به قابلیت و
کاربردگرایی علاقه پیدا کردند. به هر حال، او به من سفارش کرد که تحت هیچ
شرایطی نباید با هیچیک از شاگردانش و به طور کلی با مردم درباره حرکات
جادویی حرف بزنم. دلایل این بود که حرکات جادویی منحصرأ چیزی
شخصی است و اثر آنها چنان خردکننده است که فقط بهتر است آنها را تمرین
کنیم، بی آنکه درباره آنها بحث کنیم.

دون خوان ماتوس آنچه درباره ساحران مکتب خویش می دانست، به من
آموخت. او هرگونه تفاوت ظریف معرفت خویش را برایم اظهار داشت، بیان
کرد، به ثبوت رساند و توضیح داد. به هر حال، آنچه درباره حرکات جادویی
می گویم، پیامد مستقیم آموزش اوست. حرکات جادویی ابداع نشده‌اند. آنها
را شمنان مکتب دون خوان که در زمانهای قدیم در مکزیک می زیسته‌اند، در
حالی کشف کرده‌اند که در حالات شمن‌گری آبرآگاهی بوده‌اند. کشف

حرکات جادویی کاملاً تصادفی بوده است. این امر به مثابه پرس و جوهایی بسیار ساده درباره ماهیت حس سلامتی شگفت‌آوری شروع شد که آن شمنان در حالات ابرآگاهی و هنگامی تجربه کرده‌اند که در وضعیتهای جسمانی معینی قرار داشته‌اند یا وقتی که دست و پایشان را به حالت خاصی حرکت داده‌اند. حس سلامتی آنها چنان شدید بوده است که اشتیاق تکرار این حرکات در آگاهی عادی آنها کانون توجه کلیه جد و جهد آنان شد.

ظواهر امر چنین می‌نماید که در وظیفه خود موفق شدند و خویش را مالکان سلسله و واقعاً پیچیده‌ای از حرکات یافتند که وقتی تمرین می‌شد، نتایج فوق‌العاده‌ای بر حسب تواناییها و مهارتهای ذهنی و جسمانی به بار می‌آورد. در واقع، نتایج اجرای این حرکات چنان چشمگیر بود که آنها را حرکات جادویی نامیدند. نسلها آنها را فقط به نوآیان شمن، در چارچوبی شخصی، یاد دادند که آیینهای باشکوه و مراسمی نهانی را در پی داشت.

دون‌خوان ماتوس در آموزش حرکات جادویی از بیخ و بن از سنت دور شد و این دوری و جدایی دون‌خوان را مجبور ساخت تا هدف عملی حرکات جادویی را از نو تنظیم و تدوین کند. او این هدف را به من چندان به عنوان افزایش تعادل روانی و جسمانی، آن طور که در گذشته بوده است، ارائه نکرد، بلکه به عنوان انتقال انرژی، جابجایی انرژی معرفی کرد. او توضیح داد که این دوری و جدایی، این راه تازه را مدیون نفوذ دو ناوالی است که پیش از او بوده‌اند.

عقیده ساحران مکتب دون‌خوان این بود که مقداری انرژی فطری در هر یک از ما هست، مقداری که دستخوش حمله‌های بی‌امان نیروهای بیرونی برای فزون‌شدن یا تقلیل یافتن نیست. آنان ایمان داشتند که این مقدار انرژی، کافی برای به اتمام رساندن آن چیزی است که آن ساحران می‌پنداشتند دلمشغولی هر فردی در روی زمین است: شکستن پارامترهای درک و مشاهده عادی، بینش عادی. دون‌خوان ماتوس معتقد بود که توانایی ما برای

شکستن این پارامترها از طریق فرهنگ و سطح جامعه ما ترغیب می شود. او ذکر کرد که فرهنگ و سطح جامعه ما هر ذره از انرژی فطری ما را به کار می گیرد تا الگوهای رفتاری مستحکمی را تحقق بخشد که به ما اجازه نمی دهند تا این پارامترهای بینش عادی را خرد کنیم. در موقعیتی از دون خوان پرسیدم:

— چرا باید من یا هر کس دیگری در دنیا بخواهد که این پارامترها را بشکند؟
— شکستن این پارامترها مضمون اجتناب ناپذیر بشریت است. شکستن آنها به مفهوم ورود به دنیاهایی تصورناپذیر است که ارزش عملی آنها به هیچ وجه تفاوتی با ارزش دنیای زندگی روزمره ندارد. صرف نظر از اینکه این قضیه را قبول داریم یا نداریم، ما خود را با شکستن این پارامترها مشغول می داریم و به طرزی غم انگیز در این مورد با شکست مواجه می شویم، از این رو کثرت داروهای مخدر و نوشابه های الکلی و آیینها و مراسم مذهبی در میان انسان امروزی رواج دارد.
— دون خوان، چرا فکر می کنی که ما به طور غم انگیزی با شکست مواجه شده ایم؟

— شکست ما برای برآورده کردن آرزوی زیرآستانه ای ما مدیون این واقعیت است که با آن با عجله و شتاب برخورد می کنیم. ابزارهایمان بیش از حد ناپخته است. آنها با این تلاش هم ارزاند که بخواهیم با کوبیدن سر به دیوار، آن را خراب کنیم. بشر هرگز این شکست را بر حسب انرژی ملاحظه نمی کند. موفقیت برای ساحران فقط از طریق دستیافتنی بودن یا دستیافتنی نبودن انرژی سنجیده می شود. از آنجا که امکان ندارد انرژی فطری خود را افزایش دهیم، تنها راهی که برای ساحران مکزیک کهن مانده بود جابجایی انرژی بود. این روند جابجایی برای آنها با حرکات جادویی و راهی آغاز شد که آنها بر کالبد جسمانی تأثیر گذاشتند.

دون خوان در حالی که آموزشش را بیان می کرد، به هر طریق ممکن بر این امر تأکید ورزید که شمنان مکتب او تأکید فراوانی بر توانایی جسمانی و

سلامتی ذهنی داشته‌اند که تا امروز دوام آورده است. من توانستم حقیقت
بیانات او را از طریق مشاهده او و پانزده رفیق ساحرش تأیید و تصدیق کنم.
تعادل عالی جسمانی و روانی آنها بدیهی‌ترین ویژگی آنان بود.

وقتی یکبار مستقیماً پرسیدم که چرا ساحران اینقدر برای سوی
جسمانی بشر مایه می‌گذارند، پاسخ دون‌خوان کاملاً مرا شگفت‌زده کرد.
همواره فکر کرده بودم که او خودش مردی روحانی است. او گفت:

— شمنان به هیچ وجه روحانی نیستند. آنان موجوداتی اهل عمل‌اند. به هر
حال همه می‌دانند که شمنان را عموماً به عنوان آدمهای نامتعارف یا حتی
نامعقول و دیوانه تلقی می‌کنند. شاید همین امر است که موجب می‌شود فکر
کنی آنها معنوی‌اند. آنها به نظر نامعقول می‌رسند، برای آنکه همواره
می‌کوشند تا چیزهایی را شرح دهند که نمی‌تواند توضیح داده شود. در طی
چنین تلاشهای بیهوده‌ای که توضیحاتی کامل بدهند، که تحت هیچ شرایطی
نمی‌تواند کامل باشد، آنان تمامی انسجام و نظم منطقی خود را از دست
می‌دهند و حرفهای بی‌معنی می‌زنند.

او ادامه داد:

— اگر توانایی جسمانی و ذهنی روشن بخواهی، به جسمی انعطاف‌پذیر نیاز
داری. این دو مهمترین مضامین در زندگی شمنان‌اند، زیرا آنها هشیاری و
عمل‌گرایی به بار می‌آورند: تنها لوازم ضروری برای ورود به قلمرو دیگر
ادراک، قلمرو دیگر بینش. عبور کردن در ناشناخته، به طریقی درست، مستلزم
طرز برخوردی شجاعانه، اما نه از نوع بی‌پروا و بی‌احتیاط است. برای
برقراری تعادل بین تهور و بی‌پروایی، ساحر بایستی بیش از حد باهوش،
محتاط، ماهر و در وضعیت جسمانی عالی باشد.

— اما دون‌خوان، برای چه در وضعیت جسمانی عالی؟ آرزو یا خواست برای
سفر به ناشناخته کافی نیست؟

با خشونت پاسخ داد:

— نه در زندگی گهی که تو داری. فقط تصور رویارویی با ناشناخته - خیلی کمتر از ورود به آن - نیاز به دل و جرئت فولادین و جسمی دارد که قادر به نگاهداری این دل و جرئت باشد. اگر هوشیاری ذهنی، توانایی جسمانی و عضلات مناسب نداشته باشی، فایده دل و جرئت داشتن چیست؟

وضعیت عالی جسمانی که دون‌خوان از اولین روز آشنایمان مداوماً از آن حمایت می‌کرد، حاصل اجرای سخت حرکات جادویی، با توجه به تمام نشانه‌ها، اولین گام به سوی جابجایی انرژی فطری ما بود. به نظر دون‌خوان جابجایی انرژی سرنوشت‌سازترین مضمون در زندگی شمنان و نیز همان طور در زندگی هر فردی بود. جابجایی انرژی روندی است متشکل از منتقل کردن انرژی از جایی به جایی دیگر که همین حالا هم درون ما وجود دارد. این انرژی در مراکز حیاتی بدن تغییر مکان می‌دهد که به آن انرژی جابجاشده نیاز دارد تا تعادل بین هشیاری ذهنی و مهارت جسمانی را به بار آورد.

شمنان مکتب دون‌خوان عمیقاً به جابجایی انرژی فطری خود مشغول بودند. این اشتغال آنها جد و جهد روشنفکرانه نبود، همچنین ثمرالقا یا استنتاج و یا نتیجه‌گیریهای منطقی هم نبود، بلکه نتیجه‌توانایی آنها برای مشاهده انرژی به آن صورتی بود که در جهان روان است. دون‌خوان برای توضیح داد:

— آن ساحران توانایی مشاهده انرژی را، آنچنانکه در جهان جاری است، دیدن نامیدند. آنان دیدن را به عنوان حالتی از ابرآگاهی وصف کردند که در آن کالبد انسانی قادر است انرژی را همچون جریانی، کورانی، نوسانی بادگونه درک و مشاهده کند. دیدن انرژی به همان صورتی که در جهان جاری است، حاصل توقف گذرای سیستم تفسیری است مناسب با انسانها.

— دون‌خوان، این سیستم تفسیر چیست؟

— شمنان مکزیکی کهن کشف کردند که هر قسمت از کالبد آدمی، به طریقی، مشغول گرداندن این جریان نوسان‌دار، این کوران نوسان به شکلی از اطلاعات حسی است. آنگاه حاصل جمع این سیل اطلاعات حسی است که

بر اثر کاربرد و عادت به سیستم تفسیری مبدل می‌شود که آدمها را قادر به درک و مشاهده دنیا به همان شیوه‌ای می‌سازد که آنها دنیا را درک و مشاهده می‌کنند.

او ادامه داد:

— متوقف ساختن این سیستم تفسیر نتیجه انضباط فوق‌العاده‌ای از جانب ساحران مکزیکی کهن بود. آنها این توقف را دیدن نامیدند و آن را پایه و اساس معرفت خویش ساختند. دیدن انرژی به همان شکلی که در جهان جاری است، برای آنها وسیله‌ای اساسی بود که برای درست کردن طرحهای مقوله‌بندی‌شده خود به کار گرفتند. برای مثال به دلیل این امکانات دریافتند که تمام جهانی که در دسترس درک و مشاهده بشر است، همچون چیزی پیازشکل، متشکل از هزاران لایه است. آنان یقین داشتند که دنیای روزمره آدمها فقط یک چنین لایه‌ای است. در نتیجه نیز اعتقاد پیدا کردند که لایه‌های دیگر نه تنها در دسترس درک و مشاهده آدمی است، بلکه قسمتی از میراث طبیعی بشر نیز هست.

یکی دیگر از جنبه‌های فوق‌العاده باارزش در دانش آن ساحران، مسئله‌ای که همچنین پیامد قابلیت آنان در دیدن انرژی بود، به همان شکلی که در جهان جاری است، کشف پیکربندی انرژی انسانی بود. این پیکربندی انرژی برای آنها توده میدانهای انرژی بود و از طریق نیرویی نوسان‌دار یکی شده بود که این میدانهای انرژی را به شکل گوی فروزانی، گوی درخشانی از انرژی به هم متصل می‌ساخت. برای ساحران مکتب دون‌خوان انسان شکل درازی بسان یک تخم‌مرغ یا شکل گردی همچون گوی دارد. بنابراین آن را تخم‌مرغهای فروزان یا گویهای درخشان نامیدند. آنها این کره فروزان، این کره تابان را نفیس حقیقی ما می‌دانستند — حقیقی بدین معنا که بر حسب انرژی کاهش نیافتنی است. کاهش نیافتنی است، زیرا تمامیت منابع انسانی در عمل درک و مشاهده مستقیم آن به عنوان انرژی به کار گرفته می‌شود.

آن شمنان کشف کردند که در پشتِ رویِ این گویِ درخشان نقطهٔ فوق‌العاده درخشنده‌ای هست. آنان بر اثر روندهای مشاهدهٔ مستقیم انرژی دریافتند که این نقطه، کلیدی برای عملِ تبدیل انرژی به داده‌های حسی و سپس تفسیر آن است. آنها به این دلیل این نقطه را پیوندگاه نامیدند و برآورد کردند که ادراک برآستی در آنجا جمع می‌شود. آنها پیوندگاه را به عنوان نقطه‌ای وصف کردند که در عقب کتفها جای دارد و به اندازهٔ طول یک دست از آنها فاصله دارد. همچنین کشف کردند که پیوندگاهِ کلیهٔ نژادهای انسانی در همان نقطه مستقر است، به همین دلیل به هر آدمی دیدی کاملاً مشابه از دنیا می‌بخشد.

یافتهٔ فوق‌العاده بالارزش برای آنها و نیز برای شمنانِ نسلهای بعدی این بود که جایگاه پیوندگاه در آن نقطه، نتیجهٔ استعمال و اجتماعی شدن است. آنها به این دلیل آن را وضعیتی دلخواهی دانستند که صرفاً خیالی باطلی شکست‌ناپذیری و نهایی بودن را می‌دهد. ثمر این خیالی باطل از قرار معلوم اعتقادِ راسخ و نامتزلزل انسانهاست که دنیایی که روزانه با آن سر و کار دارند، تنها دنیایی است که وجود دارد و غایت آن انکارنشده‌ی است. یکبار دون‌خوان به من گفت:

— باور کن، این حیس غایت دربارهٔ دنیا صرفاً خیالی باطل است. به علت این واقعیت که چنین چیزی هرگز به مبارزه طلبیده نشده، هرگز مورد سؤال قرار نگرفته، تنها دیدگاه ممکن باقی مانده است. دیدن انرژی آنچنانکه در جهان جریان دارد، وسیلهٔ مبارزه با آن است. ساحرانِ مکتبِ من بر اثر استفاده از این وسیله به این نتیجه رسیدند که برآستی تعداد گیج‌کننده‌ای از دنیاهایی وجود دارد که در دسترس درک و مشاهدهٔ بشر است. آنها این دنیاها را به عنوان قلمروهای جامعی وصف کردند، قلمروهایی که شخص می‌تواند در آن دست به عمل زند و مبارزه کند. به زبان دیگر، آنها دنیاهایی است که شخص می‌تواند در آن زندگی کند و بمیرد، درست مثل همین دنیایِ زندگیِ روزمره.

در خلال سیزده سال معاشرت با دون‌خوان، او به من گامهای بنیادین را به منظور انجام دادن شاهکار دیدن آموخت. من درباره تمام این گامها در نوشته‌های قبلی خود بحث کردم، اما هرگز به نکته کلیدی در این روند؛ یعنی حرکات جادویی اشاره نکرده‌ام. او تعداد زیادی از آنها را به من آموخت و همراه با آن گنجینه معرفت را؛ همچنین دون‌خوان مرا با این یقین ترک گفت که من آخرین پیوند مکتب او هستم. پذیرش این امر که آخرین پیوند مکتب او هستم، به خودی خود برای من مستلزم این وظیفه بود که راههای جدیدی بیابم تا معرفت سنت او را اشاعه دهم، زیرا تداوم آن دیگر موردی نداشت.

در این خصوص باید نکته بسیار مهمی را روشن سازم: دون‌خوان ماتوس هرگز علاقه نداشت که معرفت خویش را یاد دهد، بلکه دوست داشت مکتب خویش، سنت خود را جاودانه سازد. سه شاگرد دیگر او و من وسیله‌ای بودیم که آن جاودانگی را تضمین می‌کردیم، وسایلی که او گفت توسط روح برگزیده شده‌ایم، زیرا وی هیچ نقش فعالی در آن ندارد. به هر حال او خود را درگیر کوششی بس عظیم کرد تا آنچه را درباره ساحری یا آیین شمنی (شمینیزم) و نیز درباره تکامل مکتبش می‌دانست، به من آموخت.

در طی تعلیم و تربیت من متوجه شد که پیکربندی انرژی، طبق گفتار او، چنان بیش از حد متفاوت از مال اوست که معنایی جز پایان خط مشی وی ندارد. به او گفتم که من از توضیح وی مبنی بر آنچه تفاوت نامرئی موجود بین ماست بیش از حد آزرده شدم. نه مسئولیت سنگین آخرین نفر بودن در خط مشی او را دوست دارم و نه آنکه استدلال او را می‌فهمم. روزی به من گفت:

— شمنان مکزیکی کهن عقیده داشتند گزینش، آنچنانکه انسانها می‌فهمند، پیش شرط دنیای شناختی بشر است، اما فقط تفسیری خیرخواهانه از چیزی است که موقعی فهمیده می‌شود که آگاهی آن سوی توده دنیای ما مخاطره کند، تفسیر خیرخواهانه‌ای از تسلیم است. انسانها در کشمکش دردناک با نیروهایی هستند که آنها را به هر راهی می‌کشانند. هنر ساحران در واقع

انتخاب کردن نیست، بلکه بقدر کافی باریک‌اندیش بودن برای تن در دادن است.

و ادامه داد:

– هر چند به نظر می‌رسد که ساحران کاری نمی‌کنند جز آنکه تصمیم می‌گیرند، اما اصلاً تصمیم نمی‌گیرند. من تصمیم نگرفتم که تو را انتخاب کنم و تصمیم هم نگرفتم که تو این طور باشی که هستی. از آن رو که نمی‌توانستم کسی را انتخاب کنم که دانشم را به او منتقل کنم، باید هر کسی را که روح به من پیشنهاد می‌کرد، می‌پذیرفتم. و این شخص تو بودی و تو از لحاظ انرژی فقط قادر به خاتمه دادن هستی و نه ادامه دادن.

او ذکر کرد که پایان یافتن خط وی هیچ ارتباطی به او یا کوششهایش و یا حتی هیچ ارتباطی به موفقیت یا شکست او به عنوان ساحری که آزادی کامل را می‌جوید، ندارد. او این امر را همچون چیزی می‌دانست که با گزینشی اعمال شده در آن سوی سطح انسانی سر و کار داشت و نه با آدمها و موجودات، بلکه با نیروهای غیر شخصی جهان.

سرانجام آنچه را دون‌خوان سرنوشت من می‌نامید، پذیرفتم. پذیرش آن مرا با مسئله دیگری رویارو ساخت که او به عنوان قفل کردن در وقتی بیرون می‌دوی به آن اشاره می‌کرد. یعنی گفتن اینکه من مسئولیت این تصمیم‌گیری را به عهده می‌گیرم که با آنچه او به من آموخته است، چه کنم و تصمیمم را بدون عیب و نقص انجام دهم. اول از همه از خودم درباره پرسش اصلی پرسیدم که با حرکات جادویی، آن جنبه از آموزشهای دون‌خوان که سرشار از عمل‌گرایی و کارکرد است، چه کنم. تصمیم گرفتم از حرکات جادویی استفاده کنم و آنها را به هر کسی بیاموزم که می‌خواهد یاد بگیرد. طبیعتاً تصمیم من مبنی بر پایان دادن به ساحری که برای مدت زمان نامعلومی آنها را احاطه کرده بود، نتیجه اعتقاد کامل بود که من براستی پایان خط مشی دون‌خوان هستم. این امر برایم تصورناپذیر بود که باید اسراری را با خود داشته باشم که حتی مال

من هم نیستند. تصمیم من مخفی کردن حرکات جادویی در اختفا نبود. به هر حال پایان دادن به چنین وضعی تصمیم من بود.

از آن زمان تاکنون کوشیدم تا به شکل کلی تری از هر حرکت جادویی دست یابم، شکلی که برای هر کس مناسب باشد. این امر به پیکربندی شکل‌های اندکی اصلاح شده هر یک از حرکات جادویی انجامید. من این پیکربندی جدید حرکات را تنسگریتی^۱ نامیده‌ام، اصطلاحی که به معماری تعلق دارد و در آنجا به مفهوم «نشانه ویژه اسکلت ساختارهایی است که قطعات کششی پیوسته و قطعات در هم فشرده ناپیوسته را به طریقی به کار می‌گیرد که هر قطعه‌ای با حداکثر قابلیت و صرفه جویی کار می‌کند.»

برای توضیح درباره اینکه حرکات جادویی ساحرانی که در مکزیک و در زمانهای قدیم می‌زیستند، چیستند، مایلم شرح واضحی ارائه دهم: برای دون‌خوان «زمانهای قدیم، دوران باستان» به مفهوم ده هزار سال پیش و قبل از آن بود، رقمی که به نظر ناهماهنگ می‌رسد اگر از دید طرح‌های رده‌بندی شده محققان امروزی آزموده شود. وقتی دون‌خوان را با تفاوت بین تخمین او و آنچه واقعی‌تر می‌دانستم، مواجه ساختم؛ او در اعتقاد خویش مُصَر و انعطاف‌ناپذیر ماند. او عقیده داشت امر مسلم این است که مردمانی که ده هزار سال پیش در دنیای جدید [قاره آمریکا] زیسته‌اند، چنان عمیقاً به مضامین جهان و ادراک پرداخته‌اند که آدم امروزی حتی شروع به درک آن هم نکرده است.

صرف‌نظر از تفسیرات متفاوت سالشمارانه ما، کارآیی حرکات جادویی برای من انکارناپذیر است و حس می‌کنم مجبورم موضوع را به طور جدی با پیروی از شیوه‌ای که به من نشان داده شد، روشن سازم. صراحت اثر آنها بر من، تأثیر عمیقی بر طریقی داشت که من با آنها سر و کار داشتم. آنچه در این اثر ارائه می‌دهم، بازتاب صمیمانه آن تأثیر است.

1. Tensegrity، صحت کششی، همبستگی کششی.

حرکات جادویی

اولین باری که دون‌خوان بتفصیل دربارهٔ حرکاتِ جادویی با من حرف زد، وقتی بود که اظهار نظر برخورنده‌ای دربارهٔ وزنم کرد. در حالی که از فرق سر تا نوک پایم را با نارضایتی می‌نگریست، گفت:

— زیاده از حد تپل هستی، یک قدم تا چاقی فاصله داری. فرسودگی دارد در تو نمایان می‌شود. مثل هر یک از اعضای دیگر نژادت، یک قلنبهٔ چربی را، مثل گوی، در گردنت می‌پرورانی. وقتش است که به طور جدی از یکی از بزرگترین یافته‌های ساحری استفاده کنی: حرکاتِ جادویی.

— دون‌خوان، از چه حرکاتِ جادویی حرف می‌زنی؟ تو قبلاً هرگز در این مورد حرفی با من نزده‌ای و یا اگر زده‌ای آنقدر گذرا بوده است که هیچ چیزی از آن را به یاد نمی‌آورم.

— نه فقط یک خروار با تو دربارهٔ حرکاتِ جادویی حرف زده‌ام، بلکه تو مقدار زیادی از آنها را هم می‌دانی. تمام مدت دارم این چیزها را به تو یاد می‌دهم. با تندی اعتراض کردم و گفتم تا آنجا که می‌دانم حقیقت ندارد که او تمام

مدت به من حرکاتِ جادویی را یاد داده است. او با ابروانش اشارهٔ مضحکی مبنی بر عذرخواهی کرد و به شوخی گفت:

— بس کن! آنقدر در موقع دفاع از خویشتنِ فوق‌العاده‌ات احساساتی نباش. منظورم گفتن این بود که آنچه را انجام می‌دهم، تقلید می‌کنی، پس من هم از قابلیت تقلید تو بهره‌برداری کرده‌ام. من تمام مدت به تو حرکاتِ مختلف جادویی را نشان داده‌ام و تو هم همواره فکر کرده‌ای که به صدا درآوردن مفصله‌ایم مایهٔ شادی من است. من طریقی را دوست دارم که تو آنها را تفسیر می‌کنی: شکستن بندهایم. ما به همین شکل به آنها اشاره خواهیم کرد.

سپس ادامه داد:

— من به تو ده نوع مختلفِ شکستنِ بندهایم را نشان داده‌ام. هر یک از آنها حرکتی جادویی است که برای کمال یابندگیِ جسم من و تو مناسب است. می‌توانی بگویی که این ده حرکتِ جادویی در خط من و توست. آنها شخصاً و منحصرأ به ما تعلق دارند، همان طور که به ساحرانِ دیگری تعلق داشتند که درست مثل ما دو نفر در بیست و پنج نسل قبلی بوده‌اند.

حرکاتِ جادویی که دون‌خوان به آنها اشاره می‌کرد، همان طور که خودش گفت، همان طرقی بودند که فکر می‌کردم بندهایش را می‌شکند. او عادت داشت دستها، پاها، تنه و باسنش را به طرز خاصی حرکت دهد. من فکر می‌کردم که به منظور ایجاد حداکثر کش و قوس عضلات، استخوانها و رباطهاست. از نظر من نتیجهٔ این حرکات کش و قوس‌دار ردیفی از صداهای شکستن بود که همواره فکر کرده بودم او برای حیرت و سرگرمی من ایجاد می‌کند. براستی او بارها و بارها از من خواسته بود تا از وی تقلید کنم. حتی به نحوی مبارزه‌طلبانه به من جرئت داد حرکات را به خاطر سپارم و آنها را در خانه تکرار کنم تا بتوانم درست مثل او از بندهایم صدای شکستن درآورم.

هرگز موفق نشدم صداها را ایجاد کنم. با این حال بوضوح، ولی نادانسته حرکات را آموختم. حال می‌دانم که موفق‌نشدن در اینکه صدای شکستگی

ایجاد کنم، موهبتی در تغییر شکل نیافتن بود، زیرا عضلات و زردپی‌های دستها و پشت هرگز نباید تا آن حد کشیده شوند. دون‌خوان با توانایی و استعداد شکستن بندهای دستها و پشت متولد شده بود، درست همان طور که بعضی از مردم این مهارت را دارند که بند انگشت‌هایشان را می‌شکنند. پرسیدم:

— دون‌خوان، ساحران قدیم چطور حرکات جادویی را ابداع کردند.
عبوسانه گفت:

— کسی آنها را ابداع نکرد. فکر اینکه آنها ابداع شده‌اند فوراً به مداخله ذهن اشاره دارد و وقتی به حرکات جادویی مربوط شود، مورد این نیست. شمنان قدیم بیشتر اینها را کشف کرده‌اند. به من گفته شد که تمام اینها با حین خارق‌العاده سلامتی شروع شد که آن شمنان وقتی در حالات شمن‌گری ابرآگاهی بودند، تجربه کردند. آنان چنان نیروی فوق‌العاده و گیرایی احساس کردند که کوشیدند تا آن را در ساعات بیدارمانی خود نیز تکرار کنند.
یکبار دون‌خوان برایم توضیح داد:

— نخست آن شمنان فکر کردند که حال و هوای سلامتی است که به طور کلی ابرآگاهی آن را پدید آورده است. بزودی آنان دریافتند که تمام حالات ابرآگاهی شمن‌گری که وارد آن می‌شوند، در آنها همان احساس سلامتی را ایجاد نمی‌کند. مذاقه محتاطانه بیشتر بر آنها آشکار ساخت که هرگاه این احساس سلامتی وجود دارد، همواره آنها درگیر نوع خاصی از حرکت جسمانی‌اند. آنان متوجه شدند وقتی که در حالات ابرآگاهی‌اند، جسمشان بی‌اختیار به طرق معینی حرکت می‌کند و آن طرق معین برآستی دلیل آن احساس غیر عادی سرشاری کمال جسمانی و روانی است.

دون‌خوان می‌گفت که همواره به نظرش رسیده است آن حرکاتی که کالبدهای آن شمنان خودبخود در ابرآگاهی اجرا کرده‌اند، نوعی میراث نهانی بشریت بوده است. چیزی که در اعماق ذخیره شده بود تا فقط بر آنهایی

آشکار شود که آن را جستجو می‌کردند. او آن ساحران را به عنوان شیرجه‌روندگانی در اعماق دریا تصویر کرد که بی‌آنکه بدانند، آن را احیا کرده‌اند.

دون‌خوان گفت که آن ساحران با دشواری شروع کردند به اینکه تکه‌های بعضی از حرکاتی را که به یاد می‌آوردند کنار هم قرار دهند. کوششهای آنان به ثمر رسید. آنان توانستند حرکاتی را دیگر بار پدید آورند که به نظرشان رسیده بود بازتابهای خودبخود کالبد در حالت ابرآگاهی است. دلگرم از موفقیت خود، توانستند صدها حرکت را بازآفرینند که بدون هیچ تلاشی برای طبقه‌بندی آنها به طرحی فهمیدنی، آن حرکات را تمرین کردند. اندیشهٔ آنان این بود که حرکات در ابرآگاهی به طور ناگهانی روی می‌دهد و نیرویی هست که کوشش آنان را، بدون مداخلهٔ اراده، راهبر می‌شود.

دون‌خوان خاطر نشان ساخت که ماهیت یافته‌های آنان همواره آنها را راهبر شده است تا یقین کند که ساحران زمانهای قدیم مردمان خارق‌العاده‌ای بوده‌اند، زیرا حرکاتی که آنها کشف کرده‌اند هیچگاه به این شکل بر شمنان کنونی آشکار نشده است که همچنین وارد ابرآگاهی شده‌اند. شاید به این دلیل است که شمنان امروزی حرکات را به طریقی از پیشینیانشان پیش از موعد مقرر آموخته‌اند و یا شاید چون ساحران زمانهای قدیم تودهٔ پُرانرژی‌تری داشته‌اند. پرسیدم:

— منظورت چیست دون‌خوان که آنها تودهٔ پُرانرژی‌تری داشته‌اند؟ مردان بزرگتری بوده‌اند؟

— فکر نمی‌کنم که از لحاظ جسمانی بزرگتر بوده‌اند ولی از لحاظ انرژی به چشم بیننده همچون تخم‌مرغ درازی می‌رسیدند. آنها خود را تخم‌مرغهای فروزان می‌نامیدند. من هرگز در زندگی تخم‌مرغ فروزانی ندیده‌ام. هرچه دیده‌ام گویهای درخشان است. پس احتمال دارد که بشر قدری از تودهٔ انرژی‌دار را در طی نسلها از دست داده باشد.

دون‌خوان برایم توضیح داد که جهان برای بیننده متشکل از تعداد

بی‌پایانی از میدانهای انرژی است. آنها به نظر بیننده همچون تارها، رشته‌های درخشانی می‌رسند که به هر جهتی کشیده شده‌اند. دون‌خوان گفت که این رشته‌ها در گویهای درخشان یکدیگر را قطع می‌کنند که همان انسانها هستند و منطقی است فرض کنیم که اگر روزگاری انسانها، مثل تخم‌مرغها، شکل درازی داشتند، آنها بسی درازتر از گوی بودند. به هر حال، میدانهای انرژی که انسانها را در سر تخم‌مرغ فروزان لمس می‌کرد، اکنون که آنها گویهای درخشان‌اند، دیگر با آنها تماس حاصل نمی‌کند. دون‌خوان فکر می‌کرد که این امر برای او به معنای فقدان توده انرژی است که به نظر می‌رسید به منظور احیای این گنجینه نهانی؛ یعنی حرکات جادویی، بسیار مهم است. در موقعیتی از او پرسیدم:

– دون‌خوان، چرا حرکات شمنان قدیم حرکات جادویی نامیده شده‌اند؟
– آنها نه فقط حرکات جادویی نامیده شده‌اند، بلکه جادویی هستند! آنها اثری تولید می‌کنند که به وسیله توضیحات عادی نمی‌توانند توجیه شوند. این حرکات، تمرینهای جسمانی یا صرفاً حالات مختلف بدن نیستند، آنها کوششهای واقعی برای دستیابی به حالت مطلوب وجود هستند.
او ادامه داد:

– جادوی حرکات تغییری ظریف است که کارورزان هنگام اجرای آنها تجربه می‌کنند. این کیفیت ناپایدار است که حرکات به حالات جسمانی و روانی آنها می‌آورد: نوعی درخشش، نوری در چشمان. این تغییر ظریف تماس روح است، گویی که کارورزان از طریق حرکات، پیوندی نامأنوس را با نیروی حیات از نو بنیاد می‌نهند که آنها را نگاه می‌دارد.

او باز هم توضیح داد دلیل دیگری که اینها حرکات جادویی نامیده می‌شوند این است که شمنان از طریق تمرین کردن آنها بر حسب ادراک، به حالات دیگر هستی منتقل می‌شوند که در آن حالات می‌توانند دنیا را به طرزی وصف‌ناپذیر احساس کنند. دون‌خوان به من گفت:

– به دلیل این کیفیت، به دلیل این جادو، حرکات را نباید همچون تمرینهایی، بلکه باید همچون راه فراخواندن اقتدار، به کار بست.

– اما آیا می‌توانند به عنوان حرکات جسمانی به کار روند، هر چند هرگز به عنوان چنین چیزی به کار نرفته‌اند.

– آدم می‌تواند هر طور که دلش بخواهد آنها را به کار بندد. حرکات جادویی بی‌توجه به اینکه چگونه از آنها استفاده می‌شود، آگاهی را افزایش می‌دهند. عاقلانه این است که آنها را به عنوان آنچه هستند، پذیرفت: حرکات جادویی تمرین می‌شوند تا کارورز نقاب جامعه‌پذیری را بیفکند.

– نقاب جامعه‌پذیری چیست؟

– روکشی که همه ما از آن دفاع می‌کنیم و برایش می‌میریم. روکشی که ما در دنیا به دست می‌آوریم. همانی که مانع ما می‌شود تا به تمام استعدادهای خویش دست یابیم. همانی که ما را وامی‌دارد تصور کنیم نامیرا هستیم. قصد هزاران ساحر در این حرکات نفوذ کرده است. اجرا کردن آنها، حتی به نحوی سرسری، ذهن را به توقف وامی‌دارد.

– منظورت چیست که آنها ذهن را به توقف وامی‌دارند؟

– ما به آنچه در دنیا انجام می‌دهیم از طریق برگرداندن آن به ردیفهای مشابه، ردیف چیزهایی که توسط هدف با یکدیگر هم‌ردیف می‌شوند، توجه می‌کنیم و تشخیص می‌دهیم. برای مثال اگر من به تو بگویم چنگال، این واژه فوراً فکر قاشق، چاقو، رومیزی، دستمال سفره، بشقاب، فنجان و نعلبکی، لیوان شراب، چیلی کان کارنه^۱، مهمانی، تولد و جشن را به ذهن تو می‌آورد. یقیناً می‌توان ادامه داد و تقریباً تا ابد اموری را نام برد که هدف، آنها را به پیوسته و هم‌ردیف کرده است. هرچه می‌کنیم مثل همین به هم پیوسته است. بخش عجیب برای ساحران این است که آنها می‌بینند که تمام این زنجیره‌ها،

1. Chili Con Carne

این ردیفهای همانند، کلیه ردیفهایی که توسط هدف به هم پیوسته‌اند با اندیشه بشر پیوند دارد که امور، همچون کلام خدا، تغییرناپذیر و جاودانی‌اند. - دون‌خوان، نمی‌فهمم چرا تو کلام خدا را وارد این توضیح می‌کنی. کلام خدا چه ارتباطی دارد به آنچه می‌خواهی توضیح دهی؟

- همه نوع ارتباطی! به نظرمان می‌رسد که در ذهن ما همان است، کل جهان مثل کلام خداست: مطلق و تغییرناپذیر. این راهی است که ما خود را راهبر می‌شویم. در اعماق ذهنمان ابزار بازرسی و کنترلی است که به ما اجازه نمی‌دهد از این آزمون دست بداریم که کلام خدا، آنچنانکه پذیرفته‌ایم و عقیده داریم که هست، به دنیایی مرده تعلق دارد. برعکس، دنیای زنده در بی‌ثباتی دائمی است. حرکت دارد، تغییر می‌کند، وارونه می‌شود. او ادامه داد:

- مهمترین دلیل اینکه چرا حرکات جادویی ساحران مکتب من جادویی‌اند، این است که با تمرین کردن آنها، بدن کارورزان متوجه می‌شود که همه چیز در عوض آنکه زنجیره پیوسته‌ای از اشیایی باشد که با یکدیگر قرابت دارند، جریانی، سیلانی است. و وقتی هر چیزی در جهان سیلان دارد و جاری است، آن جریان می‌تواند متوقف شود. می‌توان سدی بر آن بست و بدین نحو جریان می‌تواند متوقف یا منحرف شود.

در موقعیتی دون‌خوان برایم تأثیر کلی را توضیح داد که تمرین حرکات جادویی بر ساحران مکتب او داشته است و این تأثیر را با آن چیزی مرتبط ساخت که برای کارورزان جدید روی می‌دهد. او گفت:

- ساحران مکتب من وقتی متوجه شدند که تمرین کردن حرکات جادویی سبب توقف سیلان لاینقطع امور می‌شود، از فرط ترس نیمه‌جان شدند. آنان مجموعه استعاراتی درست کردند تا این توقف را توضیح دهند و در کوشش خود برای توضیح آن یا تجدید نظر آن دسته گل به آب دادند. آنان به میان آیین و مراسم فرو رفتند. شروع به انجام دادن عمل متوقف ساختن سیلان

امور کردند. یقین داشتند که اگر آیینها و مراسم خاصی بر جنبه معینی از حرکاتِ جادویی متمرکز شود، حرکاتِ جادویی خودشان نتیجه خاصی را فرا می‌خوانند. بزودی تعداد و پیچیدگی آیینها و مراسم آنان دست‌وپاگیرتر از تعداد حرکاتِ جادویی شد. بسیار مهم است که توجه کارورز به جنبه معینی از حرکاتِ جادویی متمرکز شود. به هر حال، این دلمشغولی باید سبک، شاد، به دور از بیمارگونگی و سختی باشد. باید برای لذت‌بردن، ابهت و وضوح آن، بی‌آنکه واقعاً منافعی را انتظار داشت، انجام شود.

او مثالی از یکی از همکارانش زد. ساحری که سیلیویو مانوئل (Silvio Manuel) نام داشت و مایه شادی و اشتیاقش این بود که حرکاتِ جادویی ساحران زمانهای قدیم را به گامهای رقصیدنِ جدیدش تغییر دهد. دون‌خوان سیلیویو مانوئل را به عنوان بندباز و رقصنده‌ای عالی توصیف کرد که در واقع حرکاتِ جادویی را می‌رقصید. دون‌خوان ادامه داد:

— ناوال الیاس آیوآ برجسته‌ترین مبتکرِ مکتبِ من بود. این طور بگویم که او کسی بود که تمام آیینها را به دور ریخت و منحصراً حرکاتِ جادویی را برای هدفی تمرین کرد که در اصل، زمانی در گذشته‌های بسیار دور، استفاده می‌شد: برای هدف جابجایی انرژی.

دون‌خوان ادامه داد:

— ناوال حولیان اُسوریو، که پس از او آمد، کسی بود که به آیین خاتمه داد. از آن رو که او بازیگرِ حرفه‌ایِ باحُسنِ نیتی بود که زمانی معیشت خویش را از بازی در تئاتر به دست آورده بود، اهمیت زیادی بر چیزی نهاد که ساحران تئاتر شمن‌گری می‌نامیدند. او آن را تئاتر بی‌کُرانگی نامید و در آن تمام حرکاتِ جادویی را ادغام کرد که به آن دست یافته بود. هر حرکت شخصیت او سرشار از صورت ظاهر حرکاتِ جادویی بود. ولی فقط این نبود، بلکه او تئاتر را به راهی جدید برای آموزش به آنها مبدل کرد. ناوال حولیان، بازیگر بی‌کُرانگی و سیلیویو مانوئل، رقصنده بی‌کُرانگی، کل چیزها را

سر و سامان دادند. عصر جدیدی در افق بود! عصر جابجایی محض. توضیح دون‌خوان دربارهٔ جابجایی این بود: انسانها که به عنوان توده‌های میدانهای انرژی مشاهده می‌شوند، واحدهای انرژی‌داری را محفوظ می‌دارند که حد و مرزهای خاصی دارند و ورود یا خروج انرژی را اجازه نمی‌دهند. به هر حال انرژی‌ای که درون آن تودهٔ میدانهای انرژی است، تنها چیزی است که هر فرد انسانی می‌تواند به آن چشم امید داشته باشد. او گفت: - تمایل طبیعی انسانها این است که انرژی را از مراکز حیاتی دور کنند که در سمت راست بدن، درست در لبهٔ قفسهٔ سینه، در ناحیهٔ جگر و کیسهٔ صفرا جای دارد؛ علاوه بر این در سمت چپ بدن، در لبهٔ قفسهٔ سینه، در ناحیهٔ لوزالمعده و طحال؛ در پشت، درست عقب دو مرکز دیگر، در اطراف کلیه‌ها و درست بالای آنها، در ناحیهٔ غدد فوق‌کلیوی؛ در پای‌گردن در نقطهٔ V که توسط استخوان جناق سینه و استخوان ترقوه درست شده است و نیز در زنان در محدودهٔ زهدان و تخمدانهاست.

- دون‌خوان، چگونه آدمها این انرژی را دور می‌کنند؟
- با نگران‌بودن، با به زانو درآمدن در برابر فشار روانی زندگی روزمره. فشار اعمال روزانه عوارضش را از بدن می‌گیرد.

- و دون‌خوان، چه اتفاقی برای این انرژی می‌افتد؟
- در حاشیهٔ گوی درخشان جمع می‌شود، گاهی اوقات تا آن حد که رسوب پوست‌گونه‌ای تشکیل می‌دهد. حرکات جادویی به کل انسان به عنوان کالبد جسمانی و به عنوان تودهٔ میدانهای انرژی مربوط است. آنها انرژی را فعال می‌سازند که در گوی درخشان جمع شده است و به کالبد جسمانی باز می‌گردانند. حرکات جادویی، هر دو را به کار می‌گیرند، بدن را به عنوان وجودی جسمانی که از پراکندگی انرژی رنج می‌برد و نیز بدن را به عنوان وجودی انرژی‌دار که قادر به جابجایی آن انرژی پراکنده است.

او ادامه داد:

– داشتن انرژی در حاشیه گوی درخشان، انرژی که جابجا نشده، همانقدر بی فایده است که اصلاً انرژی نداشته باشیم. واقعاً وضعی هولناک است که مازاد انرژی را انبار کنیم که برای تمام اهداف عملی دستیافتنی است. مثل این است که در بیابان باشیم و از بی آبی بمیریم، در حالی که قمقمه آبی را حمل می کنیم که نمی توانیم باز کنیم، زیرا هیچ وسیله ای نداریم. در آن بیابان حتی نمی توانیم سنگی بیابیم که با آن به قمقمه بگوییم.

جادوی واقعی حرکات جادویی این امر است که آنها موجب می شوند انرژی سفت شده دوباره به مراکز حیاتی وارد شود. از این روست که کارورزان با احساس سلامتی و توانایی مواجه می شوند. ساحران مکتب دون خوان قبل از آنکه وارد آیین گرای و مراسم افراطی شوند، اساس این جابجایی را تنظیم کردند. آن را اشباع نامیدند، به این معنا که کالبدهایشان را غرقه در وفور حرکات جادویی کردند تا بگذارند نیرویی که ما را به یکدیگر می پیوندد آن حرکات جادویی را راهبر شود تا حداکثر جابجایی انرژی را موجب گردند. یکبار بی آنکه واقعاً منظورم طعنه زدن باشد از او پرسیدم:

– ولی دون خوان آیا داری به من می گویی هر بار که بندهایت را به صدا درمی آوری یا هر بار که من می کوشم از تو تقلید کنم، واقعاً انرژی را جابجا می کنم؟
– هر بار که حرکتی جادویی را اجرا می کنیم، برآستی ساختارهای بنیادین وجودمان را تغییر می دهیم. انرژی که به طور عادی سفت شده رها می شود و شروع به وارد شدن در چرخشهای حیاتی بدن می کند. فقط بوسیله این انرژی احیاشده می توانیم دیواره ای، مانعی بگذاریم تا جلو جریانی را که در غیر این صورت رام نشدنی و زیان آور است، بگیریم.

از دون خوان خواستم برایم درباره سد کردن آنچه او جریان زیان آور می نامید، مثالی بزنند. به او گفتم که می خواهیم آن را در ذهن مجسم کنیم. او پاسخ داد:
– برایت مثالی می زنم. برای مثال در سن من باید فشار خونم بالا باشد. اگر نزد دکتری بروم، او بعد از دیدن من حدس خواهد زد که سرخپوستی پیر

و گرفتار نااطمینانی‌ها، نومیدیه‌ها و رژیم غذایی بدی هستم. طبیعتاً تمام اینها به وضعیت پیش‌بینی‌پذیر و کاملاً مورد انتظار فشار خون بالا منجر می‌شود: پیامد پذیرفتنی سن من.

او ادامه داد:

— من اصلاً مشکل فشار خون بالا ندارم، نه برای اینکه از آدم معمولی قوی‌ترام یا به دلیل چارچوب ژنتیکی‌ام، بلکه برای اینکه حرکات جادویی من، کالبدم را طوری ساخته‌اند که بر هر الگوی رفتاری پیروز شود که به فشار خون بالا منجر می‌گردد. حقیقتاً می‌توانم بگویم هرگاه که بندهایم را در پی اجرای حرکتی جادویی به صدا درمی‌آورم، جریان انتظارات و رفتاری را مسدود می‌کنم که به طور عادی در سن من به فشار خون می‌انجامد. مثال دیگری که می‌توانم برایت بزنم چابکی زانوهایم است. متوجه نشدی که چقدر چابکتر از تو هستم؟ در موردی که به حرکت زانوهایم مربوط می‌شود، یک بچه‌ام! با حرکات جادویی‌ام سدی بر جریان رفتاری و جسمانی‌ام می‌بندم که زانوی آدمها، هم مرد و هم زن، را سخت و سالخورده می‌کند.

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین احساساتی که با آن مواجه بودم به دلیل این واقعیت بود که دون‌خوان ماتوس، هر چند می‌توانست پدر بزرگ من باشد، بی‌نهایت جواتر از من بود. در مقایسه با او من سفت و سخت، یکدنده و تکراری بودم. فرتوت بودم. برعکس، او تر و تازه، خلاق، چابک و چاره‌جو بود. خلاصه آنکه او چیزی را دارا بود که هر چند من جوان بودم، آن را نداشتم: جوانی. او لذت می‌برد از اینکه مکرراً به من بگوید که سن جوانی، در جوانی نیست و اینکه سن جوانی به هیچ وجه عامل بازدارنده اختلالات پیری نیست. او خاطر نشان کرد که اگر هم‌نوعانم را بدقت و با بی‌طرفی نظاره کنم، می‌توانم تأیید و تصدیق کنم که وقتی به سن بیست سالگی می‌رسند، دیگر فرتوت‌اند، [عاده‌های] خود را احمقانه تکرار می‌کنند. من پرسیدم:

— دون‌خوان، چطور ممکن است که تو جواتر از من باشی؟

- او در حالی که چشمانش را کاملاً به نشانه حیرت می‌گشود، گفت:
- من بر ذهنم غلبه کرده‌ام. من ذهنی ندارم که به من بگوید وقت پیری فرا
رسیده است. من اتفاق نظرهایی را که در آن سهم نیستم، محترم نمی‌شمرم.
یادت باشد: این برای ساحران فقط شعار نیست که می‌گویند اتفاق نظرهایی
را که در آن سهم نیستند، محترم نمی‌شمروند. به سن پیری مبتلا شدن یکی از
این اتفاق نظرهاست.

مدت مدیدی ساکت ماندیم. به نظر می‌رسید که دون‌خوان منتظر است
و فکر کردم به دلیل تأثیری است که کلماتش ممکن بود در من ایجاد کرده
باشند. آنچه فکر می‌کردم وحدت روانشناختی من است با پاسخ دوگانه
واضحی از جانب خودم از هم گسسته شد. در یک سطح با تمام توانم
یاوه‌هایی را تکذیب می‌کردم که دون‌خوان بیان می‌کرد؛ به هر حال، در سطح
دیگر نمی‌توانستم توجه به این امر را که چقدر اشاره‌هایش صحیح است،
نادیده بگیرم. دون‌خوان پیر بود و با این حال اصلاً پیر نبود. او سالها جواتر از
من بود. او رها از افکار دست‌وپاگیر و الگوهای عادت بود. او در دنیاها
خارق‌العاده‌ای پرسه می‌زد. او آزاد بود، در حالی که من به وسیله عادات و
الگوهای فکری سنگین، با ملاحظات جزئی و بیهوده درباره خودم زندانی
بودم که برای اولین بار در آن وضع حس کردم حتی مال خودم هم نیستند.

در موقعیتی دیگر از دون‌خوان چیزی پرسیدم که مدت‌ها بود مرا آزار
می‌داد. او گفته بود که ساحران مکزیکی کهن حرکات جادویی را که نوعی
گنجینه مخفی بودند، کشف کرده و در انبار نهفته بودند تا بشر آن را بیابد.
می‌خواستم بدانم چه کسی چنین چیزی را برای بشر ذخیره کرده است. تنها
فکری که می‌توانستم حدس بزنم از دین کاتولیک ناشی می‌شد. فکر کردم
خدا یا فرشتگان محافظ و یا روح‌القدس این کار را کرده است. او گفت:

- روح‌القدس نیست که فقط برای تو مقدس است، زیرا تو در نهان کاتولیک
هستی. و یقیناً خدا، پدری نیکوکار، آنچنانکه تو او را می‌فهمی، هم نیست.

ایزدبانو، مادر پرورش‌دهنده و تغذیه‌کننده هم نیست که مراقب امور بشر است، آنچنانکه بسیاری از مردم یقین دارند که هست. بیشتر نیرویی غیر شخصی است که چیزهای بی‌پایانی برای کسانی ذخیره‌سازی کرده است که جرئت جستجوی آن را دارند. نیرویی است در جهان، مثل نور یا قوه جاذبه. عاملی ترکیب‌کننده، نیرویی نوسان‌دار است که توده میدانهای انرژی را به هم می‌پیوندد که انسانها در واحدی موجز و منسجم هستند. این نیروی نوسان‌دار عاملی است که ورود و خروج انرژی را از گوی درخشان اجازه نمی‌دهد.

او ادامه داد:

— ساحران مکزیک کهن یقین داشتند که اجرای حرکات جادویی آنان تنها عاملی بود که کالبد را برای تأیید متعالی وجود آن نیروی ترکیب‌کننده آماده کرد و رهنمون شد.

از توضیحات دون‌خوان این نتیجه را گرفتم که نیروی نوسان‌داری که وی درباره اش حرف می‌زد، همانی که میدانهای انرژی ما را ترکیب می‌کند، بظاهر شبیه آن چیزی است که فضا‌نوردان کنونی یقین دارند باید در هسته تمام کهکشانهایی باشد که در کیهان موجود است. آنها یقین دارند که آنجا، در هسته‌های آنها، نیرویی با قدرتی فزون از حد، ستارگان کهکشان را در جایشان نگاه داشته است. این نیرو «سوراخ سیاه» نام دارد، ساخته‌ای فرضی است که به نظر می‌رسد منطقی‌ترین توضیح برای این امر است که چرا ستارگانی که توسط سرعتهای چرخشی خود هدایت می‌شوند، گریز نمی‌زنند.

دون‌خوان گفت که ساحران قدیم می‌دانستند که انسانها، به عنوان توده میدانهای انرژی، نه فقط با لفاف‌بندی پُرانرژی یا رباطهای انرژی‌دار یکپارچه مانده‌اند، بلکه با نوعی نوسان که یکباره هر چیزی را پرجنب‌وجوش و در جای خود عرضه می‌کند. دون‌خوان توضیح داد که آن ساحران وقتی که کاملاً از آن نیرو آگاه شدند، توانستند از طریق تمرینهای خویش و انضباطشان با آن نیروی نوسان‌دار سر و کار داشته باشند. خبرگی آنان در سر و کار داشتن با آن

نیرو چنان خارق‌العاده شد که اعمالشان به افسانه، به وقایعی اسطوره‌ای مبدل گشت که فقط به عنوان حکایت وجود دارد. برای مثال یکی از داستانهایی که دون‌خوان دربارهٔ ساحران عهد کهن گفت این بود که آنها قادر بودند تودهٔ جسمانی خود را فقط با جای دادن کلی آگاهی خود و قصد به آن نیرو مستحیل کنند. دون‌خوان اظهار داشت که هر چند آنها قادر بودند واقعاً به درون سوراخ سوزنی بروند، اگر فکر می‌کردند که لازم است، اما هرگز به طور کامل از نتیجهٔ این مانور حل‌شدن تودهٔ خویش راضی نبودند. دلیل نارضایتی آنان این بود که وقتی تودهٔ آنها حل می‌شد، توانایی‌شان در عمل کردن از بین می‌رفت. تنها چاره‌ای که برای آنها می‌ماند، این بود که شاهد وقایعی باشند که نمی‌توانستند در آن سهیم گردند. نومییدی متعاقب آنها؛ یعنی نتیجهٔ قادر به عمل نبودن، طبق گفتار دون‌خوان، به عیب زشت آنان مبدل شد: سرگرم این امر شدند که ماهیت آن نیروی نوسان‌دار را کشف کنند، این دلمشغولی هدایت‌شده توسط عینیت‌هایشان، آنان را واداشت که بخواهند آن نیرو را حفظ و کنترل کنند. آرزوی پرشور آنان این بود که به وضع شبح‌گونهٔ بی‌تودگی دست یابند، چیزی که دون‌خوان گفت هرگز نمی‌تواند به نتیجه رسد.

کارورزان کنونی، وراثت فرهنگی آن ساحران عهد عتیق دریافتند امکان ندارد که در خصوص آن نیروی نوسان‌دار، عینی و سوداگر بود، پس فقط شق منطقی را انتخاب کردند: از آن نیرو، بدون هیچ هدفی دیگر در پیش رو، صرفاً به عنوان برازندگی، کمال و سلامتی که معرفت ارائه می‌دارد، آگاه شوند. زمانی دون‌خوان به من گفت:

— تنها وقت مجاز که ساحران امروز از قدرت این نیروی ترکیب‌کنندهٔ نوسان‌دار استفاده می‌کنند، موقعی است که از درون می‌سوزند، وقتی که زمانش فرامی‌رسد که این دنیا را ترک گویند. برای ساحران نهایت سادگی است که تمام آگاهی مطلق خویش را با این قصد بسوزانند که بر این نیروی پیونددهنده متمرکز کنند و همچون باد هوا بروند.

تَنَسُّغِرِیْتِی

تَنَسُّغِرِیْتِی صورت جدید حرکاتِ جادوییِ شِمنانِ مکزیک کهن است. واژه تَنَسُّغِرِیْتِی مناسبترین وصف است، زیرا آمیزه‌ای از دو واژه؛ یعنی کشیدگی^۱ و تندرستی^۲ است: واژه‌هایی که مشخص‌کنندهٔ دو نیروی کارساز حرکاتِ جادویی است. کشیدگی، فعالیت ایجاد شده با متقبض و آسوده کردن زردپی‌ها و عضلات بدن است و تندرستی، عمل توجه کردن به بدن به عنوان واحدی سالم، کامل و بی‌عیب است.

تَنَسُّغِرِیْتِی به عنوان نظام حرکات آموخته می‌شود، زیرا تنها روشی است که در آن موضوع گسترده و اسرارآمیز حرکات جادویی می‌توانست در محیطی جدید رخ نماید. مردمی که اکنون تَنَسُّغِرِیْتِی را می‌آموزند، کارورزان شمنی نیستند که در جستجوی شقوقِ شمن‌گری باشند که متضمن انضباط شدید، تلاش و سختیهاست. به هر حال تأکید بر حرکاتِ جادویی بایستی بر

۱. Tension، معناهای دیگر آن، کشش، تنش، سفتی، محکمی، تمدد و تنیدگی است.

۲. Integrity، به معنای صداقت، استحکام، تمامیت، انسجام، همبستگی و یکپارچگی نیز هست.

ارزش آنها به عنوان حرکات باشد و تمام پیامدهایی که چنین حرکاتی پدید می‌آورد.

دون‌خوان ماتوس توضیح داد که نخستین تلاش همه‌جانبهٔ ساحران مکتبِ او که در دوران باستان در مکزیک می‌زیستند، در خصوص حرکاتِ جادویی این بود که خود را با حرکت اشباع کنند. آنها هر حالت بدن، هر حرکت بدن را که توانستند به یاد آورند در گروهی تنظیم کردند. آنان یقین داشتند هر قدر گروه طولانی‌تر باشد، اثر اشباع شدن بیشتر است و کارورزان نیز نیاز بیشتری دارند تا از حافظهٔ خود برای به یاد آوردن آنها استفاده کنند.

شمنانِ مکتبِ دون‌خوان پس از آنکه حرکاتِ جادویی را در گروه‌های طولیل مرتب و بسان زنجیره‌هایی تمرین کردند، پنداشتند که این معیارِ اشباع، اهداف آنها را برآورده کرده است و آن را رها کردند. از آن زمان تاکنون آنچه جستجو می‌شود، خلاف آن بوده است: تکه کردن گروه‌های طولیل به قطعات منفرد که همچون واحدهای تکی و مستقل تمرین می‌شوند. روشی که دون‌خوان ماتوس به چهار کارآموزش - تایشا آبلار، فلوریندا داتر - گرا، کارول تیگز و من - حرکاتِ جادویی را آموخت، ثمر این تلاش همه‌جانبه بعد از تقسیم و تکه کردن بود.

عقیدهٔ شخصی دون‌خوان این بود که نفعِ تمرین کردن گروه‌های طولانی بوضوح بدیهی است. چنین تمرینی شمن را مجبور می‌کند که استفاده از حافظهٔ جنبشی را به راه اندازد. او استفاده از حافظهٔ جنبشی را پاداشی واقعی می‌دانست که آن شمنان تصادفاً آن را یافته بودند و اینکه اثر عالی متوقف کردن صدای ذهن؛ یعنی گفتگوی درونی، مناظرهٔ درونی را داشت.

دون‌خوان برایم شرح داد شیوه‌ای که ما ادراکمان از دنیا را تقویت می‌کنیم و آن را در سطح معینی از قابلیت و عملکرد نگاه می‌داریم توسط حرف زدن با خودمان است. او در موقعیتی به من گفت:

- کُل نژاد انسانی سطح مشخص شده‌ای از عملکرد و قابلیت را توسط

گفتگوی درونی نگاه می‌دارد. گفتگوی درونی کلید نگاهداری ثابت پیوندگاه در جایگاهی است که تمام نژاد انسانی در آن سهیم است؛ یعنی در بلندی کتفها و به اندازه یک دست فاصله با آنها.

او ادامه داد:

— با تکمیل کردن چیزی مخالف گفتگوی درونی که می‌شود گفت سکوت درونی است، کارورزان می‌توانند به ثبوت پیوندگاه خود خاتمه دهند، بدینسان به سیالی خارق‌العاده بینش خویش دست می‌یابند.

تمرین تنسگریتی در اجرای گروههای طولی نظم یافت که دسته‌ها نام گرفت تا از استنتاج کلی آنها، صرفاً تحت نام گروهها، همچنان که دون‌خوان آن را می‌نامید، اجتناب شود. به منظور تکمیل این نظم و ترتیب لازم بود تا معیار اشباع تجدید شود که ایجاد گروههای طولی را موجب شد. سالها کار بسیار دقیق و تمرکز یافته وقت کارورزان تنسگریتی را گرفت تا تعدادی از گروههای تکه‌تکه شده را از نو گرد آوردند. تجدید بنیاد معیار اشباع توسط اجرای دسته‌های طولانی، به عنوان نتیجه، چیزی را ارائه داد که دون‌خوان آن را هدف جدید حرکات جادویی؛ یعنی جابجایی انرژی تعریف کرده بود. دون‌خوان همواره متقاعد بود که این امر هدف گفته نشده حرکات جادویی، حتی در زمان ساحران قدیم است. به نظر می‌رسید که ساحران قدیم این مورد را نمی‌دانستند. اما حتی اگر هم می‌دانستند، هرگز آن را با این اصطلاحات مفهوم‌پردازی نکردند. اما بظاهر آنچه را ساحران قدیم مشتاقانه به عنوان احساس سلامتی و سرشاری کمال یافتند و تجربه کردند، در حین اینکه حرکات جادویی را اجرا می‌کردند، در اصل، اثر انرژی استفاده نشده بود که در مراکز نیروی حیاتی بدن احیا شده بود.

در تنسگریتی گروههای طولی دوباره گرد آورده شده‌اند و تعداد زیادی از قطعه‌ها به عنوان واحدهای منفرد و کاربردی نگاه داشته شده‌اند. این واحدها به واسطه هدف در یک ردیف تعیین شده‌اند، برای مثال هدف

قصه کردن یا هدف مرور دوباره یا هدف سکوت درونی و غیره، و به این طریق دسته‌های تنسگریتی را پدید آورده‌اند. بدینسان، نظامی به دست آمده است که در آن بهترین نتیجه با اجرای توالی طولانی حرکاتی به دست می‌آید که یقیناً حافظه جنبشی کارورزان را به ستوه می‌آورد.

از هر جهت دیگری، راهی که آموخته می‌شود، تکثیر صادقانه‌ای است از راهی که دون‌خوان، به آن شیوه، حرکات جادویی را به شاگردانش آموخت. او آنها را در فراوانی جزئیات غرق کرد و ذهنشان را با تعداد و تنوع حرکات جادویی که به آنان می‌آموخت و با استنتاج اینکه هر یک از آنها بتنهایی کوره‌راهی به بینهایت است، مبهوت کرد.

شاگردانش سالهای توان‌گناه و گیج‌کننده و برتر از همه نومیدکننده‌ای را گذراندند، زیرا حس می‌کردند که غرق در چنین حالتی بودن، حمله بی‌امان دور از انصافی نسبت به آنهاست. یکبار وقتی در مورد این موضوع از او سؤال کردم برایم توضیح داد:

– وقتی به تو حرکات جادویی را می‌آموزم از ترفند «ساحران سنتی» در خصوص تیره کردن دیدگاه خطی تو پیروی می‌کنم. با اشباع کردن حافظه جنبشی تو، برایت کوره‌راهی به سکوت درونی می‌آفرینم. چون همه ما لبریز از فعالیتها و تباهیهای دنیای زندگی روزمره‌ایم، فضای اندکی برای حافظه جنبشی داریم. شاید متوجه شده باشی که تو اصلاً نداری. وقتی می‌خواهی حرکاتم را تقلید کنی، نمی‌توانی رو به من بمانی. مجبوری در پهلویم قرار بگیری تا بتوانی در بدنت مشخص کنی که راست و چپ چیست. حالا اگر توالی طولانی حرکات به تو نشان داده شود، هفته‌ها وقت را می‌گیرد که تکرار کنی تا همه حرکات را به یاد آوری. در حالی که می‌کوشی حرکات را به خاطر سپاری باید برای آنها در حافظه‌ات، با کنارزدن امور دیگر از سر راه، جا باز کنی. این اثری بود که ساحران قدیم در جستجویش بودند.

استدلال دون‌خوان این بود که اگر کارآموزانش سرسختانه به تمرین

حرکاتِ جادویی ادامه دهند، با وجود سردرگمی آنها، به آستانه‌ای خواهند رسید که انرژی جابجاشده آنان تأثیر خواهد کرد و قادر خواهند بود با وضوح مطلق با حرکاتِ جادویی سر و کار داشته باشند.

وقتی دون‌خوان این حرفها را می‌زد، بفهمی نفهمی می‌توانستم آنها را باور کنم. به هر حال همان طور که گفته بود، زمانی رسید که به گنجی و نو میدی‌ام پایان دادم. حرکاتِ جادویی به شیوه‌ای اسرارآمیز، از آن رو که جادویی هستند، خود را در رشته توالیهای خارق‌العاده‌ای منظم کردند که هر چیزی را واضح می‌کند. دون‌خوان توضیح داد که وضوحی که با آن رویارو شده‌ام، نتیجهٔ جابجایی انرژی است.

امروزه مشکلات افرادی که تنسگری را تمرین کنند، دقیقاً با مشکلات من و نیز کارآموزان دیگر دون‌خوان مطابقت دارد، وقتی که نخست ما شروع به اجرای حرکاتِ جادویی کردیم، تعداد حرکات آنها را گنج می‌کرد. من آن چیزی را تکرار کردم که دون‌خوان بارها و بارها برایم تکرار کرده بود: آنچه اهمیت خارق‌العاده‌ای دارد این است که هر چه از ترتیب تنسگری را به یاد می‌آوریم تمرین کنیم. اشباعی که بر اثر آن به دست می‌آید، در پایان نتایجی را می‌دهد که شمنان مکزیکی کهن در جستجوی آن بودند: جابجایی انرژی و سه ملازم آن؛ یعنی متوقف کردن گفتگوی درونی، امکان سکوت درونی، و سیلانِ پیوندگاه.

به عنوان اظهارنظری شخصی می‌توانم بگویم که دون‌خوان با اشباع من از حرکاتِ جادویی دو شاهکار بسیار شاق را به انجام رساند: نخست آنکه او دسته‌ای از منابع نهانی را به سطح آورد که من داشتم، اما نمی‌دانستم وجود دارد، مثل توانایی تمرکز کردن و توانایی به یاد آوردن جزئیات؛ دوم آنکه او بملایمت و سوسهٔ ذهنی‌ام را در خصوص روش خطی تفسیرم از بین برد. وقتی از او دربارهٔ اینکه در این خصوص با چه چیزی رویارو شده‌ام پرسیدم، برایم توضیح داد:

– آنچه دارد برای تو روی می دهد این است که ظهور سکوت درونی را حس می کنی، وقتی که گفتگوی درونی تو به حداقل رسد. سیلانِ جدیدی از امور شروع کرده است به اینکه وارد میدانِ ادراک، میدانِ بینش تو شود. این چیزها همواره آنجا، در حاشیهٔ آگاهی تو هستند، اما تو هرگز به قدر کافی انرژی نداشته ای تا بدخواه از وجود آنها آگاه شوی. این طور بگویم که وقتی گفتگوی دروینت را بیرون برانی، اقلامِ دیگر آگاهی شروع به پُرکردنِ آن فضای خالی می کنند.

او ادامه داد:

– سیلانِ جدید انرژی که حرکاتِ جادویی به مراکز نیروی حیاتی تو آورده اند، پیوندگاه تو را بیشتر روان می کند. دیگر محکم و ثابت نیست. دیگر به وسیلهٔ ترسهای عمیقاً ریشه دارمان هدایت نمی شوی که ما را برای برداشتن گامی در هر جهتی ناتوان می سازد. ساحران می گویند این انرژی ما را رها می سازد و این امر حقیقتِ مطلق است.

حالت مطلوبِ کارورزانِ تنسگریتی در خصوص حرکاتِ تنسگریتی مثل حالت مطلوبِ کارورزِ آیینِ شمنی در خصوصِ اجرایِ حرکاتِ جادویی است. هر دو با حرکاتِ خودشان به اوج بی سابقه ای رهنمون می شوند. از آنجا، کارورزانِ تنسگریتی خودشان می توانند برای هر تأثیری که مناسب می دانند، بدون هیچ گونه تعلیم از منابع بیرونی، هر حرکتی از مقدار حرکات را اجرا کنند که با آن اشباع می شوند؛ آنها قادر خواهند بود حرکات را با دقت و سرعت، هنگامی که قدم می زنند یا غذا می خورند یا استراحت می کنند و یا هر کار دیگری انجام می دهند، اجرا کنند، زیرا انرژی انجام دادن این کار را دارند.

اجرایِ حرکاتِ جادویی، همان طور که در تنسگریتی نشان داده شده است لزوماً به فضای خاص یا زمانِ از پیش برنامه ریزی شده ای نیاز ندارد. به هر حال حرکات باید دور از جریانهای تند و تیز هوا انجام داده شود.

دون‌خوان از جریانهای هوا بر کالبد عرق‌دار خوف داشت. او به طور قاطعانه عقیده داشت که هر جریان هوایی از طریق بالارفتن یا پایین آمدن درجه حرارت در جو ایجاد نمی‌شود، بلکه بعضی از جریانهای هوا را در واقع توده‌های متراکم میدانهای انرژی موجب می‌شود که هدفدار در میان فضا حرکت دارند.

دون‌خوان یقین داشت که چنین توده‌های میدانهای انرژی نوع خاصی از آگاهی را دارا هستند که بویژه برای انسانها که معمولاً آنها را نمی‌توانند بشناسند و کورانه در اختیار آنها قرار می‌گیرند، زیان‌آور است. اثر زیان‌آور چنین توده‌های میدانهای انرژی بویژه در کلان شهرها پخش است، جایی که بسادگی - اگر هیچ کار دیگری نکنند - می‌توانند در لحظه‌ای تغییر شکل دهند که اتومبیلها با سرعت می‌گذرند.

وقتی تنسگریتی را تمرین می‌کنید، چیز دیگری که باید در ذهن داشته باشید این است که چون هدف حرکات جادویی برای انسان غربی چیزی بیگانه است، باید کوشش شود تا تمرین تنسگریتی را مجزا از نگرانیهای دنیای روزمره نگاه دارد. تمرین تنسگریتی نباید با عناصری مخلوط شود که ماکاملاً با آنها آشنایی داریم، مثل گفتگو، موسیقی یا صدای رادیو و یا صدای گوینده تلویزیون که اخبار را گزارش می‌کند، هر قدر هم که صدا پایین و خفه باشد.

محیط زندگی شهری مدرن، شکل‌گیری گروهها را آسان می‌کند و تحت چنین شرایطی تنها روشی که تنسگریتی در آن می‌تواند در سمینارها و کارگاهها آموخته و تمرین شود در گروههای کارورزان است. تمرین کردن گروهی از بسیاری لحاظ سودمند و از لحاظهای دیگر زیان‌آور است. سودمند است، زیرا آفرینش اتفاق نظر حرکت را موجب می‌شود و فرصت اینکه با آزمون و مقایسه آن را بیاموزیم. زیان‌آور است، زیرا اعتماد به دیگران، پیدایی اوامر نحوی و درخواستهایی را رواج می‌دهد که با سلسله مراتب سر و کار دارد.

دون‌خوان معتقد بود که چون زبان بر تمامیت رفتار انسانی حکومت می‌کند، انسانها آموخته‌اند به آن چیزی پاسخ دهند که اوامر نحوی نامیده می‌شود، به عبارتِ قالبیِ تحسین‌آمیز یا تنفرآمیز که در زبان ساخته شده است؛ برای مثال پاسخهایی که هر فرد می‌سازد یا از دیگران بیرون می‌کشد با شعارهایی مثل: مشکلی نیست، خیلی ساده است، دلم شور می‌زند، تو بهتر می‌توانی انجام دهی، نمی‌توانم انجام دهم، کون‌گشادم. من بهترین‌ام، بدترین در دنیا هستم، می‌توانم با آن سرکنم، از عهده برمی‌آیم، همه چیز روبراه خواهد بود و غیره و غیره. دون‌خوان خاطر نشان ساخت چیزی را که ساحران همواره به عنوان مقررات و قوانین بنیادین و اصولی خواسته‌اند، این است که از فعالیت‌هایی بگریزند که از اوامر نحوی ناشی شده‌اند.

طبق آنچه دون‌خوان حرکاتِ جادویی را وصف می‌کرد، شمنان مکزیکی کهن آنها را به طور انفرادی و در تنهایی بر اثر محرکی آنی یا وقتی که لازم بود، اجرا می‌کرده‌اند. او نیز آنها را به همین شیوه به شاگردانش آموخت. دون‌خوان اظهار داشت که برای کارورزان شمنی، مبارزه‌طلبیِ اجرای حرکاتِ جادویی همواره این بوده است که آنها را به طور کامل اجرا کنند و فقط تصویر انتزاعیِ اجرای کامل را در برابر چشم آورند. تنسگریتی در وضع مطلوب باید به همین روش آموخته و اجرا شود. به هر حال، شرایط زندگی مدرن و این امر که حرکاتِ جادویی برای استفادهٔ تعداد زیادی از مردم تنظیم شده است، لازم می‌سازد که رهیافت جدیدی پذیرفته شود. تنسگریتی باید به هر شکلی که ساده‌تر است تمرین شود: یا در گروه یا تنها و یا هر دو.

در مورد خاص من، تمرین تنسگریتی در گروه‌های بسیار بزرگ چیزی بیش از مطلوب بوده است، زیرا به من فرصت بی‌همتای مشاهدهٔ چیزی را داد که دون‌خوان ماتوس و تمام ساحرانِ مکتب او هرگز ندیدند: تأثیرات تودهٔ انسانی. دون‌خوان و تمام شمنانِ مکتب او که وی دوام آنها را بیست و پنج نسل می‌دانست، هرگز قادر به مشاهدهٔ تأثیرات تودهٔ انسانی نبودند. آنان حرکاتِ

جادویی را بتهنایی اجرا می‌کردند یا در گروهی که حداکثر به پنج کارورز می‌رسید. برای آنها حرکات جادویی بسیار فردگرایانه بود.

اگر تعداد کارورزان تنسگریتی بیش از صد نفر شود، تقریباً بلافاصله جریان انرژی در میان آنها شکل می‌گیرد. این جریان انرژی که شمن براحتی می‌تواند آن را ببیند، در کارورزان حس فوریتی ایجاد می‌کند. مثل بادی نوسان‌دار است که در بین آنها می‌وزد و به آنها عناصر مهم هدف را ارائه می‌دارد. من بخت آن را داشته‌ام تا چیزی را بینم که ملاحظه کردم دیدی مهم و خطیر، دیدی سرنوشت‌ساز است: بیدارکننده هدف، بنیاد انرژی دار بشر است. دون‌خوان ماتوس عادت داشت آن را قصد نرمش‌ناپذیر بنامد. او به من آموخت که قصد نرمش‌ناپذیر وسیله اساسی کسانی است که به ناشناخته سفر می‌کنند.

یکی از مسائل مهمی را که باید در نظر داشته باشید وقتی که تنسگریتی را تمرین می‌کنید این است که حرکات باید با این اندیشه اجرا شود که منافع حرکات جادویی، خودبخود پدیدار می‌گردد. بر این اندیشه به هر قیمتی که شده باید تأکید شود. در آغاز بسیار مشکل است این واقعیت را تشخیص داد که تنسگریتی نظام استاندارد حرکات برای متحول‌ساختن کالبد نیست. تنسگریتی براستی کالبد را متحول می‌سازد، ولی فقط به عنوان محصول فرعی اثری متعالیتر. حرکات جادویی از طریق جابجایی انرژی استفاده نشده می‌توانند کارورزان را به سطحی از آگاهی راهبر شوند که در آن پارامترهای عادی بینش مرسوم با این واقعیت از کار می‌افتد که آنها بسط می‌یابند. بدینسان کارورزان اجازه می‌یابند تا حتی به دنیاهایی تصورناپذیر وارد شوند. وقتی دون‌خوان این اثر بعدی حرکات جادویی را برایم شرح داد، از او پرسیدم:

— ولی من چرا باید بخواهم که وارد آن دنیاها شوم؟
— زیرا تو مثل بقیه ما مخلوق آگاهی، نظاره‌گر، هستی. انسانها در سفر

آگاهی‌اند که فعلاً توسط نیروهای بیرونی قطع شده است. باور کن ما مخلوقات جادویی آگاهی هستیم. اگر این عقیده را نداشته باشیم، هیچ نداریم.

او باز هم توضیح داد که انسانها از لحظه‌ای که سفر آگاهی آنها قطع شده است، این طور بگویم که در چرخشی گرفتار آمده‌اند و دور خود چرخ می‌خورند و این برداشت را دارند که با جریان حرکت می‌کنند و با این حال از جای خود جُم نمی‌خورند. دون‌خوان ادامه داد:

— حرفم را قبول کن، زیرا کلماتم، اظهارات دلبخواهی نیست. کلامم برای خودم نتیجه تأیید و اثبات چیزی است که شمنان مکزیک کهن کشف کرده‌اند: ما انسانها موجوداتی جادویی هستیم.

سی سال انضباط سخت وقت مرا گرفت تا به دشت شناختی برسم که در آن اظهارات دون‌خوان شناخت‌پذیر و اعتبار آن فراسوی سایه تردید استقرار یافت. اکنون می‌دانم که انسانها مخلوقات آگاهی‌اند. آنها برآستی موجوداتی ناشناخته برای خویشان‌اند، سرشار از منابع خارق‌العاده‌ای که هرگز از آنها استفاده نمی‌شود و در سفر تکاملی آگاهی‌اند.

شش دسته تنسگریتی

شش دسته‌ای که درباره‌اش بحث خواهیم کرد، عبارت است از:

۱. دسته‌هایی که برای آماده کردن قصد است.
۲. دسته‌ها برای زهدان
۳. دسته‌های پنج دلبستگی، دسته‌های وست وود
۴. جدایی بدن چپ و بدن راست: دسته‌های گرما
۵. دسته‌های مردانگی
۶. دسته‌هایی برای ابزاری که در تلفیق با حرکات جادویی خاص استفاده می‌شود.

* * *

حرکات جادویی خاص تنسگریتی که هر یک از شش دسته را دربر می‌گیرد، با معیار حداکثر تأثیر تطبیق دارد. به زبان دیگر، هر حرکت جادویی جزء دقیق دستورالعملی است. این المثنای شیوه‌ای است که از دسته‌های طویل حرکات جادویی در آغاز استفاده شده است؛ هر دسته به خودی خود کافی بود برای آنکه حداکثر رهایی انرژی جابجاشده را موجب شود.

در اجرای حرکاتِ جادویی امور معینی وجود دارد که باید به منظور اجرای حرکات با حداکثر توانایی و کارآیی مورد توجه قرار گیرد:

۱. تمام حرکاتِ جادویی شش دسته را می‌توانید هر قدر که بخواهید تکرار کنید، مگر آنکه طور دیگری تجویز شده باشد: اگر نخست با قسمت چپ بدن انجام می‌شود، باید به اندازهٔ همان تعداد با قسمت راست بدن تکرار شود. قاعده آن است که هر یک از حرکاتِ جادوای شش دسته با سمت چپ شروع شود.

۲. پاها^۱ به فاصلهٔ مساوی با پهنای شانها مجزا از یکدیگر نگاه داشته می‌شوند. این راه متعادل برای پخش شدن وزن بدن است. اگر پاها بیش از حد از هم باز باشد، تعادل بدن تقلیل می‌یابد. همین امر روی می‌دهد اگر پاها بیش از حد نزدیک به هم باشد. بهترین راه برای دستیابی به این فاصله این است که از وضعی شروع کنیم که هر دو پا نزدیک یکدیگر است (شکل یک). آنگاه نوک پاها بر پاشنه‌های ثابت می‌چرخد و به شکل V باز می‌شود (ش. ۲). برای منتقل کردن وزن به نوک پاها، پاشنه‌ها با فاصلهٔ مساوی به پهلوها می‌چرخد (ش. ۳). نوک پاها موازی است و فاصلهٔ بین پاها به نحوی خالی از ظرافت به اندازهٔ پهنای شانهاست. ممکن است در



شکل ۳

شکل ۲

شکل ۱

۱. دقت کنید که مفصود از پاگاهی اوقات از مج پا تا نوک انگشتهای پا (Foot) و گاهی از بالای ران تا پایین (Leg) است. م.

اینجا تنظیم بیشتری به منظور رسیدن به پهنای دلخواه لازم باشد تا تعادل رضایتبخش بدن حاصل گردد.

۳. در خلال اجرای تمام حرکات جادوای تنسگریتی زانوها قدری خم شده است، طوری که وقتی کسی به پایین می‌نگرد، کاسه زانوها جلو دید نوک پاها را سد می‌کند (ش. ۴ و ۵)، بجز در موارد خاص حرکات جادویی که در آن زانوها باید بیحرکت و راست باشد. چنین مواردی را توصیف این حرکات نشان می‌دهد. زانوهای راست شده به این معنا نیست که زردپی‌ها به طور زیانمندی کشیده می‌شوند، بلکه آنها به نحوی ملایم، بدون نیرویی غیر ضروری راست شده‌اند.

حالت خمیده زانوها ضمیمه جدیدی به اجرای حرکات جادویی است، همانی که از تأثیرات زمانهای اخیر ناشی می‌شود.

یکی از رهبران مکتب دون‌خوان؛ ناوال لوجان (Lujan) بود، ملوانی از چین که نام اصلی او چیزی شبیه لوبان (Lo - Ban) بود. او در آغاز سده



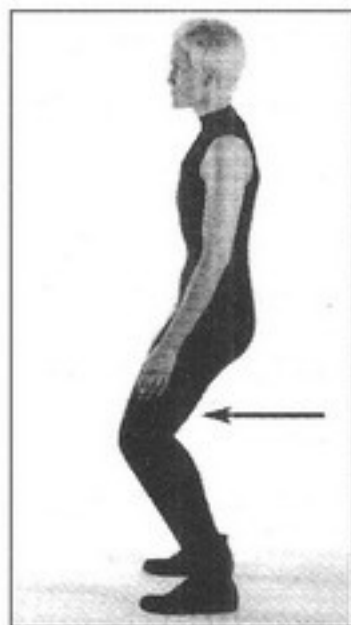
شکل ۵.



شکل ۴.

نوزدهم به مکزیک آمد و بقیه عمرش را در آنجا ماند. یکی از ساحره‌های گروه دون‌خوان ماتوس به شرق رفت و هنرهای رزمی را مطالعه کرد. خود دون‌خوان توصیه می‌کرد که شاگردانش بیاموزند تا با اتخاذ چند شکلی از تعلیم و تربیت هنرهای رزمی به شیوه‌ای منضبط حرکت کنند.

یکی دیگر از مسائل شایان توجه در



شکل ۶

خصوص زانوهای اندکی خم شده این است که وقتی پاها به حالت لگدپرانی به جلو حرکت کنند، زانوها هرگز شلاق‌وار تکان نمی‌خورند. نسبتاً تمام پا باید از طریق کشیدگی عضلات ران حرکت کند. با حرکت بدین شیوه، رباطهای زانوها هرگز صدمه نمی‌بینند.

۴. عضلات پشت پاها باید کشیده شوند (ش. ۶). این دستاورد کار بسیار مشکلی است. بیشتر مردم کاملاً براحتی می‌توانند

بیاموزند که عضلات جلو پاها را کشیده کنند، اما عضلات پشت پا باز هم شل می‌مانند. دون‌خوان گفت که عضلات عقب ران جایی است که همواره تاریخچه شخصی، گذشته شخصی در بدن ذخیره می‌شود. طبق گفتار وی، احساسات موطنش را در آنجا می‌یابد و راکد می‌ماند. او ذکر کرد که مشکل در تغییر دادن الگوهای رفتاری، براحتی می‌تواند به سستی و شلی عضلات عقب رانها نسبت داده شود.

۵. در حین اجرای تمام حرکات جادویی، دستها^۱ همواره اندکی در آرنج‌ها خم شده نگاه داشته می‌شوند. هرگز کاملاً کشیده و دراز شده نیستند. وقتی

۱. دقت کنید که منظور از دست گاهی اوقات از شانه تا نوک انگشتها (Arm) و گاهی از مچ دست تا نوک انگشتها (Hand) است. در مورد دوم گاهی از واژه پنجه نیز استفاده شده است. م.

حرکت می‌کنند که ضربت بزنند، در این حالت مانع از تحریک کردن زردپی‌های آرنج می‌شوند (ش. ۷).

۶. شست‌ها همواره باید به حالت تادار بمانند، به این معنا که روی لبه دست تا شده است. هرگز نباید باز و جدا شود (ش. ۸). ساحران مکتبِ دون‌خوان ملاحظه کردند که شست عنصری اساسی بر حسب انرژی و عملکرد است. آنان یقین داشتند که در پایه شست نقاطی وجود دارد که انرژی می‌تواند راكد شود و نیز نقاطی است که می‌تواند جریان انرژی را در کالبد منظم کند. به منظور پرهیز از فشار غیر ضروری در شست یا صدمه‌ای که از تکان دادن محکم دست ناشی می‌شود، آنان شست‌ها را به حاشیه‌های داخلی دست‌ها می‌فشرده‌اند.



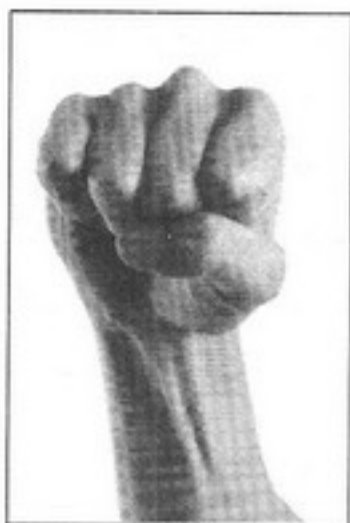
شکل ۸.



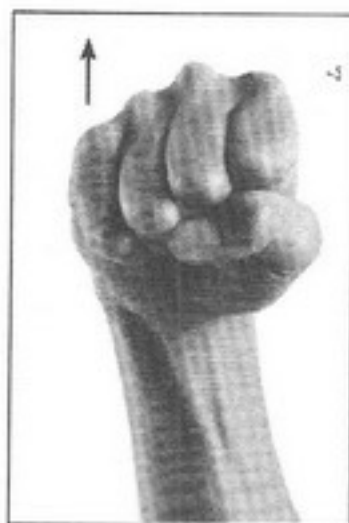
شکل ۷.

۷. وقتی که دست مشت شده است، انگشت کوچک بالا می‌آید تا از مشتی زاویه‌دار پرهیزد (ش. ۹) که در آن انگشت وسط، چهارم و پنجم خم شده‌اند. تصور می‌شود که برای درست کردن مشت چهارگوش (ش. ۱۰)، انگشت چهارم و پنجم باید بلند شود، بنابراین کشیدگی خاصی در زیر بغل

ایجاد می‌کند، کشیدگی که برای سلامتی عمومی مفید است.
 ۸. دستها وقتی باید باز باشند کاملاً دراز شده‌اند. زردپی‌های پشت دست
 به کار می‌افتند و کف دست را به عنوان سطحی صاف نشان می‌دهند

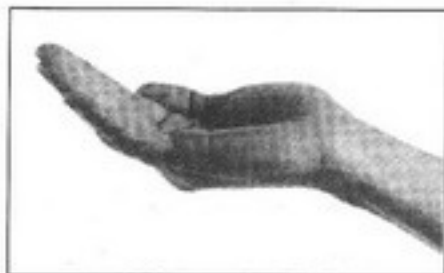


شکل ۱۰

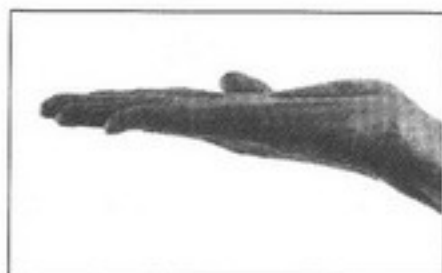


شکل ۹

(ش. ۱۱). دون‌خوان کف دست صاف را ترجیح می‌داد تا تمایل
 (تثبیت شده را که او حس می‌کرد بر اثر جامعه‌پذیری است) که دست را به
 عنوان کف دست میان‌تهی نشان دهد (ش. ۱۲)، خنثی سازد. او گفت که
 کف دست میان‌تهی، کف دست سائل است و هر که حرکات جادویی را
 تمرین کند، سالکی مبارز است، حداقل سائل نیست.



شکل ۱۲

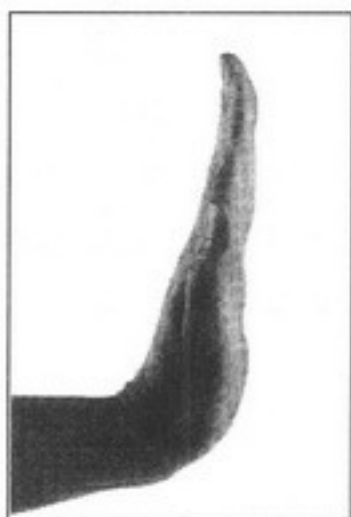


شکل ۱۱

۹. وقتی که انگشتها در بند دوم انگشت باید منقبض گردند و محکم روی کف

دست خم شوند، زردپی‌ها در پشت دست در حداکثر کشیدگی اند، بویژه زردپی‌های شست (ش. ۱۳). این کشیدگی زردپی‌ها فشاری در مچ‌ها و ساعدها ایجاد می‌کند، ناحیه‌هایی که ساحران مکزیک کهن یقین داشتند کلید به وجود آوردن سلامتی و تندرستی است.

۱۰. در بسیاری از حرکات تنسگریتی مچ‌ها باید به طرف جلو یا عقب با زاویه تقریبی نود درجه و از طریق انقباض زردپی‌ها خم شوند (ش. ۱۴). این خم شدن بایستی به آهستگی صورت پذیرد، زیرا مچ بیشتر اوقات کاملاً خشک و نرم‌نشدنی است و مهم است که نرمش و خم‌شدگی به دست آورد تا به عقب دست بگردد و بیشترین زاویه را با ساعد بسازد.



شکل ۱۴



شکل ۱۳

۱۱. مسئله مهم دیگر در تمرین تنسگریتی عملی است که بیدارکردن بدن نام گرفته است. این عملی بی‌همتاست که در آن تمام عضلات بدن و بویژه دیافراگم در آنی منقبض می‌شوند. عضلات شکم و معده؛ همچنین عضلات اطراف شانه‌ها و کتف‌ها ناگهان تکان می‌خورند. دستها و پاها با نیرویی برابر و با هماهنگی کشیده می‌شوند، ولی فقط برای یک لحظه (ش. ۱۵ و ۱۶). کارورزان تنسگریتی با ادامه دادن به تمرین بیشتر، می‌توانند

بیموزند که این کشیدگی را برای مدتی بیشتر تاب آورند.



شکل ۱۶

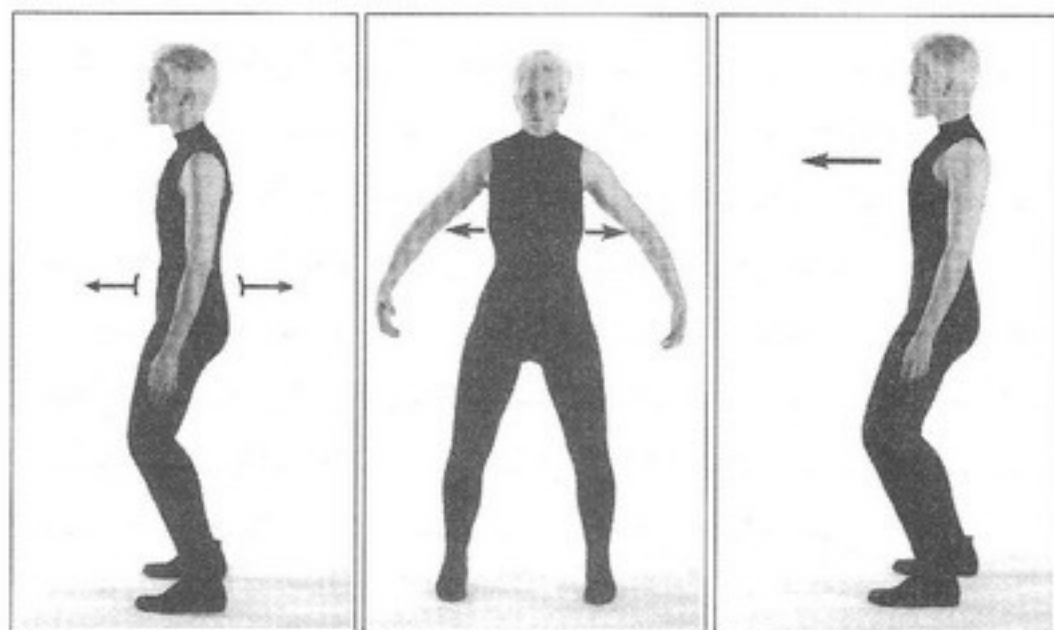


شکل ۱۵

بیدار کردن بدن هیچ ارتباطی با حالت کشیدگی جسمانی طول مدت ندارد که به نظر می‌رسد نشانه زمان ما باشد. وقتی بدن با مشغله ذهنی یا کار زیاد از حد تنیده و ناراحت است و عضلات گردن تا آن حد که می‌توانند سفت و سخت شده‌اند، بدن به هیچ وجه بیدار نیست. آسوده کردن عضلات یا دستیابی به حالتی از آرامش و راحتی خیال به هیچ وجه رها کردن بدن نیست. عقیده ساحران مکزیکی کهن این بود که با حرکات جادویی شان بدن بیدار و برای عمل آماده می‌شود. دون‌خوان ماتوس این وضع را بیدار کردن بدن نامید. او گفت وقتی که کشیدگی عضلات بدن بیدار شده متوقف شد، طبیعتاً بدن به حال خود رها شده است.

۱۲. طبق گفتار دون‌خوان نفس و نفس کشیدن اهمیت بسیار زیادی برای ساحران مکزیکی کهن داشت. آنان نفس را به نفس کشیدن با بالای ریه‌ها، نفس کشیدن با بخش میانی ریه‌ها و نفس کشیدن با شکم تقسیم کردند (ش. ۱۷، ۱۸، ۱۹). آنها نفس کشیدن با انبساط دیافراگم را تنفس حیوانی

نامیدند و دون‌خوان گفت که آنها آن را برای طول عمر و سلامتی، با پشتکار تمرین می‌کردند.



شکل ۱۹

شکل ۱۸

شکل ۱۷

این عقیدهٔ دون‌خوان ماتوس بود که بسیاری از مشکلات سلامتی بشر کنونی براحتی می‌تواند با تنفس عمیق برطرف شود. او ذکر کرد که امروزه تمایل انسانها این است که ظاهری و سطحی نفس بکشند. یکی از اهداف ساحران مکزیک کهن تربیت بدنشان به وسیلهٔ حرکات جادویی بنود که عمیقاً نفس را فروبرند و بیرون دهند.

به هر حال در حرکات تنسگریتی دم‌فروبری و بازدم کاملاً عمیق توصیه می‌شود که با حرکت آهسته جریان وارده و جریان صادره هوا انجام می‌گیرد تا دم‌فروبری و بازدم را طولانی‌تر و عمیق‌تر سازد.

مسئلهٔ مهم دیگر در خصوص تنفس کردن در تنسگریتی این است که نفس کشیدن عادی است، در حالی که حرکات تنسگریتی اجرا می‌شود، مگر آنکه نحوهٔ دیگری در توضیح هر یک از حرکات جادویی داده شده تعیین شود.

۱۳. اهمیت دیگر در اجرای حرکات، شناخت کارورزان در این باره است که تنسگریتی، در اصل، گُنش متقابل بین آسودگی و کشیدگی عضلاتِ قسمت‌های منتخبِ بدن است تا به آزمندانه‌ترین فوران جسمانی دست یابد که ساحران مکزیکی کهن آن را فقط به عنوان انرژیِ زردپی‌ها می‌شناختند. این فوران واقعی اعصاب و زردپی‌ها، در زیر پا و در مرکز عضلات است. با در نظر گرفتن اینکه تنسگریتی کشیدگی و آسودگی عضلات است، شدت کشیدگی عضله و مدت زمانی که عضلات در هر حرکت جادویی در آن حالت نگاه داشته می‌شود، بستگی به توان شرکت‌کننده دارد. مقرون به صلاح است که در آغاز تمرین، کشیدگی در حداقل و مدت زمان تا آنجا که ممکن است، مختصر باشد. وقتی بدن گرم‌تر شد، کشیدگی باید بیشتر شود و مدت آن نیز طولانی‌تر گردد، اما همواره به حالتی ملایم و معقول.

نخستین دسته دسته‌ها برای آماده‌شدن قصد

دون‌خوان ماتوس اظهار داشت که انسانها به عنوان موجودات زنده مانور خیره‌کننده‌ی آگاهی را اجرا می‌کنند که بدبختانه درکی غلط، جبهه‌ای کاذب، را ایجاد می‌کند. آنان سیل انرژی ناب را به مقدار زیاد از جهان می‌گیرند و آن را به داده‌های حسی مبدل سازند که طبق نظام تفسیری سخت و خشکی وصف می‌کنند. ساحران آن را شکل انسانی می‌نامند. عمل جادویی تفسیر انرژی ناب به درک غلط، اعتقاد راسخ و خاص موجودات انسانی، شدت می‌دهد که نظام تفسیری آنها تنها چیزی است که وجود دارد.

دون‌خوان این پدیده را با مثالی روشن ساخت. او گفت که درخت، آن طور که به بشر شناسانده شده است، بیشتر تفسیر است تا ادراک. او خاطر نشان ساخت که برای تعیین موجودیت درخت، آدمها به تنها چیزی که نیاز دارند نگاه‌گذرای سرسری است که به آنها بفهمی نفهمی چیزی می‌گوید. بقیه پدیده‌ای است که او به عنوان فراخواندن قصد، قصد درخت شرح

داد؛ یعنی می‌شود گفت که تفسیر داده‌های حسی مربوط به پدیده خاصی است که انسانها درخت می‌نامند. او اظهار داشت که تمام دنیای انسانها، درست مثل آنچه در این مثال آمد، متشکل از گنجینه بی‌پایان تفسیراتی است که حواس آدمی در آنها حداقل اهمیت را دارد. به زبان دیگر، فقط حس بینایی متوجه سیل انرژی می‌شود که از جهان می‌آید و تازه آن هم به نحوی سرسری این کار را می‌کند.

او ذکر کرد که اکثر فعالیت‌های ادراکی انسانها تفسیر است و انسانها نوعی موجود زنده‌اند که فقط نیاز به حداقل اطلاعات ادراکی محض دارند تا دنیای خود را پدید آورند یا آنکه فقط تا آن حد درک و مشاهده می‌کنند که نظام تفسیرشان را برپا دارند. مثالی که دون‌خوان بیش از همه دوست داشت راهی بود که او می‌گفت ما توسط قصدکردن بنا می‌نهیم، چیزی به مهمی و توان‌گاهی کاخ سفید. او کاخ سفید را مقرر قدرت دنیای امروز، مرکز تمام جد و جهدها، امیدها، ترسها و غیره به عنوان توده جهانی انسانها می‌نامید: پایتخت دنیای متمدن برای تمام اهداف عملی. او گفت که تمام اینها در قلمرو انتزاع یا حتی در قلمرو ذهن ما نیست، بلکه در قلمرو قصد است، زیرا از نظر اطلاعات حسی ما، کاخ سفید بنایی است که به هیچ طریقی غنا، چشم‌انداز و عمق مفهوم کاخ سفید را ندارد. او افزود که از نظر درون‌داد داده‌های حسی، کاخ سفید مثل هر چیز دیگری در دنیای ما فقط با حس بینایی ما به طور سرسری فهمیده می‌شود: حسهای بویایی، لامسه، شنوایی و چشایی به هیچ نحوی به کار گرفته نمی‌شوند. تفسیری که این حسها می‌توانستند از داده‌های حسی با توجه به بنا، جایی که کاخ سفید هست، ارائه دهند، هیچ‌گونه معنایی نخواهد داشت.

پرسشی که دون‌خوان در مقام ساحر مطرح کرد این بود که کاخ سفید کجاست. او به پرسش خود پاسخ داد و گفت که یقیناً در بینش ما، یا حتی در افکار ما نیست، بلکه در قلمرو خاص قصدکردن است، در جایی که با هر

چیزی که مربوط به آن است، پرورش می‌یابد. حرف دون‌خوان این بود که ایجاد جهانِ کاملی از قصد، به چنین شیوه‌ای، جادوی ماست.

از آن رو که مضمون اولین دسته‌تسنگریتی آماده‌کردن کارورزان برای قصد است، مهم است که تعریف قصدکردن را مرور کنیم. برای دون‌خوان قصدکردن عمل تاکتیکی پرکردن فضاهاى خالی بود که ادراک حسی مستقیم باقی می‌گذاشت، یا عمل دستیابی به پدیده‌رؤیت‌شدنی به وسیله‌قصدکردن به کمالی که از نظر ادراک ناب وجود ندارد.

دون‌خوان به عمل قصدکردن این کمال به عنوان فراخواندن قصد اشاره می‌کرد. آنچه او درباره‌قصد توضیح داد به این واقعیت اشاره داشت که عمل قصدکردن در قلمرو جسمانی نیست. به زبان دیگر، قسمتی از جسمانیت مغز یا اندامهای دیگر نیست. قصد برای دون‌خوان فراسوی دنیایی بود که می‌شناسیم. چیزی مثل موجی پُرانرژی، شعاع انرژی بود که خودش را به ما می‌چسباند.

به دلیل ماهیت بیرونی قصد^۱، دون‌خوان تمایزی بین بدن به عنوان بخشی از شناخت زندگی روزمره و بدن به عنوان واحدی انرژی‌دار قائل شد که قسمتی از آن شناخت نبود. این واحد انرژی شامل بخشهای نادیده بدن، همچون اندامهای درونی و نیز انرژی می‌شد که به درون آنها جریان داشت. دون‌خوان اظهار داشت با این قسمت است که انرژی مستقیماً می‌تواند درک و مشاهده شود.

او اشاره کرد که به دلیل برتریِ حِس بینایی، به شیوه‌ای که عادت کرده‌ایم دنیا را درک و مشاهده می‌کنیم، شمنان مکزیکی کهن عمل فهمیدنِ مستقیم انرژی را دیدن نامیدند. برای آنان مشاهده انرژی، آنچنانکه در جهان جریان دارد، بدین معنا بود که انرژی پیکربندی نامتغیر و خاصی را اتخاذ

۱. قصد به دلیل ماهیتش بیرون از وجود شخص است. م.

کرده بود که دائماً خود را تکرار می‌کرد و این پیکربندیها می‌توانست به همین نحو توسط هر کسی که می‌دید، مشاهده شود.

مهمترین مثالی که دون‌خوان ماتوس توانست برای این تداوم انرژی در خصوص اتخاذ پیکربندی خاص بزند، مشاهده کالبد انسانی بود، وقتی که مستقیماً به مثابه انرژی دیده می‌شد. همان طور که گفته شد شمنانی مثل دون‌خوان آدم را همچون توده میدانهای انرژی مشاهده می‌کنند که نقش کاملی از خطوط مشخص کرده درخشانی را ارائه می‌دهد. بدین معنا، انرژی را شمنان به عنوان نوسانی وصف کرده‌اند که به صورت واحدهای منسجمی ترکیب می‌شود. شمنان کل جهان را به عنوان وجودی متشکل از پیکربندی انرژی وصف می‌کنند که به چشمی که می‌بینند همچون رشته‌ها یا تارهای فروزانی می‌رسد که در تمام جهات کشیده شده‌اند، بی‌آنکه در هم پیچیده باشند. این برای تفکر خطی، قضیه‌ای درک‌ناپذیر است. تناقضی جلیلی است که نمی‌تواند رفع شود: چطور این رشته‌ها می‌توانند به هر طرفی امتداد داشته باشند و با این حال در هم گیر نکنند؟

دون‌خوان بر این نکته تأکید ورزید که شمنان فقط قادر به وصف وقایع اند و اگر عبارتهای توصیفی آنان به نظر نامناسب و متناقض می‌رسد، به دلیل محدودیتهای نحوی زبان است. با این حال توصیفات آنها همان قدر دقیق است که هر چیز دیگری می‌تواند باشد.

طبق گفتار دون‌خوان، شمنان مکزیکی کهن قصد را به عنوان نیرویی پایدار وصف کردند که در کل جهان نفوذ می‌کند - نیرویی که از وجود خویش تا حد پاسخگویی به فراخوانی یا دستور شمنان خبر دارد و عکس‌العمل نشان می‌دهد. آن شمنان به وسیله قصد نه فقط قادر به گسستن مهار تمام امکانات ادراکی بشر بودند، بلکه توانایی تمام امکانات اعمال آدمی را نیز داشتند. آنان بر اثر قصد به دور از دسترس‌ترین فرمول‌بندیها دست یافتند.

دون‌خوان به من آموخت که حد توانایی بشر در خصوص درک و مشاهده، بند، نوار بشری نام دارد. به این معنا که تواناییهای آدمی را، آنچنانکه اندامهای بشر تعیین کرده، حد و مرزی است. این حد و مرزها فقط حد و مرزهای سنتی افکار مرتب و منظم نیست، بلکه حد و مرزهای تمامیت منابعی است که در ارگانسیم آدمی گیر افتاده است. دون‌خوان یقین داشت که این منابع هرگز استفاده نمی‌شوند، بلکه توسط اندیشه‌های پیش‌پنداشته دربارهٔ محدودیتهای آدمی بلااستفاده می‌مانند، محدودیتهایی که با پتانسیل واقعی بشر هیچ ارتباطی ندارد.

دون‌خوان، تا حدی که می‌توانست، با قاطعیت اظهار داشت از آن رو که مشاهدهٔ انرژی، آنچنانکه در جهان جاری است، مسئله‌ای دلبخواهی یا شخصی نیست، بسیندگان فرمول‌بندیهای انرژی را مشاهده کردند که توسط خودشان واقع می‌گردند و با دخالت آدمی شکل گرفته نمی‌شود. بنابراین مشاهدهٔ چنین فرمول‌بندیهایی به خودی خود و فی‌نفسه کلیدی است که پتانسیل حبس‌شدهٔ آدمی را رها می‌سازد که به طور معمول هرگز وارد بازی نشده است. به منظور دستیابی به فهم این فرمول‌بندیهای انرژی، تمامیت قابلیت و توانایی انسانی باید برای درک و مشاهده به کار گرفته شود.

دسته‌ها برای آماده کردن قصد به چهار گروه تقسیم شده است. نخستین دسته خرد کردن انرژی برای قصد نام دارد. دومین، برانگیختن انرژی برای قصد. سومین گروه گردآوری انرژی برای قصد و چهارمین گروه نفس کشیدن در انرژی قصد نام دارد.

نخستین گروه:

خُردکردن انرژی برای قصد

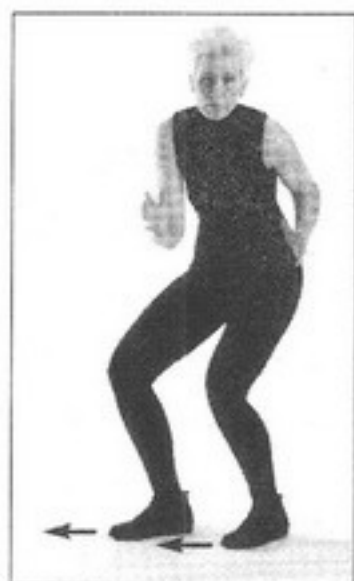
دون‌خوان برایم توضیحاتی داد که تمام تفاوت‌های ظریف هر گروه از حرکات جادویی را شامل می‌شد که هسته‌های دست‌های طویل تنسگریتی را تشکیل می‌دهند. وقتی او داشت مفاهیم انرژیکی این گروه را برایم شرح می‌داد گفت: - انرژی که برای سروکار داشتن با قصد اساسی است، دائماً از مراکز حیاتی پراکنده می‌شود که در ناحیه جگر، لوزالمعده و کلیه‌ها جای دارند و در ته کره فروزان، کره تابان مستقر می‌گردد که ما هستیم. این انرژی نیاز دارد که دائماً به حرکت درآید و از نو در مسیری طی طریق کند. ساحران مکتب من با تأکید زیاد به حرکت درآوردن منظم و کنترل‌شده انرژی با دستها و پاها را توصیه کردند. برای آنها پیاده‌رویهای طولانی که ویژگی اجتناب‌ناپذیر زندگی‌شان بود، به حرکت زیاد از حد انرژی منتج شد که به درد هیچ هدفی نخورد. به همین دلیل پیاده‌رویهای طولانی برای آنان بدفراجم بود و جریان وارده انرژی می‌بایست زیاد از حد با اجرای حرکات جادویی خاصی متعادل می‌شد که در حال قدم‌زدن به مرحله اجرا درمی‌آمد.

دون‌خوان ماتوس به من گفت عملکرد این دسته که متشکل از پانزده حرکت جادویی است، به جریان‌انداختن انرژی با دستها و پاهاست، شمنان مکتب او آن را مؤثرترین راه انجام‌دادن چیزی می‌دانستند که خُردکردن انرژی می‌نامیدند. او اظهار داشت که هر گامی، حرکتی جادویی است که برای خُردکردن انرژی، کنترلی درونی دارد و کارورزان اگر دلشان بخواهد می‌توانند این حرکات جادویی را صدها بار تکرار کنند، بی‌آنکه درباره به جریان افتادن زیاد از حد انرژی نگران باشند. از دید دون‌خوان انرژی برای قصدکردن که بی‌نهایت برانگیخته شده باشد، باز هم به تخلیه بیشتر مراکز حیاتی منجر می‌شود.

۱. آسیا کردن انرژی با پاها

بدن روی بُن انگشتهای پای^۱ از چپ به راست و از راست به چپ لحظه‌ای با هماهنگی می‌چرخد به منظور آنکه تعادلی به دست آورد. آنگاه وزن بدن به پاشنه‌ها تغییر مکان می‌دهد و چرخیدن به این طرف و آن طرف صورت می‌گیرد، در حالی که انگشتهای پا اندکی بالا و جدا از زمین است و وقتی با زمین تماس می‌گیرد که پاها به حداکثر کجی می‌رسد.

دستها در آرنج‌ها خمیده نگاه داشته می‌شود، پنجه‌ها به طرف جلوست و کف دستها رو بروی یکدیگر است. حرکت دستها با تکانی از شانه‌ها و کتفها آغاز می‌شود. حرکت دستها، مثل موقع راه رفتن، با حرکت پاها هماهنگ است (دست راست حرکت می‌کند وقتی که پای چپ حرکت می‌کند و برعکس) و به کارگیری کامل دستها و پاها و اندامهای درونی را موجب می‌شود (ش. ۲۰ و ۲۱).



شکل ۲۱



شکل ۲۰

۱. برآمدگی بین انگشتهای پا و قوس کف پا : Webster's third new international Dictionary

پیامد جانبی آسیاکردن انرژی به این شیوه افزایش گردش خون در پاشنه‌ها، ساقهای پا و رانها تا ناحیه کشاله ران است. شمنان در طول سده‌ها از این تمرین استفاده کرده‌اند تا نرمش‌پذیری را به دستها و پاها بازگردانند که در استفاده روزانه لطمه دیده‌اند.

۲. آسیاکردن انرژی با سه لغزش پاها

پاها روی پاشنه‌ها، به حالت حرکت جادویی قبلی، سه بار می‌چرخند. بعد توقیفی است که لحظه‌ای طول می‌کشد و سپس دوباره سه بار می‌چرخند. مهم است دقت کنیم که در تمام این سه دسته اول حرکات جادویی، مسئله کلیدی اشتغال دستهاست که با چالاکی جلو و عقب می‌رود.

اگر آسیاکردن انرژی با مکثهای کوتاهی اجرا شود، اثر آن افزایش می‌یابد. پیامد جانبی جسمانی این حرکت جادویی، غلبان سریع انرژی در هنگام دویدن و گریز از خطر، یا هر چیزی است که نیاز به مداخله سریع دارد.

۳. آسیاکردن انرژی به وسیله لغزش یک طرفه پاها

هر دو پا روی پاشنه‌ها می‌چرخند و به طرف چپ حرکت دارند. آنها باز هم بار دیگر روی بُن انگشتهای پا به طرف چپ می‌چرخند. بعد آنها برای بار سوم، دوباره روی پاشنه‌ها به سمت چپ می‌گردند (ش. ۲۲، ۲۳، ۲۴). ترتیب حرکت برعکس می‌شود و پاشنه‌ها به راست می‌چرخند؛ سپس بار دیگر روی بُن انگشتهای پا به طرف راست و باز هم برای بار سوم روی پاشنه‌ها به طرف راست می‌چرخند.

نتیجه جسمانی این سه حرکت جادویی برانگیختن گردش خون در تمام بدن است.



شکل ۲۴



شکل ۲۳



شکل ۲۲

۴. آمیختن انرژی با قدم زدن به زمین با پاشنه‌ها

این حرکت جادویی شبیه قدم زدن در جاست. زانو با چابکی به طرف بالا حرکت می‌کند، در حالی که نوک پا روی زمین است. وزن بدن روی پای دیگر است. وزن بدن به جلو و عقب تغییر می‌یابد و بر پایی قرار می‌گیرد که بر زمین است، در حالی که پای دیگر حرکت را اجرا می‌کند. دستها به حالت حرکت جادویی قبلی حرکت می‌کنند. (ش. ۲۵). پیامد جسمانی این حرکت جادویی و آنکه در زیر می‌آید بسیار شبیه سه حرکت جادویی قبلی است: احساس مطبوعی است که بعد از اجرای حرکات در ناحیه لگن خاصره حاصل می‌شود.



شکل ۲۵

۵. آمیختن انرژی با سه بار پاشنه پا را به زمین زدن

این حرکت جادویی دقیقاً مثل قبلی است با این استثنای که حرکت زانوها و پاها

مداوم نیست. بعد از آنکه پاشنه سه بار بتناوب به زمین آورده شد، قطع می‌شود. سلسله توالی به این ترتیب است: چپ، راست، چپ - مکث - راست، چپ، راست و همین طور ادامه می‌یابد.

اولین پنج حرکت جادویی این گروه غلیان سریع انرژی را برای مواقعی در اختیار کارورزان می‌گذارد که انرژی در قسمت‌های میانی یا کشاله ران لازم است و یا برای مثال وقتی نیاز دارند که فاصله‌ای طولانی را بدون یا سریع از صخره‌ها و درختان بالا روند.

۶. گردآوری انرژی با کف پاها و بالا آوردن آن در

سمت داخلی پاها



شکل ۲۶

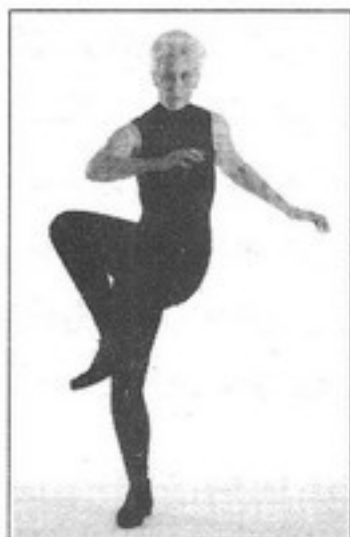
کف پای راست و چپ بتناوب، به طرف بالای قسمت داخلی پای مقابل حرکت می‌کند، ولی با آن تماس پیدا نمی‌کند. مهم است که با زانوهای خم شده بایستم و پاها را اندکی قوس دهیم (ش. ۲۶).

در این حرکت جادویی انرژی برای قصد کردن در قسمت داخلی پاها با فشار بالا می‌آید که شمنان آنجا را محل ذخیره حافظه جنبشی می‌دانند. از این حرکت جادویی به عنوان کمکی برای رها کردن خاطره حرکات یا تسهیل نگاهداری حرکات در خاطره استفاده می‌شود.

۷. به هم زدن انرژی با زانوها

زانوی پای چپ خم می‌شود و تا جایی که می‌تواند طوری به طرف راست می‌گردد که گویی با زانو لگدی جانبی می‌زند، در حالی که تنه و دستها با

حرکتی روان تا آنجا که ممکن است دور می‌شوند و به جهت مخالف می‌پیچند (ش. ۲۷). آنگاه پای چپ به حالت ایستاده بر زمین قرار می‌گیرد. همین حرکت با زانوی راست انجام می‌شود، سپس پاها بتناوب جلو و عقب می‌رود.



شکل. ۲۷

۸. هل دادن انرژی به هم زده شده با زانوان به داخل تنه این حرکت جادویی ادامه انرژی حرکت قبلی است. زانوی چپ تا حداکثر خم می‌شود و تا آنجا که ممکن است بالا می‌آید و به تنه فشار می‌آورد. تنه



شکل. ۲۸

اندکی به جلو خم شده است. در لحظه‌ای که زانو به طرف بالا فشار می‌آورد، نوک پاها به زمین اشاره دارد (ش. ۲۸). همین حرکت با پای راست و سپس بتناوب با دو پا اجرا می‌شود.

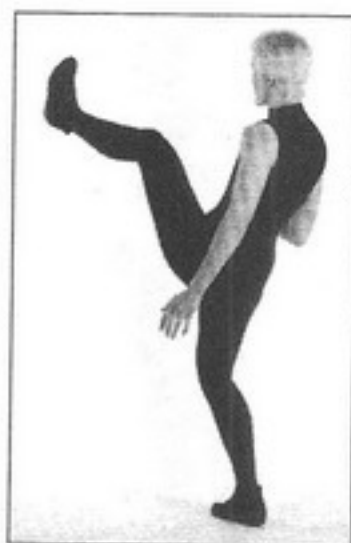
اشاره کردن نوک پاها به زمین تضمین می‌کند که زردپی‌های مچ پاها کشیده شده‌اند به منظور آنکه مراکز ریزی را در جاهایی تکان دهند که انرژی انباشته می‌شود. شمنان احتمال می‌دادند که این مراکز مهمترین مراکز در پایین پا باشند، چنان مهم که می‌توانستند بقیه مراکز ریز انرژی را در کالبد از طریق اجرای این حرکت جادویی بیدار کنند. این حرکت جادویی و حرکت جادویی قبلی، با یکدیگر اجرا می‌شود تا انرژی را که به منظور برون‌فکندن قصد با زانوها بالا آورده شده است به دو مرکز نیروی حیاتی در محدوده جگر و لوزالمعده بریزد.

۹. لگزدن انرژی به جلو و عقب بدن

نخست با پای چپ به جلو و بعد با پای راست خم شده به عقب لگد بزنید (ش. ۲۹ و ۳۰). سپس ترتیب وارونه می‌شود و لگد جلو با پای راست زده می‌شود و به دنبال آن لگد قلاب‌وار به عقب با پای چپ زده می‌شود. دستها در پهلوها نگاه داشته می‌شوند، زیرا این حرکت جادویی فقط پایین پاها را شامل می‌شود و به آنها نرمش‌پذیری می‌دهد. هدف این است که پاها را تا آنجا که ممکن است بالا بیاوریم تا به جلو و نیز به عقب در بالا لگد بزنند. وقتی که به عقب لگد می‌زنیم، تنه باید اندکی به جلو خم شود تا حرکت را تسهیل کند. این خم شدن اندکی تنه به جلو، وسیله طبیعی جذب کردن انرژی است که با پا به جریان افتاده است. این حرکت جادویی برای کمک به بدن موقعی اجرا می‌شود که به علت تغییر رژیم غذایی، مشکلات گوارشی وجود دارد یا در وقتی که لازم است سفر دور و درازی کرد.



شکل ۳۰



شکل ۲۹

۱۰. بالابردن انرژی از کف پاها

زانوی چپ بشدت خم شده و تا آنجا که ممکن است بالا و به طرف تنه برده می شود. تنه اندکی به جلو خم شده است و تقریباً زانو را لمس می کند. دستها طوری به طرف پایین دراز می شود که همچون گیره ای کف پا را با انگشتهای می گیرد (ش. ۳۱)، بهتر این است که خیلی کم کف پا را بگیریم و فوراً آن را رها سازیم. پا به زمین گذاشته می شود و همراه با آن دستها و پنجه ها با تکانی نیرومند که شانه ها و عضلات سینه را نیز می کشد، در طول پهلوی پاها تا سطح لوزالمعده و طحال بالا می رود (ش. ۳۲). همین حرکت با پا و دست راست اجرا می شود و دستها را از پاها به سطح جگر و کیسه صفرا بالا می برد. حرکات بتناوب با دو پا اجرا می شود.

مثل مورد حرکت جادویی قبلی، خم شدن تنه به جلو باعث می شود که انرژی از کف پاها به دو مرکز حیاتی انرژی در نواحی جگر و لوزالمعده منتقل شود. این حرکت جادویی برای کمک به پیشرفت نرمش پذیری و خلاصی از مشکلات گوارشی استفاده می شود.



شکل ۳۲



شکل ۳۱

۱۱. دیوار انرژی را هل دادن و انداختن

پای چپ با زانوی بشدت خم شده تا بلندای باسن بالا برده می شود، سپس با نوک پا در حالی که کمانی صعودی می زند، طوری به جلو فشار می آورد که گویی شیء محکمی را هل می دهد (ش. ۳۳)، به محض اینکه پا پایین آورده



شکل ۳۳

شد، پای راست به همان حالت بالا برده می‌شود و حرکت، بتناوب با پاها، تکرار می‌شود.

۱۲. گذرکردن از بالای مانع انرژی

پای چپ به چالاکی بالا برده می‌شود، چنانکه گویی روی مانعی می‌رود که یک‌وری در جلو بدن جای دارد. پا دایره‌ای از چپ به راست می‌زند (ش. ۳۴) و وقتی پایین آمد، پای دیگر بلند می‌شود تا همین حرکت را اجرا کند.



شکل ۳۴

۱۳. لگزدن به دروازه جانبی

این حرکت، لگد - ضربه‌ای با کف پاهاست. پای چپ تا وسط نرمه ساق پا بالا می‌رود و به سمت راست بدن طوری فشار می‌آورد که گویی به شیء محکمی می‌زند. از تمام کف پا به عنوان سطح ضربت‌زن استفاده می‌شود (ش. ۳۵). آنگاه پا به سمت چپ می‌رود و همین حرکت با پای راست تکرار می‌شود.



شکل ۳۵

۱۴. شکستن یک تکه قلبه انرژی



شکل ۳۶

پای چپ در حالی که با نوک پا بشدت به زمین اشاره دارد بالا برده می شود. زانو در حالی که کاملاً خم شده مستقیم به طرف جلو، بیرون می زند. سپس پا با حرکتی کنترل شده به طرف زمین پایین می آید و طوری ضربه می زند که گویی تکه قلبه ای را می شکند (ش. ۳۶). وقتی نوک پا ضربه زد، پا به حالت ایستاده و طبیعی خود بازمی گردد و همین حرکت با پای دیگر تکرار می شود.

۱۵. خراشیدن گِل انرژی



شکل ۳۷

پای چپ چند سانتیمتری بالای زمین بلند می شود، تمام پا به جلو آورده می شود و بعد پا بتندی طوری به سمت عقب فشار می آورد که زمین را اندکی لمس می کند، گویی چیزی کف پا را می خراشد (ش. ۳۷). وزن بدن روی پای دیگر است و تنه اندکی به طرف جلو مایل است تا عضلات معده به کار گرفته شوند، در حالی که این حرکت جادویی اجرا می شود. وقتی

پای چپ به وضع عادی خود بازگشت، همین حرکت با پای راست تکرار می شود.

شمنان پنج حرکتِ جادویی و آخری این دسته را گامهایی در طبیعت می‌نامند. آنها حرکاتی جادویی هستند که کارورزان می‌توانند وقتی قدم می‌زنند، تمرین کنند یا وقتی معامله‌ای انجام می‌دهند و یا حتی وقتی که نشسته‌اند و با مردم صحبت می‌کنند. عملکرد آنها جمع‌آوری و استفاده از انرژی با پاها برای وضعیتهایی است که در آن تمرکز و استفاده سریع از حافظه لازم است.

دومین گروه

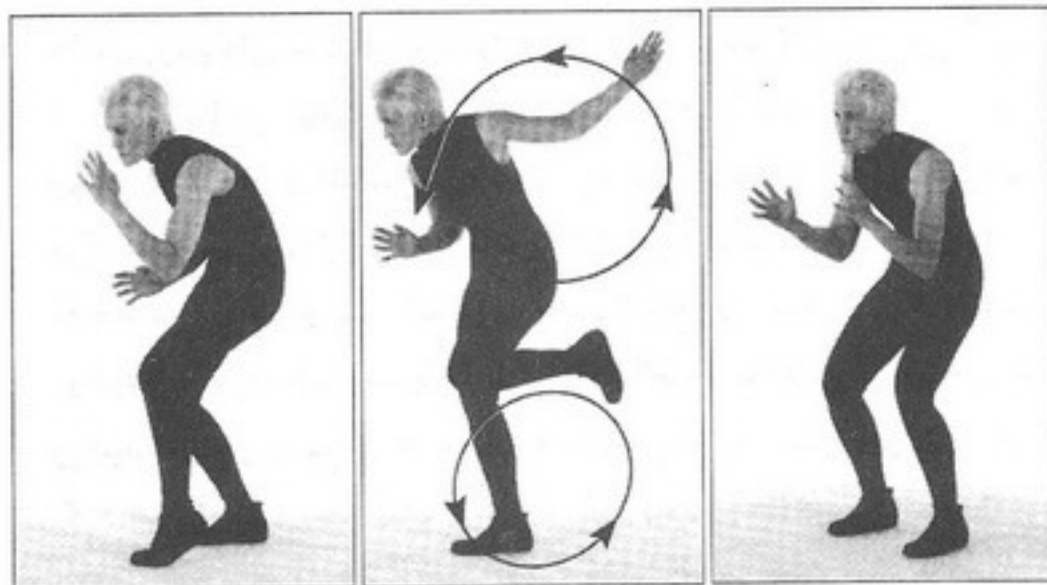
برانگیختن انرژی برای قصد

ده حرکتِ جادویی دومین گروه با برانگیختن انرژی برای قصدکردن در ناحیه‌هایی ارتباط دارد که درست زیر زانوها، بالای سر، در محدوده کلیه‌ها، جگر و لوزالمعده، شبکه خورشیدی^۱ و گردن است. هر یک از این حرکاتِ جادویی وسیله‌ای است که منحصراً انرژی مربوط به قصدکردن را برمی‌انگیزد که در این نواحی انباشته شده است. شمنان این حرکاتِ جادویی را برای زندگی روزمره امری اساسی می‌دانند، زیرا برای آنان قصد بر زندگی حکومت می‌کند. این مجموعه از حرکاتِ جادویی شاید برای شمنان همان چیزی باشد که فنجان قهوه برای بشر امروزی است. شعار روز: «تا وقتی کاپوچینو ننوشیده‌ام، خودم نیستم» و یا شعار نسل گذشته «تا وقتی فنجان قهوه ننوشیده‌ام بیدار نیستم» برای شمنان به «تا وقتی این حرکاتِ جادویی را اجرا نکرده‌ام، برای هیچ چیز آماده نیستم»، مبدل شده است. دومین گروه این دسته با این عمل شروع می‌شود که بیدارکردن بدن نام گرفته است (← ش. ۱۵ و ۱۶).

۱. شبکه عصبی زیر معده و جلو آئورت.

۱۶. برانگیختن انرژی با پاها و دستها

بعد از آنکه بدن بیدار شد، در حالت اندکی دولاشده نگاه داشته می شود (ش. ۳۸). وزن بدن بر پای راست است، در حالی که پای چپ دایره ای کامل می زند و با نوک انگشتهای پا زمین را لمس می کند و بر روی بُن انگشتهای پا، در جلو بدن، فرود می آید. دست راست همزمان با پا دایره ای می زند که بالای آن به بالای سطح سر می رود (ش. ۳۹). بعد مکث کوتاه دست و پا است و آنها دو دایره متوالی دیگر می زنند و سه بار دایره زدن کامل می شود (ش. ۴۰). آهنگ این حرکت جادویی با شمردن یک، مکث اندک، یک - یک، بعد مکث بسیار اندک، دو، مکث، دو - دو، بعد مکث بسیار اندک، است و همین طور ادامه می یابد. همین حرکت با پا و بازوی راست انجام می گیرد. این حرکت جادویی انرژی را در ته گوی درخشان با پاها به هم می زند و با دستها به نواحی بالای سر رهنمون می شود.



شکل. ۴۰

شکل. ۳۹

شکل. ۳۸

۱۷. غلتاندن انرژی در غدد فوق کلیوی

ساعدها پشت بدن و در ناحیه کلیه ها و غدد فوق کلیوی جای می گیرد. آرنجها

با زاویه نود درجه خم می‌شود و دستها به صورت مشت است و چند سانتیمتر از بدن فاصله دارد، بی آنکه آن را لمس کند. مشت‌ها به طرزی دایره‌وار، یکی بر بالای دیگری، به طرف پایین حرکت می‌کند، با حرکت مشت چپ به طرف پایین شروع می‌شود و به دنبال آن مشت راست به طرف پایین حرکت می‌کند، در حین اینکه مشت چپ دوباره به طرف بالا دایره می‌زند. تنه اندکی به طرف جلو متمایل است (ش. ۴۱). سپس حرکت برعکس می‌شود و مشت‌ها در جهت عکس می‌غلتنند و دایره می‌زنند، در حالی که تنه اندکی به عقب خم می‌شود (ش. ۴۲). خمیدگی بدن به طرف جلو و عقب به این نحو، عضلات بازوها و شانه‌ها را به کار می‌گیرد. این حرکت جادویی به منظور تهیه انرژی قصدکردن برای غدد فوق کلیوی و کلیه‌هاست.



شکل ۴۲



شکل ۴۱

۱۸. برانگیختن انرژی برای غدد فوق کلیوی

تنه به طرف جلو خم شده و زانوها از خط انگشت‌های پا بیرون زده است. دستها بالای کاسه زانوها قرار دارد و انگشتها آنها را در چنگ گرفته است. آنگاه دست چپ روی کاسه زانو به طرف راست می‌چرخد و آرنج را تا آنجا

که ممکن است وامی دارد به طرف جلو و همردیف با زانوی چپ بیرون آید (ش. ۴۳). در همان زمان ساعد راست با دستی که هنوز بالای کاسه زانوست با تمام درازای خود بر روی ران قرار می‌گیرد، در حالی که زانوی راست مستقیم و کشیده است و زردپی پشت زانو را به کار می‌گیرد و می‌کشد. مهم است که فقط زانوها حرکت کنند و انتهای پشت از طرفی به طرفی تاب نخورد.

همین حرکت با دست و پای راست انجام می‌شود (ش. ۴۴). این حرکت جادویی برای برانگیختن انرژی قصدکردن در محدوده کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی به کار می‌رود. این حرکت برای کارورزان استقامت دراز مدت و حس جرئت و اعتماد بنفس می‌آورد.



شکل. ۴۴



شکل. ۴۳

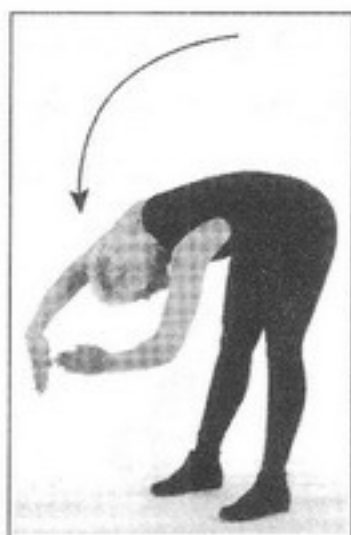
۱۹. آب‌کردن انرژی چپ و راست

نفس عمیقی کشیده می‌شود. سپس بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود، در حالی که ساعد چپ که نود درجه در آرنج خم شده است، به جلو شانه‌ها آورده می‌شود. مچ دست بشدت و تا آنجا که ممکن است به طرف عقب خم می‌شود، در حالی که انگشتها به طرف جلو اشاره دارد و کف دست به طرف راست است (ش. ۴۵).

در حالی که دست در این حالت است، تنه کاملاً به طرف جلو خم

می‌شود تا دست چپ بیرون زده به سطح زانوها برسد. آرنج چپ باید از فروافتادن به طرف زمین حفظ و از زانوها نیز دور نگاه داشته شود و تا آنجا که ممکن است به طرف جلو باشد. بازدم آهسته ادامه دارد، در حین اینکه بازوی راست دایره کاملی بالای سر می‌زند و دست راست به اندازه دو و نیم تا پنج سانتیمتر دورتر از انگشتهای دست چپ قرار می‌گیرد. کف دست راست به طرف بدن است و انگشتها به زمین اشاره دارد. سر رو به پایین است و گردن صاف نگاه داشته شده است. بازدم پایان می‌یابد و در این حالت نفس آهسته و عمیقی کشیده می‌شود. تمام عضلات پشت و دستها و پاها منقبض‌اند، در حین اینکه هوا آهسته و عمیقاً فرو داده می‌شود (ش. ۴۶).

بدن راست می‌شود، در حالی که نفس بیرون داده می‌شود و تمام حرکت جادویی دوباره با دست راست شروع می‌شود.



شکل ۴۶



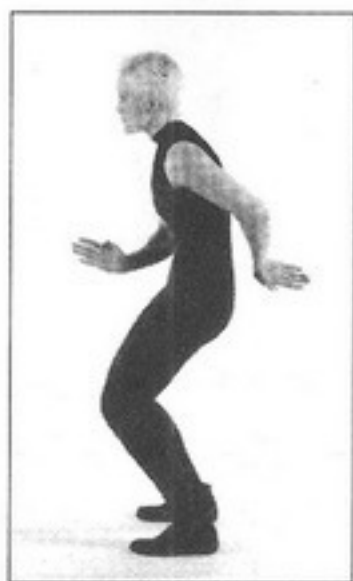
شکل ۴۵

کشش زیاده از حد دستها به طرف جلو موجب ایجاد روزنه‌ای در چرخش انرژی‌دار مرکز کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی می‌شود؛ چنین روزنه‌ای بهره‌گیری فراوان از جابجایی انرژی را سبب می‌گردد. این حرکت جادویی برای جابجایی انرژی به آن مرکزی اساسی است که

کلاً پاسخگوی نیروی حیاتی و جوانی بدن است.

۲۰. سوراخ کردن بدن با شعاع انرژی

دست چپ در جلو ناف، مقابل بدن قرار می‌گیرد و دست راست درست عقب بدن و در همان سطح. مچ دستها بشدت خم می‌شود و انگشتها رو به زمین دارد. کف دست چپ به طرف راست و کف دست راست به طرف چپ است (ش. ۴۷). نوک انگشتهای هر دو دست طوری بسرعت بالا می‌آید که در خطی مستقیم به طرف جلو و عقب اشاره می‌کند. تمام بدن کشیده است و زانوها در لحظه‌ای خم می‌شوند که انگشتها به طرف جلو و عقب اشاره می‌کنند (ش. ۴۸). دستها لحظه‌ای به همین حالت نگاه داشته می‌شود. سپس عضلات ریلکس‌اند؛ پاها راست می‌شوند و دستها به اطراف می‌گردند تا دست راست در جلو و دست چپ در عقب قرار گیرد. مثل آغاز این حرکت جادویی، دوباره با بازدمی آهسته، نوک انگشتها که رو به زمین دارد، دیگر بار بسرعت بالا می‌آید تا در خطی مستقیم به طرف جلو و عقب اشاره کند؛ زانوها خم شده‌اند.



شکل. ۴۸



شکل. ۴۷

به وسیله این حرکت جادویی خط منقسمی در وسط بدن ایجاد می شود که انرژی چپ و راست را جدا می کند.



شکل ۴۹

۲۱. پیچاندن انرژی روی دو مرکز نیروی حیاتی فکر خوبی است که با قراردادن دستها روبروی یکدیگر شروع کنیم، گویی وسیله ای دستها را در یک خط نگاه می دارد. انگشتها باز و طوری اندکی خم شده اند که گویی سرپوش شیشه مربایی را گرفته اند که به اندازه دست است، آنگاه دست راست روی ناحیه لوزالمعده و طحال، رو به بدن، قرار می گیرد. دست چپ در عقب بدن، روی ناحیه کلیه چپ و غده فوق کلیوی قرار می گیرد و کف دست نیز رو به بدن است. هر دو میچ بشدت به

عقب خم می شود و تنه تا آنجا که ممکن است به طرف چپ می گردد، در حالی که زانوها در جای خود می ماند. سپس هر دو دست در میچها با هماهنگی در حرکتی پهلو - به پهلو طوری می گردد که گویی سرپوشهای دو شیشه مربا را می پیچد و باز می کند، یکی روی لوزالمعده و طحال و دیگری روی کلیه چپ (ش. ۴۹).

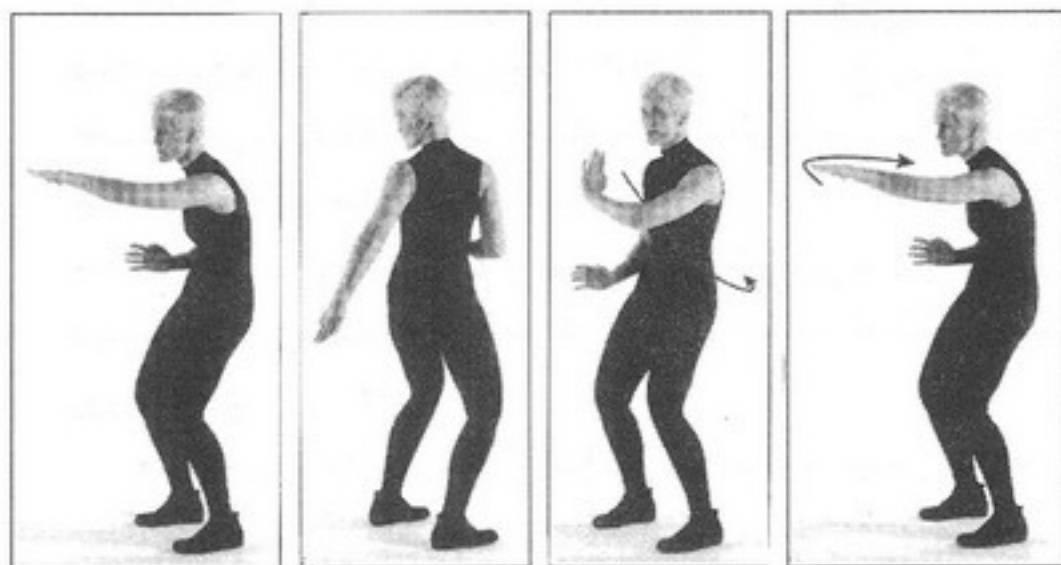
همین حرکت با ترتیب عکس اجرا می شود، دست چپ در جلو، در سطح جگر و کیسه صفرا و دست راست در عقب، در سطح کلیه چپ قرار می گیرد.

با کمک این حرکت جادویی، انرژی به سه مرکز نیروی حیاتی اصلی سرازیر می شود: جگر و کیسه صفرا، لوزالمعده و طحال، کلیه ها و غدد فوق کلیوی. حرکت جادویی ضروری است برای کسانی که باید گوش بزنند

باشند، آگاهی همه‌جانبه را تسهیل می‌کند و حس کارورزان را نسبت به محیط اطراف افزایش می‌دهد.

۲۲. نیم‌دایره انرژی

نیم‌دایره‌ای با دست چپ زده می‌شود که در جلو صورت آغاز می‌گردد، دست اندکی به طرف راست حرکت می‌کند تا به سطح شانه راست می‌رسد (ش. ۵۰). از آنجا دست می‌گردد و لبه داخلی نیم‌دایره‌ای را نزدیک به پهلو چپ بدن رسم می‌کند (ش. ۵۱). دوباره دست به عقب می‌گردد (ش. ۵۲) و لبه بیرونی نیم‌دایره را رسم می‌کند، آنگاه به حالت اولیه خود باز می‌گردد (ش. ۵۳). نیم‌دایره کامل به طور مایل از سطح چشمها در جلو تا سطحی در زیر انتهای پشت، در عقب، رسم می‌شود. مهم است که حرکت دست را با چشمها دنبال کنیم.



شکل ۵۳

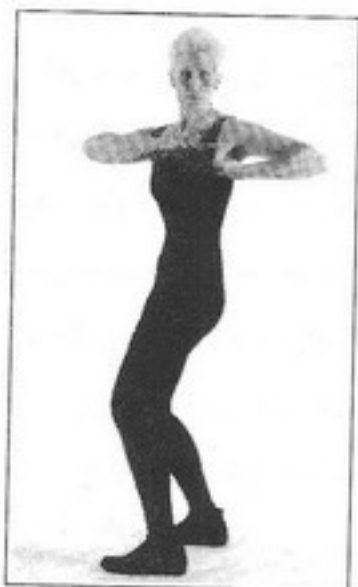
شکل ۵۲

شکل ۵۱

شکل ۵۰

وقتی نیم‌دایره‌ای که با دست چپ رسم شد، کامل شد، دایره دیگری با دست راست زده می‌شود؛ بدینسان بدن با دو نیم‌دایره محصور می‌گردد. این دو نیم‌دایره رسم می‌شوند تا انرژی را به جریان اندازند و لغزیدن انرژی را از

بالای سر به ناحیه غدد فوق کلیوی آسان سازند. این حرکت جادویی محملی است برای کسب هوشیاری شدید و بی وقفه.



شکل ۵۴

۲۳. به هم زدن انرژی در اطراف گردن دست چپ با کف دست که به طرف بالاست و دست راست با کف دست که رو به پایین دارد، در جلو بدن، در سطح شبکه خورشیدی قرار می‌گیرد. دست راست بالای دست چپ و تقریباً مماس با آن است. آرنج‌ها بشدت خم شده‌اند. نفس عمیقی کشیده می‌شود؛ دستها اندکی بالا آورده می‌شود، در حین اینکه تنه تا آنجا که ممکن است به طرف چپ می‌گردد، برای آنکه از هرگونه فشار غیر ضروری بر

زردپی‌ها پرهیز شود، پاها و بویژه زانوها که اندکی خم شده‌اند حرکت نمی‌کنند. سر هم‌ردیف تنه و شانه‌هاست. وقتی آرنج‌ها بآرامی تا حداکثر کشیدگی از یکدیگر دور می‌شوند، در حالی که میج‌ها صاف می‌مانند، بازدم شروع می‌شود (ش. ۵۴). دم فرو برده می‌شود. بازدم وقتی آغاز می‌شود که سر بآرامی به عقب می‌گردد تا رو به آرنج چپ قرار بگیرد و سپس به جلو تا رو به آرنج راست واقع شود؛ گردش سر به طرف عقب و جلو دو بار دیگر تکرار می‌شود و با تکرار آن بازدم پایان می‌یابد.

تنه به طرف جلو می‌گردد و دستها حالت خود را عوض می‌کنند. دست راست رو به بالاست در حالی که دست چپ رو به پایین و بالای دست راست است. فروردن دم دوباره انجام می‌گیرد. آنگاه تنه به طرف راست می‌گردد و همان حرکات در سمت راست تکرار می‌شود.

شمنان عقیده دارند که نوع خاصی از انرژی برای قصد کردن از مرکز

تصمیمات پخش می شود که در نقطه فرورفته V در پایه گردن جای دارد و این انرژی منحصراً با این حرکت جادویی گرد می آید.

۲۴. ورز دادن انرژی با فشار کتفها

هر دو دست در مقابل صورت و در سطح چشمان قرار می گیرند، آرنجها آنقدر خم می شود که به دستها شکل کمانمانندی بدهد (ش. ۵۵). تنه اندکی به طرف جلو خم می شود تا کتفها بتوانند به طور جانبی منبسط شوند. حرکت با فشار دست چپ به جلو شروع می شود که کمانی و کشیده نگاه داشته شده است (ش. ۵۶). دست راست به دنبال آن حرکت می کند. سپس دستها به طور متناوب حرکت می کنند. مهم است ذکر کنیم که دستها بینهایت کشیده نگاه داشته می شوند. کف دستها به طرف جلوست و نوک انگشتها روبروی یکدیگر است. نیروی رانش دستها با حرکت شدید کتفها و کشیدگی عضلات معده ایجاد می شود.



شکل ۵۶



شکل ۵۵

شمنان عقیده دارند که انرژی در غده ناحیه کتفها براحتی گیر می کند و راکد می ماند و تضعیف شدن مرکز تصمیمات را موجب می شود که در نقطه V

در پای گردن است. این حرکتِ جادویی به کار گرفته می‌شود تا آن انرژی را به هم زند و به جریان اندازد.

۲۵. به هم زدن انرژی بالای سر و شکستن آن دست چپ به حالتی ریلکس حرکت می‌کند و دو و نیم دایره بالا و دور سر می‌زند (ش. ۵۷). آنگاه این دایره‌ها با لبه بیرونی ساعد و دست شکاف برمی‌دارند که با نیروی زیاد، اما بسیار آهسته پایین می‌آید (ش. ۵۸) ضربت با عضلات معده جذب می‌شود که در آن لحظه کشیده می‌شوند. عضلات دست محکم باقی می‌مانند تا از لطمه دیدن زردپی‌ها اجتناب شود که می‌تواند رخ دهد، اگر عضلات دست شل باشند و یا اگر دست شلاقی حرکت کند. وقتی دست به طرف پایین ضربه وارد می‌آورد، بازدم آرامی صورت می‌گیرد. همین حرکت با دست راست تکرار می‌شود.



شکل. ۵۸



شکل. ۵۷

انرژی که بدین طریق به هم زده و شکاف برداشته است به طرف پایین و در تمام بدن نشست می‌کند. وقتی که کارورزان خیلی خسته هستند و نمی‌توانند

بروند بخوابند، اجرای این حرکت جادویی نیاز به خوابیدن را از بین می‌برد و حس موقتی گوش‌بزدگی را موجب می‌شود.

سومین گروه

گردآوری انرژی برای قصد

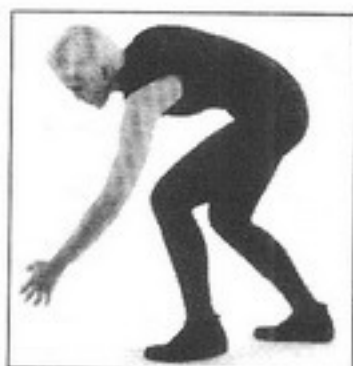
نه حرکت جادویی سومین گروه به کار گرفته می‌شود تا انرژی خاصی را به سه مرکز حیاتی در جگر، لوزالمعده و کلیه‌ها بیاورد که با حرکات جادویی گروه پیشین به جریان افتاده‌اند. حرکات جادویی این گروه باید آهسته و در نهایت متانت اجرا شوند. شمنان توصیه می‌کنند که حالت ذهن موقع اجرای این حرکات در سکوتی کامل باشد تا قصد نامتزلزل انرژی لازم را برای قصدکردن جمع کند.

تمام حرکات جادویی سومین گروه با تکان‌دادن سریع دستها آغاز می‌شود که در حالتی عادی در دو طرف بدن آویزان است. دستها طوری می‌لرزند که گویی انگشتها به طرف پایین نوسان دارد و دچار لرزش شده است. چنین تصور می‌رود که نوسانی با این ماهیت وسیله به هم زدن انرژی در اطراف باسن و نیز وسیله برانگیختن مراکز ریز انرژی است تا انرژی در پشت دستها و مچها راکد نشود.

اثر کلی سه حرکت جادویی نخست این گروه، افزایش کلی نیروی حیاتی و سلامتی است، چون انرژی به سه مرکز اصلی حیاتی در قسمت پایین بدن برده می‌شود.

۲۶. گرفتن انرژی به هم خورده در زیر زانوها

پرش کوچکی با پای چپ به جلو می‌شود که پای راست آن را پیش می‌راند. تنه بوضوح به جلو خم شده و دست راست دراز شده است تا چیزی را بگیرد



شکل ۵۹

که در روی زمین قرار دارد (ش. ۵۹). آنگاه پای چپ به حالت ایستاده درمی آید و کف دست چپ فوراً روی مرکز حیاتی انرژی در سمت راست، جگر و کیسه صفرا را مالش می دهد.

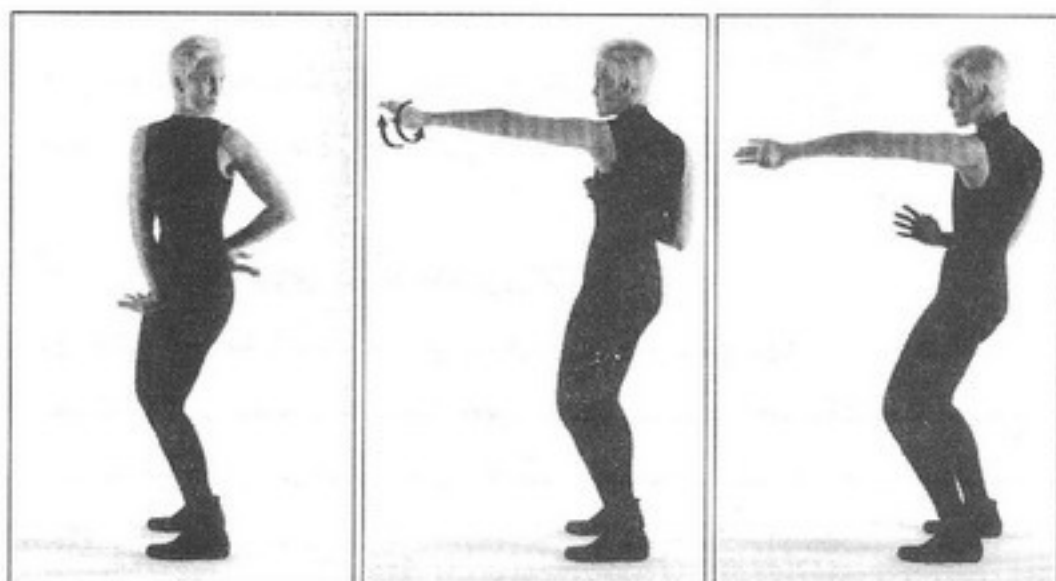
همین حرکت با پا و دست راست تکرار می شود، کف دست روی مرکز حیاتی در سمت چپ، لوزالمعده و طحال، را مالش می دهد.

۲۷. منتقل کردن انرژی جلو به غدد فوق کلیوی

در حالی که دستها تکان می خورد، فروبری عمیق دم انجام می گیرد. آنگاه دست چپ که کف آن به سمت چپ است، سریع به جلو بدن و در سطح شانها آورده می شود، در حالی که نفس بشدت بیرون داده می شود (ش. ۶۰). بعد دم فروبردنی بسیار آهسته آغاز می شود، در حالی که مچ با حرکت دایره وار کاملی از چپ به راست می گردد، طوری که گویی یک گوی از ماده ای جامد را شکل می دهد (ش. ۶۱). آنگاه دم فروبردن ادامه می یابد، در حالی که مچ دوباره به عقب و حالت اولیه خود می چرخد و کف دست رو به سمت چپ دارد. بعد گویی توپی حمل می شود، دست چپ در همان سطح شانها نیم دایره ای می زند؛ این حرکت خاتمه می یابد وقتی که پشت مچ خم شده روی کلیه چپ جا می گیرد. مهم است که تداوم دم فروبری در خلال چرخش دست از جلو به عقب دوام آورد. در حالی که این حرکت چرخشی اجرا می شود، دست راست حرکتی دایره وار در جلو بدن می زند و موقعی خاتمه می یابد که پشت مچ خم شده در تماس با ناحیه ای قرار بگیرد که درست بالای استخوان شرمگاه است. سر به چپ می گردد تا عقب سر را ببیند (ش. ۶۲). بعد، دست چپ که گوی را نگه داشته است، می گردد تا رو به

بدن قرار بگیرد و گوی را به کلیه چپ و غده فوق کلیوی می‌کوبد. آنگاه کف دست بملايمت روی آن ناحیه را مالش می‌دهد، در حین اینکه بازدم صورت می‌گیرد.

همین حرکت با تغییر دادن دستها و گرداندن سر به سمت راست صورت می‌گیرد.



شکل ۶۲

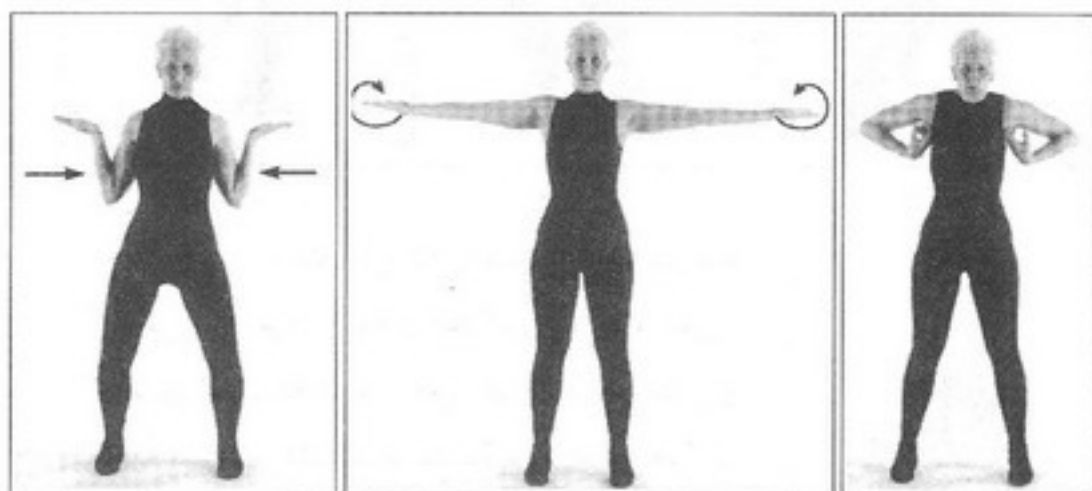
شکل ۶۱

شکل ۶۰

۲۸. درآوردن انرژی از چپ و راست

دستها در طرفین بدن به حرکت درمی‌آیند و آنگاه با پنجه‌های حلقه‌شده به داخل و به طرف بدن، رو به بالای تنه کشیده می‌شوند تا به زیر بغل‌ها برسند، در حین اینکه نفس عمیق کشیده می‌شود (ش. ۶۳). بعد، دستها با کف آن که رو به پایین است به طرفین دراز می‌شوند، در حالی که نفس با زور بیرون داده می‌شود. آنگاه نفس عمیقی کشیده می‌شود، در حین اینکه دستها به شکل کاسه درمی‌آیند و در میچ‌ها می‌گردند تا کف دست به طرف بالا بیاید، چنانکه گویی چیزی جامد را درمی‌آورند (ش. ۶۴). بعد دستها با خم کردن شدید آرنج‌ها به عقب و در سطح شانه‌ها برده می‌شوند، در حین اینکه دم‌فروبری ادامه می‌یابد (ش. ۶۵). این حرکت، کتفها و عضلات گردن را به کار می‌گیرد.

بعد از آنکه لحظه‌ای در این حالت مانند، دوباره دستها با بازدم تندی به طرفین دراز می‌شوند. کف دستها به طرف جلوست. دوباره کف دستها به صورت کاسه درمی‌آید و طوری به طرف عقب می‌گردد که گویی ماده‌ای جامد را درمی‌آورد. دستهایی که اندکی به صورت کاسه درآمده، دوباره مثل قبل، به سطح شانه برده می‌شود. این حرکات یکبار دیگر تکرار می‌شود تا سه بار کامل شود. آنگاه کف دستها بملایمت روی دو مرکز حیاتی در محدوده جگر و لوزالمعده مالیده می‌شود، در حالی که نفس بیرون داده می‌شود.



شکل ۶۵

شکل ۶۴

شکل ۶۳

۲۹. شکاف دادن حلقه انرژی

دست چپ با حرکتی دایره‌وار، ابتدا به سمت شانه راست (ش. ۶۶)، آنگاه نزدیک جلو بدن و به طرف عقب (ش. ۶۷) و دوباره به بیرون و به جلو چهره می‌رود (ش. ۶۸). حرکت دست چپ با حرکتی مشابه هماهنگ می‌شود که با دست راست اجرا می‌گردد. هر دو دست به حالتی متناوب حرکت دارند، طوری که دایره‌ای مایل دور تمام بدن کشیده می‌شود. سپس با پای راست قدمی به طرف چپ عقب می‌روید که به دنبال آن نیز گامی با پای چپ به طرف راست برداشته می‌شود، طوری که

گویی به اطراف می‌گردید تا با جهت مخالف روبرو شوید.



شکل ۶۸.



شکل ۶۷.



شکل ۶۶.



شکل ۶۹.

آنگاه دست چپ دور سمت چپ دایره کمانی می‌شود، طوری که گویی دایره شیء جامدی است که دست چپ آن را به زیر بغل و ناحیه سینه می‌فشارد. دست راست همین حرکت را در سمت راست دایره اجرا می‌کند، طوری با دایره تا می‌کند که گویی شیئی جامد است (ش. ۶۹). نفس عمیقی بکشید و دایره با کشیده کردن تمام بدن، بویژه دستها که به طرف سینه آورده شده است از هر دو طرف، شکاف برمی‌دارد. آنگاه با کف دستها بملايمت مراکز مخصوص نیروی حیاتی در جلو بدن را مالش دهید، در حین اینکه نفس بیرون داده می‌شود.

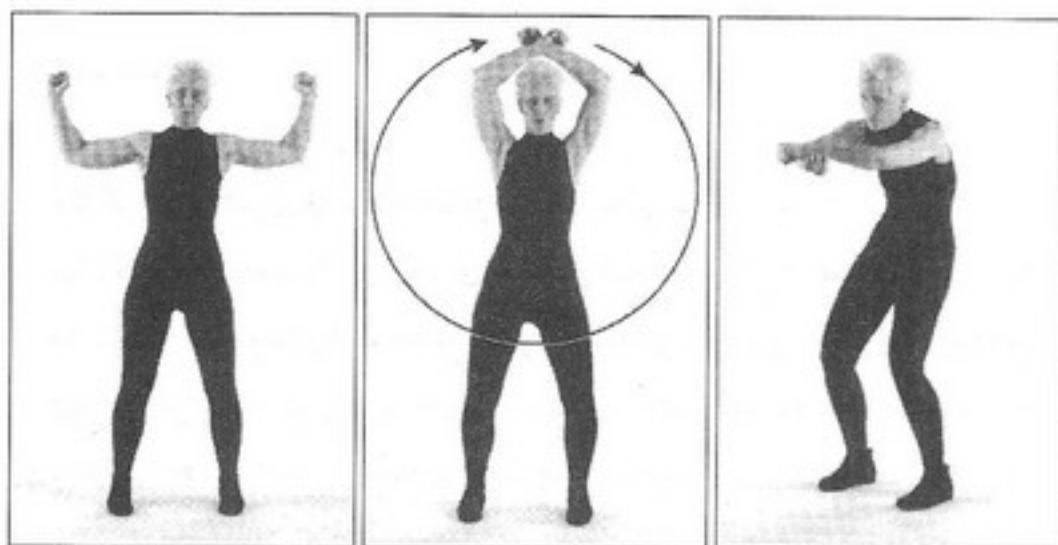
استفاده‌های این حرکت کاملاً عجیب است، زیرا به وضوح قصد مربوط

می شود که برای تصمیم‌گیری لازم است. از این حرکت جادویی برای پخش کردن انرژی تصمیمات استفاده می شود که در محدوده گردن انباشته شده است.

۳۰. گردآوری انرژی از جلو بدن، درست در بالای سر

با تکان دادن دستها دم‌فروبری عمیقی انجام می‌گیرد. هر دو دست با مشت‌های به هم فشرده به سطح چهره آورده می‌شود و به شکل X روی هم قرار می‌گیرد، دست چپ به چهره نزدیکتر است و کف دستهای مشت شده به طرف چهره است. آنگاه دستها چند سانتیمتری به طرف جلو دراز می‌شوند، در حالی که مشت‌ها دور یکدیگر می‌گردند تا کف دستهای مشت شده رو به پایین قرار می‌گیرد (ش. ۷۰). در این حالت شانه و کتف چپ به طرف جلو کشیده می‌شود و بازدم آغاز می‌گردد. همزمان با شانه چپ که به عقب کشیده می‌شود، شانه راست جلو می‌آید. بعد، دستهای متقاطع بالا و روی سر بلند می‌شود و بازدم پایان می‌یابد.

دم‌فروبری آهسته و عمیقی انجام می‌شود، در حین اینکه دستهای روی هم قرار گرفته طوری دایره کاملی می‌زنند که ابتدا به سمت راست و در جلو بدن، تقریباً هم سطح با زانوها، حرکت می‌کنند و آنگاه به طرف چپ و بعد به حالت اولیه خود، درست بالای سر، برمی‌گردند (ش. ۷۱). آنگاه دستها با شدت از هم جدا می‌شوند، در حالی که بازدم طولی آغاز می‌شود (ش. ۷۲). از آنجا، دستها تا جایی که ممکن است به عقب برده می‌شود و همان طور که بازدم ادامه دارد دایره‌ای می‌زند و این دایره موقعی کامل می‌شود که مشت‌ها، در حالی که کف دستهای مشت شده به سوی چهره است، به جلو و هم سطح با چشمها آورده شود (ش. ۷۳). آنگاه دستها دوباره روی هم قرار می‌گیرند. میچ‌ها دور یکدیگر می‌گردند، در حین اینکه دستها باز می‌شوند و در مقابل بدن قرار می‌گیرند، دست راست در ناحیه لوزالمعده و طحال و دست چپ



شکل ۷۲

شکل ۷۱

شکل ۷۰

در ناحیه جگر و کیسه صفرا جای می‌گیرد. بدن در کمر با زاویه نود درجه به جلو خم می‌شود و با این کار بازدم پایان می‌یابد (ش. ۷۴).
 استفاده از این حرکت جادویی دوگانه است: نخست آنکه انرژی را در کتفها به جریان می‌اندازد و آن را به جایی در بالای سر می‌برد. از آنجا انرژی



شکل ۷۴



شکل ۷۳

را وامی دارد در دایره‌ای وسیع جریان یابد که حاشیه‌های کره تابان را لمس می‌کند. دوم آنکه انرژی راست و چپ را مخلوط می‌کند و با هر یک از دستها در مرکزی مخالف دیگری، انرژی را در دو مرکز نیروی حیاتی در حوالی لوزالمعده و جگر جای می‌دهد.

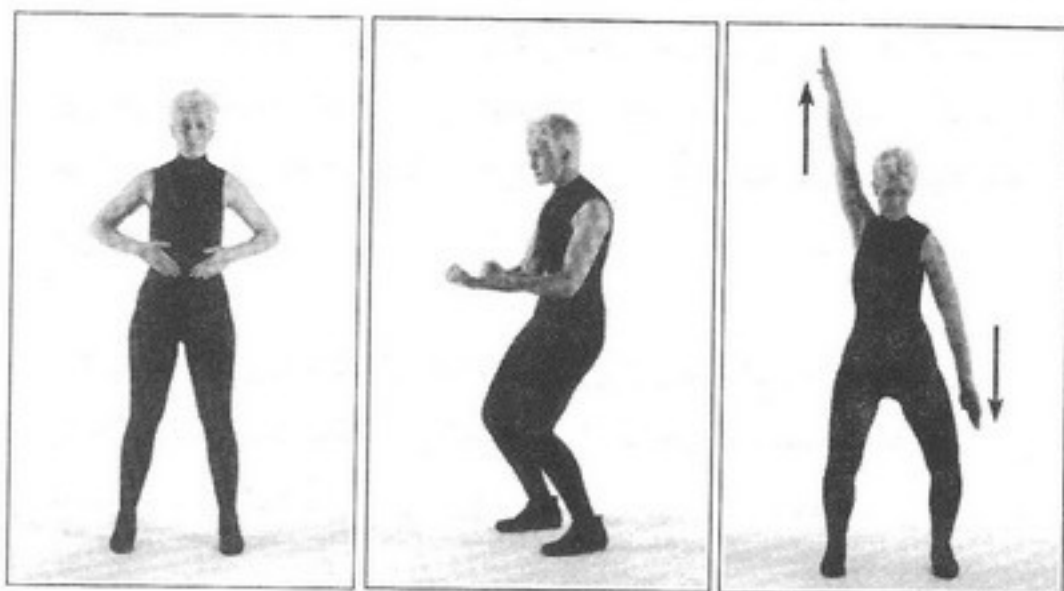
آمیختن انرژی بدین نحو تکان ناگهانی و بسیار بزرگی در مراکز مربوط به نیرویی حیاتی فراهم می‌آورد. وقتی که کارورزان در تمرین خود ماهرتر شدند، تکان شدیدتر می‌شود و ویژگی صافی انرژی را به دست می‌آورد که تا این حرکت تمرین نشود، بیانی نفهمیدنی است. حسی که همراه آن پدید می‌آید، می‌تواند به عنوان نفس کشیدن هوایی وصف شود که بوی نعنا می‌دهد.

۳۱. به هم زدن و به چنگ آوردن انرژی از زیر زانوها و بالای سر

با تکان دادن دست دم‌فروبری انجام می‌شود. هر دو دست در کنار بدن و همسطح با کمر بالا آورده می‌شود و ریلکس می‌ماند. زانوها خم می‌شود، در حین اینکه دست چپ با مچی که چرخیده است تا کف دست به طرف بیرون و دور از بدن باشد، طوری به طرف پایین فشار می‌آورد که گویی به سطحی پر از ماده‌ای مایع می‌رسد. این حرکت در همان زمانی اجرا می‌شود که دست راست با نیرویی برابر بالای سر پرتاب می‌شود؛ مچ راست طوری گشته که کف دست به طرف بیرون است و دور از بدن قرار دارد (ش. ۷۵). بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود، در حین اینکه هر دو دست کاملاً دراز شده و کشیده است. مچ‌ها با نیروی عظیمی، در همان موقعی که دستها محکم مشت می‌شود، طوری به حالت عادی خود برمی‌گردند که گویی چیزی جامد را می‌گیرند. مشت‌ها را محکم نگاه دارید و به بازدم ادامه دهید، در حالی که دست راست پایین آورده می‌شود و دست چپ آهسته و با نیرویی عظیم، طوری تا سطح کمر بالا برده می‌شود که گویی در میان مایعی غلیظ می‌رود

(ش. ۷۶). آنگاه کف دستها بملايمت نواحی جگر و کیسه صفرا، و لوزالمعده و طحال را مالش می دهد. زانوها صاف می شوند و بازدم در اینجا پایان می یابد (ش. ۷۷).

همین حرکت با تغییر دستها اجرا می شود؛ دست راست به طرف پایین فرو می افتد، در حالی که دست چپ به بالا فشار می آورد.



شکل. ۷۷

شکل. ۷۶

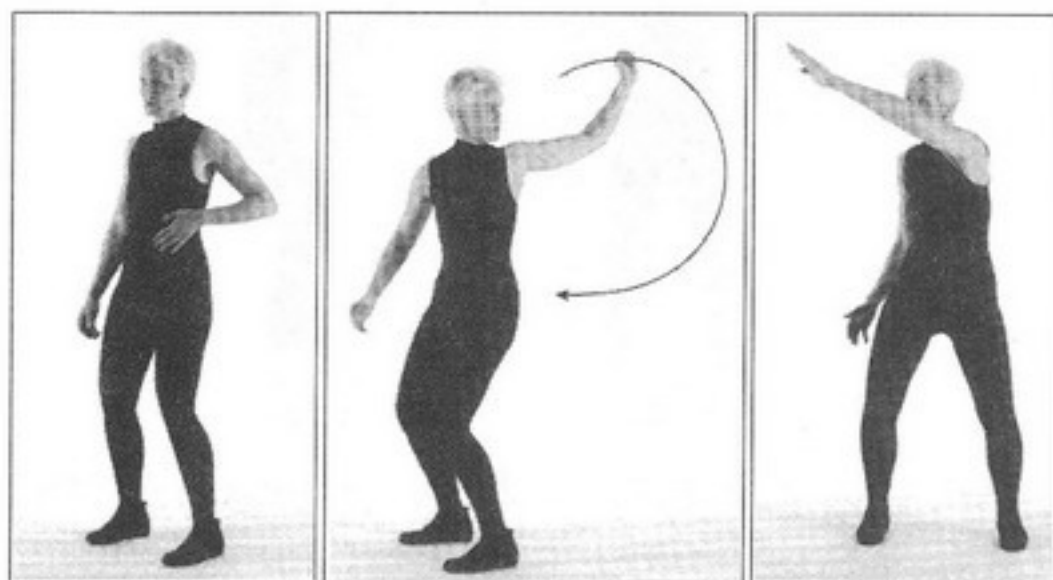
شکل. ۷۵

انرژی برای قصد کردن که در این حرکت جادویی از زیر زانوان و بالای سر بیرون آورده می شود؛ همچنین می تواند به نواحی کلیه های چپ و راست مالیده شود.

۳۲. آمیختن انرژی راست و چپ

با تکان دادن دستها، دم فروبری انجام می یابد. دست چپ به صورت مایل تا انتها درجه سمت راست، در بالای سر می رسد و در خطی با شانه راست قرار می گیرد، در حالی که دم فروبری آغاز می شود (ش. ۷۸). دست طوری چنگ می زند که گویی مشتی پر از چیزی را در چنگ می گیرد، آن را بیرون

می‌کشد و به جایی در بالای سر و هم‌ردیف شانه چپ می‌برد، در اینجا بازدم خاتمه می‌یابد. دست چپ مشت شده می‌ماند و دم‌فروبری شدیدی صورت می‌گیرد، در حین اینکه دست چپ به طرف عقب دایره‌ای می‌زند (ش. ۷۹) که با دست مشت شده در سطح چشمها به پایان می‌رسد. آنگاه مشت آهسته، اما با نیروی شدید و همراه با بازدم به طرف مرکز حیاتی در لوزالمعده پایین می‌آید و کف دست بملایمت آن ناحیه را مالش می‌دهد (ش. ۸۰).



شکل. ۸۰

شکل. ۷۹

شکل. ۷۸

همین حرکت با دست راست تکرار می‌شود، اما به جای آنکه در دایره‌ای به سمت عقب حرکت کند، دست راست در دایره‌ای به سمت جلو حرکت می‌کند. به عقیده شمنان، انرژی دو طرف بدن متفاوت است. انرژی سمت چپ به عنوان انرژی موج‌شکل و انرژی سمت راست دایره‌شکل تصویر شده است. این حرکت جادویی استفاده می‌شود تا انرژی دایره‌شکل به سمت چپ و انرژی موج‌شکل به سمت راست برده شود، به منظور آنکه مراکز نیروی حیاتی در محدوده جگر و لوزالمعده با جریان وارد انرژی اندکی متفاوت، تقویت شود.

۳۳. گرفتن انرژی از بالای سر برای دو مرکز حیاتی

دست چپ از سطح گوش شروع می‌کند و دو بار به طرف جلو دایره می‌زند (ش. ۸۱). و سپس طوری روی سر دراز می‌شود که گویی چیزی را می‌گیرد (ش. ۸۲). در حین اجرای این حرکت نفس عمیقی کشیده می‌شود که در



شکل ۸۲



شکل ۸۱

لحظه‌ای پایان می‌یابد که دست به طرف بالا طوری چنگ می‌زند که گویی چیزی را از بالای سر برمی‌دارد. دون‌خوان توصیه کرد که چشمها با نگاهی سریع به طرف بالا، هدفی را برگزینند که دست در چنگ می‌گیرد. آنگاه آنچه بدین شکل برگزیده و گرفته می‌شود با نیروی زیاد به طرف پایین کشیده می‌شود و روی مرکز حیاتی در محدوده لوزالمعده و طحال جای می‌گیرد. در اینجا نفس برون داده می‌شود. همین حرکت با دست راست اجرا می‌شود و انرژی روی مرکز در ناحیه جگر و کیسه صفرا برده می‌شود.

طبق نظر شمنان انرژی قصد تمایل به کشیده شدن به طرف پایین دارد و وجه رقیق همان انرژی در ناحیه بالای سر می‌ماند. این انرژی با همین حرکت جادویی گردآوری می‌شود.

۳۴. گرفتن انرژی بالای سر



شکل ۸۳

دست چپ تا آنجا که ممکن است به طرف بالا دراز می‌شود، دست طوری باز است که گویی می‌خواهد چیزی را در چنگ بگیرد، همزمان نیز بدن با پای راست به طرف بالا سوق داده می‌شود. وقتی این جهش به حداکثر بلندای خود رسید، دست به طرف داخل و مچ می‌گردد و طوری خم می‌شود که با ساعد قلبی را پدید می‌آورد (ش. ۸۳) که بعد آهسته و محکم به طرف پایین سرازیر می‌کند. دست چپ فوراً همه جای مرکز حیاتی لوزالمعده و طحال را مالش می‌دهد.

این حرکت درست به همین شکلی که با دست چپ انجام شد با دست راست صورت می‌گیرد. دست راست فوراً روی مرکز حیاتی در ناحیه جگر و کیسه صفرا را می‌مالد.

شمنان عقیده دارند انرژی که در اطراف حاشیه کره تابانی ذخیره می‌شود، که همان انسانها هستند، می‌تواند با جهش محکمی به طرف بالا به هم زده و جمع شود. این حرکت جادویی به عنوان کمکی استفاده می‌شود تا مشکلاتی را برطرف سازد که با تمرکز بر وظیفه‌ای که مدت زمان مدیدی طول کشیده، به وجود آمده است.

چهارمین گروه

تنفس کردن در انرژی قصد

سه حرکت جادویی این گروه برای به هم زدن، گردآوری و انتقال انرژی برای

قصد از سه مرکز (در محدوده پاها، در قوزک پاها و درست زیر کاسه زانو) و جای دادن آن در مراکز نیروی حیاتی نواحی کلیه‌ها، جگر، لوزالمعده، زهدان و شرمگاه است. از آن رو که این حرکت جادویی همراه با تنفس کردن - دم‌فروبری و بازدم - است به کارورزان توصیه می‌شود که آهسته و عمیق دم‌فروبرند و یا تنفس را بیرون دهند، دیگر اینکه باید قصدی، همچون بلور شفاف داشت تا غدد فوق‌کلیوی در خلال تنفسهای عمیق فوراً به افزایش انرژی دست یابند.

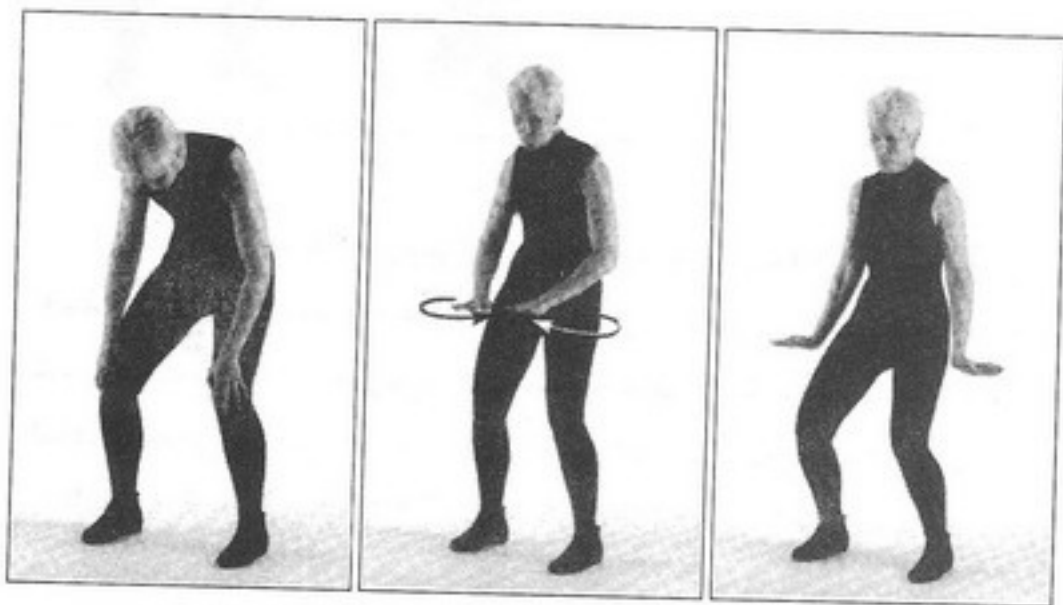
۳۵. بالا کشیدن انرژی از کاسه زانوها، در طول جلوران

در حالی که دستها در طرفین آویزان می‌شود، طوری بی‌وقفه می‌جنبند که گویی ماده‌ای گازی شکل را تکان می‌دهد، دم‌فروبری عمیقی آغاز می‌شود. بازدم شروع می‌شود، در حالی که دستها تا کمر بالا می‌آیند و بعد همزمان با کف دستها که رو به پایین است، در طرفین بدن ضربه‌ای محکم به پایین وارد می‌آورند (ش. ۸۴). دستها اندکی خم می‌شود، طوری که کف دستها چند سانتیمتری زیر شکم است. دستها ده تا دوازده سانتیمتر با یکدیگر فاصله دارد و با ساعدها زاویه نود درجه درست می‌کند و انگشتها به طرف جلو اشاره دارد. آهسته و بی‌آنکه یکدیگر را لمس کنند، دست دایره‌ای به داخل و به طرف جلو بدن می‌زنند، عضلات دستها، شکم و پاها کاملاً منقبض می‌شوند (ش. ۸۵). دایره دومی به همین شکل رسم می‌گردد، در حالی که نفس کاملاً از میان دندانهای به هم فشرده بیرون داده می‌شود.

دم عمیق دیگری فرو برده و سپس نفس آهسته برون داده می‌شود در حین اینکه سه دایره درونی دیگر در جلو بدن رسم می‌شود. آنگاه دستها به جلو باسن آورده می‌شود و با انگشتهای اندکی بالا قرار گرفته، کونه^۱ دستها

۱. برآمدگی کنار شست.

روی ران تا کاسه زانوها به طرف پایین می لغزد. آنگاه نفس کاملاً بیرون داده می شود. سومین دم فروبری عمیق انجام می گیرد، در حالی که نوک انگشتها لبه زیرین کاسه زانوها را فشار می دهند. سر به طرف پایین نگاه داشته شده و با ستون فقرات در یک خط است (ش. ۸۶). آنگاه در حین اینکه زانوهای خم شده راست می شوند، دستها با انگشتهای پنجه شده روی رانها تا باسن به بالا کشیده می شوند، در حالی که نفس آهسته بیرون داده می شود. با آخرین قسمت بازدم دستها مراکز خاص نیروی حیاتی، در اطراف لوزالمعده و جگر را مالش می دهند.



شکل. ۸۶

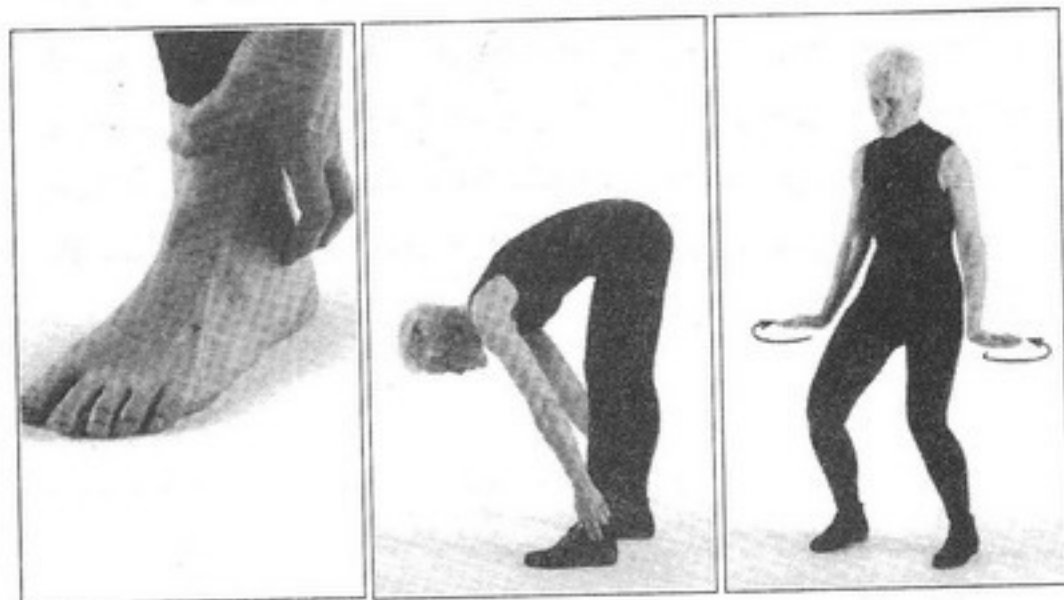
شکل. ۸۵

شکل. ۸۴

۳۶. بالا کشیدن انرژی از طرفین پاها

نفس عمیقی کشیده می شود، در حالی که دستها در طرفین بدن نگاه داشته شده و با لرزش مداومی تکان می خورد. دستها دقیقاً مثل حرکت جادویی قبلی به پایین ضربه می زند. بازدم شروع می شود، در حالی که دستها، به شیوه ای مشابه قبلی، دو دایره بیرونی کوچک در طرفین بدن رسم می کند، در حین اینکه عضلات دستها، شکم، پاها، بینهایت کشیده اند. آرنجها

نزدیک بدن، ولی اندکی خمیده نگاه داشته می شوند (ش. ۸۷).



شکل. ۸۹

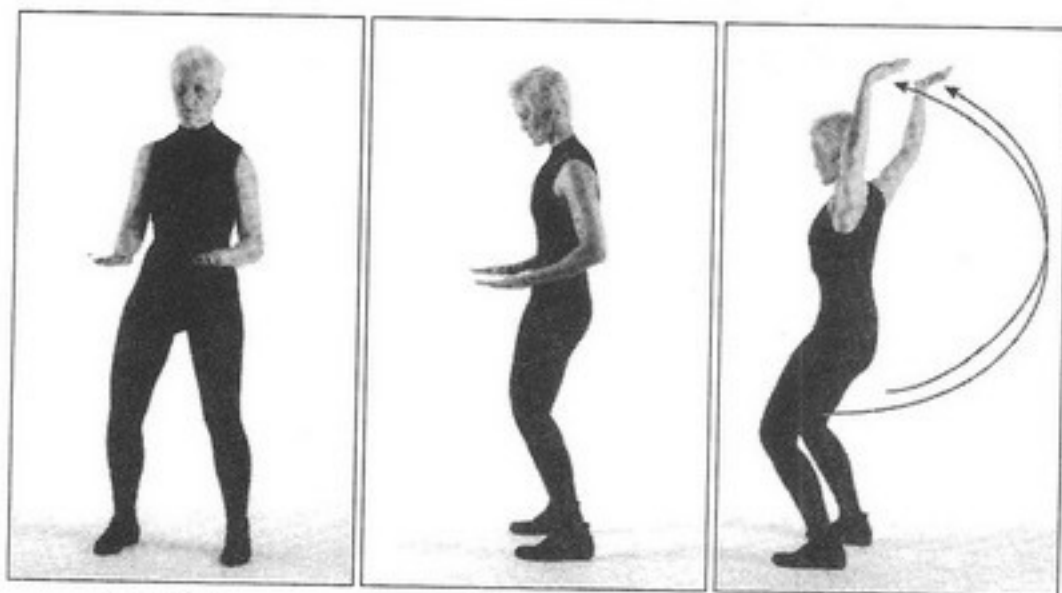
شکل. ۸۸

شکل. ۸۷

بعد از آنکه دو دایره رسم شد، تمام نفس بیرون داده و سپس نفس عمیقی کشیده می شود. سه دایره بیرونی دیگر رسم می گردد، در حین اینکه نفس آهسته بیرون داده می شود. آنگاه دستها به طرفین باسن آورده می شوند. انگشتها اندکی بالا می آیند، در حین اینکه کونته دستها تمام قسمت کنار پاها را تا پایین مالش می دهند تا انگشتها به قوزکهای مچ دو پا می رسند. سر به طرف پایین و با بدن در یک خط است (ش. ۸۸). بازدم در اینجا پایان می یابد و نفس عمیقی کشیده می شود، در حالی که انگشت کوچک و میانی زیر قوزکها را فشار می دهد (ش. ۸۹). بازدم آهسته ای شروع می شود، در حالی که دستها با انگشتهای پنجه شده در طرفین پاها تا باسن به بالا کشیده می شوند. بازدم کامل می شود در حالی که کف دستها روی دو مرکز مربوط به نیروی حیاتی را مالش می دهند.

۳۷. بالاکشیدن انرژی از جلو پاها

دوباره نفس عمیقی کشیده می شود، در حالی که دستها در کنار بدن قرار دارند و می لرزند. هر دو دست دایره ای در پهلوهای بدن می زنند که ابتدا به سمت عقب شروع می شود و بالای سر می رود (ش. ۹۰) و با قوت به جلو بدن می آید. کف دستها رو به پایین است و انگشتها به جلو اشاره دارد. در این موقع بازدم آهسته ای شروع می شود، در حالی که دستها که نخست با دست چپ شروع می شود، طوری سه بار پشت سر هم بتناوب به جلو و عقب حرکت می کند که گویی روی سطح صافی می لغزد. بازدم پایان می یابد وقتی که کونته هر دو دست با قفسه دنده تماس می گیرد (ش. ۹۱). نفس عمیقی کشیده می شود. دست چپ با حرکتی لغزان به طرف چپ حرکت می کند و در پی آن دست راست به سمت راست می لغزد؛ این توالی سه بار تمام، بتناوب و پشت سر هم اجرا می شود. در پایان کونته های کف دستها در روی قفسه دنده قرار می گیرد، شستها تقریباً یکدیگر را لمس می کنند (ش. ۹۲). بعد دو دست به طرف پایین و جلو پاها می لغزند تا در جلو مچ پاها به زردپیها می رسند (ش. ۹۳). بازدم در این موقع پایان می یابد. نفس عمیقی کشیده

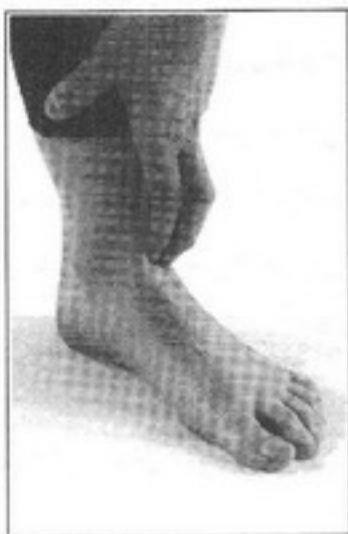


شکل ۹۲

شکل ۹۱

شکل ۹۰

می شود، در حین اینکه زردپی نیز با بلندکردن انگشت بزرگ پا کشیده می شود تا آنکه به نظر می رسد آنها نمایان می گردند؛ انگشتهای اشاره و میانی با فشردن روی زردپی ها، آنها را به نوسان درمی آورند (ش. ۹۴). دستها با انگشتهای پنجه شده در جلو پاها به بالا کشیده می شوند، در حین اینکه بازدم آهسته شروع می شود. کف دستها بملایمت روی مراکز نیروی حیاتی را مالش می دهد و با این کار بازدم پایان می یابد.



شکل. ۹۴



شکل. ۹۳

دومین دسته دسته‌ها برای زهدان

طبق نظر دون‌خوان ماتوس یکی از خاصترین دل‌بستگی‌های شمنانی که در زمانهای قدیم در مکزیک می‌زیستند، چیزی بود که آزادسازی زهدان می‌نامیدند. او توضیح داد که آزادی زهدان مستلزم بیداری دومین عملکرد آن است و چون عملکرد اصلی زهدان، تحت شرایط عادی، تولید مثل است، آن ساحران صرفاً به چیزی پرداختند که دومین عملکرد آن می‌دانستند؛ یعنی تکامل. برای آنان تکامل در مورد زهدان بیداری و بهره‌برداری کامل قابلیت آن برای پردازش مستقیم معرفت بود؛ یعنی می‌شود گفت امکان دریافت داده‌های حسی و تفسیرکردن مستقیم آن، بدون کمک روشهای تفسیری که با آنها آشنا هستیم.

برای شمنان، لحظه‌ای که در آن کارورزان از موجوداتی که در جامعه بار آمده‌اند تا تولید مثل کنند به موجوداتی مبدل می‌شوند که می‌توانند تکامل یابند، لحظه‌ای است که آنها از دیدن انرژی، آنچنانکه در جهان جاری است،

آگاهی می‌یابند. به نظر شمنان، زنان می‌توانند انرژی را به دلیل اثر زهدان خویش، راحت‌تر از مردان به طور مستقیم ببینند. همچنین عقیده آنهاست که تحت شرایط عادی، بی‌توجه به قابلیت‌هایی که زنان دارند، تقریباً برای زنان یا مردان ناممکن است تا بدلخواه آگاه شوند که می‌توانند مستقیماً انرژی را ببینند. دلیل این ناتوانی چیزی است که شمنان آن را یاوه می‌دانند: این واقعیت که کسی نیست به انسانها نشان دهد که برای آنان طبیعی است که انرژی را مستقیماً ببینند.

شمنان خاطر نشان ساختند که زنان به دلیل داشتن زهدان چنان همه فن حریف‌اند، چنان در توانایی خویش برای دیدن مستقیم انرژی فردگرایانه‌اند که این دستاورد که باید پیروزی روح انسانی باشد، بدیهی انگاشته می‌شود. زنان هرگز از تواناییهای خویش آگاهی ندارند. در این خصوص مردان حرفه‌ای‌ترند. چون برای آنان مشکلتر است که انرژی را مستقیماً ببینند، وقتی آنان این شاهکار را تکمیل می‌کنند، آن را بدیهی نمی‌انگارند. به هر حال مردانِ ساحر کسانی بودند که پارامترهای مشاهده مستقیم انرژی را به راه انداختند و نیز همان کسانی که کوشیدند تا پدیده‌ها را وصف کنند. روزی دون‌خوان به من گفت:

— قضیه اساسی ساحری، که شمنانِ مکتب من کشف کردند که در زمانهای قدیم در مکزیک می‌زیستند، آن است که ما نظاره‌گرانیم. تمامیت کالبد انسانی وسیله درک و مشاهده، وسیله بینش است. به هر حال برتری بینایی در ما به بینش؛ در مجموع، روش دیدی مطابق با چشمها می‌دهد. این روش دید طبق نظر ساحران قدیم فقط میراث حالت کاملاً یغماگر [حیوانی، حیوان شکاری] است.

او ادامه داد:

— کوشش ساحران قدیم که تا امروز دوام آورده است در جهت جای دادن خودشان در آن سوی قلمرو چشم [حیوان] یغماگر تنظیم شده بود. آنان

معتقد بودند که چشم یغماگر به تمام معنا بصری است و اینکه قلمرو آن سوی چشم یغماگر، قلمرو درک و مشاهده ناب، بینش ناب است که به طور بصری جهت نیافته است.

در موقعیتی دیگر به من گفت که برای ساحران مکزیکی کهن همواره آزاردهنده بوده است زنان که چارچوبی آلی، زهدان، را دارند که می‌تواند ورود آنها را به قلمرو بینش محض آسان سازد، علاقه‌ای به استفاده از آن ندارند. آن شمنان این امر را تناقض زن تلقی می‌کردند که قدرتی بی‌پایان در اختیار دارد و با این حال علاقه‌ای به دسترسی به آن ندارد. به هر حال، دون‌خوان تردیدی نداشت که این فقدان تمایل نسبت به این مسئله ذاتی نیست، آموخته شده است.

هدف حرکات جادویی برای زهدان این است که به زنانی که تنسگریتی را تمرین می‌کنند تصویری بدهد مبنی بر اینکه باید چیزی بیش از جاذبه روشنفکرانه باشد تا اثر این جامعه‌پذیری مضر را خنثی سازد که مسئول بی‌تفاوتی زنان است. به هر حال هشداری در این مورد هست: دون‌خوان ماتوس به کارآموزان زن نصیحت می‌کرد وقتی که این حرکات جادویی را تمرین می‌کنند، با احتیاط بسیار پیش روند، حرکات جادویی برای زهدان حرکتی است که بیداری عملکردهای ثانوی رحم و تخمدانها را رواج می‌دهد و این عملکردهای ثانوی همانا دریاقت داده‌های حسی و تفسیر آنهاست.

دون‌خوان زهدان را جعبه بینش می‌نامید. او همچون ساحران دیگر مکتب خویش عقیده داشت که رحم و تخمدانها، اگر از دوره تولید مثل خارج شوند، می‌توانند وسایل بینش گردند و برآستی کانون تکامل شوند. او فکر می‌کرد که اولین گام تکامل، پذیرش این قضیه است که انسانها نظاره‌گران‌اند. او همواره بر این امر اصرار می‌ورزید که این کار نخستین گامی است که باید برداشته شود. هر بار که او اصرار می‌کرد، من اعتراض می‌کردم و می‌گفتم:

— ما می‌دانیم که نظاره‌گرانیم. چه چیز دیگری می‌توانیم باشیم؟
پاسخ داد:

— درباره‌اش فکر کن! مشاهده فقط نقشی جزئی در زندگی ما بازی می‌کند و با این حال به طور قطع می‌شود گفت که ما نظاره‌گر هستیم. انسانها انرژی را به مقدار زیاد می‌گیرند و آن را به داده‌های حسی مبدل می‌کنند. سپس این داده‌های حسی را تفسیر می‌کنند و به دنیای زندگی روزمره مبدل می‌سازند. این تفسیر همانی است که ما درک و مشاهده، بینش می‌نامیم. شمنان مکزیکی کهن، همان طور که می‌دانی، متقاعد بودند که این تفسیر در نقطه‌ای با درخشش شدید، در پیوندگاه، برگزار می‌شود که کشف کردند وقتی که آنها کالبد انسانی را بسان توده میدانهای انرژی می‌بینند به کره فروزانی شباهت دارد. مزیت زنان توانایی آنان در انتقال عملکرد تفسیر پیوندگاه به زهدان است. نتیجه این عملکرد انتقال چیزی است که نمی‌توان درباره‌اش صحبت کرد، نه برای اینکه ممنوع است، بلکه چون چیزی وصف‌ناپذیر است.
او ادامه داد:

— زهدان بی‌اغراق در وضع آشفته ناآرامی است، به دلیل این توانایی نهان شده که از لحظه تولد تا مرگ در خفا موجود است، اما هرگز به کار گرفته نمی‌شود. عملکرد تفسیر هرگز از فعالیت دست بر نمی‌دارد و با این حال هرگز هم تا سطح آگاهی کامل پیشرفت نکرده است.

اطمینان خاطر دون‌خوان این بود که شمنان مکزیکی کهن به کمک حرکات جادویی در میان کارورزان زن، توانایی تفسیری زهدان را تا سطح آگاهی بالا برده بودند و با این کار تغییری تکاملی را در بین زنان بنیان نهادند؛ یعنی این طور بگویم که آنان زهدان را از اندام تولید مثل، به ابزار تکامل مبدل کردند.

تکامل در دنیای بشر امروز به عنوان توانایی انواع متفاوتی تعریف شده که خود را به وسیله روندهای گزینش طبیعی یا انتقال ویژگیها اصلاح می‌کنند

تا بتوانند با موفقیت در فرزندانشان تغییراتی را از نو ایجاد کنند که به وسیله خودشان ایجاد شده است.

فرضیه تکامل که تا زمان ما دوام آورده و در زمانی بیش از یکصد سال پیش تنظیم شده است، می‌گوید که خاستگاه و تبدیلات انواع جدید حیوانات یا گیاهان توسط روند گزینش طبیعی به بار آمده است که با زنده ماندن موجوداتی مناسب دارد که ویژگیهایشان بهترین سازگاری با محیط خویش را عرضه می‌دارد و این تکامل با تأثیر متقابل سه اصل روی داده است: نخست ارثی، نیروی محافظ که شکلهای آلی مشابهی را از یک نسل به نسلی دیگر منتقل می‌کند. دوم، گونه؛ یعنی تفاوت‌های موجود در تمام شکلهای حیات و سومین، تلاش برای هستی که معین می‌کند منافع کدامیک از گونه‌ها در محیط زیستی معینی تأمین می‌شود. این آخرین اصل به عبارتی که هنوز از آن استفاده می‌شود، شدت داد؛ یعنی زنده بودن شایستگان.

تکامل به عنوان فرضیه، مفرهای عظیمی دارد. فضای زیادی برای تردید باقی می‌گذارد. در بهترین شکل خود روندی نامحدود است که دانشمندان برای آن طرح‌های مقوله‌بندی شده‌ای پدید آورده‌اند. آنها بدلدخواه طبقه‌شناسیهایی ایجاد کردند، اما واقعیت همین باقی می‌ماند که فرضیه‌ای پر از تردید و مخمضه است. آنچه درباره تکامل می‌دانیم به ما نمی‌گوید که تکامل چیست.

دون‌خوان ماتوس عقیده داشت که تکامل حاصل قصدکردن در سطحی بسیار ژرف است. در مورد ساحران، سطح ژرف با آن چیزی مشخص شده بود که سکوت درونی نام داشت. وقتی او این پدیده را توضیح می‌داد، گفت:
— برای مثال ساحران مطمئن هستند که دایناسورها پرواز می‌کردند، زیرا آنان قصد می‌کردند که پرواز کنند. اما آنچه فهمیدنش مشکل است و بسی کمتر پذیرفتنی است، این است که بالها فقط یک راه‌حل برای پروازند و در این مورد، راه‌حل دایناسورها بوده است. به هر حال این راه‌حل تنها راه‌حل ممکن

نیست، بلکه تنها راه حلی است که از طریق تقلید در دسترس ماست. هواپیماهای ما با بالهای تقلید شده از دایناسورها پرواز می‌کنند، شاید برای اینکه از زمان دایناسورها دیگر بار به پرواز کردن قصد نشده است. شاید بالها اقتباس شده‌اند برای اینکه آسانترین راه حل‌اند.

دون‌خوان عقیده داشت که هیچ راهی نبود برای آنکه بدانیم چه شقوق دیگری برای پرواز کردن، بجز بالها، در دسترس خواهد بود، اگر ما حالا قصد آن را می‌کردیم. او اصرار داشت که چون قصد بیکران است، هیچ راه منطقی نخواهد بود که ذهن در آن روندهایی را دنبال کند یا تولید کند که بتواند محاسبه یا معین کند که این شقوق پرواز چه چیزهایی می‌توانست باشد.

حرکات جادویی برای زهدان بیش از حد قدرتمنداند و باید با احتیاط تمرین شوند. در زمانهای قدیم مردان از اجرا کردن آنها معاف بودند. در زمانهای اخیرتر تمایلی در میان ساحران وجود دارد که این حرکات جادویی را عامتر عرضه دارند و بدینسان این امکان پدید آمد که آنها همچنین می‌توانند در خدمت مردان باشند. به هر حال، این امکان بسیار ظریف و حساس است و باید با احتیاط، تمرکز و عزم جزم اجرا شود.

مردان کارآموز تنسگریتی که این حرکات جادویی را یاد دادند، به دلیل اثر قدرتمند حرکات آنها، تصمیم گرفتند تا فقط مختصری از انرژی را که بر اثر آن حرکات ایجاد می‌شود، در شرمگاه‌هایشان توزیع کنند. این مقدار انرژی نشان داد که کافی است تا جهشی سودمند، بدون پیامدهای زیان‌آور یا شدید، در اختیار گذارد.

دون‌خوان توضیح داد که ساحران مکتب او در زمانی معین به مردان نیز اجازه دادند تا این حرکات جادویی را به دلیل امکان این امر تمرین کنند: انرژی که توسط آن حرکات پدید می‌آید، عملکرد ثانوی اندامهای تناسلی مذکر را بیدار می‌کند. او گفت که آن ساحران فکر می‌کردند عملکرد ثانوی اندامهای تناسلی مردان به هیچ وجه شبیه زهدان نیست. چون اندامهای

تناسلی مردان در بیرون از حفره بدن است، هیچ تفسیری از داده‌های حسی نمی‌تواند به وقوع پیوندد. به دلیل آن شرایط خاص به این نتیجه رسیدند که عملکرد ثانوی اندامهای مردان در چیزی است که آنها تکیه گاه تکاملی نامیدند: نوعی تخته پرش که مردان را قادر به اجرای شاهکارهای خارق‌العاده‌ای می‌سازد که ساحران مکزیکی کهن قصد نمش‌ناپذیر نامیدند و یا قادر می‌سازد تا صبورانه در پی هدفی واضح و متمرکز باشند.

دسته‌های مربوط به زهدان به چهار قسمت تقسیم شده است که در تماس مستقیم با سه کارآموز زن دون‌خوان ماتوس؛ یعنی تایشا آبلار، فلوریندا دانه‌گرا و کارول تیگز و نیز با بلو اسکات (Blue Scout)، پیشاهنگ آبی) است که در دنیای دون‌خوان متولد شده بود. نخستین گروه آن متشکل از سه حرکت جادویی است که به تایشا آبلار تعلق دارد؛ دومین، متشکل از یک حرکت جادویی است که به فلوریندا دانه‌گرا مربوط می‌شود؛ سومین، سه حرکت جادویی است که منحصراً با کارول تیگز ارتباط دارد و چهارمین، متشکل از پنج حرکت جادویی و متعلق به بلو اسکات است. حرکات جادویی هر قسمت به نوع خاصی از افراد مربوط می‌شود. تنسگریتی، آنها را تا حد توانایی استفاده هر کس ارائه داده است، گرچه آنها هنوز در جهت نوع آدمی سوگرفته‌اند که هر یک از این زنان است.

نخستین گروه

حرکات جادویی متعلق به تایشا آبلار

سه حرکت جادویی این گروه تنظیم شده است برای گردآوری انرژی از شش ناحیه خاص برای زهدان: سمت چپ و راست جلو بدن، سمت چپ و راست پهلوهای بدن در بلندی باسن، پشت کتفها و بالای سر. توضیحی که شمنان مکزیکی کهن دادند این بود که انرژی که بویژه مناسب برای زهدان

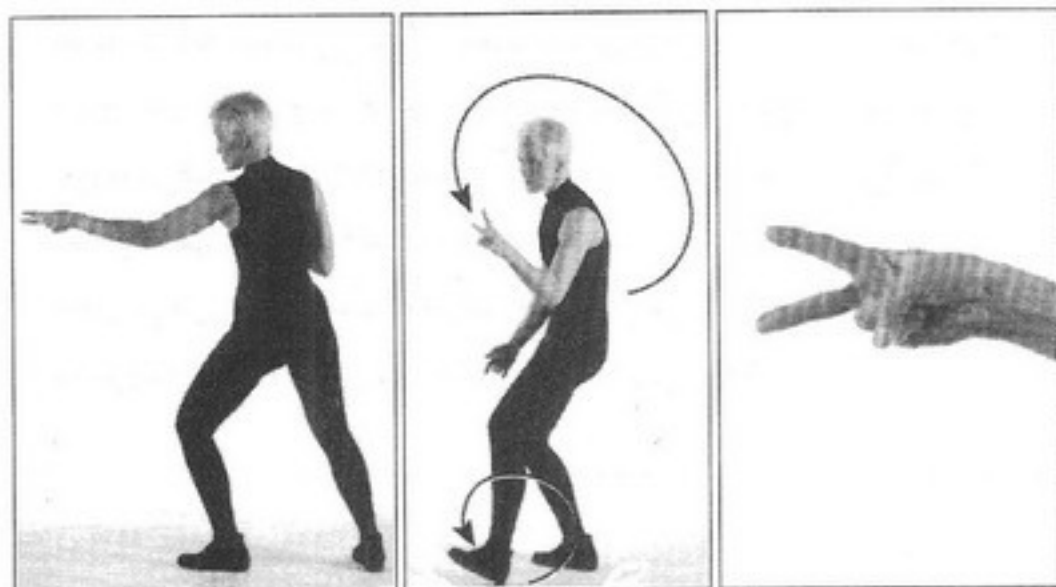
است در این نواحی انباشته می‌شود و حرکات این حرکات جادویی آنتن‌های مناسبی است که منحصرأ آن انرژی را گرد می‌آورد.

۱. بیرون‌کشیدن انرژی از جلو بدن با انگشت اشاره و میانی

نخستین احساسی که به کارورز تنسگریتی دست می‌دهد، در حالی که این حرکت جادویی را اجرا می‌کند، فشاری در زردپی‌های پشت دست است، احساسی که با بازکردن کامل انگشت اشاره و میانی، تا آنجا که ممکن است، حاصل می‌شود. دو انگشت آخری زیر شست خم می‌شوند و شست آنها را در همانجا نگاه می‌دارد (ش. ۹۵).

حرکت جادویی با گذاشتن پای چپ در جلو بدن و عمود به پای راست، به شکل T، شروع می‌شود. دست چپ و پای چپ دسته‌ای از حرکات دایره‌وار و همزمان به سمت جلو را شکل می‌دهند. پا با اولین بلندکردن بِن انگشت‌های پا و سپس تمام پا و گامی که در هوا به جلو می‌غلند، دایره می‌زند و به پاشنه پا ختم می‌شود، انگشت‌های پا بالاست، در حالی که بدن به جلو خم شده و فشاری در عضله، در جلو ساق چپ ایجاد می‌کند.

همزمان با این حرکت دست چپ روی سر به جلو می‌گردد و دایره‌ای کامل می‌زند، انگشت‌های اشاره و میانی باز و کف دست به طرف راست است. فشار بر زردپی‌های پشت دست باید در نهایت شدت، در خلال تمام حرکت حفظ شود (ش. ۹۶). در پایان سومین حرکت دایره‌وار دست و پا، تمام پا با پاکوبی سنگین و محکمی روی زمین گذاشته می‌شود و وزن بدن را به طرف جلو منتقل می‌کند. در همان زمان دست با حرکتی که گویی چیزی را فرو می‌کند، در حالی که انگشت اشاره و میانی کاملاً باز و کف دست به طرف راست است ناگهان جلو می‌رود، تمام عضلات پهلوی چپ کشیده و منقبض نگاه داشته می‌شوند (ش. ۹۷).



شکل ۹۷

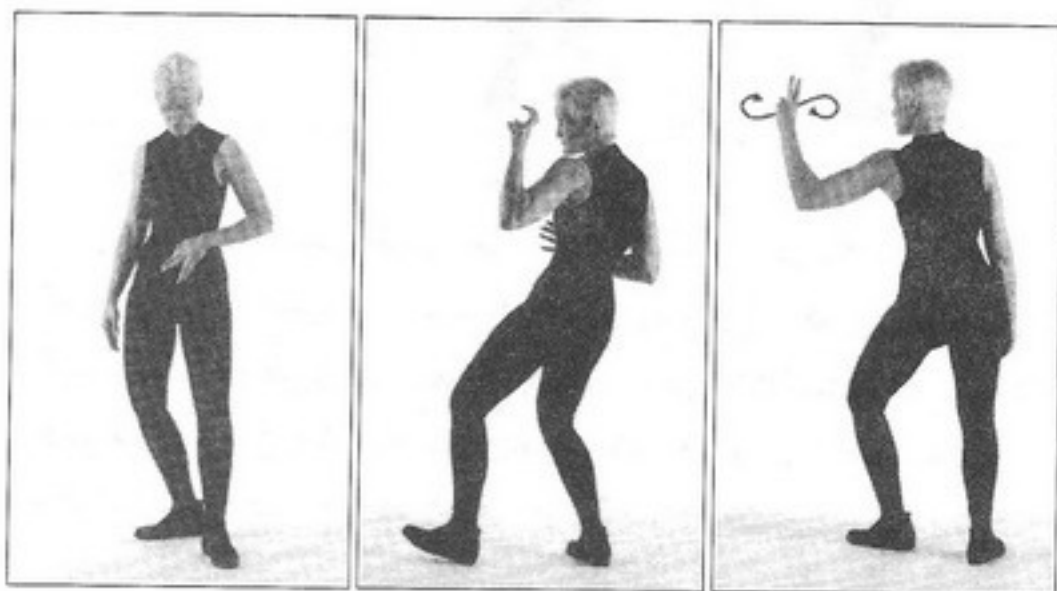
شکل ۹۶

شکل ۹۵

حرکت موجمانندی طوری اجرا می شود که گویی با دو انگشت باز شده که به طرف جلو اشاره دارد حرف S را طوری رسم می کند که روی پهلو قرار گرفته است. مچ طوری خم شده که انگشتها به طرف بالاست، وقتی که S کامل می شود (ش. ۹۸). بعد طوری خم می شود که دوباره انگشتها به طرف جلو اشاره می کنند و S با ضربه افقی دو انگشت از راست به چپ دو نیمه می شود. سپس مچ طوری خم می شود که دو انگشت یک بار دیگر به طرف بالا اشاره می کند و حرکتی جارومانند از چپ به راست با کف دستی که به طرف چهره گشته است، صورت می گیرد. کف دست رو به بیرون است، در حین اینکه دست از راست به چپ می روید. دست چپ به سطح سینه باز می گردد و دو حرکت، با انگشتهای کاملاً دراز شده و کف دست که رو به پایین است، طوری به طرف جلو اجرا می شود که گویی چیزی را فرو می کند. کف دست یکبار دیگر به طرف صورت می گردد و دوباره دست از راست به چپ و از چپ به راست، دقیقاً مثل گذشته، می روید.

بدن اندکی به عقب خم شده است و وزن را به عقب پا منتقل می کند.

آنگاه دست با دو انگشتی که مثل پنجه خم شده طوری به سطح کمر، در جلو بدن، می آید که گویی می خواهد چیزی را در چنگ گیرد، عضلات و زردپی های ساعد و دست چنان منقبض اند که گویی با زور جسم سنگینی را بیرون می کشند (ش. ۹۹). دست پنجه شده به پهلوئی بدن بازمی گردد. آنگاه تمام انگشتهای دست کاملاً باز می شود، شست تا شده و انگشتهای میانی و چهارمی طوری جداست که حرف V را شکل می دهد که بعداً روی زهدان و در مورد مردان روی شرمگاه مالیده می شود (ش. ۱۰۰).



شکل. ۱۰۰

شکل. ۹۹

شکل. ۹۸

جابجایی پاها با پرش سریعی انجام می گیرد، طوری که پای راست در جلو پای چپ قرار می گیرد و دوباره یک T شکل داده می شود. همان حرکات با دست و پای راست اجرا می شود.

۲. جهش برای به هم زدن انرژی برای زهدان و گرفتن آن با دست این حرکت جادویی با جای دادن پای راست به طور عمودی نسبت به پای چپ و به شکل T آغاز می شود. با پاشنه راست ضربه ملایمی زده می شود؛



شکل ۱۰۱

این ضربه ملایم به عنوان محرکی برای پرش کوچک پای راست است که موجب می شود انگشتهای پای راست به جلو اشاره کند؛ بلافاصله یک گام پرش جانبی پای چپ را به دنبال دارد که سبب می گردد پاشنه چپ به طور عمود به پای راست بر زمین قرار گیرد. آنگاه بقیه پای چپ با زمین تماس می گیرد و وزن بدن به پای چپ منتقل می شود، در حین اینکه دست چپ با حرکتی ریایشی حرکت می کند تا چیزی را در جلو بدن با دست

پنجه شده بگیرد (ش. ۱۰۱). آنگاه دست بملایمت ناحیه تخمدان چپ را مالش می دهد.

ضربه ملایم پاشنه چپ به عنوان محرکی برای سلسله توالی حرکتی است که همچون بازتاب حرکت پیشین است.

انرژی که با حرکت پاها در این حرکت جادویی برانگیخته شده به طرف بالا می پرد و به نوبت با هر دست گرفته می شود و روی راحم و تخمدانهای راست و چپ جای داده می شود.

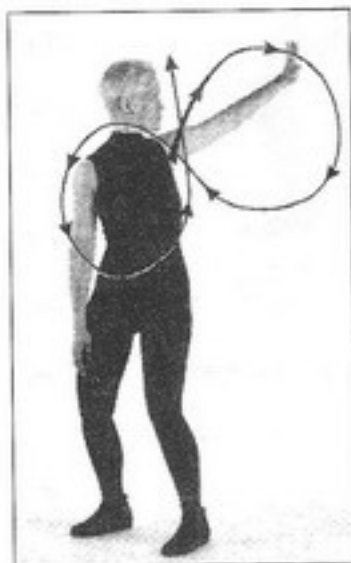
۳. سیلی زدن انرژی تخمدانها

سومین حرکت جادویی با دایره زدن دست راست در بالای سر، به طرف عقب، به داخل در سمت کتفها و دوباره در جلو به بیرون آغاز می شود تا به سطح چانه می رسد؛ کف دست رو به بالاست. دست دایره دیگری رسم می کند که بالا می رود و به طرف سمت راست و دوباره به طرف پایین تا سطح کمر ادامه می یابد و آنگاه با حرکتی پرتحرک به طرف بالا روی سر کشیده می شود و عدد هشت (۸) را شکل می دهد. کف دست به سمت جلو

برمی‌گردد (ش. ۱۰۲). آنگاه دست چنان محکم پایین می‌آید که گویی به ناحیه‌ای، درست در جلو تخمدان چپ، سیلی می‌زند (ش. ۱۰۳). آنگاه دست بآرامی ناحیه تخمدان چپ را مالش می‌دهد. همین حرکت با دست راست انجام می‌شود.



شکل ۱۰۳



شکل ۱۰۲

دومین گروه

حرکت جادویی که مستقیماً به فلوریندا داتر - گرا مربوط است

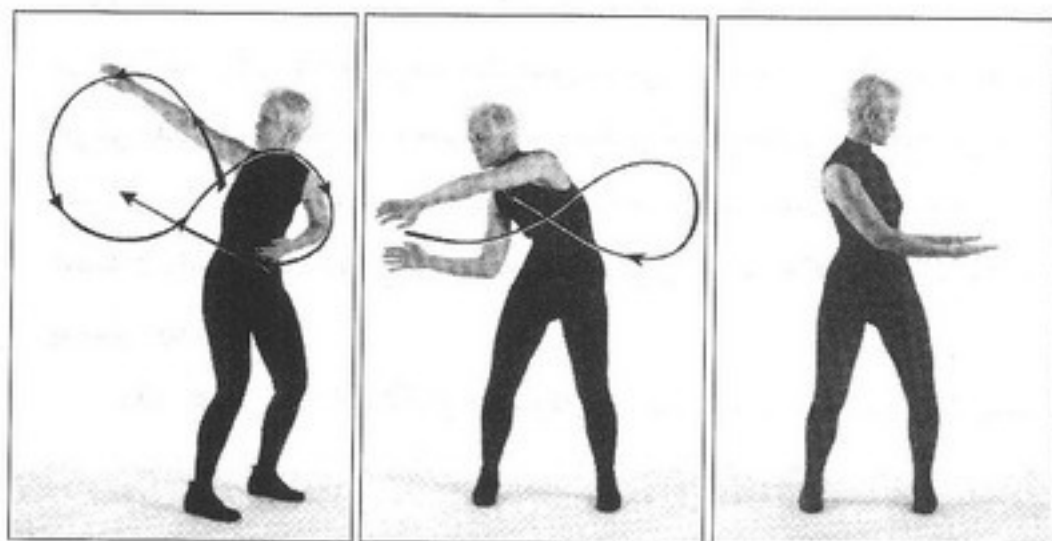
در این گروه فقط یک حرکت جادویی است. اثر این حرکت جادویی کاملاً با شخصیت فلوریندا داتر - گرا مناسبت دارد. دون‌خوان ماتوس او را آدمی بسیار رک و راست می‌دانست، تا آن حد که گاهی اوقات صراحت لهجه وی تحمل‌ناپذیر می‌شد. فعالیت‌های او در دنیای ساحران به عنوان نتیجه صراحت لهجه وی همواره به سوی هدف تکامل یا تغییر شکل زهدان از آوند و بانوی باروری به اندام آگاهی تنظیم شده است که بر اثر آن،

افکار که قسمتی از شناخت عادی ما نیست، می‌تواند پردازش شود.

۴. پنجه‌های ابوالهول

این حرکت جادویی با دم‌فروبری سریع و عمیقی آغاز می‌شود. نفس بشدت و همراه با ضربه باقوت میچ‌ها به جلو بدن، بیرون داده می‌شود. این عمل با دستهایی که با ساعدها زاویه راستگوشه تشکیل داده و بسرعت به طرف پایین گشته است، اجرا می‌گردد؛ انگشتها رو به زمین دارد و سطحی که ضربه می‌زند پشت دستها در میچ‌هاست.

دستها به طرف بالا تا سطح شانها برده می‌شوند، کف دستها به طرف جلو و در خطی مستقیم با ساعدهاست. نفس عمیقی کشیده می‌شود. دستها در این حالت نگاه داشته می‌شوند، در حین اینکه تنه به طرف چپ می‌گردد. آنگاه دستها با کف آنها که به طرف پایین است به سطح باسن ضربه می‌زند (ش. ۱۰۴). نفس بشدت بیرون داده می‌شود. دوباره دستها به بالای شانها برده می‌شود، در حالی که تنه به سمت جلو می‌گردد و نفس عمیقی کشیده می‌شود. با دستهایی که هنوز در بالای شانهاست، تنه به طرف راست



شکل ۱۰۶

شکل ۱۰۵

شکل ۱۰۴

می‌گردد. بعد هر دو دست با کف دستها که رو به پایین است در سطح باسن ضربه می‌زنند، در حالی که نفس بیرون داده می‌شود.

سپس هر دو دست با پنجه‌هایی که اندکی به صورت کاسه درآمده به طرف راست بدن حرکت می‌کنند و به طرف چپ می‌گردند، طوری که گویی ماده‌ای مایع را می‌ریزند. هر دو دست از راست به چپ و به راست حرکت می‌کنند، شکل عدد هشت (8) لم‌داده را در جلو بدن رسم می‌کنند. این عمل بدین صورت اجرا می‌شود که نخست دستها همراه با پیچش کمر به سمت چپ حرکت می‌کنند و سپس به طرف راست باز می‌گردند و پیچش معکوس کمر را دنبال می‌کنند. کف دستهایی که اندکی به صورت کاسه درآمده است می‌گردد تا رو به راست قرار گیرد، گویی که به خالی کردن ماده‌ای مایع در جهت مخالف ادامه داده می‌شود (ش. ۱۰۵).

وقتی شکل هشت کامل شد دست چپ روی کفل چپ می‌آرامد، در حالی که دست راست به حرکت خود به سمت راست ادامه می‌دهد. دست بالای سر می‌رود و حلقه بزرگی به عقب می‌زند. این حلقه وقتی خاتمه می‌یابد که دست به جلو و در سطح چانه بازگردانده می‌شود، کف دست رو به بالاست. دست به حرکت خود ادامه می‌دهد و حلقه دیگری به طرف چپ می‌زند که از بالای شانه چپ به جلو صورت می‌رود. بعد در خطی مستقیم در عرض بدن، در سطح کفل، حرکت می‌کند و شکل هشت را قطع می‌کند (ش. ۱۰۶). از آنجا کف دست به عقب، به سمت بدن می‌گردد و روی تخمدان راست سُرانده می‌شود، طوری که گوی دست چاقویی است که در پوشش جا می‌گیرد.

دقیقاً همین حرکات تکرار می‌شوند، اما نخست در پهلو راست بدن ضربه می‌زند تا دست چپ آخرین حرکت را اجرا کند.

سومین گروه

حرکات جادویی که منحصراً به کارول تیگز مربوط می‌شود

سه حرکت جادویی سومین گروه با انرژی سر و کار دارد که مستقیماً در ناحیه زهدان است. چنین تأکیدی این سه حرکت جادویی را به طور خارق‌العاده‌ای قدرتمند می‌کند. اعتدال بشدت توصیه می‌شود تا احساس بیداری زهدان را به سطحی کنترل‌شدنی بیاورد. بدینسان از تفسیر خطی این احساسات به صورت دردهای شدید عادت ماهانه یا سنگینی تخمدانها می‌تواند اجتناب شود.

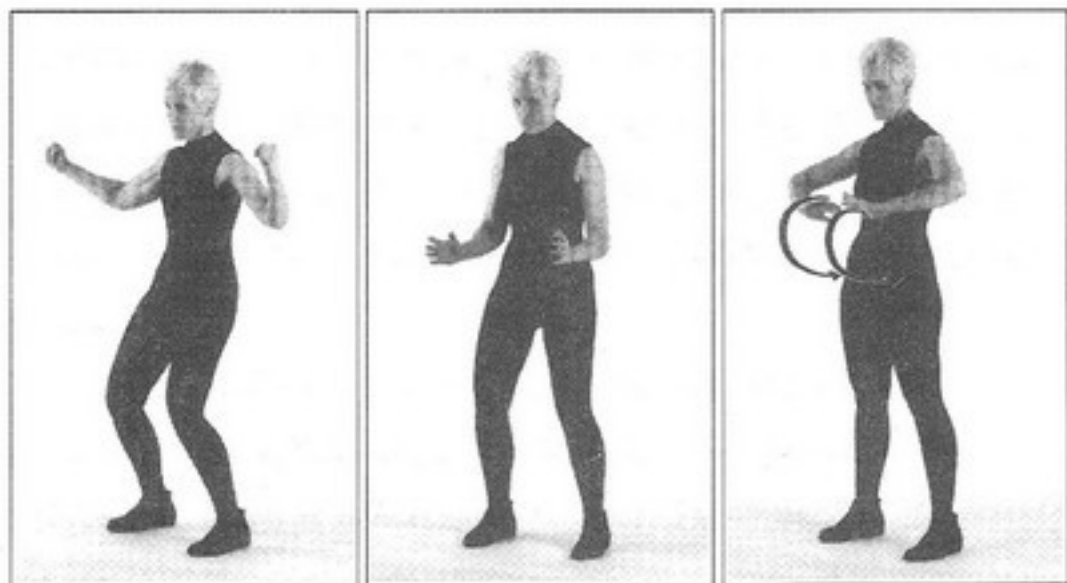
دون‌خوان ماتوس به سه بانوی کارآموز خود گفت که عملکردهای ثانوی زهدان وقتی با حرکات جادویی متناسب بیدار می‌شوند، خبر از احساس ناراحتی می‌دهند، اما آنچه در سطح انرژی‌دار روی می‌دهد، سرآزیرشدن انرژی به داخل چرخش زهدان است. انرژی که تا اینجا استفاده نشده و در حاشیه کره تابان مانده بود، ناگهان به داخل چرخش می‌ریزد.

۵. بسته‌بندی کردن انرژی در زهدان

اولین حرکت جادویی با آوردن دو دست به ناحیه زهدان شروع می‌شود. مچ‌ها بشدت خم می‌شوند و دستها به صورت کاسه درمی‌آیند، انگشتها به طرف زهدان اشاره دارند.

دو دست طوری دراز می‌شود که نوک انگشتها به طرف یکدیگر است، سپس هر دو دست با یکدیگر دایره‌ای وسیع می‌زنند که نخست به طرف بالا و بیرون و سپس پایین می‌رود و درست بالای زهدان به پایان می‌رسد (ش. ۱۰۷). سپس دستها به اندازه پهنای بدن از یکدیگر جدا (ش. ۱۰۸) و با قوت به طرف وسط زهدان آورده می‌شوند، طوری که گویی توپ قطوری فشرده می‌شود. همین حرکت تکرار می‌شود و دستها بیشتر نزدیک

یکدیگر آورده می‌شوند، طوری که گویی توپ فشرده‌تر می‌گردد. سپس با حرکت نیرومند دستها پاره‌پاره می‌شود که آن می‌گیرد و چر می‌دهد (ش. ۱۰۹). آنگاه دستها به ناحیهٔ رحم و تخمدانها مالیده می‌شود.



شکل. ۱۰۹

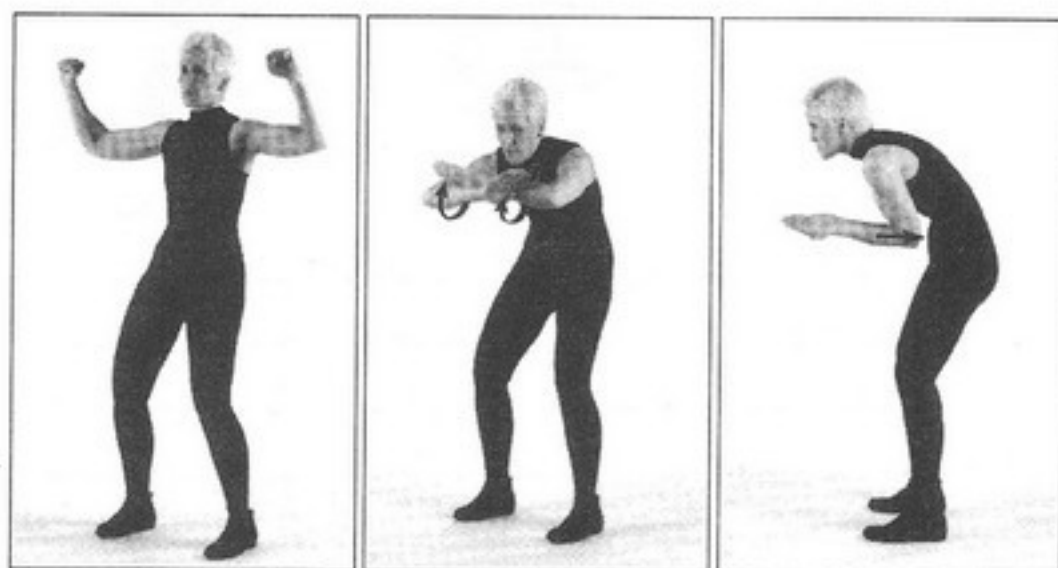
شکل. ۱۰۸

شکل. ۱۰۷

۶. هم‌زدن و هدایت مستقیم انرژی به داخل زهدان

این حرکت جادویی با بازدمی شروع می‌شود، در حالی که دستها در جلو بدن و پشت دستها تماس است. نفس عمیقی کشیده می‌شود، در حین اینکه دستها به طور جانبی از یکدیگر دور می‌شوند، نیم‌دایره‌هایی می‌زنند که با ساعدهایی که در جلو بدن، در سطح سینه است، با یکدیگر تماس می‌یابند و دستها با آرنج‌هایی که اندکی خم و به طرف جلو دراز می‌شود، به پایان می‌رسد. کف دستها رو به بالاست. سپس تنه اندکی به طرف جلو خم می‌شود، در حالی که ساعدها به طرف عقب حرکت می‌کنند، طوری که آرنج‌ها در شبکهٔ خورشیدی با ساعدهایی که هنوز کنار یکدیگر با هم تماس دارد، قرار می‌گیرد (ش. ۱۱۰). بعد بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود که باید در حرکات ذیل ادامه یابد: دستها ماهرانه حرکت می‌کند و سمت بیرونی پشت

میچ چپ در بالای لبه درونی میچ راست طوری جای می‌گیرد که حرف X را شکل می‌دهد؛ میچ‌ها طوری می‌گردد که کف دستها به طرف داخل بدن دایره می‌زنند و سپس به طرف بیرون و رو به جلو، بی‌آنکه شکل X را از دست بدهند؛ سرانجام دست چپ بالای دست راست قرار می‌گیرد (ش. ۱۱۱). دستها مشت می‌شود و محکم از یکدیگر جدا می‌گردد (ش. ۱۱۲) و سپس به ناحیه تخمدانهای چپ و راست برده می‌شوند، در این موقع بازدم پایان می‌یابد.



شکل. ۱۱۲

شکل. ۱۱۱

شکل. ۱۱۰

۷. فشردن انرژی آزارنده به بیرون از تخمدانها

دست چپ با کف دست که به طرف بالاست، در جلو بدن نگاه داشته می‌شود. آرنج با زاویه‌ای راستگوشه خم شده و به قفسه سینه فشرده می‌شود. انگشتهای اشاره و میانی دست چپ دراز می‌شوند، در حالی که شست دو انگشت دیگر را در کف دست نگاه می‌دارد. دو انگشت درازشده دست چپ از زیر با دست راست گرفته و چنان فشرده می‌شود که گویی چیزی را از پایه دو انگشت درازشده دست چپ به بیرون می‌فشرود و آن را وامی‌دارد تا به طرف نوک انگشتها حرکت کند (ش. ۱۱۳). آنگاه دست



شکل ۱۱۵



شکل ۱۱۴



شکل ۱۱۳

راست با حرکتی محکم به طرف پایین و سمت راست بدن، با نیروی زیاد آنچه را از دو انگشت بیرون کشیده است، تکان می دهد. شست چپ دو انگشت دیگر را رها می کند و دست به شکل حرف V درمی آید طوری که انگشت اشاره و میانی با هم و انگشتهای چهارمی و پنجمی نیز با یکدیگر است. کف دست بملایمت روی ناحیه تخمدان چپ را مالش می دهد. همین حرکات با دست راست تکرار می شود.

در دومین قسمت این حرکت جادویی تنه بشدت به طرف جلو خم می شود. دست چپ بین پاها آویزان است. آرنج به ناحیه ناف فشرده می شود. دقیقاً همان حرکاتی که در نخستین قسمت حرکت جادویی اجرا شد، دوباره اجرا می شود، جز اینکه این بار دو انگشت درازشده دست چپ به وسیله دست راست از بالا گرفته می شود (ش. ۱۱۴ و ۱۱۵). همین حرکات در سمت راست تکرار می گردد.

چهارمین گروه

حرکات جادویی که به بلو اسکات تعلق دارد

حرکات جادویی این گروه نتایج طبیعی تمام دسته است. حال و هوایی غیر شخصی نیروی رانش این گروه از حرکات است. دم‌فروبری و بازدم سریع انجام می‌شود، ولی عمیق نیست و حرکات با صدای فش و فش حادِ نفسی که برون داده می‌شود، اجرا می‌گردد.

ارزش حرکات جادویی بلو اسکات در این است که هر یک از حرکات می‌تواند به زهدان آن استحکامی را بدهد که به منظور رسیدن به عملکردهای ثانوی به آن نیاز دارد. این امر باسانی می‌تواند در مورد بلو اسکات به عنوان قابلیت بیداری بی‌وقفه تعریف شود. ساحران وضعیت عادی ما را به باد انتقاد می‌گیرند که به نظر می‌رسد ما دائماً در راهنمایی اتوماتیک هستیم؛ چیزهایی می‌گوییم که منظورمان گفتن آن نیست. چیزهایی را نادیده می‌انگاریم که نباید نادیده بگیریم. به زبان دیگر ما از آنچه ما را احاطه کرده است، فقط در مواقع کوتاهی خبر داریم. اکثر اوقات ما بنا به عادت کار می‌کنیم و این عادت در اصل این است که امور را درک نکنیم. ساحران مکزیکی کهن عقیده داشتند که زهدان در زنان اندامی است که می‌تواند از این بن‌بست رهایی یابد، اما بدین منظور باید استحکام لازم را به دست آورد.

۸. کشیدن انرژی از جلو با شاخکهای حشره‌وار

انگشتهای اشاره و میانی در کناره‌های سینه و رو به جلو و به حالت حرف V نگاه داشته می‌شوند، در حالی که شست‌ها دو انگشت دیگر را به کف دستها می‌فشارند. کف دستها رو به بالاست (ش. ۱۱۶). بعد کف دستها به طرف پایین می‌گردد و هر دو دست با دو انگشت V شکل، در جلو بدن ضربه وارد

می آورد، در حین اینکه نفس عمیقاً طوری از میان دندانهای به هم فشرده بیرون داده می شود که صدای فش و فش سوت ماندی می دهد (ش. ۱۱۷). بعد نفس عمیقی کشیده می شود، در حالی که دستها با کف آنها که رو به بالاست به طرفین سینه آورده می شوند. همین حرکت یکبار دیگر تکرار می شود و کف دستها ناحیه تخمدانها را با انگشتهای باز و جداشده بین میانی و چهارمی مالش می دهد.



شکل. ۱۱۷



شکل. ۱۱۶

۹. بیرون کشیدن انرژی با زاویه ای تند از طرفین پا

این حرکت جادویی از طریق گردش پای راست و گذاشتن پای چپ در جلو با زاویه چهل و پنج درجه آغاز می شود. پای راست خط افقی حرف T است و پای چپ خط عمودی آن. وزن بدن به جلو و عقب منتقل می شود. سپس آرنج چپ خم می شود و دست با کف آن که رو به بالاست به سطح سینه آورده می شود. انگشتهای اشاره و میانی به شکل حرف V باز نگاه داشته می شوند. شست دو انگشت دیگر را در کف دست نگاه می دارد (ش. ۱۱۸). دست ضربه ای به جلو می زند که بدن بشدت به طرف جلو خم می شود. کف دست

طرف پایین می‌گردد، در حالی که انگشتها ضربه می‌زنند. نفس با فش و فش و بیرون داده می‌شود (ش. ۱۱۹). دم فرو برده می‌شود، در حین اینکه دست با کف آن که رو به بالاست به طرف سینه باز می‌گردد. آنگاه کف دست بملايمت تخمدان چپ را با انگشتهای میانی و چهارمی که باز و جداست، مالش می‌دهد.



شکل. ۱۱۹



شکل. ۱۱۸

پزشی انجام می‌شود که وضعیت پا تغییر می‌کند و رو به جهت جدیدی، به طرف راست قرار می‌گیرد، زاویه هنوز همان چهل و پنج درجه است. همین حرکات با دست راست تکرار می‌شود.

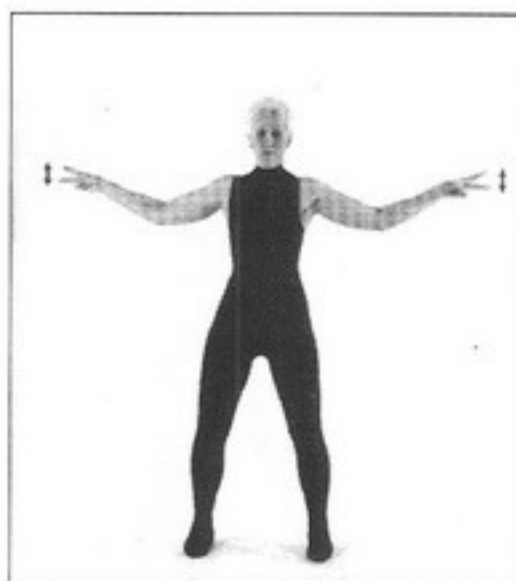
۱۰. کشیدن انرژی جنبی با برش حشره‌ای

دستها در کنار سینه‌ها نگاه داشته می‌شود، در حالی که انگشت اشاره و میانی هر دو دست به شکل V است و شست‌ها دو انگشت دیگر را در کف دست نگاه می‌دارد. کف دستها رو به بالاست. دستها که در سطح سینه باقی مانده‌اند طوری می‌گردند که کونته آنها روبروی یگدیگر قرار می‌گیرند. بعد

بازدم فش فشی انجام می شود در حالی که هر دو دست کاملاً در پهلوها دراز می شوند و کف دستها رو به جلوست. انگشتهای اشاره و میانی با حرکتی برشی حرکت می کنند، طوری که گویی براستی قیچی هستند، در حالی که بازدم سوت مانند پایان می یابد (ش. ۱۲۰).



شکل. ۱۲۱



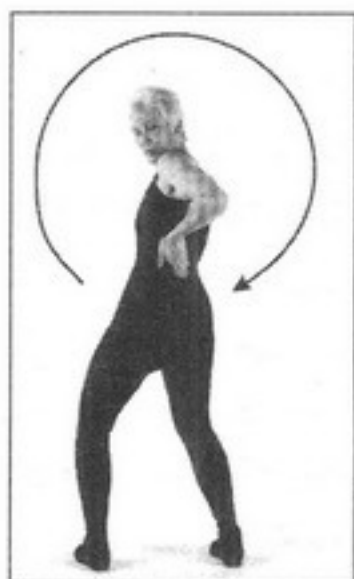
شکل. ۱۲۰

دم فرو برده می شود در حین اینکه دستها به جای خود برمی گردند. آرنجها پایین است و دستها در پهلو بدن، در کنار سینه می مانند، دستها به طرفین اشاره دارند (ش. ۱۲۱). بعد دستها در کونۀ کف دست طوری می گردند که انگشتهای اشاره و میانی به جلو اشاره می کند. سپس انگشتهای میانی و چهارمی از یکدیگر جدا می شود و بازدم فش و فشی انجام می گیرد، در حالی که کف دستها روی ناحیه تخمدانها را می مالد.

۱۱. مته کاری انرژی بین پاها با هر یک از دستها

دم عمیقاً فرو برده می شود. بازدم طویل فش و فشی در پی آن می آید، در حالی که دست چپ با حرکتی چرخشی در مچ طوری به طرف پایین می رود

که دست را شبیه مته‌ای می‌کند که به نظر می‌رسد جسمی را در جلو بدن، بین پاها سوراخ می‌کند. آنگاه انگشت اشاره و میانی همچون چنگال حیوانات می‌شود و چیزی را از ناحیه بین پاها برمی‌دارد (ش. ۱۲۲) و با بازدم عمیقی به طرف بالا، به سطح باسن بالا می‌کشد. دست از بالای سر به طرف پشت بدن حرکت می‌کند و کف دست در ناحیه کلیه و غده فوق کلیوی چپ جای می‌گیرد (ش. ۱۲۳).



شکل ۱۲۳



شکل ۱۲۲

دست چپ آنجا نگاه داشته می‌شود، در حالی که دست راست همین حرکات را انجام می‌دهد. به محض آنکه دست راست در ناحیه غده فوق کلیوی و کلیه راست جای می‌گیرد، دم فرو برده می‌شود. دست راست روی سر به جلو بدن حرکت می‌کند و با انگشت‌های میانی و چهارمی که باز و جداست، روی تخمدان چپ را می‌مالد. این حرکت دست از عقب به جلو با صدای سوت مانند بازدم همراه است. نفس عمیق دیگری کشیده می‌شود و دست راست به همان نحو به سمت تخمدان راست آورده می‌شود.



شکل ۱۲۴

۱۲. مته کاری انرژی از بین پاها با هر دو دست این حرکت جادویی مشابه حرکت قبلی است، بجز اینکه در عوض اجرا کردن حرکات به طور مجزا، دستها حرکات مته کاری را با هماهنگی انجام می دهند. آنگاه انگشتهای اشاره و میانی هر دو دست همچون چنگال حیوانات می شود و چیزی را از ناحیه بین پاها همزمان می گیرند و آن را به سطح باسن باز می گردانند و سپس با حرکتی دایره وار در طرفین بدن آن را به ناحیه کلیه ها و غدد فوق کلیوی می برند. در

حالی که کف دستها این نواحی را مالش می دهد، نفس عمیقی کشیده می شود (ش. ۱۲۴). بعد بازدم صورت می گیرد، در حالی که دستها دایره دیگری در طرفین بدن، در جلو می زنند تا ناحیه روی تخمدانهای راست و چپ را با انگشتهای هر دو دست که وسط انگشت میانی و چهارمی باز است، مالش دهند. این حرکت دستها از عقب به جلو با بازدم سوت مانند همراه است.

سومین دسته
دسته‌های پنج دلبستگی
دسته‌های وست‌وود

یکی از مهمترین دسته‌ها برای کارورزان تنسگریتی دسته‌های پنج دلبستگی نامیده می‌شود. اسم خودمانی این دسته‌ها، دسته‌های وست‌وود است. این طور نامیده شده، زیرا برای اولین بار به طور علنی در پاولی پاولیون (Pauley Pavilion) در دانشگاه کالیفرنیا، واقع در لوس آنجلس، آموخته شده است که در ناحیه‌ای به نام وست‌وود قرار دارد. این دسته به عنوان آزمونی تصور شده تا آنچه را دون‌خوان ماتوس پنج دلبستگی شمان مکزیک کهن می‌نامید، تلفیق کند. هر چه ساحران انجام دادند در محدوده این پنج دلبستگی می‌گشت: نخست حرکات جادویی؛ دوم، مرکز انرژی دار در کالبد انسانی که مرکز تصمیمات نامیده می‌شود؛ سوم، مرور دوباره: وسیله‌ای برای گسترش و افزایش میدان آگاهی انسانی؛ چهارم، رؤیادیدن: هنر حقیقی شکستن پارامترهای ادراک طبیعی؛ پنجم، سکوت درونی: مرحله بینش انسانی

که آن ساحران تمام دستاوردهای خویش را در ابعاد جدید ادراک و بینش از آن آغاز کردند. تنظیم توالی پنج دلبستگی بر اثر شناختی شکل گرفت که آن ساحران از دنیای اطراف خویش داشتند.

یکی از حیرت‌آورترین یافته‌های این شمنان، طبق آنچه دون‌خوان آموخت، این بود که در جهان نیرویی ترکیب‌کننده وجود دارد که میدانهای انرژی را به واحدهای واقعی و عملکردی پیوند می‌دهد. ساحرانی که وجود این نیرو را کشف کردند، آن را به عنوان نوسان یا وضعی نوسان‌دار تعریف کردند که در گروههای میدانهای انرژی نفوذ می‌کند و آنها را به یکدیگر می‌چسباند.

بر حسب نظم و ترتیب پنج دلبستگی شمنان مکزیکی کهن، حرکات جادویی کارکرد وضع نوسان‌داری را برآورده می‌کنند که آن شمنان درباره‌اش صحبت می‌کردند. هنگام تنظیم توالی شمن‌گری پنج دلبستگی، آن ساحران دقیقاً شکل ساختار انرژی را نسخه‌برداری کردند که بر آنها در موقعی مکشوف شده بود که توانسته بودند انرژی را آن طور ببینند که در جهان جاری است. نیروی پیونددهنده، حرکات جادویی بودند. حرکات جادویی واحدی بود که در چهار واحد دیگر نفوذ کرده و آنها را به یک گروه کل کارکردی مبدل کرده بود.

در نتیجه، دسته‌های وست‌وود که الگوی شمنان مکزیکی کهن را دنبال می‌کند به چهار گروه، بر حسب اهمیت آنها، تقسیم شده است که توسط ساحرانی تصور شده بود که آنها را فرمول‌بندی کرده‌اند: ۱. مرکز تصمیمات؛ ۲. مرور دوباره؛ ۳. رؤیادیدن و ۴. سکوت درونی.

نخستین گروه مرکز تصمیمات

مهمترین موضوع برای شمنانی که در مکزیک در زمانهای قدیم می‌زیستند و برای تمام شمنان سنتِ دون‌خوان مرکز تصمیمات بود. شمنان بر اثر نتایج عملی تلاشهایشان متقاعد شده‌اند که در بدن انسان نقطه‌ای است که مسئول تصمیم‌گیریهاست: نقطهٔ V، ناحیه‌ای در نوک استخوان جناغ سینه در پای گردن، در جایی که استخوانهای ترقوه به هم می‌رسند و حرف V را شکل می‌دهند. مرکزی است که انرژی در آن آنقدر رقیق می‌شود که بینهایت لطیف می‌گردد و نوعی خاص از انرژی در آنجا ذخیره می‌شود که شمنان قادر به تعریف آن نیستند. به هر حال، آنان کاملاً مطمئن‌اند که می‌توانند حضور این انرژی و اثرات آن را حس کنند. شمنان یقین دارند که این انرژی خاص همواره از آن مرکز خیلی زود در زندگی انسانها رانده می‌شود و هرگز به آنجا بازمی‌گردد، بنابراین انسانها از چیزی محروم می‌شوند که احتمالاً مهمتر از انرژی تمام مراکز دیگر است؛ یعنی قدرتِ تصمیم‌گیری.

دون‌خوان در خصوص موضوع تصمیم‌گیری، عقیدهٔ محکم ساحرانِ مکتبش را بیان کرد. مشاهدات آنها در طی سده‌ها موجب شد تا نتیجه بگیرند که انسانها قادر به تصمیم‌گیری نیستند و به همین علت قوانین اجتماعی را ابداع کرده‌اند: دستورالعملهای عظیمی که مسئولیت برای تصمیم‌گیری را به عهده می‌گیرد. آنها می‌گذارند تا این دستورالعملهای عظیم برای آنان تصمیم بگیرد و آنان فقط تصمیمی را برآورده می‌کنند که از طرف آن دستورالعملها گرفته شده است.

نقطه V در پای گردن برای آن شمنان مکانی با چنان اهمیتی بود که بندرت آن را با دست خویش لمس می‌کردند. اگر لمس می‌شد، تماسی آیینی بود و همواره شخص دیگری با کمک شیئی این کار را می‌کرد. آنان از چوب

محکم و کاملاً صیقل خورده یا استخوان صیقل خورده حیوانات استفاده می‌کردند، از سر مدور استخوان استفاده می‌کردند که گویی شیشی است که شکلی مطلوب دارد و به اندازه فرورفتگی در گردن است. آنها با آن استخوانها یا تکه‌های چوب آنجا را فشار می‌دادند تا فشاری در جای فرورفته ایجاد کنند. آن اشیا همچینین، هر چند بندرت، برای آنکه خودشان را ماساژ دهند، به کار برده می‌شد و یا برای آنچه ما امروز طب سوزنی می‌نامیم. یکبار از دون‌خوان پرسیدم.

– چگونه آنها دریافتند که آن جای فرورفته مرکز تصمیمات است؟

– هر مرکز انرژی در بدن انسان تمرکز انرژی را نشان می‌دهد، نوعی چرخش، نوعی گرداب انرژی است. مثل قیفی است که در واقع از دید بیننده‌ای که به آن خیره می‌شود، عکس حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخد. نیروی آن مرکز خاص به نیروی حرکت این بستگی دارد. اگر بفهمی نفهمی حرکت کند، مرکز خسته است و انرژی را مصرف کرده است.

دون‌خوان ادامه داد:

– وقتی ساحران زمانهای قدیم کالبد را با چشم بیننده خود تقطیع کردند، متوجه حضور این گردابها شدند. در خصوص آنها بسیار کنجکاو شدند و نقشه‌ای از آنها تهیه کردند.

– دون‌خوان، تعداد خیلی زیادی از این مراکز در کالبد وجود دارد؟

– اگر هزارها نباشد، صدها از این مراکز هست. شخص می‌تواند بگوید که انسان چیزی نیست جز توده‌ای از هزاران گردابهای چرخان. بعضی از آنها چنان کوچک است که آنها، این طور بگویم که، مثل سوراخ سوزن‌اند، اما سوراخهای بسیار مهم‌اند. اکثر گردابها، گرداب انرژی هستند. انرژی یا به آزادی در میان آنها جریان می‌یابد و یا در میان آنها گیر می‌کند. به هر حال شش سوراخ است که چنان بزرگ‌اند که مستحق توجه خاصی هستند. آنها مراکز حیاتی و نیروی حیاتی‌اند. انرژی در آنجا هرگز گیر نمی‌کند، ولی گاهی

اوقات موجودی انرژی چنان اندک است که مرکز بفهمی نفهمی می چرخد. دون‌خوان توضیح داد که آن مراکز بزرگی نیروی حیاتی در شش ناحیه بدن جای دارند. او آنها را بر حسب اهمیت‌شان برشمرده که ششمان برای آنها قائل بودند. نخستین در ناحیه جگر و کیسه صفرا بود؛ دومین در ناحیه لوزالمعده و طحال، سومین در ناحیه کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی و چهارمین در فرورفتگی پای گردن در قسمت جلو بدن؛ پنجمین در ناحیه زهدان بود و ششمین در بالای سر.

پنجمین مرکز که فقط در دسترس زنان است، طبق آنچه دون‌خوان گفت نوع خاصی از انرژی را دارد که به نظر ساحران مایع می‌نماید. این ویژگی است که فقط بعضی از زنان دارند. به نظر می‌رسد به عنوان صافی طبیعی به کار می‌رود که نفوذهای زائد را مانع می‌گردد.

ششمین مرکز را که بالای سر جا دارد، دون‌خوان به عنوان چیزی بیش از نابهنجاری وصف کرد و مطلقاً خودداری کرد از اینکه به آن پردازد. او آن را طوری تصویر کرد که مثل بقیه چرخش دایره‌وار انرژی را دارا نیست، بلکه حرکت پاندول‌مانند دارد، جلو و عقب می‌رود، حرکتی که به طریقی تپش قلب را به یاد می‌آورد. از او پرسیدم:

— دون‌خوان، چرا انرژی این مرکز اینقدر متفاوت است؟

— مرکز ششم انرژی به طور کامل به بشر تعلق ندارد. می‌دانی، این طور بگویم که ما انسانها در محاصره‌ایم. آن مرکز را مهاجمی، متجاوزی نامرئی مالک شده است و تنها راه غلبه بر این متجاوز از طریق مجهز کردن مراکز دیگر است.

— دون‌خوان، یک کمی غیر عادی نیست حس کنیم که ما در محاصره‌ایم.

— خوب، شاید برای تو باشد، ولی مطمئناً برای من نیست. من انرژی را می‌بینم و می‌بینم که انرژی در مرکز بالای سر مثل انرژی دیگر نوسان ندارد. حرکتی به جلو و عقب، کاملاً مضمضکننده و کاملاً بیگانه دارد. من همچنین

دیده‌ام در ساحری که بر ذهنش غلبه کرده است، که ساحران آن را کارگذاری بیگانه می‌نامند، نوسان آن مرکز کاملاً مثل نوسان بقیه مراکز شده است.

دون‌خوان در سراسر سالهای کارآموزی من، به طور سیستماتیک رد کرد که درباره ششمین مرکز صحبت کند. وقتی که او در این موقعیت درباره مراکز نیروی حیاتی با من سخن می‌گفت، هرگونه کندوکاو پرحرارت مرا تقریباً با بی‌ادبی نادیده گرفت و شروع به صحبت درباره مراکز چهارم، مرکز تصمیمات، کرد. او گفت:

- این مرکز چهارم نوع خاصی از انرژی را داراست که به چشم بیننده شفافیت بی‌همتایی دارد، شفافیتی که می‌توان آن را شبیه آب وصف کرد: انرژی چنان سیال است که مایع به نظر می‌رسد. ظاهر مایع شکل این انرژی خاص، نشانه کیفیت صافی‌گونه مراکز تصمیمات است که تمام انرژی‌هایی را که به آن جریان می‌یابند می‌آزماید و از آن فقط قسمتهایی را می‌پذیرد که مایع‌گونه است. این کیفیت مایع‌گونگی ویژگی یکنواخت و درک‌نشدنی این مرکز است. ساحران آن را مرکز آبی نیز می‌نامند.

او ادامه داد:

- چرخش انرژی در مرکز تصمیمات ضعیف‌تر از بقیه مراکز است. به همین دلیل است که بشر بندرت می‌تواند تصمیمی بگیرد. ساحران می‌بینند بعد از آنکه آنها حرکت جادویی خاصی را تمرین می‌کنند، مرکز فعال می‌شود و آنها می‌توانند با اطمینان تصمیم بگیرند، در حالی که قبلاً حتی یک گام هم نمی‌توانستند در جهت تصمیم‌گیری بردارند.

دون‌خوان کاملاً در خصوص این امر راسخ بود که شمنان مکزیکی کهن نفرتی شبیه به ترس در خصوص دست‌زدن به جای فرو رفته در پای گردن داشتند. فقط با حرکات جادویی خویش بر آن مرکز بدین وسیله تأثیر می‌گذاشتند که انرژی پخش‌شده را به آنجا می‌بردند و آن مرکز را تقویت می‌کردند. بدین شیوه هرگونه تردیدی در تصمیم‌گیری را برطرف می‌کردند،

تردیدی که بر اثر پراکندگی انرژی عادی و بر اثر وخامت مصرف روزمره پدید می‌آید. دون‌خوان گفت:

— انسان مشاهده‌شده به عنوان توده میدانهای انرژی، واحدی ملموس و ممهور است که هیچ انرژی نمی‌تواند در آن تلقیح شود و هیچ انرژی نیز نمی‌تواند از آن نشت کند. حس از دست دادن انرژی که تمام ماگه‌گاهی با آن مواجه می‌شویم بر اثر انرژی پراکنده پدید می‌آید که از پنج مرکز طبیعی و عظیم حیات و نیروی حیاتی پخش می‌شود. هرگونه حسی در مورد تحصیل انرژی به جابجایی انرژی باز می‌گردد که از این مرکز پخش شده‌اند؛ یعنی این طور بگویم که انرژی در این پنج مرکز حیات و نیروی حیاتی از نو جای می‌گیرد.

حرکات جادویی برای مرکز تصمیمات

۱. آوردن انرژی به مرکز تصمیمات با جلو و عقب بردن دستها (و پنجه‌ها) در حالی که کف دستها رو به پایین است.

دستها با زاویهٔ چهل و پنج درجه در حالی که کف آن رو به پایین است همراه با بازدم بسرعت به جلو آورده می‌شود (ش. ۱۲۵). سپس همراه با فرو بردن دم، به پهلوئی سینه و زیر بغلها برده می‌شود. شانها بالا برده می‌شود تا همان



شکل ۱۲۶



شکل ۱۲۵

درجه از شیب حفظ گردد (ش. ۱۲۶). دستها در دومین قسمت حرکت با فروری دم، به طرف پایین دراز می شود و با بازدم به عقب کشیده می شود.

۲. آوردن انرژی به مرکز تصمیمات با حرکت جلو و عقب دستها (و پنجه‌ها) با کف دستهایی که به طرف بالا گشته است.



شکل. ۱۲۷

این حرکت جادویی مثل حرکت جادویی قبلی است و دقیقاً به همان نحو اجرا می شود، بجز اینکه کف دستها رو به بالاست (ش. ۱۲۷). دم فروری‌ها و بازدم‌ها نیز دقیقاً مثل حرکت قبلی است. نفس بیرون داده می شود، در حالی که دستها (و پنجه‌ها) در سطح مایل با زاویه چهل و پنج درجه به جلو حرکت می کنند و نفس فرو برده می شود، در موقعی که دستها به عقب کشیده می شوند. آنگاه نفس فرو برده

می شود، در حالی که دستها (و پنجه‌ها) به طرف پایین حرکت می کنند و بیرون داده می شود در حالی که دستها به جای خود باز می گردند.



شکل. ۱۲۸

۳. بردن انرژی به مرکز تصمیمات با حرکت دایره‌وار دستها (و پنجه‌ها) در حالی که کف دستها رو به پایین است.

این حرکت جادویی دقیقاً مثل نخستین حرکت این گروه است، جز اینکه وقتی دستها کاملاً دراز شد، دو دایره کامل با دستها (و پنجه‌های) دور از یکدیگر رسم می شود تا به نقطه‌ای حدود ۱۵ سانتیمتر در آن طرف قفسه سینه

می‌رسد. بعد از آنکه پنجه‌ها دایره را کامل کرد (ش. ۱۲۸)، دستها به زیر بغلها و در پهلوی قفسه سینه بازمی‌گردد.

این حرکت جادویی متشکل از دو مرحله است: در نخستین مرحله نفس موقعی بیرون داده می‌شود، که دایره‌ها رسم می‌شوند و فرو برده می‌شود، در حالی که دستها عقب کشیده می‌شوند؛ در دومین مرحله نفس فرو برده می‌شود، در حالی که دستها (و پنجه‌ها) دایره‌هایی رسم می‌کنند و برون داده می‌شود، در حالی که دستها به جای خود بازمی‌گردند.



شکل ۱۲۹

۴. بردن انرژی به مرکز تصمیمات با حرکت دایره‌وار دستها (و پنجه‌ها) در حالی که کف دستها رو به بالاست.

این حرکت جادوی دقیقاً مثل قبلی است با همان دو مرحله دم‌فروبری و بازدم، اما دو دایره در حالی که کف دستها رو به بالاست با دستها (و پنجه‌ها) رسم می‌شود (ش. ۱۲۹).

۵. بردن انرژی به مرکز تصمیمات از ناحیه میانی بدن



شکل ۱۳۰

دستها در آرنج خم شده و بالا در سطح شانه‌ها نگاه داشته می‌شود. انگشتها شل نگاه داشته می‌شوند و به محل ۷ اشاره می‌کنند، ولی با آن تماس ندارند (ش. ۱۳۰). دستها تلوتلوخوران از راست به چپ و از چپ به راست حرکت دارند. این حرکت با حرکت دادن شانه‌ها یا باسن اجرا

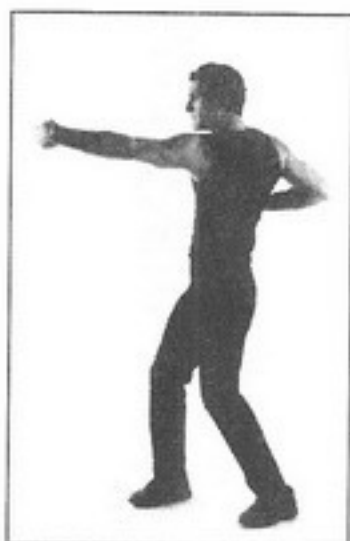
نمی‌شود، بلکه با انقباض عضلات معده اجرا می‌شود که ناحیه میانی را به راست، به چپ و دوباره به راست می‌برد و به همین ترتیب حرکت می‌دهد.



شکل ۱۳۱

۶. بردن انرژی از ناحیه کتفها به مرکز تصمیمات دستها مثل حرکت قبلی خمیده‌اند، اما شانه‌ها طوری گرد شده‌اند که آرنج‌ها به طرف جلو کشیده می‌شوند. دست چپ بالای دست راست قرار دارد. انگشتها شل و ول‌اند و به طرف ۷ اشاره دارند، بی‌آنکه آن را لمس کنند و چانه درست در جای گودافتاده بین انگشت شست و انگشت اشاره دست چپ قرار می‌گیرد (ش. ۱۳۱). آرنج‌های خمیده به طرف جلو فشار می‌آورند و کتفها را به حداکثر گستردگی می‌رسانند، ابتدا یکی و بعد دیگری را.

۷. به هم زدن انرژی در اطراف مرکز تصمیمات با میج خمیده هر دو دست به محل ۷ در پای‌گردن آورده می‌شود، بی‌آنکه آن را لمس کند. دستها اندکی خم شده‌اند؛ انگشتها به مرکز تصمیمات اشاره دارند. آنگاه دستها شروع به حرکت می‌کنند: اول دست چپ و در پی آن دست راست، طوری که گویی ماده‌ای مایع را در آن ناحیه تکان می‌دهند یا با دسته‌ای از حرکات ملایم هر دست هوا را در محل ۷ باد می‌زنند. این حرکات با درازکردن کامل دستها در طرفین صورت می‌گیرد و دوباره به ناحیه جلو ۷ بازگردانده می‌شود (ش. ۱۳۲). سپس با دست چپ در جلو محل ۷ ضربه وارد می‌آید که دست بسرعت به داخل خم می‌شود. از میج و پشت دست به عنوان سطح ضربه‌زدن استفاده می‌شود (ش. ۱۳۳). با دست راست همین حرکت اجرا می‌شود. بدین طریق دسته‌ای ضربه‌های با قوت، درست در جلو ناحیه ۷ وارد می‌آید.



شکل ۱۳۳



شکل ۱۳۲

۸. انتقال انرژی از دو مرکز نیروی حیاتی در جلو بدن به مرکز تصمیمات هر دو دست به ناحیه لوزالمعده و طحال در چند سانتیمتری جلو بدن آورده می شود. دست چپ در حالی که کف آن رو به بالاست در حدود ده یا دوازده سانتیمتری زیر دست راست نگاه داشته می شود که کف آن رو به پایین است. ساعد چپ نیز در زاویه نود درجه، مستقیم در جلو دراز شده است. زاویه ساعد راست هم نود درجه است، ولی طوری در نزدیکی بدن است که نوک انگشتها به سمت چپ اشاره دارد (ش. ۱۳۴). دست چپ دو دایره به طرف داخل به قطری تقریباً سی سانتیمتر، در محدوده ناحیه لوزالمعده و طحال رسم می کند. وقتی دومین دایره کامل شد، دست راست به طرف جلو می آید و با لبه دست ضربه ای به ناحیه ای می زند که به اندازه یک دست تمام در جلو جگر و کیسه صفراست (ش. ۱۳۵).

دقیقاً همین حرکت در سمت راست بدن با تعویض دست اجرا می شود. دستها که به ناحیه جگر و کیسه صفرا آورده شده با دست راست دایره ها را می زند و دست چپ به جلو و ناحیه ای ضربه می زند که به اندازه یک دست تمام در جلو لوزالمعده و طحال است.



شکل ۱۳۵



شکل ۱۳۴

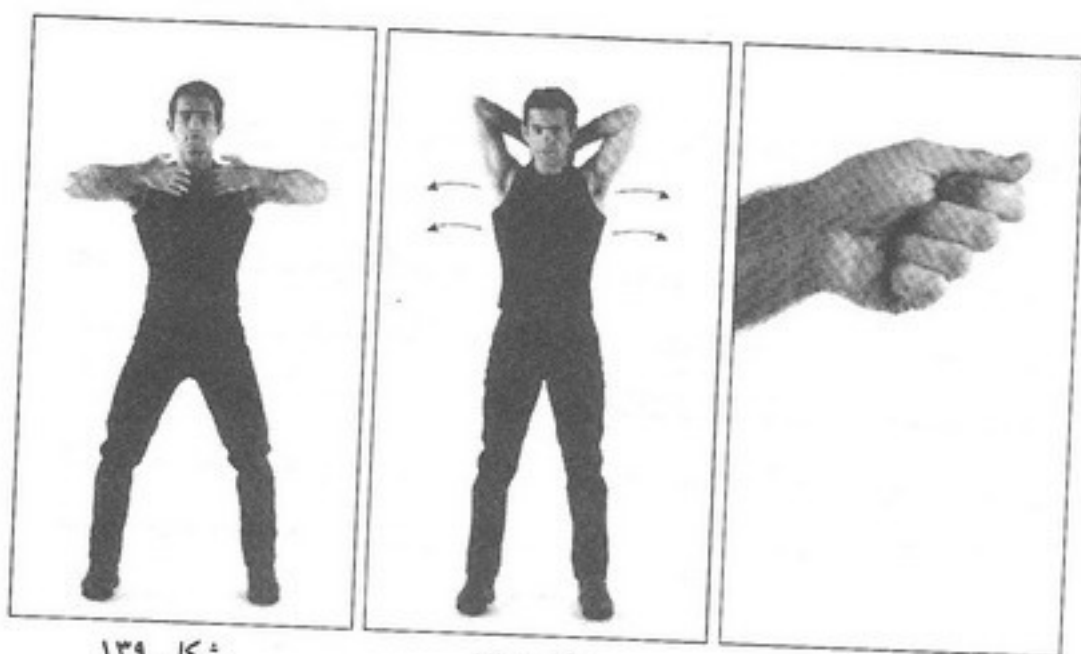


شکل ۱۳۶

۹. بردن انرژی به مرکز تصمیمات برای زانوها دست چپ دو دایره در جلو محل ۷، کمی به سمت چپ، رسم می‌کند که تقریباً سی سانتیمتر قطر دارد (ش. ۱۳۶). کف دست رو به پایین است. وقتی دومین دایره رسم شد، ساعد به سطح شانه بالا برده می‌شود و دست با حرکتی پرتابگر از میج به سطح نقطه ۷ و به طور مایل به طرف راست و دور از چهره چنان ضربه‌ای می‌زند که گویی شلاقی را در دست دارد (ش. ۱۳۷). همین حرکات با دست راست اجرا می‌شود.

سپس نفس عمیقی کشیده می‌شود. بعد بازدمی در پی آن است، در حالی که دستها (و پنجه‌ها) با کف آنها که رو به بالاست به پایین می‌لغزد تا به سر زانوها می‌رسد. در اینجا دوباره نفس عمیقی کشیده و دستها بالا برده

می شود؛ ابتدا دست چپ، در حالی که دست راست روی دست چپ قرار دارد به بالای سر برده می شود تا آنکه انگشتها در پس گردن قرار می گیرند. نفس نگاه داشته می شود در حالی که بالای تنه [شانه ها] سه بار بترتیب به این سو و آن سو حرکت می کند، ابتدا شانه چپ و سپس شانه راست و به همین ترتیب (ش. ۱۳۸). آنگاه نفس بیرون داده می شود، در حالی که دستها (و پنجه ها) به پشت و به طرف پایین، به سوی سر زانوها می لغزند؛ دوباره کف دستها رو به بالاست.



شکل. ۱۳۹

شکل. ۱۳۸

شکل. ۱۳۷

نفس عمیقی کشیده می شود، بعد بازدم شروع می شود در حالی که دستها از زانوها برداشته و به نقطه ۷ بالا برده می شوند، انگشتها به آن نقطه اشاره دارند، بی آنکه آن را لمس کنند (ش. ۱۳۹) دستها یکبار دیگر همراه با بازدم به زانوها آورده می شوند. سپس نفس عمیق نهایی کشیده می شود و دستها به سطح چشمها بالا برده می شوند، آنگاه همراه با بازدم به پهلوها باز می گردند.

* * *

طبق نظر دون‌خوان سه حرکت جادویی بعدی انرژی را که فقط به مرکز تصمیمات تعلق دارد از حاشیه جلو کره تابان، جایی که به مرور زمان انرژی در آن اندوخته شده است، به عقب می‌برند و سپس از عقب به جلو کره تابان می‌آورند. او گفت این انرژی که به عقب و جلو منتقل می‌شود به میان محل V می‌رود که به عنوان صافی عمل می‌کند و فقط انرژی را به کار می‌گیرد که مناسب آن است و بقیه را رد می‌کند. او خاطر نشان ساخت که به دلیل روند گزینشی نقطه V ضروری است که این سه حرکت جادویی تا جایی که امکان دارد، بارها اجرا شود.

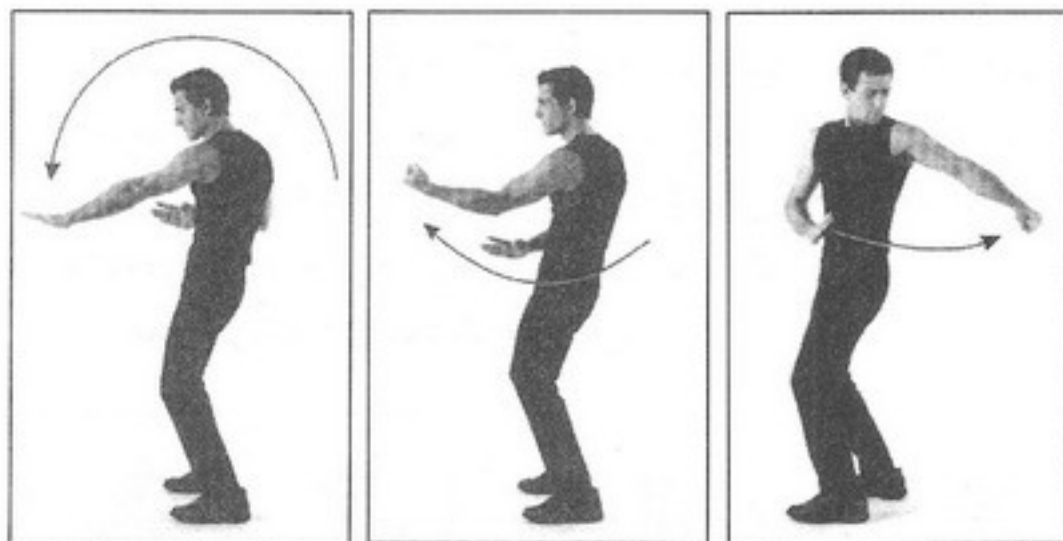
۱۰. جریان یافتن انرژی در میان مرکز تصمیمات از جلو به عقب و از عقب به جلو با دو ضربه

نفس عمیقی کشیده و آنگاه، آهسته بیرون داده می‌شود، در حالی که با دست چپ که کف آن به طرف بالا گشته است، در سطح شبکه خورشیدی ضربه‌ای ناگهانی وارد می‌آید؛ کف دست صاف و انگشتها به یکدیگر چسبیده‌اند. آنگاه دست مشت می‌شود، به طرف عقب حرکت می‌کند و در بلندای باسن ضربه‌ای به عقب می‌زند (ش. ۱۴۰). بازدم در حالی خاتمه می‌یابد که دست باز می‌شود.

نفس عمیق دیگری کشیده می‌شود. بازدم آهسته‌ای را به دنبال دارد، در حالی که کف دست باز و هنوز در عقب بدن است، طوری ده بار ضربه‌های ملایمی می‌زند که گویی به شیشی گرد و جامد، بنرمی ضربه وارد می‌آورد. آنگاه دست مشت می‌شود، با حرکتی کمان‌وار به طرف جلو می‌آید و به ناحیه‌ای در جلو محل V، حدود یک دست دورتر از آن، ضربه وارد می‌آورد (ش. ۱۴۱). سپس دست طوری باز می‌شود که گویی چیزی را که در آن است، آزاد می‌سازد. دست پایین می‌آید، دایره‌وار به عقب و بالای سر می‌رود و با کف دست که رو به پایین است، در جلو نقطه V طوری ضربه

می‌زند که گویی آنچه را قبلاً رها کرده بود، می‌شکند. آنگاه بازدم پایان می‌یابد (ش. ۱۴۲).

همین ترتیب حرکات با دست راست تکرار می‌شود.



شکل. ۱۴۲

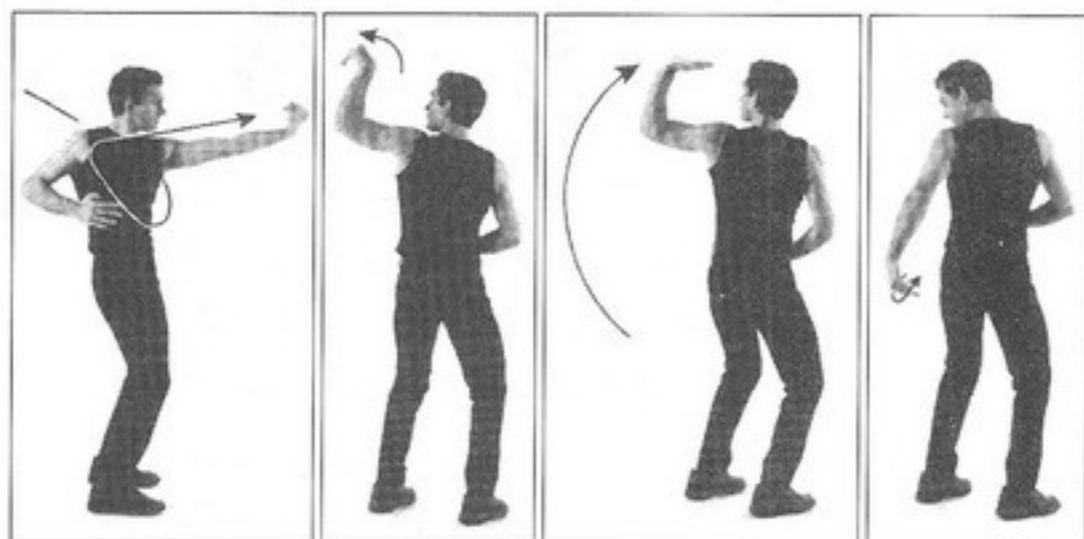
شکل. ۱۴۱

شکل. ۱۴۰

۱۱. انتقال انرژی از جلو به عقب و از عقب به جلو با دست قلاب‌وار
 نفس عمیقی فرو برده و آنگاه آهسته بیرون داده می‌شود، در حالی که دست چپ که کف آن به طرف بالا گشته است، به جلو حرکت می‌کند. دست با سرعت مشت می‌شود. دست مشت شده طوری می‌گردد که پشت دست به طرف بالا قرار می‌گیرد و از بالای شانه به عقب ضربه می‌زند. کف دست مشت شده رو به بالا قرار می‌گیرد. دست باز می‌شود و می‌گردد تا کف آن رو به پایین قرار گیرد و بازدم پایان می‌یابد.

نفس عمیق دیگری کشیده می‌شود. آنگاه بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود، در حالی که دست که به صورت قلابی رو به پایین درآمده است سه بار طوری حرکت می‌کند که گویی ماده‌ای جامد را به شکل توپی می‌غلطانند (ش. ۱۴۳). گوی با ضربه ملایم دست و ساعد به طرف بالا، در سطح سر انداخته می‌شود (ش. ۱۴۴) و دوباره با سرعت با دستی که از مچ به شکل

قلابی خمیده است، گرفته می شود (ش. ۱۴۵). دست به طرف جلو حرکت می کند، آنگاه در بلندی شانه راست و به ناحیه ای درست در جلو محل ۷ که به اندازه یک دست از آن فاصله دارد، به طرف جلو ضربه می زند؛ از میج و پشت دست به عنوان سطح ضربه زن استفاده می شود (ش. ۱۴۶). آنگاه دست طوری باز می شود که گویی آنچه را نگاه داشته بود، رها می سازد و بعد به طرف پایین می آید و دایره وار به سمت عقب و روی سر حرکت می کند تا با نیروی عظیم و با کف دست صاف به آن چیز [خیالی] ضربه بزند. بازدم خاتمه می یابد، در حالی که تمام بدن با نیروی ضربه تکان می خورد. همین حرکات با دست دیگر تکرار می شود.



شکل. ۱۴۶

شکل. ۱۴۵

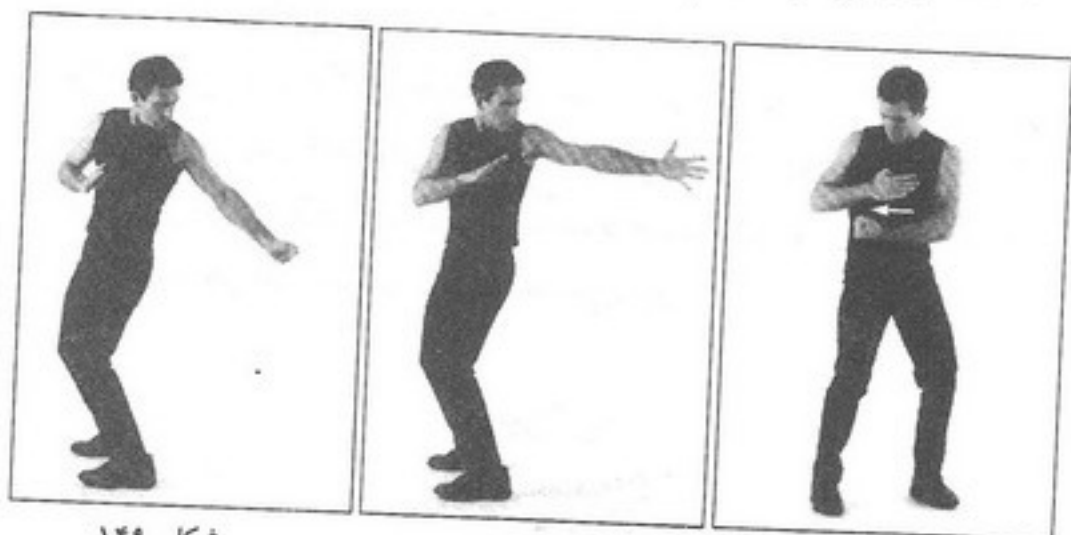
شکل. ۱۴۴

شکل. ۱۴۳

۱۲. انتقال انرژی از جلو به عقب و از عقب به جلو با سه ضربه

نفس عمیقی کشیده می شود. بازدم آهسته ای در پی آن است، در حالی که دست چپ که باز و کف آن رو به بالاست به طرف جلو ضربه وارد می آورد. دست با سرعت مشت می شود و طوری باز می گردد که گویی ضربه ای با آرنج به عقب وارد می آورد. آنگاه به طور جنبی به طرف جلو و سمت راست حرکت می کند و مشتی جانبی وارد می آورد که ساعد به بدن مالیده می شود

(ش. ۱۴۷). آرنج دوباره طوری خم می شود که گویی می خواهد ضربه ای به عقب وارد آورد. دست دراز می شود و به طرف چپ و عقب حرکت می کند تا ضربه چهارم را در عقب بدن و با پشت دست مشت شده وارد آورد. در حالی که دست باز می شود، بازدم خاتمه می یابد (ش. ۱۴۸).



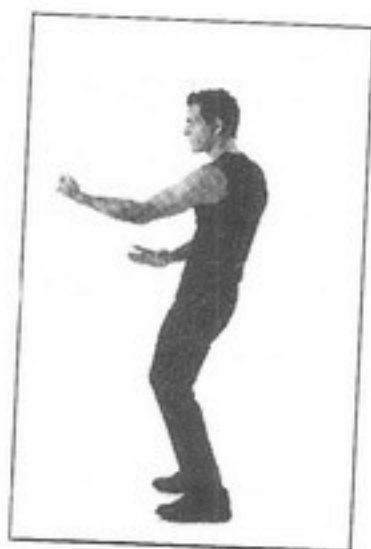
شکل. ۱۴۹

شکل. ۱۴۸

شکل. ۱۴۷



شکل. ۱۵۱



شکل. ۱۵۰

دوباره نفس عمیقی فرو برده می شود. بازدمی آهسته طوری در پی آن است که دست خم شده به طرف پایین و به شکل قلاب سه بار [چیزی] را

درمی آورد. آنگاه دست طوری چنگ می زند که گویی چیزی جامد را می گیرد (ش. ۱۴۹). دست به جلو و در سطح مرکز تصمیمات تابمی خورد که تا شانه راست ادامه می یابد؛ در آنجا ساعد حلقه‌ای به طرف بالا می زند و با مشت ضربه‌ای به عقب، در ناحیه جلو نقطه V که یک دست از آن فاصله دارد، وارد می آورد (ش. ۱۵۰). دست طوری باز می شود که گویی چیزی را که گرفته بود، رها می سازد. آنگاه به طرف پایین حرکت می کند، به پشت بدن می رود و بالای سر می آید و آنچه را رها کرده بود با ضربه باقوت دست باز که کف آن رو به پایین است، خرد می کند. در اینجا بازدم آهسته خاتمه می یابد (ش. ۱۵۱). همین حرکات با دست راست اجرا می شود.

دومین گروه

مرور دوباره

مرور دوباره طبق آنچه دون‌خوان به کارآموزانش آموخت، فنی بود که ساحران مکزیکی کهن کشف کرده بودند و از آن موقع هر کارورز شمن آن فن را به کار می برد تا تمام تجربیات و رخدادهای زندگی خویش را بیازماید و دیگر بار تجربه کند، به منظور آنکه به دو هدف متعالی دست یابد: نخست، هدف انتزاعی؛ یعنی برآورده کردن قانون جهانی که می خواهد تا در لحظه مرگ آگاهی واگذار شود و دوم، عمل‌گرایانه‌ترین هدف؛ یعنی به دست آوردن سیلان آگاهی.

او گفت که تنظیم نخستین هدف نتیجه مشاهداتی بود که آن ساحران به کمک توانایی خودشان درست کردند: انرژی را مستقیماً دیدند، همان طور که در جهان جاری است. آنان دیدند که در جهان نیروی عظیمی وجود دارد، توده عظیم میدانهای انرژی که آن را عقاب یا دریای تیره آگاهی نامیدند. آنان مشاهده کردند که دریای تیره آگاهی نیرویی است که به تمام موجودات، از ویروس

گرفته تا بشر، آگاهی وام می دهد. آنان یقین داشتند که این نیرو به موجودات تازه متولد آگاهی را وام می دهد و هر موجودی آگاهی را به وسیله تجربیات زندگی تا لحظه ای افزایش می دهد که آن نیرو بازگشت آن را می طلبد.

طبق استنباط آن ساحران تمام موجودات زنده می میرند زیرا مجبورند آگاهی وام گرفته شده را بازگردانند. ساحران در تمام مدت می دانستند که هیچ راهی برای آنچه بشر امروز روش خطی تفکر می نامد، وجود ندارد تا چنین پدیده ای را توضیح دهد، زیرا الگوی استدلالی برای علت و معلول وجود ندارد و جایی برای این پرسش باقی نمی گذارد: چرا و چگونه ابتدا آگاهی وام داده و آنگاه پس گرفته می شود. ساحران مکزیکی کهن آن را همچون واقعیت انرژیکی جهان می دیدند، واقعیتی که بر حسب علت و معلول یا بر حسب هدفی که بتواند از قبل معین شده باشد، توضیح داده نمی شود.

ساحران مکتب دون خوان عقیده داشتند که مرور دوباره به معنای دادن آنچه طلب می شود به دریای تیره آگاهی است؛ یعنی تجربیات زندگی آنان. به هر حال آنها عقیده داشتند که به کمک مرور دوباره می توانند به درجه ای از تسلط دست یابند که برای آنان امکان پذیر می سازد تا تجربیات زندگی خود را از نیروی حیاتشان جدا کنند. برای آنان این دو به طور لاینحلی به یکدیگر متصل نشده بود. آنها فقط بر اثر شرایط با یکدیگر پیوند داشتند.

آن ساحران اظهار داشتند که دریای تیره آگاهی نمی خواهد زندگی انسانها را بگیرد، بلکه فقط تجربیات زندگی آنان را می خواهد. فقدان نظم در انسانها مانع از جدا کردن این دو نیرو می شود و در نتیجه آنها زندگی خود را از دست می دهند، در حالی که منظور آن است که فقط نیروی تجربیات حیاتشان را از دست بدهند. آن ساحران مرور دوباره را به عنوان روندی می دیدند که به وسیله آن می توانستند به دریای تیره آگاهی جانشینی برای زندگی شان بدهند. آنان تجربیات زندگی خویش را با از نو شرح دادن آنها تحویل دادند، اما نیروی حیاتشان را حفظ کردند.

وقتی ادعاهای ادراکی ساحران بر حسب مفاهیم خطی دنیای غربی ما آزموده شود، به هر حال بی معنا می‌نماید. تمدن غربی پانصد سال تمام در تماس با شمنان دنیای جدید بوده است، ولی هرگز کوشش واقعی از سوی محققان به عمل نیامده است تا گفتار فلسفی جدی را بر مبنای بیانات آن شمنان فرموله کنند. برای مثال مرور دوباره ممکن است به نظر هر یک از افراد دنیای غرب مشابه روانکاوی برسد، چیزی در خط روند روانشناختی، نوعی فن خودیاری. به هر حال هیچ چیزی نمی‌تواند از حقیقت دور شود.

طبق نظر دون‌خوان بشر همواره بر اثر غفلت خویش بازنده است. در مورد قضیه ساحری او یقین داشت که آدم غربی فرصتهای فراوانی را برای افزایش آگاهی از دست داده است و اینکه طریقی که در آن آدم غربی در ارتباط با جهان، حیات و آگاهی است فقط یکی از شقوق متعدد است.

مرور دوباره برای کارورزانِ شمنی به معنای دادن چیزی به نیروی وصف‌ناپذیر (دریای تیره آگاهی) است، دقیقاً همان چیزی که به نظر می‌رسد در جستجوی آن است: تجربیات حیات، این طور بگویم، در واقع آگاهی که آنان از طریق تجربیات واقعی زندگی بسط و افزایش داده‌اند. چون دون‌خوان احتمالاً نمی‌توانست این پدیده را برایم بر حسب منطق استاندارد توضیح دهد، گفت که تمام آن ساحران توانستند در خصوص این شاهکار بکوشند که نیروی حیاتشان را حفظ کنند، بی‌آنکه بدانند این امر چگونه روی می‌دهد. همچنین گفت هزاران ساحرنده که بدین امر دست یافته‌اند. بعد از آنکه آنان به دریای تیره آگاهی نیروی تجربیات زندگیشان را داده‌اند، نیروی حیاتشان را حفظ کرده‌اند. این امر برای دون‌خوان بدان معنا بود که آن ساحران به آن شکل معمولی که ما مرگ را می‌فهمیم نمرده‌اند، بلکه با حفظ نیروی حیاتشان، فراسوی آن رفته و بدینسان از چهره خاک محو شده‌اند که به سفر نهایی ادراک مبادرت ورزیده‌اند [به سفر بی‌بازگشت پیش رفته‌اند].

عقیده شمنانِ مکتب دون‌خوان این بود: وقتی که مرگ بدین صورت

روی می دهد، تمام وجود ما انرژی می شود، نوع خاصی از انرژی که حاوی ویژگی فردیت ماست. دونخوان کوشید تا این امر را به شکلی استعاری با گفتن این مطلب شرح دهد که ما متشکل از تعدادی قلمرو منفردیم: قلمرو ریه ها، قلمرو قلب، قلمرو شکم، قلمرو کلیه ها و غیره. هر یک از این قلمروها گاهی اوقات مستقل از دیگران کار می کند، اما در لحظه مرگ همه آنها به یک واحد مبدل می شوند. ساحران مکتب دونخوان این وضع را آزادی مطلق نامیدند. برای آن ساحران، مرگ پیونددهنده، متحدکننده است و نه نابودسازنده، آن گونه که برای آدم عادی هست. من پرسیدم:

— دونخوان، این امر جاودانگی است؟

— به هیچ وجه جاودانگی نیست. فقط آغاز روندی تکاملی است و تنها وسیله ای را برای تکامل به کار می گیرد که بشر در اختیار دارد؛ یعنی آگاهی را. ساحران سنت من متقاعد بودند که بشر از لحاظ زیست شناسی نمی تواند بیش از این تکامل یابد، بنابراین آنان آگاهی بشر را تنها واسطه برای تکامل یافتند. ساحران در لحظه مردن توسط مرگ نابود نمی شوند، بلکه به موجوداتی غیر آلی مبدل می شوند: موجوداتی که آگاهی دارند، اما سازواره ندارند. مبدل شدن به وجودی غیر آلی برای آنان تکامل بود و بدین معنا بود که نوع جدید و وصف ناپذیری از آگاهی به آنان وام داده می شد، آگاهی که برای آنان میلیونها سال دوام می آورد، اما باز هم می بایست روزی به بخشنده آن، به دریای تیره آگاهی، باز می گشت.

یکی از مهمترین یافته های شمنان سنت دونخوان این بود که دنیای ما مثل هر چیز دیگری در جهان متشکل از دو نیروی متضاد و همزمان مکمل یکدیگر است. یکی از این نیروها دنیایی است که ما می شناسیم که آن ساحران آن را دنیای موجودات آلی نامیدند. نیروی دیگر چیزی است که آنها دنیای موجودات غیر آلی نامیدند. دونخوان گفت:

— دنیای موجودات غیر آلی را موجوداتی ساکن اند که آگاهی دارند، اما

سازواره ندارند. آنها درست مثل من و تو، توده‌های میدانهای انرژی هستند. به چشم بیننده به جای آنکه مثل انسانها درخشنده باشند، بیشتر مات‌اند. آنها گرد نیستند، درازند، پیکربندی شمع‌گونه انرژی‌دار هستند. در اصل آنها توده‌های میدانهای انرژی هستند که درست مثل ما انسجام و حد و مرزهایی دارند. آنها با همان نیروی ترکیب‌کننده با یکدیگر نگاه داشته شده‌اند که میدانهای انرژی ما را با یکدیگر نگاه می‌دارد.

— دون‌خوان، این دنیای غیر آلی کجاست؟

— توأمان دنیای ماست. آن دنیا همین زمان و فضا را اشغال کرده است که دنیای ما، ولی نوع آگاهی دنیای ما چنان از نوع آگاهی دنیای غیر آلی متفاوت است که ما هرگز متوجه حضور موجودات غیر آلی نمی‌شویم، هر چند آنها متوجه ما می‌شوند.

— آیا این موجودات غیر آلی انسانهایی هستند که تکامل یافته‌اند؟
فریاد زد:

— به هیچ وجه! موجودات غیر آلی دنیای توأمان ما از آغاز ذاتاً غیر آلی هستند، به همان طریقی که ما همواره ذاتاً موجوداتی آلی بوده‌ایم. آنها موجوداتی هستند که آگاهی‌شان درست مثل مال ما می‌تواند تکامل یابد و بی‌تردید نیز می‌یابد، اما من دانش دست اولی در این مورد ندارم که چگونه این امر روی می‌دهد. به هر حال آنچه می‌دانم این است که انسانی که آگاهی‌ش تکامل یافته است، وجود غیر آلی براق، روشن و مدوری از نوع خاصی است. دون‌خوان مجموعه‌هایی از این روند تکامل را برایم شرح داده بود که من همواره آنها را استعاره‌های شعری برداشت کرده بودم. در میان آنها، آنی که بیش از همه خوشم می‌آمد آزادی مطلق بود. تصور می‌کردم آدمی که به آزادی مطلق گام نهاده است باید شجاعترین و خیال‌پردازترین موجود ممکن باشد. دون‌خوان گفت که من اصلاً تصور نمی‌کنم [و همین طور است]. برای ورود به آزادی مطلق، انسان نیاز به سوی والا و منزّه وجود خویش دارد. او گفت که

تمام انسانها آن را دارند، اما هرگز به فکرشان نمی‌رسد که از آن استفاده کنند. دون‌خوان دومین را، هدف عملی مرور دوباره را به عنوان تحصیل سیلان توصیف کرد. دلیل منطقی ساحران در این خصوص با یکی از بیان‌نشدنی‌ترین مضامین ساحری ارتباط داشت: پیوندگاه، نقطه درخشان شدیدی به اندازه گویِ تنیس. برای ساحر در موقعی رؤیت‌شدنی است که آدم را همچون توده میدانهای انرژی ببیند.

ساحرانی همچون دون‌خوان می‌دیدند که بیلونها میدان انرژی به شکل رشته‌های نور از تمام جهان به میان پیوندگاه می‌روند و از آن می‌گذرند. به هم پیوستن این رشته‌های نورانی به پیوندگاه درخشندگی می‌دهد. پیوندگاه مشاهده بیلونها رشته انرژی را با تبدیل آنها به داده‌های حسی برای انسان امکان‌پذیر می‌سازد. آنگاه پیوندگاه این داده‌ها را به عنوان دنیای زندگی روزمره تفسیر می‌کند؛ یعنی این طور بگویم که بر حسب جامعه‌پذیری و امکانات انسان تفسیر می‌کند.

مرور دوباره بدین معناست که هر یا تقریباً هر تجربه‌ای را که داشته‌ایم، دیگر بار تجربه کنیم و با این کار پیوندگاه را به مقدار کم یا زیاد حرکت دهیم و آن را با نیروی به یاد آوردن وقایع تحریک کنیم تا موضعی را اتخاذ کند که داشته است در وقتی که وقایع مرور دوباره در آن زمان روی می‌داده. عمل جلو و عقب‌رفتن از اوضاع پیشین به وضع کنونی، به کارورزان شمنی سیلان لازم را می‌دهد تا مشکلات و عجایب خارق‌العاده در سفرشان به بینهایت را تحمل کنند. مرور دوباره به کارورزان تنسگرتی سیلان لازم را می‌دهد تا عجایی را تحمل کنند که به هیچ وجه قسمتی از شناخت عادی آنان نیست.

مرور دوباره به عنوان روندی رسمی، در زمانهای قدیم، به یاد آوردن هر شخصی بود که کارورزان می‌شناختند و نیز هر تجربه‌ای بود که در آن سهم بودند. دون‌خوان پیشنهاد داد که در مورد من، که همان مورد بشر امروزی است، باید از هر کسی که در زندگی دیده بودم، به عنوان وسیله تقویت‌کننده

حافظه، فهرستی تهیه کنم. وقتی این فهرست را نوشتم، او به من گفت که چگونه از آن استفاده کنم. باید از اولین نفر فهرست شروع می‌کردم که به معنای بازگشت از حال حاضر به زمان اولیه تجربه زندگی بود و در خاطره‌ام آخرین ارتباط متقابل با نخستین نفر فهرستم را مرور می‌کردم. این عمل حل و فصل کردن وقایعی که مرور می‌شود، نام داشت.

به یادآوری دقیق جزئیات وسیله‌ای ضروری و مناسب است تا نیروی به یاد آوردن را زیاد کند. این به یاد آوردن حاوی تمام جزئیات جسمانی؛ همچون محیطی می‌شد که واقعه به یاد آمده در آنجا رخ داده بود. به محض آنکه رویداد حل و فصل می‌شد، شخص باید در فکر خویش طوری وارد آن محل می‌شد که گویی واقعاً به آنجا گام می‌نهد و به هر شکل مربوط به موضوع توجهی خاص می‌کرد. برای مثال اگر عمل متقابل در دفتری روی داده بود، آنچه باید به یاد می‌آورد، کف آن، درها، دیوارها، تصاویر، پنجره‌ها، میزهای تحریر، اشیای روی میز و هر چیزی بود که در یک چشم به هم زدن مشاهده و بعد فراموش می‌شود.

مرور دوباره به عنوان روندی رسمی باید با به یاد آوردن هر واقعه‌ای شروع می‌شد که بتازگی روی داده بود. بدین نحو، تفوق تجربه اولویت داشت. چیزی که تازه روی داده است چیزی است که شخص می‌تواند با دقت زیاد به یاد آورد. ساحران همواره به این واقعیت اهمیت می‌دهند که انسانها قادراند اطلاعاتی جزئی را ذخیره کنند که خودشان از آن خبر ندارند و جزئیات دقیقاً چیزی است که دریای تیره آگاهی در پی آن است.

مرور دوباره واقعی واقعه نیاز به این دارد که شخص نفس عمیقی بکشد و سر را همچون بادبزن، این طور بگویم که، خیلی آهسته و آرام از طرفی به طرفی حرکت دهد. تفاوتی هم ندارد که از چپ یا راست آغاز شود. باد زدن با سر هر قدر که لازم است باید اجرا شود، در حالی که شخص تمام جزئیات واقعه را به یاد می‌آورد. دون‌خوان گفت که ساحران درباره این عمل به عنوان

نفس کشیدن در تمام احساساتی که در واقعه به یاد آمده مصرف شده بود، و از نفس بیرون دادن به عنوان تمام احساسات ناخواسته و بیگانه‌ای یاد می‌کردند که در ما باقی مانده بود.

ساحران عقیده دارند که راز مرور دوباره در عمل دم‌فروبری و بازدم است. از آن رو که نفس کشیدن عمل داشتن حیات است، ساحران مطمئن هستند که به وسیله آن شخص می‌تواند به دریای تیره آگاهی رونوشت تجربیات زندگی خویش را ارائه دهد. وقتی من دون‌خوان را برای توضیح منطقی این اندیشه تحت فشار گذاشتم، نظرش این بود که چیزهایی مثل مرور دوباره فقط می‌تواند تجربه شود، نه آنکه توضیح داده شود. او گفت که فقط هنگام انجام دادن این عمل شخص می‌تواند آزادی بیابد و انجام دادن این عمل؛ یعنی انرژی‌مان را با کوششهای بی‌ثمر زایل کنیم. درخواست وی از هر لحاظ با معرفت او در مقام ساحر مطابقت داشت: دعوت کردن به عمل.

فهرست نامها در مرور دوباره به عنوان کمکی برای حافظه استفاده می‌شد که با آن خاطره را به سفری تصورناپذیر می‌فرستاد. نظر ساحران در این خصوص آن است که به یاد آوردن وقایعی که تازه روی داده‌اند زمینه را برای به یاد آوردن وقایع دورتر در زمان، با همان وضوح و بیواسطگی، آماده می‌کند. به یاد آوردن تجربیات بدین طریق، زنده کردن و تجربه دوباره آنهاست و از این به یاد آوردن نیروی جنبشی خارق‌العاده‌ای به جریان می‌افتد که قادر است انرژی را که از مراکز نیروی حیاتی ما متفرق شده است، حرکت دهد و به آنها بازگرداند. ساحران به این جابجایی انرژی که مرور دوباره موجب آن شده است به عنوان تحصیل سیلان پس از دادن آنچه دریای تیره آگاهی در پی آن است، یاد می‌کنند.

در سطحی دنیوی‌تر، مرور دوباره به کارورزان این توانایی را می‌دهد که تکرار زندگی خود را بیازمایند. مرور دوباره بی‌تردید می‌تواند آنان را متقاعد سازد که تمام ما وابسته رحم و مروت نیروهایی هستیم که در نهایت معنایی

ندارند، هر چند در اولین دید کاملاً منطقی به نظر می‌رسند، برای مثال در پی عشقبازی بودن. به نظر می‌رسد که برای بعضی از مردم عشقبازی، هدف تمام عمر است. من شخصاً از مردمی که سنی از آنها گذشته است شنیده‌ام که تنها کمال مطلوب آنان یافتن مصاحبی کامل است و اینکه تمام تلاش آنها این است که شاید یکسال خوشی در عشق داشته باشند.

دون‌خوان ماتوس با وجود تمام اعتراضهای شدید من گفت که مشکل اینجاست که در واقع هیچ کس نمی‌خواهد کسی را دوست داشته باشد، اما هر یک از ما می‌خواهد دوستش بدارند. او گفت که این مشغله فکری عشقبازی و جفت بظاهر طبیعی‌ترین چیز در دنیا برای ماست. شنیدن اینکه مرد یا زنی هفتاد و پنج ساله می‌گوید که در جستجوی مصاحب کاملی است، تأییدی برای چیزی ایده‌الیستی، رماتیکی و زیباست. به هر حال آزمودن این وسواس فکری در بافت تکرار بی‌پایان یک عمر، آن را آنچنان می‌نمایاند که واقعاً هست: چیزی عجیب و غریب.

دون‌خوان به من اطمینان داد که اگر می‌خواهیم به تغییر رفتاری دست یابیم باید بر اثر مرور دوباره روی دهد، زیرا تنها محملی است که می‌تواند آگاهی را با رهاسازی شخص از تقاضاهای خاموش و بی‌صدای جامعه‌پذیری بسط و افزایش دهد که این چنین اتوماتیک هستند، این چنین بدیهی انگاشته شده‌اند که حتی در شرایط عادی هم به آنها توجهی نمی‌شود، چه رسد به اینکه آزموده شود.

عمل واقعی مرور دوباره تلاش تمام عمر است. سالها طول می‌کشد تا فهرست اشخاص تمام شود، بویژه برای کسانی که با هزاران نفر آشنا شده و با آنان سر و کار داشته‌اند. این فهرست به وسیله خاطرۀ وقایع غیر شخصی نیز گسترش می‌یابد که در آن اشخاص وجود ندارند، اما باید آزموده شوند، زیرا آنها به طریقی به شخصی که یادش مرور شده است، مرتبط بوده‌اند.

دون‌خوان اظهار داشت که آنچه ساحران مکزیکی کهن هنگام مرور

دوباره مشتاقانه به دنبالش بوده‌اند، به یاد آوردن گنش متقابل بوده است، زیرا اثرات عمیق جامعه‌پذیری در گنش متقابل است که ساحران به هر وسیله‌ای که شده می‌کوشیدند بر آن چیره شوند.

حرکات جادویی برای مرور دوباره

مرور دوباره بر چیزی اثر می‌گذاشت که دون‌خوان کالبد انرژی می‌نامید. او صریحاً کالبد انرژی را به عنوان توده میدانهای انرژی تعریف کرد که بازتاب میدانهای انرژی است و کالبد انسانی، اگر مستقیماً به عنوان انرژی دیده شود، از آن تشکیل شده است. او گفت که در مورد ساحران کالبد جسمانی و کالبد انرژی یکی هستند. حرکات جادویی برای مرور دوباره، کالبد انرژی را به کالبد جسمانی می‌برد که برای سفر به ناشناخته اساسی است.

۱۳. پتک‌کاری [شکل‌گیری] تنه انرژی



شکل ۱۵۲

دون‌خوان گفت که تنه کالبد انرژی با سه ضربه‌ای که با کف دستها به آن وارد می‌آید، شکل می‌گیرد. دستها با کف آنها که به طرف جلوست در سطح گوشها نگاه داشته می‌شود و از آن وضع آنها به جلو در سطح شانها ضربه می‌زنند، طوری که گویی به شانهای بدنی خوش‌فرم ضربه می‌زنند. سپس دستها

به عقب و وضع اولیه خود، در ناحیه گوشها باز می‌گردند، در حالی که کف دستها رو به جلوست، به میان تنه این کالبد تصویری در سطح سینه ضربه می‌زنند. دومین ضربه به زیادی فاصله اولی نیست و سومین ضربه بسیار نزدیکتر است، زیرا به خط کمر تنه‌ای مثلث‌شکل ضربه می‌زنند (ش. ۱۵۲).

۱۴. ضربت محکم‌زدن به کالبد انرژی



شکل ۱۵۳

هر یک از دستهای راست و چپ از بالای سر
بسرعت پایین می‌آید و کف هر یک از دستها
کوران انرژی تولید می‌کند که دستها، ساعدها
و پنجه‌های کالبد انرژی را مشخص می‌کند.
دست چپ به آن طرف کالبد [سمت راست]
می‌زند تا به دست چپ کالبد انرژی ضربه را
وارد آورد (ش. ۱۵۳) و سپس دست راست
همان کار را می‌کند: به آن طرف بدن [سمت
چپ] می‌زند تا به دست راست کالبد انرژی
ضربه را وارد آورد.

این حرکت جادویی، دستها و ساعدها، بویژه پنجه‌های کالبد انرژی را
مشخص می‌کند.

۱۵. پراکنده کردن جانبی انرژی

میچ‌ها به شکل حرف X در جلو بدن قرار می‌گیرند و تقریباً آن را لمس
می‌کنند. میچ‌ها به طور خمیده به طرف عقب با زاویه نود درجه نسبت به
ساعد و در سطح شبکه خورشیدی نگاه داشته می‌شوند. میچ چپ بالای میچ
راست است (ش. ۱۵۴). از آنجا دستها همزمان با حرکتی آهسته طوری به
طرفین دراز می‌شوند که گویی با مقاومتی عظیم مواجه‌اند (ش. ۱۵۵). وقتی
دستها به حداکثر کشیدگی خود می‌رسند، با کف دستها که زاویه نود درجه با
ساعدها می‌سازد به وسط باز می‌گردند، در این حالت حس می‌شود که از دو
طرف ماده‌ای جامد را به سوی بدن می‌کشید. دست چپ بالای دست راست
و به صورت متقاطع است و دستها برای ضربه نهایی دیگری آماده‌اند.
در حالی که کالبد جسمانی به عنوان توده میدانهای انرژی حد و مرزهای

مشخصی دارد، کالبد انرژی فاقد این ویژگی است. پراکندگی جانبی انرژی به کالبد انرژی حد و مرزهای مشخصی را می‌دهد که فاقد آن است.



شکل. ۱۵۵



شکل. ۱۵۴

۱۶. دایرکردن هسته کالبد انرژی



شکل. ۱۵۶

ساعدها به صورت عمودی در سطح سینه طوری نگاه داشته می‌شود که آرنج‌ها نزدیک بدن است و به اندازه پهنای تنه از یکدیگر فاصله دارد. [ابتدا] بملایمت به عقب برده می‌شوند و آنگاه بی‌آنکه ساعدها حرکت کنند، با نیروی زیاد به جلو آورده می‌شوند. (ش. ۱۵۶).

کالبد انسان به عنوان توده میدانهای

انرژی نه فقط حدود مشخصی دارد بلکه

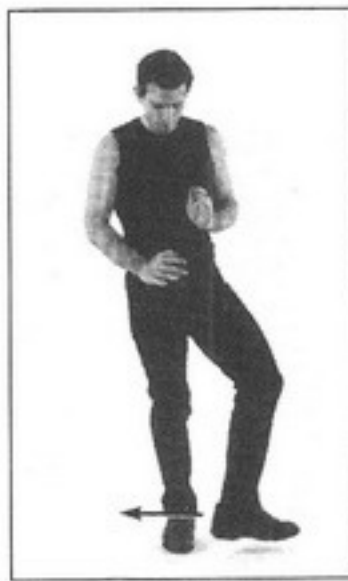
هسته‌ای متشکل از نیروی درخشندگی فشرده‌ای دارد که شمنان نوار بشری می‌نامند و یا میدانهای انرژی که انسان با آنها آشنا تر است. عقیده شمنان این است که درون فضای درخشنده‌ای که تمامیت امکانات انرژی بشر است،

ناحیه‌هایی از انرژی هست که انسان اصلاً از آن خبر ندارد. آنها میدانهای انرژی هستند که در حداکثر فاصله از نوار بشری جای دارند. دایرکردن هسته کالبد انرژی بدین معناست که کالبد انرژی را تقویت کنیم تا بتواند در نواحی ناشناخته انرژی نفوذ کند.

۱۷. شکل دادن (پتک‌کاری) پاشنه‌ها و ساق پاهای کالبد انرژی پای چپ با پاشنه پای بلندشده تا میانه ساق پا، در جلو بدن نگاه داشته می‌شود. پاشنه به بیرون می‌گردد و نسبت به پای دیگر قائم قرار می‌گیرد. سپس پاشنه چپ طوری به راست ضربه می‌زند که گویی لگد با پاشنه پا حدود پانزده یا هفده سانتیمتر دورتر از استخوان ساق پای راست وارد می‌آید (ش. ۱۵۷ و ۱۵۸).



شکل ۱۵۸



شکل ۱۵۷

همین حرکت با پای دیگر اجرا می‌شود.

۱۸. شکل دادن (پتک‌کاری) زانوهای کالبد انرژی این حرکت جادویی دو مرحله دارد: در نخستین مرحله زانوی چپ خم و تا

سطح باسن بالا برده می شود و یا حتی اگر ممکن باشد بالاتر هم برده می شود. تمام وزن بدن بر روی پای راست است که زانوی آن اندکی خمیده و به طرف جلوست. سه دایره با زانوی چپ زده می شود که آن را به داخل و به سوی کشاله ران حرکت می دهد (ش. ۱۵۹). همین حرکت با پای راست اجرا می شود.

در دومین مرحله این حرکت جادویی، حرکات دوباره با هر پا تکرار می شوند، ولی این بار زانو دایره ای بیرونی می زند (ش. ۱۶۰).



شکل. ۱۶۰



شکل. ۱۵۹

۱۹. شکل دادن (پتک کاری) جلو رانهای کالبد

انرژی

آغاز آن با بازدمی است که بدن خم می شود، در حالی که دستها از روی رانها به پایین می لغزند. دستها روی کاسه زانوها متوقف می شوند و آنگاه روی آنها تا سطح باسن طوری بالا کشیده می شوند که گویی جسمی جامد را می کشند، در حالی که دم فروبری صورت

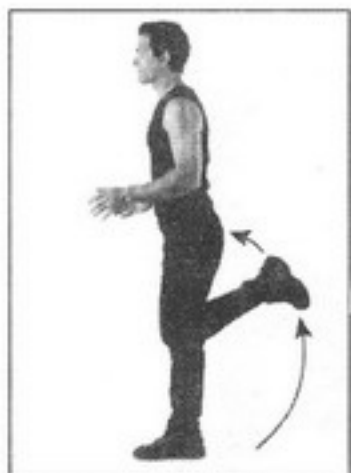


شکل. ۱۶۱

می‌گیرد. هر دو دست اندکی همچون پنجه حیوانات خمیده است. بدن راست می‌شود، در حالی که این قسمت از حرکت اجرا می‌گردد (ش. ۱۶۱). همین حرکت با تنفس کردن معکوس تکرار می‌شود؛ یعنی دم فرو برده می‌شود، ضمن اینکه زانوها خمیده است و دستها تا سر کاسه زانوها پایین می‌رود و وقتی بالا آورده می‌شوند، دم برون داده می‌شود.

۲۰. تحرک بخشی به گذشته شخصی از طریق

نرمش پذیر کردن آن



شکل. ۱۶۲

این حرکت جادویی زردپی زانو را بدین طریق کشیده و ریلکس می‌کند که هر پا، یکی پس از دیگری با زانوی خم شده و با پاشنه ضربه ملایمی به لمبرها می‌زند (ش. ۱۶۲). پاشنه چپ لمبر چپ را ضربه می‌زند و پاشنه راست لمبر راست را. شمنان اهمیت فراوانی بر سفت بودن عضلات پشت رانها می‌نهادند.

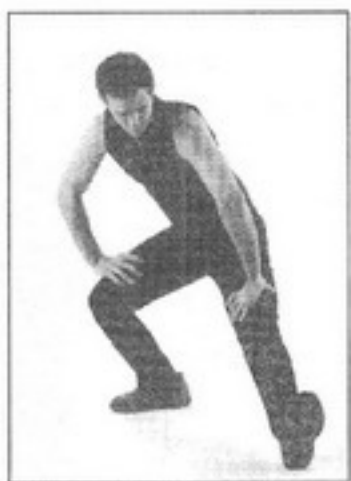
آنان عقیده داشتند هر چه آن عضلات سفت‌تر باشد، به همین نسبت توانایی کارورز در کشف الگوهای رفتاری بیهوده و خلاصی از آنها بیشتر است.

۲۱. تحرک بخشی گذشته شخصی با ضربه مکرر زدن به زمین با پاشنه

پای راست طوری قرار می‌گیرد که با پای چپ زاویه نود درجه تشکیل می‌دهد. پای چپ تا جایی که ممکن است در جلو بدن طوری قرار می‌گیرد که بدن تقریباً روی پای راست است. عضلات عقب پای راست بینهایت کشیده و منقبض‌اند و همین‌طور عضلات عقب پای چپ کشیده‌اند. آنگاه پای چپ با پاشنه مکرراً به زمین ضربه‌های ملایم می‌زند (ش. ۱۶۳).

سپس همین حرکات با پای دیگر اجرا می‌شود.

۲۲. تحرک بخشی گذشته شخصی با پاشنه پا به زمین و حفظ حالت بدن در این حرکت جادویی همان حرکات تمرین قبلی دوباره با هر پا اجرا می شود، اما در عوض آنکه با پاشنه ضربه ملایم وارد آورده شود، بدن در همان حالت کشیدگی با حفظ کشش پا نگاه داشته می شود (ش. ۱۶۴).



شکل. ۱۶۴



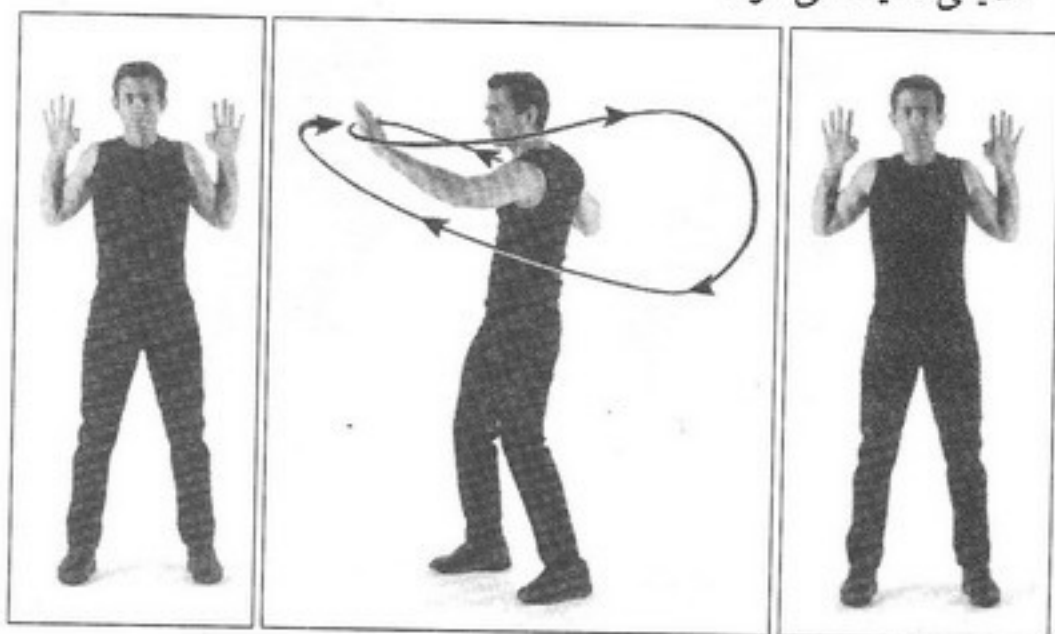
شکل. ۱۶۳

چهار حرکت جادویی ذیل، از آن رو که با دم فروبری و بازدم عمیق همراه اند، بایستی کم اجرا شوند.

۲۳. بالهای مرور دوباره

در حالی که هر دو ساعد به طرف سطح شانه ها طوری بلند می شود که دستها در سطح گوش قرار می گیرند و کف دستها نیز رو به جلوست، نفس عمیقی کشیده می شود. ساعدها عمودی و با فاصله مساوی از یکدیگر نگاه داشته می شوند. سپس در حالی که ساعدها تا آنجا که ممکن است به عقب کشیده می شوند بی آنکه در جهتی کج شوند، بازدم صورت می گیرد (ش. ۱۶۵). نفس عمیق دیگری کشیده می شود. در خلال تداوم بازدمی طولانی هر یک از دستها نیم دایره بال گونه ای ترسیم می کند که با حرکت دست راست تا آنجا که

می‌تواند دراز شود، آغاز می‌گردد و بعد به طور جانبی نیم‌دایره‌ای در عقب و تا آنجا که ممکن است دور از بدن ترسیم می‌شود. دستها در پایان این کشیدگی قوسی رسم می‌کنند و به جلو (ش. ۱۶۶) و به حالت آسودگی اولیه در کنار بدن (ش. ۱۶۷) باز می‌گردند. سپس دست راست همان حرکت را با همان بازدم انجام می‌دهد. وقتی این حرکات اجرا شدند، با شکم نفس عمیقی کشیده می‌شود.



شکل ۱۶۷

شکل ۱۶۶

شکل ۱۶۵

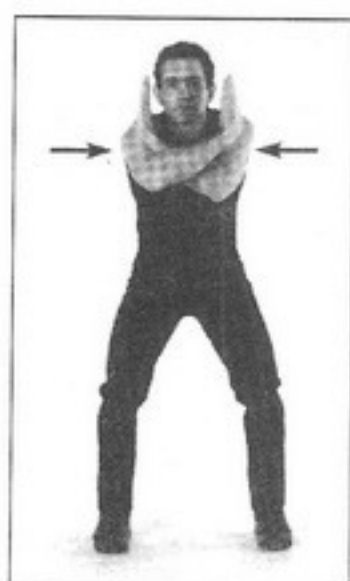
۲۴. پنجرهٔ مرور دوباره

نخستین قسمت این حرکت جادویی دقیقاً مثل قبلی است. همراه با دستها که به سطح گوش بلند می‌شوند و کف آنها رو به جلوست، نفس عمیقی کشیده می‌شود. ساعدها به طور عمودی نگاه داشته می‌شوند. این حرکت بازدمی طویل را به دنبال دارد، در حین اینکه دستها به طرف عقب کشیده می‌شوند. دم عمیقاً فرو برده می‌شود، در حین اینکه آرنجها به طور جانبی و در سطح شانه‌ها کشیده می‌شوند. دستها زاویهٔ نود درجه با ساعدها می‌سازد، انگشتها رو به بالاست، دستها آهسته به طرف وسط بدن هل داده می‌شوند تا ساعدها

روی هم قرار گیرند. دست چپ نزدیکتر به بدن نگاه داشته می شود و دست راست در جلو دست چپ جای می گیرد. دستها در این حالت چیزی را پدید می آورند که دون خوان پنجره مرور دوباره می نامید: روزنه ای در جلو چشمان که مثل پنجره کوچکی به نظر می رسد. دون خوان اظهار داشت که کارورز از میان آن می تواند به درون بی نهایت بنگرد. (ش. ۱۶۸). بازدم عمیقی به دنبال آن است، در حین اینکه بدن راست می شود، آرنجها به طور افقی قرار گرفته اند و دستها صاف هستند و در سطح آرنجها نگاه داشته شده اند. (ش. ۱۶۹).



شکل. ۱۶۹



شکل. ۱۶۸

۲۵. پنج نفس عمیق

آغاز این حرکت جادویی دقیقاً مثل قبلی است. در دومین دم فروبری، بازوها پایین می رود و در سطح زانوها روی هم قرار می گیرد، در حین اینکه کارورز وضعیت نیمه چمباتمه به خود می گیرد. دستها عقب زانوها قرار داده می شوند: دست راست زردپی های پشت زانوی چپ را می گیرد و دست چپ در حالی که ساعد چپ روی ساعد راست است زردپی های پشت زانوی راست را می گیرد. انگشتهای اشاره و میانی زردپی های بیرونی را می گیرد و

شست در قسمت داخلی زانو می پیچد. آنگاه بازدم خاتمه می یابد و دم عمیقی فرو برده می شود که همراه با فشردن زردپی هاست (ش. ۱۷۰). در این حالت پنج نفس کشیده می شود.

این حرکت جادویی موجب می شود که پشت صاف شود و سر با ستون فقرات در یک ردیف قرار گیرد. نفسهای عمیق کشیده می شود که قسمت بالا و نیز قسمت پایین ریه ها با فشردن دیافراگم به طرف پایین پُر می شود.

۲۶. کشیدن انرژی از پاها

اولین قسمت این حرکت جادویی دقیقاً مثل آغاز سه حرکت دیگر این دسته است. در دومین دم فروبری، ساعدها پایین می رود و از داخل به طرف بیرون، دور مچ پاها می پیچد، در حین اینکه کارورز حالت چمباتمه به خود می گیرد. پشت دستها روی انگشتهای پاست و در این حالت سه دم فروبری عمیق و سه بازدم عمیق صورت می گیرد (ش. ۱۷۱)، بعد از آخرین بازدم، بدن راست می شود، در حین اینکه نفس عمیقی کشیده می شود تا به این حرکت جادویی خاتمه دهد.



شکل. ۱۷۱



شکل. ۱۷۰

تنها درخشش آگاهی که در انسانها مانده است در ته گوی درخشان آنهاست. حاشیه‌ای دایره‌شکل که تا سطح انگشتهای پا می‌رسد. با این حرکت جادویی به آن حاشیه با پشت انگشتها ضربه ملایمی وارد می‌آید و با نفس به هم خورده می‌شود.

سومین گروه

رؤیادیدن

دونخوان ماتوس رؤیادیدن را همچون عمل استفاده از رؤیاهای عادی به عنوان ورودی مناسبی برای آگاهی انسان تعریف کرد که از طریق آن به قلمروهای ادراک دست می‌یابد. این تعریف برای او متضمن این امر بود که رؤیاهای عادی می‌تواند به عنوان مدخلی به کار رود که ادراک را به نواخی دیگر انرژی رهنمون شود که متفاوت از انرژی دنیای زندگی روزمره است و با این حال در اصل کاملاً شبیه آن است. برای ساحران ثمره چنین مدخلی مشاهده دنیاهای واقعی بود که می‌توانستند در آنها زندگی کنند یا بمیرند، دنیاهایی که به طور حیرت‌آوری متفاوت از دنیای ماست و با این حال کاملاً شبیه آن است.

وقتی دونخوان ماتوس را برای توصیف منطقی این تناقض تحت فشار گذاشتم، او دیدگاه استاندارد ساحران را تکرار کرد. پاسخها به تمام این پرسشها در عمل است و نه در پرس و جوی روشنفکرانه. او گفت که به منظور صحبت کردن درباره چنین امکاناتی ما باید از نحو هر زبانی استفاده کنیم که به آن زبان حرف می‌زنیم و نحو از طریق نیروی کاربرد، امکانات بیان را محدود می‌کند. نحو هر زبانی فقط به امکانات ادراکی ارجاع می‌دهد که در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم، یافت می‌شود.

دونخوان تمایز مهمی در زبان اسپانیایی بین دو فعل قائل شد: یکی

خواب دیدن یا رؤیادیدن؛ یعنی soñar (سونیار) بود و دیگری ensoñar (انسونیار) که رؤیادیدن به طریقی است که ساحران می بینند. در زبان انگلیسی تمایز واضحی بین این دو حالت نیست: رؤیادیدن عادی، سوئنیو (Sueño = خواب دیدن) و حالت پیچیده تر که ساحران انسوئنیو (ensueño = رؤیادیدن) می نامند.^۱

طبق آنچه دون خوان یاد داد هنر رؤیادیدن در مشاهده ای بسیار تصادفی ریشه داشت که شمنان مکزیکی کهن به آن دست یافتند وقتی مردمی را دیدند که خوابیده اند. آنان متوجه شدند که در خلال خواب پیوندگاه به طرزی طبیعی و راحت در جایگاه معمول خود جابجا می شود و به هر جایی در طول حاشیه کره تابان یا به هر جایی در داخل آن حرکت می کند. وقتی ساحران دیدن خود را با گزارش آدمهایی مقایسه کردند که آنها را در خواب تحت نظر گرفته بودند، آنان متوجه شدند هر چه جابجایی پیوندگاهی که مشاهده می شد بزرگتر باشد، به همان اندازه وصف وقایع و صحنه های دیده شده در رؤیاها حیرت آور است.

بعد از آنکه این مشاهده آنها را تحت تأثیر قرار داد، آن ساحران مشتاقانه در پی فرصتهایی برآمدند تا پیوندگاهشان را جابجا کنند. حتی به این امر انجامید که از گیاهان روانگردان سود جویند تا به آن دست یابند، اما خیلی سریع متوجه شدند که جابجایی ایجاد شده از طریق استفاده از این گیاهان عجیب و غریب، اجباری و خارج از تسلط است. به هر حال، در این شکست امر بسیار باارزشی را کشف کردند و آن را دقت رؤیادیدن نامیدند.

دون خوان توضیح داد که این پدیده نخست به آگاهی روزمره انسانها به عنوان دقتی اشاره دارد که به عناصر دنیای روزمره زندگی می شود. او خاطر نشان ساخت که انسانها فقط نگاهی سریع و در عین حال باقی و بادوام

۱. تفاوتی است که من بین خواب دیدن و رؤیادیدن قائل شده ام. م.

به هر چیزی می‌اندازند که آنان را احاطه کرده است. در عوض آنکه چیزها را بیازمایند، بسادگی حضور آن عناصر را با نوع خاصی از دقت ثبت می‌کنند که جنبه خاصی از آگاهی عمومی آنان است. استدلال او این بود که این نگاه سریع و در عین حال باقی، این طور بگویم که، می‌توانست بر عناصر رؤیای عادی تنظیم شود. او این جنبه دیگر و خاص آگاهی عمومی را دقت رؤیادیدن یا توانایی ای‌نامید که کارورزان کسب می‌کنند برای آنکه آگاهی‌شان را به طور ثابت بر اقلام رؤیاهای خویش متمرکز کنند.

بر اثر پرورش دقت رؤیادیدن ساحران مکتب دون‌خوان به رده‌بندی اساسی رؤیاهای دست یافتند. آنان دریافتند که بیشتر رؤیاهای آنها خیالی و تصویری است، حاصل بینش دنیای روزمره آنان است. به هر حال رؤیاهایی بودند که در این رده‌بندی قرار نمی‌گرفتند. چنین رؤیاهایی حالات افزایش ابرآگاهی بودند که در آن عناصر رؤیا فقط تصویری نبودند، بلکه امور مولد انرژی بودند. رؤیاهایی که عناصر مولد انرژی داشتند، برای آن شمنان رؤیاهایی بودند که در آن رؤیاهای آنان قادر به دیدن انرژی بودند، همچنانکه در جهان روان است.

آن شمنان توانستند دقت رؤیادیدن خود را بر هر عنصر از رؤیاهای خویش متمرکز کنند و بدینسان دریافتند که دو نوع رؤیا وجود دارد. یکی رؤیاهایی است که با آنها آشنا هستیم که در آن عناصر خیالی نقش دارند، چیزی که می‌توانیم به عنوان ثمر خلیات یا روان خویش رده‌بندی کنیم و یا شاید چیزی که به وضع و ساخت عصب‌شناختی ما ارتباط دارد. نوع دیگر رؤیاهای مولد انرژی نامیدند. دون‌خوان گفت که آن ساحران زمان قدیم خود را در رؤیاهایی یافتند که رؤیا نبودند، بلکه دیدارهای واقعی از مکانهای دیگری، بجز این و در وضعیتی رؤیامانند بود. این مکانهای واقعی، درست مثل همین دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم واقعی بودند. در آنجا اشیای رؤیا مولد انرژی بودند، درست همان طور که درختان یا حیوانات یا حتی سنگها

در دنیای روزمره ما برای ساحری بیننده مولد انرژی هستند. به هر حال مناظر چنین مکانهایی برای آن شمنان زیاده از حد ناپایدار، زیاده از حد موقتی بود که بتواند ارزشی برای آنها داشته باشد. آنان این نقص را به این واقعیت نسبت دادند که پیوندگاهشان نمی تواند برای مدت شایان توجهی در جایگاهی ثابت بماند که آن را به آنجا جابجا کرده اند. تلاشهای آنان برای اصلاح وضعیت به هنر والای دیگر ساحری منجر شد: هنر کمین و شکارکردن.

دون خوان این دو هنر را روزی برایم به طور واضح تعریف کرد. او گفت که هنر رؤیادیدن متشکل از جابجایی عمدی پیوندگاه از جایگاه معمول خویش است و هنر کمین و شکارکردن این است که پیوندگاه را عمداً در جایگاه جدیدی ثابت نگاه داریم که به آنجا نقل مکان کرده است.

این ثبوت به شمنان مکزیکی کهن فرصت مشاهده دنیاهای دیگر را در کل پهنه آنها داد. دون خوان گفت که بعضی از آن ساحران هرگز از سفرهایشان بازنگشتند. به زبان دیگر آنان برگزیدند در آنجا بمانند، حال هر چه «آنجا» می خواهد باشد. روزی دون خوان به من گفت:

— بعد از آنکه ساحران قدیم از انسانها به عنوان کره تابان نقشه تهیه کردند، کشف کردند که بیش از ششصد نقطه در تمام کره تابان است که محل دنیاهای دیگر است؛ یعنی اینکه اگر پیوندگاه با هر یک از این نقاط تماس برقرار کند، به آنجا رود؛ ثمر آن، ورود کارورز به دنیایی کاملاً جدید است.

— ولی دون خوان این ششصد دنیای دیگر کجاست؟

او خنده کنان ادامه داد:

— تنها پاسخ موجود به این پرسش درک ناپذیر است. این جوهر ساحری است و با این حال هیچ معنایی برای ذهن عادی ندارد. این ششصد دنیا در جایگاه پیوندگاه اند. مقادیر بی حساب انرژی نیاز است تا از این پاسخ مفهوم و معنایی بسازد. ما انرژی را داریم. آنچه فاقد آنیم استعداد و نظم استفاده از آن است.

اکنون می‌توانم بیفزایم که هیچ چیزی نمی‌تواند حقیقی‌تر از این بیانات باشد و با این حال، کاملاً بی‌معنا به نظر می‌رسد.

دون‌خوان ادراک عادی را بر حسب آنچه ساحران مکتبش می‌فهمیدند، توضیح داد: پیوندگاه در جای عادی خویش جریان وارده‌ای از میدانهای انرژی جهان را به شکل رشته‌های درخشانی دریافت می‌دارد که سر به میلیونها می‌زند. از آن رو که جایگاهش دائماً همان است، ساحران این طور استنباط کردند که همان میدانهای انرژی، به شکل رشته‌های درخشان، در پیوندگاه با یکدیگر تلاقی می‌کنند و از میان آن می‌گذرند، چیزی که درک و مشاهده‌دنیایی را نتیجه می‌دهد که ما می‌شناسیم. آن ساحران به این نتیجه اجتناب‌ناپذیر رسیدند که اگر پیوندگاه به جای دیگری جابجا شود، مجموعه دیگری از رشته‌های انرژی به میان آن خواهند رفت، در نتیجه به درک و مشاهده، به بینش دنیایی رهنمون می‌شود که طبق تعریف مثل همان دنیای زندگی روزمره نخواهد بود.

به عقیده دون‌خوان آنچه را آدمها معمولاً به عنوان مشاهده کردن ملاحظه می‌کنند بیشتر عمل تفسیر داده‌های حسی است. او ذکر کرد که از لحظه تولد هر چیزی در اطرافمان امکان شرح و تفسیری را در دسترس ما می‌گذارد و این امکانات در طی زمان به سیستم کاملی مبدل می‌شود که با کمک آن ما تمام رفتارهای متقابل ادراکی در دنیا را راهبر می‌شویم.

او خاطر نشان ساخت که پیوندگاه فقط مرکزی نیست که درک و مشاهده جمع می‌شود، بلکه همچنین مرکزی است که شرح و تفسیر داده‌های حسی طوری انجام داده می‌شود که حتی اگر جایگاه هم عوض شود، جریان جدید میدانهای انرژی را خیلی شبیه اصطلاحاتی شرح می‌دهد که دنیای زندگی روزمره را شرح و تفسیر می‌کند. نتیجه این تفسیر جدید درک و مشاهده، بینش دنیایی است که بشدت شبیه دنیای ماست و با این حال ذاتاً متفاوت است. دون‌خوان گفت از لحاظ انرژی، آن دنیاهای دیگر احتمالاً تا آن حد

متفاوت از دنیای ما هستند که می‌توانند باشند، فقط شرح و تفسیری که پیوندگاه ارائه می‌دارد برای این شباهت ظاهری مسئول است.

دون‌خوان نحو جدیدی را خواستار بود که بتواند استفاده شود به منظور آنکه ویژگی حیرت‌انگیز پیوندگاه و امکانات درک و مشاهده‌ای را بیان کند که با رؤیادیدن واقع می‌گردد. به هر حال او گفت که احتمالاً می‌شود نحو کنونی زبانمان را وادار ساخت چنین اموری را شامل گردد، اگر این تجربیات در دسترس همه قرار گیرد و صرفاً در اختیار شمنانِ نو نباشد.

چیزی که به رؤیادیدن مربوط می‌شد و برای من فوق‌العاده جاذب بود، ولی مرا نیز بینهایت متحیر می‌کرد، گفته‌ی دون‌خوان بود که واقعاً هیچ ترتیب جدی برای گفتن این مطلب نبود که کسی طبق آن یاد بگیرد چگونه رؤیا ببیند. او گفت که رؤیادیدن بیش از هر چیز دیگری کوششی شاق از جانب کارورزان بود تا با نیروی بیان‌نشدنی و جامعی تماس برقرار کنند که ساحران مکزیکی کهن قصد می‌نامیدند. به محض اینکه این پیوند برقرار شود، رؤیادیدن نیز به طور اسرارآمیزی روی می‌دهد. دون‌خوان اظهار داشت که این پیوند می‌تواند برقرار شود در صورتی که شخص زندگی منضبطی را ادامه دهد.

وقتی از او خواستم توضیح موجزی از روش مربوط به آن بدهد، به من خندید و گفت:

– خطرکردن در دنیای ساحران مثل آموختن رانندگی نیست. برای راندن اتومبیل نیاز به کتاب مبانی و آموزش داری. برای رؤیادیدن لازم است قصد آن را بکنی.

اصرار کردم:

– اما چگونه می‌توانم قصد آن را بکنم؟

او توضیح داد:

– تنها راه قصدکردن به آن از طریق قصدکردن به آن است. یکی از مشکلترین چیزها برای پذیرش بشر امروز فقدان روش است. بشر امروز برده‌ی کتابهای

مبانی و آموزشی، سرنخها، روشها و تمرینات است. او بی وقفه یادداشتهایی برمی دارد و نمودار می کشد، عمیقاً درگیر «دانستن چگونه و چطور» است. اما در دنیای ساحران، روندها و آیینها فقط طرحهایی برای جذب و تمرکز دقت اند. آنها وسایلی هستند که برای مجبورکردن تمرکز علاقه و تصمیم قطعی استفاده می شوند. هیچ ارزش دیگری ندارند.

آنچه را دون خوان دارای اهمیتی فوق العاده برای رؤیادیدن می دانست، اجرای سخت حرکات جادویی بود: تنها وسیله ای که ساحران مکتب او استفاده کردند تا جای پیوندگاه را تغییر دهند. اجرای حرکات جادویی به آن ساحران پایداری و انرژی لازم را به منظور برانگیختن دقت رؤیادیدن می داد، بدون آن، هیچ امکان رؤیادیدن نبود. بدون ظهور دقت رؤیادیدن کارورزان در نهایت می توانستند رؤیاهای واضحی درباره دنیاهای تصویری داشته باشند. آنان شاید می توانستند بینشهایی از دنیاهایی داشته باشند که مولد انرژی هستند، اما این دنیاها برای آنان هیچ مفهومی نداشت تا وقتی که فاقد اصلی جامع بود که آنها را به طور صحیح تنظیم کند.

زمانی که شمنان مکتب دون خوان دقت رؤیادیدن خود را بسط دادند، متوجه شدند که پشت درهای بی کرانگی، پشت درهای بینهایت ایستاده اند. آنان موفق شده بودند پارامترهای ادراک عادی خود را گسترش دهند و متوجه شدند که حالت عادی آگاهی شان بینهایت متنوعتر از آنی است که قبل از پیدایی دقت رؤیادیدن شان بوده است. آن ساحران از آن موقع به بعد حقیقتاً توانستند در ناشناخته خود را به مخاطره اندازند. روزی دون خوان به من گفت:

— این گزین گفته که آسمان محدود است برای ساحران زمانهای کهن
اجراشدنی بود. آنان یقیناً خودشان پیش رفتند.

— دون خوان، واقعاً برای آنان حقیقت داشت که آسمان حد و مرز است.

او در حالی که تبسم گشاده ای می کرد گفت:

— این پرسش را فقط هر یک از ما، به طور انفرادی، می‌تواند پاسخ گوید. آنان به ما ابزار را دادند. به هر یک از ما مربوط است که از آنها استفاده کنیم یا نکنیم. در اصل ما در جلو بینهایت تنها هستیم و مسئله اینکه آیا ما قادر هستیم یا قادر نیستیم تا به حد و مرزمان برسیم، شخصاً باید پاسخ داده شود.

حرکات جادویی برای رؤیادیدن

۲۷. شل کردن پیوندگاه

دست چپ با کف آن که رو به بالاست به ناحیه پشت کتفها برده می‌شود، در حین اینکه تنه اندکی به جلو خم می‌شود. آنگاه دست با حرکتی از زیر از پهلو چپ بدن به جلو آورده می‌شود و با حرکتی سریع به طرف بالا و جلو چهره می‌رود در حین اینکه کف دست چپ می‌گردد تا رو به چپ قرار گیرد. انگشتها پهلوئی یکدیگر نگاه داشته می‌شوند (ش. ۱۷۲ و ۱۷۳).

این حرکت جادویی با هر دو دست و یکی پس از دیگری اجرا می‌شود. زانوها برای پایداری بیشتر و نیروی رانش خمیده نگاه داشته می‌شوند.



شکل. ۱۷۳



شکل. ۱۷۲

۲۸. واداشتن پیوندگاه به طرف پایین



شکل ۱۷۴

پشت تا آنجا که ممکن است صاف نگاه داشته می شود. زانوها راست و بیحرکت هستند. دست چپ کاملاً دراز شده و در عقب، چند سانتیمتری دور از بدن، جای دارد. دست طوری خم می شود که با ساعد زاویه نود درجه می سازد، کف دست رو به پایین است و انگشتها کاملاً راست است و به سمت عقب اشاره دارد. دست راست کاملاً دراز شده است و به همین حالت در جلو قرار دارد: میج با زاویه نود درجه خم شده است، کف دست رو به پایین است و انگشتها به طرف جلوست.

سر به سمت دستی می گردد که در عقب نگاه داشته شده است و کشیدگی کامل زردپی های پاها و دستها در آن موقع صورت می گیرد. این کشیدگی زردپی ها لحظه ای تحمل می شود (ش. ۱۷۴). همین حرکت با دست راست در عقب و دست چپ در جلو انجام می شود.

۲۹. کشاندن پیوندگاه به پایین (فروافتادن) از طریق کشیدن انرژی از غدد فوق

کلیوی و انتقال آن به جلو

دست چپ در عقب، در سطح کلیه ها جای داده می شود و تا آنجا که امکان دارد به سمت چپ می رود. دست پنجه شده روی پهنای بدن در ناحیه کلیه ها از راست به چپ طوری حرکت می کند که گویی ماده ای جامد را می کشد. دست راست در وضعیت عادی خود، در کنار ران است.

آنگاه دست چپ به طرف جلو حرکت می کند: کف دست در پهلوی راست، در مقابل جگر و کیسه صفرا و صاف است. دست چپ در پهنای جلو بدن به طرف چپ و در ناحیه لوزالمعده و طحال طوری کشیده می شود که

گویی سطح چیزی جامد را صاف می‌کند، در همان زمان دست راست که مثل پنجه‌ای در عقب بدن نگاه داشته شده، از راست به چپ روی کلیه‌ها طوری کشیده می‌شود که گویی چیزی جامد را می‌کشد.

آنگاه دست راست در جلو بدن آورده می‌شود. کف دست در مقابل ناحیه لوزالمعده و طحال صاف نگاه داشته می‌شود. دست در پهنای جلو بدن به طرف ناحیه جگر و کیسه صفرا طوری کشیده می‌شود که گویی سطحی زیر را صاف می‌کند، در حالی که دست چپ پنجه‌شده دوباره در پهنای ناحیه کلیه‌ها از راست به چپ طوری مالیده می‌شود که گویی ماده‌ای جامد را می‌کشد (ش. ۱۷۵ و ۱۷۶). زانوها برای پایداری و نیروی بیشتر خمیده نگاه داشته می‌شوند.



شکل ۱۷۶



شکل ۱۷۵

۳۰. فعال کردن نوع انرژی A و B

ساعد راست با زاویه نود درجه به حالت عمودی خم می‌شود و در جلو بدن قرار می‌گیرد، آرنج تقریباً در سطح شانه‌هاست و کف دست رو به چپ است. پشت دست ساعد چپ که در آرنج خم شده و در حالت افقی است، زیر آرنج



شکل. ۱۷۷

راست قرار می‌گیرد. چشمها بی‌آنکه بر هر یک از ساعدها متمرکز باشد، از گوشه چشم، آنها را زیر نظر دارد. فشار دست راست به پایین وارد می‌آید، در حالی که فشار دست چپ به بالاست. هر دو نیرو همزمان بر دو دست عمل می‌کند. آنها تحت این کشش لحظه‌ای نگاه داشته می‌شوند (ش. ۱۷۷).

سپس همان حرکت با معکوس کردن ترتیب و حالت دستها انجام می‌شود.

شمنان مکزیکی کهن عقیده داشتند که هر

کسی در جهان متشکل از نیروهای دوگانه است و انسانها در هر مرحله‌ای از زندگی خویش در معرض این دوگانگی هستند. آنان دیدند که حتی از لحاظ انرژی دو نیرو مؤثرند. دون‌خوان آنها را نیروهای A و B نامید. نیروی A فقط در وقایع روزمره ما به کار می‌رود و با خط عمودی صافی نشان داده می‌شود. نیروی B به طور عادی نیرویی نهانی است که بندرت وارد عمل می‌شود و ته نشست شده و به طور افقی قرار گرفته است. این نیرو با خطی افقی نشان داده می‌شود که در سمت چپ خط عمودی، در پایه آن تصور و تصویر شده است و در این حالت حرف L را به صورت واژگون می‌سازد.

شمنان، چه زن و چه مرد، تنها کسانی بودند که به عقیده دون‌خوان قادر بودند نیروی B را که معمولاً استفاده نشده و به طور افقی قرار دارد، به نیروی فعال عمودی مبدل کنند. در نتیجه آنان موفق شدند که نیروی A را نیز به استراحت وادارند. این روند با ترسیم خط افقی در پایه خط عمودی و به طرف راست نشان داده می‌شود و در نتیجه حرف بزرگ L را تشکیل می‌دهد. دون‌خوان این حرکت جادویی را به عنوان حرکتی تصویر کرد که این دوگانگی و تلاش ساحران را برای واژگون‌ساختن اثرات آن بهتر نشان می‌دهد.

۳۱. کشیدن کالبد انرژی به جلو

دستها با آرنج‌های خمیده در سطح شانه نگاه داشته می‌شود. دستها روی یکدیگر و کف آنها رو به پایین است [دستها با هم تماس ندارند]. دستها یک دایره دور یکدیگر می‌زنند، حرکت به طرف داخل، به طرف چهره است (ش. ۱۷۸). آنها سه بار دور یکدیگر می‌گردند، آنگاه دست چپ با پنجه‌ای که مشت شده به طرف جلو طوری ضربه می‌زند که گویی به هدفی نامرئی در جلو بدن ضربه می‌زند که به اندازه یک دست دورتر است (ش. ۱۷۹). سه دایره دیگر با هر دو دست رسم می‌شود و آنگاه دست راست به همان حالت دست چپ ضربه می‌زند.



شکل ۱۷۹



شکل ۱۷۸

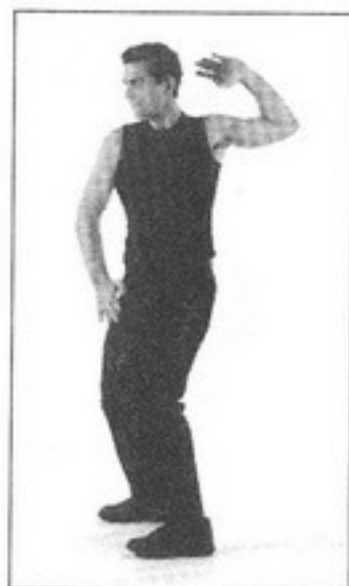
۳۲. پرتاب کردن پیوندگاه مثل چاقویی از روی شانه

دست چپ به طرف سر و عقب ناحیه کتفها می‌رود و گویی چیزی جامد را می‌گیرد، چنگ می‌زند. آنگاه روی سر و به طرف جلو بدن با حرکتی که گویی می‌خواهد چیزی را به جلو پرت کند، حرکت می‌کند. زانوها برای استحکام حرکت پرتاب کردن خمیده نگاه داشته

می شوند. همین حرکت با دست راست انجام می شود (ش. ۱۸۰ و ۱۸۱).



شکل. ۱۸۱



شکل. ۱۸۰

این حرکت جادویی کوششی واقعی برای پرتاب پیوندگاه، به منظور جابجا کردن آن از جایگاه عادی خود است. کارورزان هنگام اجرای حرکت، پیوندگاه [خیالی] را طوری نگاه می دارند که گویی چاقویی است. چیزی در قصد پرتاب کردن پیوندگاه موجب اثری عظیم در جهت جابجایی واقعی آن می شود.

۳۳. پرتاب کردن پیوندگاه مثل چاقو از عقب و در سطح کمر زانوها خمیده نگاه داشته می شوند، در حالی که بدن به جلو خم می شود. آنگاه دست چپ از پهلو به عقب و ناحیه پشت کتفها می رسد، چیزی را می گیرد که گویی جامد است و آن را از کمر با حرکت تند مچ طوری به طرف جلو پرتاب می کند که گویی صفحه ای صاف یا چاقویی است (ش. ۱۸۲ و ۱۸۳). همین حرکات با دست راست اجرا می شود.



شکل. ۱۸۳



شکل. ۱۸۲

۳۴. پرتاب کردن پیوندگاه مثل دیسکی از شانه

چرخش تند کمر به طرف چپ طوری صورت می‌گیرد که موجب می‌گردد دست راست به پهلوئی چپ پای چپ تاب بخورد^۱. آنگاه حرکت کمر که در جهت عکس حرکت می‌کند موجب می‌شود که دست چپ به پهلوئی راست پای راست تاب بخورد. حرکت سوم کمر موجب می‌شود که دست راست دوباره به پهلوئی چپ پای چپ تاب بخورد. در این موقع دست چپ در آنی با حرکت دایره‌وار به عقب می‌رسد تا چیزی را در ناحیه کتفها در چنگ بگیرد که گویی جامد است (ش. ۱۸۴). دست چپ آن را با حرکتی دایره‌وار به جلو بدن می‌آورد و تا سطح شانه راست بالا می‌برد. کف دست بسته شده رو به بالاست. دست چپ در این حالت با حرکت تند میچ طوری حرکتی پرتاب‌کننده می‌کند که گویی چیزی جامد، مثل دیسک، را به طرف جلو پرتاب می‌کند. (ش. ۱۸۵).

۱. منظور حرکت تاب‌مانند است. م.

پاها در زانوها اندکی خم می‌شوند، فشار شدیدی در پشت رانها احساس می‌شود. دست راست با آرنج که اندکی خمیده است در عقب بدن قرار می‌گیرد تا به عمل پرتاب دیسک شدت و استحکام دهد. لحظه‌ای در این حالت بمانید، در حالی که دست چپ حالت پرتاب کردن شیئی را حفظ می‌کند.

همین حرکات با دست دیگر تکرار می‌شود.



شکل ۱۸۵



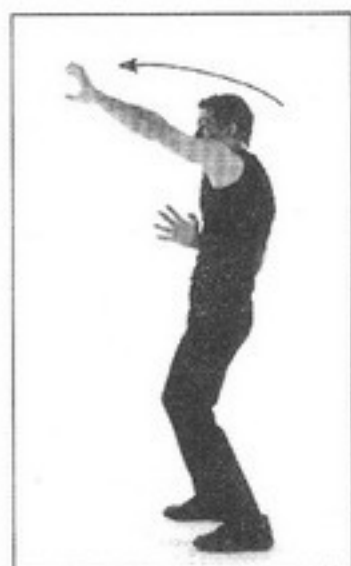
شکل ۱۸۴



شکل ۱۸۶

۳۵. پرتاب کردن پیوندگاه مثل گوی در بالای سر دست چپ با سرعت به طرف عقب و به ناحیه پشت کتفها حرکت می‌کند و چیزی را چنگ می‌زند که [همچون توپی] جامد است (ش. ۱۸۶). بعد دست دو بار چنان دایره‌ای بزرگ دور سر می‌زند که گویی می‌خواهد نیروی حرکت را به دست آورد (ش. ۱۸۷). زانوها خمیده نگاه داشته می‌شوند. (شکل ۱۸۸)

این حرکات با دست راست تکرار می شود.



شکل ۱۸۸



شکل ۱۸۷

چهارمین گروه سکوت درونی

دون خوان گفت که سکوت درونی وضعی است که شمنان مکزیکی کهن مشتاقانه در پی آن بودند. او آن را به عنوان حالت طبیعی ادراک انسان تعریف کرد که در آن افکار متوقف شده اند و تمام تواناییهای انسان در سطحی از ادراک عمل می کنند که نیازی به کاربرد سیستم شناختی روزمره ندارند.

سکوت درونی برای شمنان سنت دون خوان همواره با تاریکی ارتباط داشت، شاید چون ادراک بشر، بدون ملازم عادی خود، گفتگوی درونی، در چیزی سقوط می کند که به سوراخی تیره شباهت دارد. او گفت که طبق معمول بدن کار می کند، اما آگاهی تیزتر می شود. تصمیمات فوراً گرفته می شوند و به نظر می رسد ریشه در نوع خاصی از دانش دارند که وابسته بیان افکار نیستند.

طبق نظر دون‌خوان وقتی ادراک انسانی در وضع سکوت درونی برقرار شود، می‌تواند به سطوح توصیف‌ناپذیری دست یابد. بعضی از آن سطوح ادراک دنیاهایی برای خودشان هستند و به هیچ وجه مثل دنیاهایی که بر اثر رؤیادیدن می‌توانیم به آنها برسیم، نیستند. آنها حالات وصف‌ناپذیر، توضیح‌ناپذیر بر حسب صورتهای صرفی خطی هستند که ادراک انسانی در وضعی عادی آنها را برای وصف کردن جهان به کار می‌گیرد.

بنا به فهم دون‌خوان سکوت درونی محل پیدایی گام عظیم تکامل است: گامی در جهت معرفت خاموش یا سطح آگاهی انسان که دانستن خودبخود و آنی است. دانستن در این سطح، ثمر تفکر مغزی یا استقرار منطقی و استنتاج و یا کلیاتی که بر مبنای شباهتها و تفاوتها باشد، نیست. هیچ اصل پیشینی در سطح معرفت خاموش وجود ندارد، هیچ چیزی که بتواند پیکر دانش را بسازد، زیرا هر چیزی در حال بیواسطه است. قطعات پیچیده اطلاعات بدون هیچ گونه مقدمات شناختی می‌تواند دریافت شود.

دون‌خوان عقیده داشت که معرفت خاموش به اشاره به بشر اولیه فهمانده شده بود، ولی در واقع بشر اولیه مالک معرفت خاموش نبوده است. چنین اشاره‌ای بینهایت قویتر از تجربیات بشر امروز بوده است، زیرا قسمت اعظم معرفت، حاصل آموزشهای معین و لایتغیر است. اصل مسلم ساحران است که هر چند ما آن اشاره را گم کرده‌ایم، راهی که به معرفت خاموش ره می‌برد، به وسیله سکوت درونی همواره برای بشر گشاده خواهد بود.

دون‌خوان ماتوس نظر مشکل مکتب خویش را چنین آموخت: سکوت درونی باید از طریق فشار دائمی انضباط به دست آورده شود. باید ذره به ذره، لحظه به لحظه گردآوری یا ذخیره شود. به زبان دیگر شخص باید خود را مجبور به سکوت کند، حتی اگر برای چند لحظه باشد. طبق نظر دون‌خوان، همه ساحران می‌دانستند که اگر فردی در این خصوص مُصِر باشد، پافشاری بر عادات غالب می‌آید و بنابراین، امکان دارد به آستانه دقایق یا لحظات

انباشته شده‌ای دست یافت که در هر شخصی متفاوت است. اگر، برای مثال، آستانه سکوت درونی برای فردی ده دقیقه است، وقتی به این آستانه دست یابد، سکوت درونی خودبخود، این طور بگویم که، به خواست خود روی می‌دهد.

پیش از این به من هشدار داده شده بود که هیچ راه ممکن برای دانستن اینکه آستانه فردی من چقدر می‌تواند باشد، نیست و تنها راه ممکن برای فهمیدن این امر توسط تجربه مستقیم است. این دقیقاً همان چیزی است که برای من روی داد. با پیروی از پیشنهاد دون‌خوان در اینکه خودم را مجبور به سکوت کنم، پافشاری کردم و روزی در حالی که در UCLA قدم می‌زدم به آستانه اسرارآمیز رسیدم. می‌دانستم به آن رسیده‌ام، زیرا در لحظه‌ای با همان چیزی مواجه شدم که دون‌خوان بتفصیل برایم شرح داده بود. او آن را متوقف کردن دنیا نامیده بود. در یک چشم به هم زدن دنیا دیگر آن چیزی نبود که بود و برای اولین بار در زندگی متوجه شدم که انرژی را آنچنان می‌بینم که در جهان جاری است. باید روی پله‌های آجری می‌نشستم. می‌دانستم که روی پله‌های آجری نشسته‌ام، ولی این امر را فقط به طور عقلانی، بر اثر حافظه می‌دانستم. به طور تجربی روی انرژی نشسته بودم. خودم انرژی بودم و آنچه در اطرافم بود نیز انرژی بود. نظام تفسیرم را از بین برده بودم.

بعد از آنکه مستقیماً انرژی را دیدم، متوجه چیزی شدم که موجب وحشت آن روزم شد، چیزی که هیچکس بجز دون‌خوان نمی‌توانست به طور رضایتبخشی برایم توضیح دهد. متوجه شدم هر چند که برای اولین بار در زندگی می‌بینم، تمام عمرم انرژی را دیده‌ام که در جهان جاری است، اما از آن آگاهی نداشته‌ام. دیدن انرژی، آنچنانکه در جهان جاری است، چیز جدیدی نبود. امر جدید پرس و جویی بود که با چنان خشمی برخاست که مرا دیگر بار با دنیای روزمره مواجه ساخت. از خودم پرسیدم چه چیزی موجب شده است متوجه نشوم که تمام عمرم انرژی را همان طور که در جهان جاری

است، دیده‌ام. وقتی از دون‌خوان دربارهٔ این تناقض دیوانه‌کننده پرسیدم، برایم توضیح داد:

— در اینجا دو مسئله وجود دارد: یکی آگاهی عمومی است و دیگری آگاهی خاص و عمدی است. به طور کلی هر بشری در دنیا از دیدن انرژی آنچنانکه در جهان جاری است، خبر دارد. به هر حال، فقط ساحران هستند که عمداً و مخصوصاً از آن آگاهی می‌یابند. آگاه شدن از چیزی که به طور کلی از آن خبر دارند، نیاز به انرژی و انضباطی آهین دارد تا آن را به دست آورند. سکوت درونی تو، ثمر انضباط و انرژی، شکاف بین باخبری عمومی و آگاهی خاص را از بین می‌برد.

دون‌خوان به هر طریقی که می‌توانست بر ارزش نحوهٔ برخورد عملی به منظور تقویت پیدایی سکوت درونی تأکید ورزید. او طرز برخورد عملی را به عنوان قابلیت جذب هر پیشامدی تعریف کرد که ممکن بود در طول راه ظاهر شود. او خودش برای من مثالی زنده از چنین نحوهٔ برخوردی بود. هیچ بلا تکلیفی یا مسئولیتی وجود نداشت که حضور صرف او نتواند آن را بر طرف کند.

او هر بار که می‌توانست تکرار کرد که اثرات سکوت درونی بسیار نابسامان و ناراحت‌کننده است و تنها عامل بازدارندهٔ این وضع، نحوهٔ برخورد عملی بود که ثمر بدنی فوق‌العاده قوی، چابک و نرمش‌پذیر است. او گفت که برای ساحران کالبد جسمانی تنها وجودی است که معنا دارد و چنین چیزی همچون دوگانگی بین جسم و روان نیست. او باز هم اظهار داشت که کالبد جسمانی شامل هر دو، جسم و روان می‌شود که می‌شناسیم و به منظور ایجاد تعادل کالبد جسمانی به عنوان کلیتی واحد، ساحران متوجهٔ پیکربندی دیگری از انرژی شدند که بر اثر سکوت درونی بدان دست یافتند: کالبد انرژی. او توضیح داد آنچه در لحظه‌ای تجربه کرده‌ام که دنیا را متوقف کرده‌ام، احیای کالبد انرژی من بوده است و اینکه این پیکربندی انرژی همانی است که همواره قادر بوده است انرژی را همان طور ببیند که در جهان جاری است.

حرکات جادویی که به دستیابی سکوت درونی کمک می‌کند

۳۶. ترسیم دو نیم‌دایره با هر پا



شکل ۱۸۹

تمام وزن بدن بر پای راست است. پای چپ نیم گام جلو آن قرار می‌گیرد، روی زمین سر می‌خورد و نیم‌دایره‌ای به سوی چپ می‌زند؛ بِن انگشتهای پا در کنار پاشنه راست قرار می‌گیرد، در حالی که تقریباً آن را لمس می‌کند. از آنجا نیم‌دایره دیگری به سمت عقب ترسیم می‌کند (ش. ۱۸۹). این دو ایر با بِن انگشتهای پای چپ کشیده می‌شوند. پاشنه در روی زمین به منظور حرکت روان و یکنواخت بالا می‌ماند.

حرکت برعکس می‌شود، در این حالت دو نیم‌دایره دیگر ترسیم می‌شود که از عقب شروع می‌شود و به جلو می‌آید.

همین حرکت بعد از آنکه تمام وزن بدن به پای چپ منتقل شد با پای راست اجرا می‌شود. زانوی پای که وزن را حمل می‌کند خمیده است تا نیرو و پایداری دهد.

۳۷. ترسیم نیمه ماه با هر پا



شکل ۱۹۰

وزن بدن به پای راست انتقال می‌یابد. پای چپ به اندازه نیم گام جلو پای راست قرار می‌گیرد و نیم‌دایره پهنی روی زمین و دور بدن از جلو به چپ و عقب بدن رسم می‌کند. این نیم‌دایره با بِن انگشتهای پا کشیده می‌شود (ش. ۱۹۰). نیم‌دایره دیگری به همین ترتیب

از عقب به جلو ترسیم می شود. همین حرکات با پای راست اجرا می شود، بعد از آنکه وزن بدن بر پای چپ منتقل شد.



شکل ۱۹۱

۳۸. مترسکی در باد با دستهای رو به پایین دستها در سطح شانه دراز می شوند، در حالی که آرنجها خمیده اند و ساعدها دقیقاً با زاویه نود درجه به طرف پایین هستند. ساعدها به آزادی از طرفی به طرفی تاب می خورند، گویی که فقط باد آنها را حرکت می دهد. ساعدها و مچها راست و عمودی نگاه داشته می شوند. زانوها صاف اند (ش. ۱۹۱).

۳۹. مترسکی در باد با بازوهای رو به بالا

درست مثل حرکت جادویی قبلی، دستها در سطح شانهها به طرفین دراز می شوند، فقط ساعدها با زاویه نود درجه رو به بالا قرار می گیرند. ساعدها و مچها راست و عمودی نگاه داشته می شوند (ش. ۱۹۲). سپس آزادانه به



شکل ۱۹۳



شکل ۱۹۲

طرف پایین و روبه جلو (ش. ۱۹۳) و دوباره روبه بالا تاب می‌خورند. زانوها صاف‌اند.

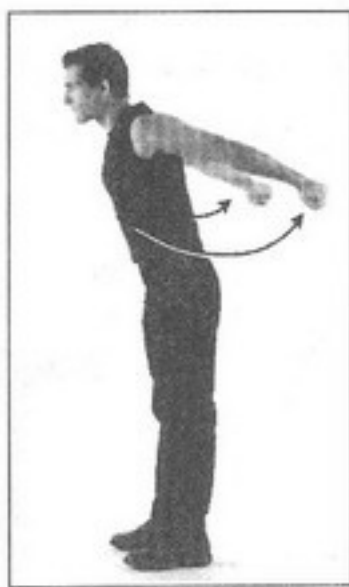
۴۰. هل دادن انرژی به طرف عقب با تمام دست

آرنج‌ها در زاویه تندی خم می‌شوند و ساعدها محکم در طرفین بدن و تا آنجا که ممکن است در بالا قرار می‌گیرند، دستها مثبت شده است (ش. ۱۹۴). در حین اجرای بازدم، ساعدها به طرف پایین و عقب دراز می‌شوند و تا جایی که ممکن است بالا برده می‌شوند. زانوها صاف‌اند و تنه بملایمت به طرف جلو خم می‌شود (ش. ۱۹۵). در حین دم فروبری، دستها با خم کردن آرنج‌ها به طرف جلو و وضع اولیه آن آورده می‌شوند.

آنگاه نحوه نفس کشیدن معکوس می‌شود، در حین اینکه حرکت تکرار می‌گردد. در عوض بازدم، در حالی که دستها به طرف عقب برده می‌شوند، دم فرو برده می‌شود. در پی آن بازدم است، در حین اینکه آرنج‌ها خمیده است و ساعدها به طرف بالا و زیر بغل برده می‌شوند.



شکل. ۱۹۶



شکل. ۱۹۵



شکل. ۱۹۴

۴۱. چرخاندن ساعد

دستها با آرنج‌های خمیده و ساعدهای عمودی در جلو بدن نگاه داشته



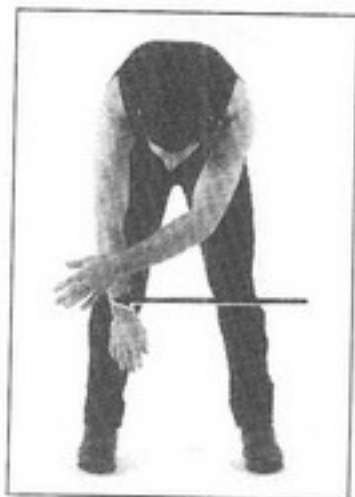
شکل ۱۹۷

می شوند. دستها در موج نیز طوری خم شده اند که به سر پرنده ای شباهت دارند و در سطح چشم قرار می گیرند، انگشتها به سمت چهره است (ش. ۱۹۶). در حالی که آرنجها راست و عمودی اند، میچها به طرف جلو و عقب می چرخند، حول ساعدها می گردند و انگشت دستها طوری حرکت می کنند که بتناوب رو به چهره و رو به جلو دارند (ش. ۱۹۷).

زانوها برای نیرو و پایداری خمیده نگاه داشته می شوند.

۴۲. حرکت دادن انرژی به صورت موج

زانوها صاف نگاه داشته می شوند و تنه به جلو خم می شود. هر دو دست در پهلوها آویزان است. دست چپ با سه موج دست طوری به طرف جلو حرکت می کند که گویی خطوط کناره نمای سطحی را که سه نیم دایره دارد، دنبال می کند (ش. ۱۹۸). بعد، دست در عرض جلو بدن در خطی مستقیم از چپ



شکل ۱۹۹



شکل ۱۹۸

به راست و سپس از راست به چپ حرکت می‌کند (ش. ۱۹۹) و با سه موج دیگر به طرف عقب، در پهلوئی بدن، می‌رود؛ بدین ترتیب شکل قطوری از حرف بزرگ و وارونه L را، حداقل به گلفتی پانزده سانتیمتر، ترسیم می‌کند. همین حرکات با دست راست اجرا می‌شود.

۴۳. انرژی T شکل دستها

دو ساعد با زاویه‌ای راست، درست در جلو شبکه خورشیدی طوری نگاه داشته می‌شوند که شکل حرف T را می‌سازند. دست چپ که کف آن رو به بالاست، خط افقی حرف T است. دست راست خط عمودی حرف T است که کف آن رو به پایین است (ش. ۲۰۰). بعد دستها با نیروی زیادی همزمان به طرف جلو و عقب می‌گردند. کف دست چپ می‌گردد تا رو به پایین قرار گیرد و کف دست راست می‌گردد تا رو به بالا واقع می‌شود، هر دو دست همان حرف T شکل را حفظ می‌کنند (ش. ۲۰۱). همین حرکات دوباره اجرا می‌شود، دست راست به جای خط افقی حرف T و دست چپ در عوض خط عمودی حرف T قرار می‌گیرد.



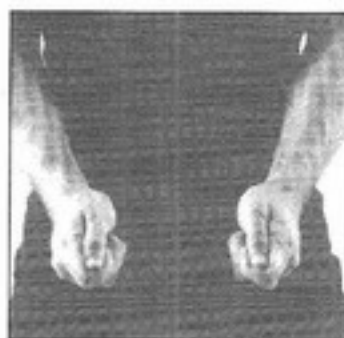
شکل. ۲۰۱



شکل. ۲۰۰

۴۴. فشردن انرژی با شست‌ها

ساعدها که در آرنج‌ها خم شده‌اند، درست در جلو بدن، در حالتی کاملاً افقی، به فاصله پهنای بدن از یکدیگر، نگاه داشته می‌شوند، انگشتها به صورت مشت سستی درآمده و شست‌ها صاف است و روی انگشتهای اشاره قرار دارد که خمیده است (ش. ۲۰۲ و ۲۰۳). با شست بر انگشت اشاره و با انگشتهای خم‌شده به کف دست فشاری متناوب و هماهنگ وارد آورید. آنها را منقبض و ریلکس کنید تا نیروی تحرک به دستها راه یابد. زانوها برای پایداری خمیده نگاه داشته می‌شوند.



شکل. ۲۰۳



شکل. ۲۰۲

۴۵. ترسیم زاویه‌ای تند با دستها، مابین پاها

زانوها صاف‌اند و زردپی‌ها تا آنجا که ممکن است کشیده می‌شوند. تنه به جلو خم می‌شود و سر تقریباً در سطح زانوهاست. دستها در جلو تکان می‌خورد و مکرراً به طرف جلو و عقب حرکت و زاویه‌ای تند رسم می‌کند که رأس آن بین پاهاست (ش. ۲۰۴ و ۲۰۵).



شکل ۲۰۵

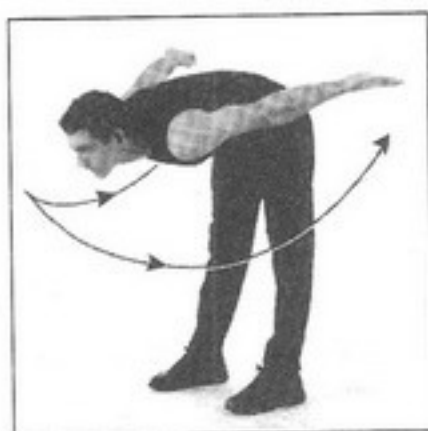


شکل ۲۰۴

۴۶. ترسیم زاویه‌ای تند با دستها در جلو چهره
 زانوها صاف است و زردپی‌ها تا آنجا که ممکن است، کشیده می‌شوند. تنه به جلو خم شده و سر تقریباً همسطح با زانوهاست. دستها در جلو بدن تکان می‌خورد و مکرراً از عقب به جلو حرکت می‌کند. سپس زاویه‌ای تند رسم می‌کنند که رأس آن در جلو چهره است. (ش. ۲۰۶ و ۲۰۷).



شکل ۲۰۷

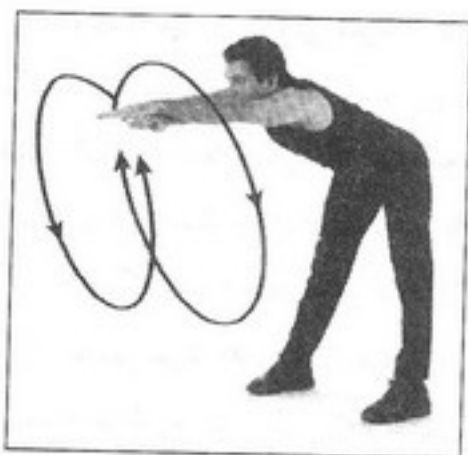


شکل ۲۰۶

۴۷. ترسیم دایره انرژی بین پاها، در جلو بدن
 زانوها در حالی که زردپی پشت آن تا آنجا که ممکن است کشیده شده، صاف نگاه داشته می‌شوند. تنه به جلو خم شده است و سر تقریباً همسطح

زانوهاست. دستها در جلو بدن آویزان است. آنها در میچ روی هم گذاشته می‌شوند، ساعد چپ بر بالای ساعد راست قرار می‌گیرد. دستهای روی هم افتاده بین پاها به طرف عقب تاب می‌خورند (ش. ۲۰۸). از آنجا هر یک دایره‌ای بیرونی در جلو چهره رسم می‌کنند. در پایان دایره دستها به طرف جلوست، میچ چپ روی میچ راست است (ش. ۲۰۹). از آنجا با میچ‌هایی که مثل حالت اولیه روی یکدیگر قرار گرفته‌اند، دو دایره درونی می‌زنند که بین پاها خاتمه می‌یابد.

آنگاه میچ راست روی میچ چپ قرار داده می‌شود و همین حرکات تکرار می‌گردد.



شکل. ۲۰۹



شکل. ۲۰۸

۴۸. سه انگشت روی زمین

دستها آهسته روی سر آورده می‌شوند، در حین اینکه نفس عمیقی فرو برده می‌شود. بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود، در حالی که دستها به طرف پایین و به زمین دراز می‌شوند؛ زانوها راست و بیحرکت است و زردپی آنها تا آنجا که امکان دارد، کشیده است. انگشتهای میانی و اشاره هر یک از دستها زمین را در جلو



شکل. ۲۱۰

و به فاصله سی سانتیمتری بدن لمس می‌کند و سپس شست نیز به زمین گذاشته می‌شود (ش. ۲۱۰). در این حالت نفس عمیقی کشیده می‌شود. بدن را راست کنید و دستها را بالای سر ببرید. نفس بیرون داده می‌شود، در حین اینکه دستها پایین می‌آید و به سطح کمر می‌رسد.



شکل ۲۱۱

۴۹. بندهای انگشت‌های دست روی انگشت‌های پا در حالی که نفس عمیقی کشیده می‌شود، دستها بالای سر می‌رود. ضمن اینکه نفس بیرون داده می‌شود، دستها نیز به طرف پایین و به سوی زمین دراز می‌شوند، در حالی که زانوها راست و بیحرکت است و زردپی پشت آن تا آنجا که امکان دارد کشیده است. بندهای انگشت‌های دست روی انگشت‌های پا می‌مانند،

در حالی که بازدم خاتمه می‌یابد (ش. ۲۱۱). در این حالت نفس عمیقی کشیده می‌شود. بدن را راست کنید و دستها را روی سر، بالا ببرید. بازدم شروع می‌شود، در حالی که دستها پایین و به سطح کمر آورده می‌شوند.

۵۰. کشیدن انرژی از کف زمین با تنفس



شکل ۲۱۹

در حین اینکه دستها روی سر بلند می‌شود، نفس عمیقی بکشید، زانوها خم شده است. بازدم شروع می‌شود، در حالی که تنه به چپ می‌گردد و تا آنجا که ممکن است به طرف پایین خم می‌شود. دستها که کف آنها رو به پایین است در حوالی پای چپ [نزدیک به زمین] قرار می‌گیرند و می‌مانند، در حالی که

دست راست در جلو پا و دست چپ در عقب است؛ پنج بار به عقب و جلو حرکت می‌کنند، ضمن اینکه بازدم خاتمه می‌یابد (ش. ۲۱۲). آنگاه نفس عمیقی بکشید و بدن را راست کنید، در حین اینکه دستها بالای سر برده می‌شوند. تنه به سمت راست می‌گردد و بازدم شروع می‌شود، ضمن اینکه تنه تا جایی که ممکن است به طرف پایین خم می‌شود. بازدم، پس از آنکه دستها در حوالی پای راست پنج بار به عقب و جلو حرکت کردند، خاتمه می‌یابد. نفس عمیق دیگری بکشید و بدن را در حالی که دستها به طرف بالای سر می‌روند راست کنید. تنه می‌چرخد تا رو به جلو قرار گیرد؛ آنگاه دستها پایین می‌آید، در حین اینکه نفس بیرون داده می‌شود.

چهارمین دسته
جدایی بدن چپ و راست
دسته‌های گرما

دون‌خوان به کارآموزانش آموخت برای شمنانی که در زمانهای قدیم در مکزیک می‌زیستند، این مفهوم که بشر متشکل از دو بدن عمل‌کننده کامل، یکی در سمت چپ و دیگری در سمت راست است، برای تلاشهای آنان در مقام ساحر اساسی است. چنین طرح طبقه‌بندی‌شده‌ای هیچ ارتباطی با بحثهای روشنفکرانه از جانب آن ساحران یا نتایج منطقی درباره امکانات پخش توده در بدن نداشت.

وقتی که دون‌خوان این مطلب را برایم شرح داد، اعتراض کردم که زیست‌شناسان امروز اصطلاح تقارن دو سویه را دارند که به مفهوم طرح بدن اصلی است که در آن دو سوی راست و چپ سازواره می‌تواند به دو تصویر مشابه یکدیگر در طول خط میانی بدن تقسیم شود. دون‌خوان پاسخ داد:

— رده‌بندی شمنان مکزیک کهن پر محتواتر از نتایج دانشمندان امروزی بود،

زیرا آنان از مشاهده مستقیم انرژی، همان طور که در جهان جاری است، ناشی شده‌اند. وقتی که کالبد انسانی به عنوان انرژی مشاهده می‌شود، کاملاً واضح است که متشکل از دو قسمت نیست، بلکه متشکل از دو نوع مختلف انرژی است: دو نوع جریان مختلف انرژی، دو نوع نیروی متضاد و همزمان مکمل که در کنار یکدیگر وجود دارند و بدین ترتیب ساختار دوگانه هر چیزی را در جهان منعکس می‌کنند.

شمندان مکزیکی قدیم به هر یک از این دو نوع متفاوت انرژی، ویژگیهای بدن کاملی را اعطا کردند و منحصرأ بر حسب بدن چپ و بدن راست از آن صحبت کردند. تأکید آنها بر بدن چپ بود، زیرا متوجه شدند که به دلیل ماهیت پیکربندی انرژی آن، برای اهداف نهایی شمن‌گرایی، مؤثرترین است. شمنان مکزیکی کهن که این دو بدن را به عنوان جریانهای انرژی تصویر کردند، جریان چپ را به عنوان جریانی متلاطم‌تر و متجاوزتری وصف کردند که به شکلی موج حرکت می‌کند و امواج انرژی را برون می‌فرستد. دون‌خوان برای واضح شدن اینکه از چه صحبت می‌کند، خواست تا صحنه‌ای را مجسم کنم که در آن بدن چپ همچون نیمی از خورشید است و تمام آن آتشفشانهای خورشیدی در آن نیمه روی می‌دهد. امواجی که از بدن چپ صادر می‌شود همچون آن آتشفشانهای خورشیدی است؛ یعنی همواره نسبت به سطح مدوری که از آن آمده‌اند، مایل‌اند.

او جریان انرژی بدن راست را در سطح آن به هیچ وجه متلاطم ندانست؛ آن انرژی همچون آبی در داخل تانکی حرکت دارد که بملایمت عقب و جلو می‌رود و هیچ موجی در آن نیست، بلکه حرکتی جنبشی و مداوم دارد. به هر حال انرژی در سطحی عمیق‌تر در دوایر چرخشی به شکل مارپیچهایی می‌چرخد. دون‌خوان خواست تا رودخانه بسیار پهن و حاره‌ای را که به نظر آرام می‌رسد مجسم کنم، جایی که آب در سطح به نظر می‌رسد که بفهمی نفهمی حرکت دارد، اما در زیر سطح آن گردابهای ویرانگری است. در دنیای

زندگی روزمره این دو جریان به یک واحد مبدل شده‌اند: کالبد انسانی، آنچنانکه ما می‌شناسیم.

به هر حال به چشم بیننده انرژی تمام بدن دورانی است. این امر برای ساحران مکتب دون‌خوان به این معنا بود که بدن راست نیروی مسلط است. یکبار از او پرسیدم:

— در مورد مردم چپ‌دست چه اتفاقی روی می‌دهد. آیا آنان برای تلاشهای ساحران مناسبتراند؟

او که به نظر می‌رسید از پرسش‌م تعجب کرده است، پاسخ داد:

— چرا فکر می‌کنی که باید مناسبتر باشند؟

— زیرا ظاهراً در مورد آنها سوی چپ تسلط دارد.

— در هر حال این تسلط برای ساحران اهمیتی ندارد. بله. البته، سوی چپ تا آن حد در مورد آنان مسلط است که می‌توانند چکشی را با دست چپ بسیار مؤثر و محکم نگاه دارند. آنها با دست چپ می‌نویسند. می‌توانند چاقویی را با دست چپ نگاه دارند و خیلی خوب با آن ببرند، وقتی آنان با پاهای خود برقصند، یقیناً می‌توانند زانوی چپ را با هماهنگی خارق‌العاده‌ای بلرزانند، به زبان دیگر، آنها در بدن چپ خود هماهنگی دارند، اما ساحری مسئله آن نوع تسلط نیست. بدن راست هنوز با حرکت دورانی خود بر آنها فرمان می‌راند.

— اما چپ‌دست بودن هیچ نفعی یا ضرری برای ساحران ندارد؟

من با این پرسش در فکر اشارات بسیاری در خصوص بدشگون بودن

چپ‌دستها بودم که در زبانهای هند و اروپایی وجود داشت. او پاسخ داد:

— تا آنجا که می‌دانم هیچ نفع یا ضرری وجود ندارد. تقسیم انرژی بین دو بدن به وسیله چپ‌دستی آن یا فقدان آن اندازه‌گیری نمی‌شود. تسلط بدن راست سلطه انرژی است که شمنان زمانهای قدیم با آن مواجه شدند. آنان هرگز نکوشیدند توضیح دهند که در درجه اول چرا این سلطه واقع می‌شود و سعی هم نکردند استنباطهای فلسفی آن را بررسی کنند. برای آنان این امر، واقعیت

و آن هم واقعیتی بسیار خاص بود. واقعیتی بود که می توانست عوض شود.
— دون خوان، چرا می خواستند آن را عوض کنند؟

او فریاد زد:

— برای اینکه حرکت دایره وار انرژی بدن راست بسیار کسل کننده است.
بی تردید حرکت دایره وار مراقبت از هر واقعه دنیای روزمره را به عهده
می گیرد، اما آن را به شکل دایره وار انجام می دهد، اگر بفهمی که منظورم
چیست.

— دون خوان، نمی فهمم منظورت چیست؟

او در حالی که دایره کوچکی با دستش رسم می کرد، پاسخ داد:

— هر وضعی در زندگی به شیوه ای دایره وار به هم می رسد و همین طور ادامه
دارد و ادامه دارد و ادامه داد. حرکتی دایره وار است که به نظر می رسد
همواره انرژی را به طرف داخل می کشد و با حرکتی که به مرکز تمایل دارد
می چرخاند و می چرخاند و می چرخاند. تحت این شرایط هیچ گسترشی
نیست. هیچ چیزی نمی تواند نو باشد. هیچ چیزی نیست که نتواند از درون
توضیح داده شود. عجب کسل کننده است.

— دون خوان، به چه طریقی این وضع می تواند عوض شود؟

— برای تغییر دادن واقعی بسی دیر است. آسیب وارد آمده است. کیفیت
مارپیچ اینجا می ماند. اما نباید همواره مؤثر باشد. بله، ما راه می رویم به
طریقی که آن را انجام می دهیم، نمی توانیم آن را عوض کنیم، اما همچنین
دوست داریم بدویم یا عقب عقب برویم و یا از نردبان بالا رویم، فقط راه رفتن
و راه رفتن و راه رفتن خیلی ثمربخش، اما بی معناست. کمک بدن چپ این
مراکز حیاتی را رامتر می سازد. اگر آنها بتوانند در عوض آنکه به صورت
مارپیچ حرکت کنند، حتی برای لحظه ای، دایره وار حرکت کنند، انرژی
متفاوت دیگری با نتایجی حیرت آور وارد آنها می شود.

فهمیدم درباره چه چیزی حرف می زند، در سطحی آن سوی افکار بود،

زیرا واقعاً راهی نبود که بتوانم آن را به طور خطی بفهمم. او ادامه داد:
- این احساس که انسانها از بودنشان تا حد مرگ کسل و خسته می‌شوند به
سلطه بدن راست مربوط است. تنها کاری که برای انسانها مانده است که
انجام دهند، به طور عام، یافتن راههایی است که از شربی حوصلگی خویش
خلاص شوند و در نهایت چیزهایی که می‌یابند وسایل و راههایی برای کشتن
وقت است که باز هم تنها چیزی است که هیچکس به اندازه کافی آن را ندارد،
اما واکنش نسبت به این تقسیم انرژی نامتعادل بدتر است. واکنش خشمگینانه
مردم به دلیل همین تقسیم انرژی نامتعادل است. به نظر می‌رسد که درماندگی
هر ازگاهی جریانهای انرژی شدیدی درون کالبد انسان می‌سازد که در رفتار
خشم‌آلود به انفجار می‌انجامد. به نظر می‌رسد که خشم انسانها راه دیگری
برای کشتن زمان است.

با حیرت پرسیدم:

- دون‌خوان، ولی چطور می‌شود که ساحران مکزیک کهن هرگز نخواستند
بدانند که چرا این وضع روی داده است؟

دریافتم احساسی را که نسبت به آن حرکت درونی دارم، مفتون‌کننده
است. او گفت:

- آنها هرگز تلاش نکردند که دریابند، زیرا در لحظه‌ای که پرسش را فرموله
می‌کردند، پاسخ را درمی‌یافتند.

- پس دلیلش را می‌دانستند؟

- نه، نمی‌دانستند، اما می‌دانستند که چگونه روی می‌دهد، اما این داستان
دیگری است.

پاسخی نداد و مرا بلا تکلیف گذاشت، اما در سراسر دوره معاشرت با
او، این تضاد را توضیح داد. یکبار به من گفت:

- آگاهی تنها راهی است که بشر برای دستیابی به تکامل دارد و چیزی که
برای ما بیگانه است، چیزی که به وضع غارتگر جهان مربوط است، امکان

تکامل ما را با تصرف آگاهیمان از بین برده است. انسانها طعمه این نیروی غارتگر شده‌اند که به دلیل منافع خود، گنش‌پذیری را تحمیل کرده که ویژگی انرژی بدن راست است.

دون‌خوان امکان تکامل ما را به عنوان سفری وصف کرد که آگاهی ما به دریای تیره آگاهی (آن طور که شمنان مکزیکی کهن می‌نامیدند) می‌کند؛ چیزی که آنها به عنوان ویژگی واقعی جهان می‌دانستند، عنصری درک‌ناپذیر که در جهان مثل ابرهایی از ماده یا نور رسوخ می‌کند.

دون‌خوان عقیده داشت که سلطه بدن راست در این ادغام نامتعادل بدنهای راست و چپ، نشانه قطع سفر آگاهی ماست. آنچه به نظرمان سلطه طبیعی یک سو بر دیگری می‌رسد، برای ساحران مکتب او نابهنجاری بود که می‌کوشیدند آن را تصحیح کنند.

آن شمنان یقین داشتند که به منظور استقرار تقسیم هماهنگ بین بدنهای چپ و راست کارورزان نیاز دارند که آگاهی خود را افزایش دهند. به هر حال، هر گونه افزایش آگاهی انسان باید از طریق سخت‌ترین انضباط صورت پذیرد، در غیر این صورت این فزونی که با سختی به دست آمده است به وسوسه‌ای فکری مبدل می‌شود و می‌تواند به هر چیزی، از انحراف روانشناختی گرفته تا صدمه انرژیکی، منجر شود.

دون‌خوان ماتوس مجموعه حرکات جادویی را که منحصراً با جدایی بین بدنهای راست و چپ سر و کار دارند، گروه گرما نامید: این حرکات عنصری مهم در تعلیم و تربیت شمنان مکزیکی کهن بودند. گروه گرما نامی خودمانی، لقبی بود که به این مجموعه از حرکات جادویی داده شد، زیرا انرژی بدن راست را اندکی به جریان می‌انداخت. دون‌خوان ماتوس در مورد این پدیده شوخی می‌کرد و می‌گفت که این حرکات خاص بدن چپ فشار عظیمی بر بدن راست که از بدو تولد عادت دارد بدون جناح مخالف حکومت کند، وارد می‌آورند. در لحظه‌ای که با مخالفت رویارو شود، از فرط خشم جوش

می آورد. دون خوان تمام کارآموزانش را تشویق می کرد که این گروه را با جدیت تمرین کنند تا از پرخاشگری آن برای تقویت بدن چپ که ضعیف است، استفاده کنند.

در تنسگریتی این گروه دسته گرما نام دارد تا آن را با یاری تنسگریتی مناسب تر کند که از یک سو بینهایت عملی است و از دیگر سو بینهایت انتزاعی است، مثل کاربرد عملی انرژی برای سلامتی که با این اندیشه انتزاعی وصل شده باشد که چگونه این انرژی به دست می آید. در تمام حرکات جادویی این دسته توصیه می شود که تقسیم، جدایی بدنهای چپ و راست را در عوض قسمتهای چپ و راست بدن بپذیرید. نتیجه نهایی این خواهد بود که بگویم در خلال اجرای این حرکات جادویی، بدنی که حرکات را اجرا نکرده، بی تحرک است. به هر حال تمام آن عضلات باید، در آگاهی و نه در فعالیت، به کار گرفته شوند. بی تحرکی بدنی که حرکات را اجرا نکرده است باید توسعه یابد و سر را نیز شامل شود؛ یعنی این طور بگویم که سوی مخالف سر را. دستیابی به بی تحرکی نیمه چهره و سر مشکلتر است، اما با تمرین می توان به نتیجه رسید. این دسته ها به چهار گروه تقسیم شده اند.

نخستین گروه

به هم زدن انرژی بدن چپ و بدن راست

نخستین گروه شانزده حرکت جادویی دارد که انرژی را در بدن چپ و بدن راست، هر یک را مستقل از دیگری، به جریان می اندازد. هر حرکت جادویی یا با دست چپ و یا با دست راست اجرا می شود و در بعضی موارد نیز همزمان با هر دو دست. به هر حال دستها هرگز به آن طرف خط افقی نمی روند که دو بدن را از یکدیگر جدا می کند.

۱. گردآوری انرژی در گوی، از جلو بدنهای چپ و راست و متلاشی کردن آن با

پشت دست

کف دست چپ اندکی کمانی می شود و رو به راست قرار می گیرد و دو بار به طرف داخل در جلو بدن دایره می زند (ش. ۲۱۳). تمام عضلات کشیده نگاه داشته می شوند، در حین اینکه این حرکت دایره وار اجرا می شود. سپس پشت دست با قوت تمام به چپ و سمت بالا طوری ضربه می زند که گویی بالای گوی را متلاشی می کند که با حرکت دست گرد آمده است (ش. ۲۱۴).



شکل. ۲۱۴



شکل. ۲۱۳

دست به نقطه ای به فاصله یک دست از بدن که با زاویه چهل و پنج درجه در بالای شانه است، ضربه می زند. در حالی که این ضربه زده می شود، تمام عضلات به اضافه عضلات دست کشیده نگاه داشته می شوند، کشیدگی و کششی که اجازه می دهد ضربه کنترل شود. اثر آن در نواحی لوزالمعده، طحال، کلیه چپ و غدد فوق کلیوی احساس می شود.

همین حرکات در سمت راست تکرار و اثر آن در نواحی جگر، کلیه راست و غدد فوق کلیوی احساس می شود.

۲. گردآوردن انرژی بدنهای چپ و راست در حلقه‌ای که با نوک انگشتها سوراخ می‌شود.

ساعد چپ با زاویهٔ چهل و پنج درجه نسبت به بدن در جلو نگاه داشته می‌شود. مچ صاف است. کف دست رو به راست است، در حالی که انگشتها به جلو اشاره دارند. شست تا شده است. ساعد مثل حرکت جادویی قبلی دو بار دایره می‌زند، از سمت چپ به بالا و سطح شانه می‌رود و به طرف وسط بدن برمی‌گردد (ش. ۲۱۵). آنگاه آرنج سریعاً عقب کشیده می‌شود و دایرهٔ ترسیم‌شده با ساعد به وسیلهٔ نوک انگشتها در ضربه‌ای رو به جلو سوراخ می‌شود (ش. ۲۱۶). آرنج بار دیگر به عقب کشیده می‌شود تا قدرت ضربه‌زدن را به دست آورد و آنگاه دست دوباره با سرعت به طرف جلو می‌رود.

همین ترتیب حرکات با دست راست اجرا می‌شود.



شکل ۲۱۶



شکل ۲۱۵

۳. بالاکشیدن انرژی چپ و راست

هر دو زانو اندکی خمیده‌اند. آنگاه زانوی چپ، کاملاً خمیده، به سطح



لوزالمعده بالا آورده می شود، در حالی که انگشت‌های پا طوری قرار می گیرد که به زمین اشاره دارد. در همین زمان که این حرکت اجرا می شود، ساعد چپ سرعت به بالا می رود تا به نقطه ای می رسد که با بدن زاویه چهل و پنج درجه می سازد. آرنج محکم کنار بدن نگاه داشته شده است. پا و دست، هر دو با هماهنگی کاملی حرکت می کنند و بخش میانی وسط بدن را تکان می دهند (ش. ۲۱۷).

همین حرکات با پای راست و دست چپ اجرا می شود. شکل ۲۱۷

انرژی گرایش دارد که به پایین فروافتد و بسیار مهم است که آن را به طرف بالا، به بخش میانی بدن برد و پخش کرد. عقیده شمنان است که بر بدن چپ ناحیه لوزالمعده و طحال و بر بدن راست ناحیه جگر و کیسه صفرا تسلط دارند. شمنان این روند بالا کشیدن انرژی را به عنوان مانوری برای انرژی دادن به این دو مرکز، به طور جداگانه، می دانستند.

۴. فشار به بالا و پایین

آرنج راست همسطح با شانه بالا آورده می شود، در حالی که با ساعد زاویه نود درجه می سازد. دست محکم مشت می شود و مچ به طرف راست و تا آنجا که ممکن است، بشدت خم می شود (ش. ۲۱۸). آرنج با نگاه داشتن آن در همین حالت به عنوان محوری برای ساعد به کار می رود که به طرف پایین خم می شود تا درست به ناحیه جلو شبکه خورشیدی می رسد (ش. ۲۱۹). آنگاه ساعد به حالت قائم باز می گردد.

همین حرکت با دست راست انجام می شود.

این حرکت جادویی استفاده می شود تا انرژی را به طور کمانی به جریان

اندازد که به طور فشرده درست بالای سر و در خطی با شانه چپ و نقطه‌ای مستقیم در بالای شبکه خورشیدی قرار دارد.



شکل ۲۱۹



شکل ۲۱۸

۵. چرخش درونی



شکل ۲۲۰

نخستین قسمت این حرکت جادویی دقیقاً مثل نخستین قسمت حرکت جادویی قبلی است، اما در عوض خم کردن ساعد به طرف پایین، به طرف داخل می‌چرخد و دایره‌ای کامل می‌زند که آرنج که با بدن زاویهٔ چهل و پنج درجه ساخته است، به عنوان محور به کار می‌رود. بالای دایره در نقطه‌ای درست بالای گوش و هم‌ردیف با شانه چپ است. مچ نیز می‌گردد، ضمن اینکه دایره ترسیم می‌شود (ش. ۲۲۰). همین حرکت با دست راست اجرا می‌شود.

۶. چرخش برونی



شکل ۲۲۱

این حرکت جادویی تقریباً شبیه حرکت قبلی است، جز اینکه در عوض گرداندن ساعد چپ به طرف راست برای آنکه دایره بزنند، ساعد به طرف چپ می‌گردد (ش. ۲۲۱). چیزی را پدید می‌آورد که دون‌خوان دایره برونی می‌نامید، بر خلاف دایره‌ای که در حرکت جادویی قبلی زده شد که او آن را دایره درونی می‌نامید.

همین حرکت با دست راست اجرا می‌شود.

در این حرکت جادویی، انرژی به جریان افتاده بخشی از کمان انرژی است که با آن در دو حرکت جادویی قبلی سر و کار داشتیم. چهارمین، پنجمین و ششمین حرکت جادویی این گروه با یکدیگر اجرا می‌شوند. شمنان به وسیله دیدن خود دریافته‌اند که انسانها ذخایر عظیمی از انرژی استفاده نشده دارند که درون کره تابان آنها قرار دارد. به همین طریق نیز کشف کردند که این حرکات جادویی انرژی متفرق شده از مراکز نیروی حیاتی را - یکی در ناحیه جگر و دیگری در ناحیه لوزالمعده - به کار می‌اندازند که برای مدتی، قبل از آنکه شروع کند تا به ته کره تابان فرورود، معلق می‌ماند.

۷. ضربه بالا با مشت‌ها

دستها در جلو بدن و همسطح با شانه‌ها نگاه داشته می‌شوند. دستها طوری مشت می‌شوند که کف آنها رو به زمین است. آرنج‌ها خمیده است. با دست چپ به جلو مشت بزنید بی آنکه ابتدا آرنج را پس بکشید تا نیرو به دست آورد. دست چپ به حالت اولیه خود بازمی‌گردد؛ با دست راست مشت مشابه دیگری در پی مشت اول وارد آورید و سپس به حال اولیه خود

بازگردانید (ش. ۲۲۲). ضربه مشت‌ها از انقباض عضلات دستها، کتفها و شکم ناشی می‌شود.

۸. ضربه مختصر با مشت‌ها

آرنج‌ها با زاویه نود درجه خم و در سطح کمر نگاه داشته می‌شوند. بدن را لمس نمی‌کنند. بلکه دو تا پنج سانتیمتر با آن فاصله دارند. دستها طوری مشت شده که کف آنها روبروی یکدیگر است. ساعد چپ حرکت می‌کند و مشت مختصری می‌زند که نیروی رانش آن از عضلات شکم ناشی می‌شود و هماهنگی با عضلات دست و کتف متقبض می‌شود (ش. ۲۲۳). بعد از ضربه‌زدن فوری ساعد را طوری بازگردانید که گویی مشت، نیروی بازگرداندن دست را موجب شده است. دست راست بلافاصله بعد از آن به همان ترتیب حرکت می‌کند. درست مثل حرکت قبلی آرنج‌ها به طرف عقب حرکت نمی‌کنند تا نیروی ضربه‌زدن را به دست آورند؛ نیرو فقط از کشش عضلانی شکم، دستها و کتفها ناشی می‌شود.



شکل. ۲۲۳



شکل. ۲۲۲

۹. چرخشی با انگشتهایی که در بندهای میانی خم شده
 آرنج‌ها در سطح کمر روی ناحیه لوزالمعده و طحال، و جگر و کیسه صفرا
 نگاه داشته می‌شوند. مچ‌ها صاف است، کف دستها رو بروی یکدیگر است،
 در حالی که انگشتها در دومین بندها محکم خم شده است. شست‌ها تا
 شده‌اند (ش. ۲۲۴). آرنج‌ها به طرف جلو و دور از بدن حرکت می‌کنند. دست
 چپ طوری دایره‌ای به طرف پایین می‌زند که گویی بندهای خم شده انگشت،
 سطحی را در جلو بدن مالش می‌دهد. آنگاه دست راست همان کار را می‌کند.
 دو دست را بتناوب با چنین وضعی حرکت دهید (ش. ۲۲۵). عضلات شکم
 تا آنجا که ممکن است کشیده نگاه داشته می‌شود، برای آنکه به حرکت
 نیروی رانش بدهد.



شکل ۲۲۵



شکل ۲۲۴

۱۰. صاف کردن انرژی در جلو بدن

کف دست چپ که رو به جلو دارد به سطحی درست در بالای سر و در
 جلو بدن، بالا آورده می‌شود. کف دستها در خطی مایل به طرف پایین
 می‌لغزد و طوری به سطح لوزالمعده و طحال می‌رسد که گویی سطحی
 عمودی را صاف می‌کند. دست بی‌آنکه این حرکت را متوقف کند، به حرکت

به طرف عقب ادامه می‌دهد؛ بدن به سمت چپ می‌چرخد تا دست بتواند کاملاً روی سر [و به سوی جلو] قرار گیرد. آنگاه دست که کف آن رو به پایین است با نیروی زیاد طوری پایین می‌آید که گویی به سطحی لاستیکی در جلو ناحیه لوزالمعده و طحال ضربه می‌زند (ش. ۲۲۶).

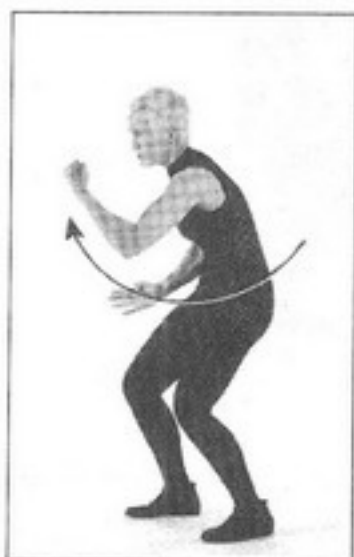


شکل. ۲۲۶

دقیقاً همین حرکت با دست راست انجام می‌شود، اما از ناحیه جگر و کیسه صفرا به عنوان محل ضربه‌زدن استفاده می‌شود.

۱۱. زدن انرژی در جلو چهره با ضربت رو به بالای مشت

تنه اندکی به طرف چپ می‌گردد تا دست چپ بتواند دو دایره کامل به سمت عقب بزند که ابتدا از جلو به بالای سر و سپس به عقب می‌رود، به جایی که کف دست اندکی به طرف داخل می‌گردد، گویی که چیزی را از عقب درمی‌آورد (ش. ۲۲۷). حرکت در دومین چرخش با ضربت



شکل. ۲۲۸



شکل. ۲۲۷

رو به بالای دست مشت شده در جلو چهره خاتمه می یابد (ش. ۲۲۸).
این حرکت جادویی با دست راست دقیقاً به همین ترتیب اجرا می شود.

۱۲. چکش کاری انرژی در جلو بدنهای چپ و راست

با دست یک دایره و نیم زده می شود که ضربه ای به سوی پایین را به دنبال دارد؛ بدن اندکی می گردد به منظور آنکه دست چپ دایره کاملی بزند که از حالت اولیه خود در کنار ران شروع می شود و به عقب، بالای سر، به جلو و دوباره به کنار ران می رود. در حالی که این دایره زده می شود، کف دست در میچ طوری می گردد که گویی ماده ای چسبناک را در می آورد (ش. ۲۲۹). دست از حالت اولیه خود دوباره به عقب و بالای سر حرکت می کند، به جایی که دستها مشت می شود و با نیروی زیاد به پایین، به نقطه ای در جلو و بالای لوزالمعده و طحال ضربه می زند، در حالی که از لبه صاف دست همچون چکشی به عنوان سطح ضربه زن استفاده می شود (ش. ۲۳۰).

همین حرکات با دست راست تکرار می شود.



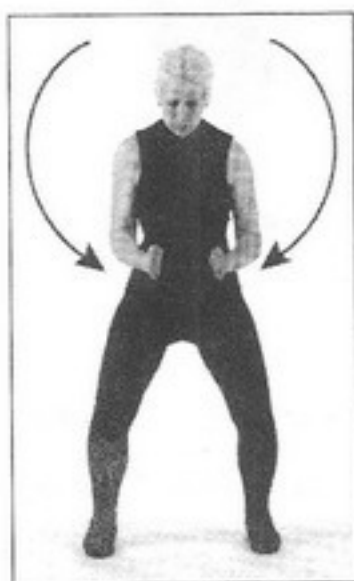
شکل. ۲۳۰



شکل. ۲۲۹

۱۳. ترسیم دو دایره بیرونی انرژی و خرد کردن آنها در جلو ناف
هر دو دست با هماهنگی در جلو بدن و در طرفین و حوالی آن، همچون

حرکت شنا بالا می‌روند، دو دایره، همچون بال، با زاویهٔ چهل و پنج درجه نسبت به بدن رسم می‌شود (ش. ۲۳۱). آنگاه دایره‌ها در پایین و در سطح ناف با ضربهٔ پر قدرت هر دو دست خُرد می‌شوند. دستها نسبت به ساعدها زاویهٔ نود درجه تشکیل می‌دهند، انگشتها رو به جلوست. نیروی ضربه، کف دستها را وامی‌دارد در چند سانتیمتری یکدیگر و در جلو بدن قرار گیرند (ش. ۲۳۲).



شکل. ۲۳۲



شکل. ۲۳۱

۱۴. ترسیم دو دایرهٔ جانبی انرژی با انگشتهای دراز شدهٔ اشاره و میانی انگشتهای اشاره و میانی هر دو دست کاملاً دراز شده‌اند، در حالی که سومین و چهارمین انگشت را شست در کف دستها نگاه داشته است.

دستها با هماهنگی از حالت عادی خود در طرفین به بالای سر و سپس به طور جانبی به طرفین بدن با زاویهٔ چهل و پنج درجه به طرف پشت دایره می‌زنند (ش. ۲۳۳). وقتی تمام دایره تقریباً کامل شد انگشتها طوری مشت می‌شوند که دومین بند انگشتهای انگشت میانی بیرون می‌زنند. حرکت وقتی تمام می‌شود که مشت‌ها با کف دستها که به طرف بدن است، به طرف جلو و بالا، همسطح با چانه ضربه بزنند (ش. ۲۳۴).



شکل ۲۳۴

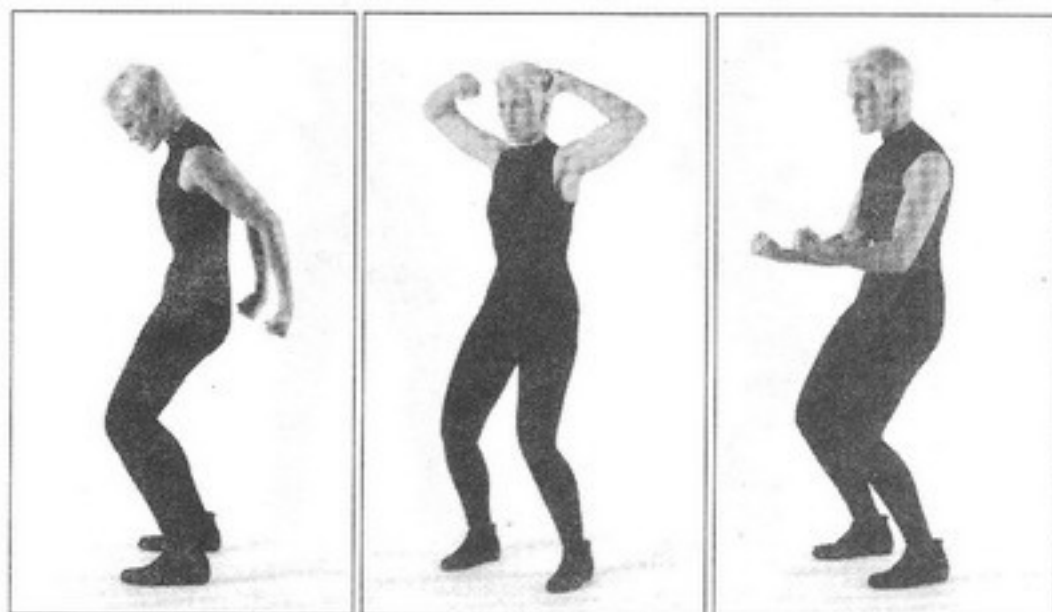


شکل ۲۳۳

۱۵. به هم زدن انرژی در شقیقه‌ها

نفس بلندی کشیده می‌شود. بازدم در حالی شروع می‌شود که دستها به نقطه‌ای به در بالای سر می‌روند و در آنجا مشت می‌شوند. کف دستهای مشت شده رو به جلو بدن دارد. از آنجا آنها با پشت دست مشت شده به نقطه‌ای، درست در بالای باسن ضربه می‌زنند (ش. ۲۳۵). دستهای مشت شده به سوی طرفین بدن حرکت می‌کنند و نیم‌دایره‌های جانبی رسم می‌کنند که مشت‌ها را به ناحیه‌ای در چند سانتیمتری جلو پیشانی می‌برد، مشت‌ها دوازده یا پانزده سانتیمتر از یکدیگر فاصله دارند. کف دستهای مشت شده به طرف بیرون است (ش. ۲۳۶). در حالی که بازدم هنوز ادامه دارد، مشت‌ها لحظه‌ای روی شقیقه‌ها قرار می‌گیرند. بدن با خم کردن مختصر زانوها به طرف عقب خم می‌شود تا نیروی جهش و حرکت به دست آورد و آنگاه دستها با نیروی زیاد، بی‌آنکه آرنج‌ها صاف شوند به پایین آورده می‌شوند تا به عقب بدن، در هر دو طرف، با پشت

دست مشت شده ضربه بزنند (ش. ۲۳۷). بازدم در این موقع پایان می‌یابد.



شکل. ۲۳۷

شکل. ۲۳۶

شکل. ۲۳۵

۱۶. ترسیم دایره کوچک انرژی در جلو بدن

دست چپ از وضع عادی خود در کنار ران، به طور جنبی، به طرف بیرون حرکت می‌کند؛ کف دست به طرف سمت راست است. در حالی که کف دست به طرف پایین می‌گردد، دایره کوچک رسم می‌کند و به ناحیه لوزالمعده و طحال می‌رسد و به حرکت به سمت چپ تا سطح کمر ادامه می‌دهد. آرنج بشدت بیرون می‌زند (ش. ۲۳۸a)؛ دست مشت می‌شود. کف دست مشت شده به طرف زمین است. مشت ضربه مختصری طوری به جلو وارد می‌آورد که گویی دایره‌ای را که رسم کرده است، سوراخ می‌کند (ش. ۲۳۸b). حرکت ادامه دارد و وقتی که دست مشت می‌شود، متوقف نمی‌شود، ولی فقط وقتی ضربه وارد آمد، متوقف می‌شود. ضربه به مرکز حیاتی که در ناحیه لوزالمعده و طحال است تکان شدیدی می‌دهد. همین حرکت با دست راست اجرا می‌شود که ضربه آن جگر و کیسه صفرا را تکان می‌دهد.



شکل ۲۳۸ب



شکل ۲۳۸ا

دومین گروه

آمیختن انرژی بدن چپ و بدن راست

دومین گروه متشکل از چهارده حرکت جادویی است که انرژی هر دو بدن را در مراکز مربوط به نیروی حیاتی مخلوط می‌کند. شمنان مکزیکی کهن عقیده داشتند که آمیختن انرژی به این ترتیب، جداکردن انرژی هر دو بدن را، از طریق به جریان انداختن انرژی ناآشنا، راحت‌تر امکان‌پذیر می‌کند، روندی که آنها به عنوان شدت تهییج مراکز نیروی حیاتی وصف می‌کردند.

۱۷. دسته کردن انرژی ضروری و پراکندن انرژی غیر ضروری
این حرکت جادویی حاوی حرکاتی است که بهتر از همه می‌تواند به عنوان هل دادن چیزی در پهنای جلو بدن به وسیله کف دست و عقب‌کشیدن آن در پهنای جلو بدن با پشت دست وصف شود.
با نگاه داشتن دست نزدیک بدن و در کمر شروع می‌شود، ساعد با زاویه

نود درجه خم شده است. وقتی حرکت شروع می شود، ساعد به بدن نزدیکتر می گردد و دست در مج به عقب خم می شود. کف دست چپ رو به راست است؛ شست تا شده است. آنگاه گویی که نیروی عظیمی در برابر دست است، در پهنای بدن به منتهی الیه سمت راست حرکت می کند، بی آنکه آرنج زاویه نود درجه خود را از دست بدهد (ش. ۲۳۹). از آنجا دوباره گویی که نیروی عظیمی در برابر آن است، دست تا آنجا که می تواند کشانده می شود، بی آنکه زاویه نود درجه آرنج به هم بخورد، کف دست هنوز رو به راست است (ش. ۲۴۰).



شکل. ۲۴۰



شکل. ۲۳۹

در خلال ترتیب تمام حرکات عضلات بدن چپ تا جایی که ممکن است منقبض اند و دست راست بی حرکت مقابل پای راست قرار دارد. همین ترتیب حرکات با دست و پنجه راست اجرا می شود.

۱۸. کپه کردن انرژی در بدنهای چپ و راست

وزن بدن بر پای راست قرار می گیرد. زانو به جهت تعادل و حمایت اندکی خم می شود. پا و دست چپ نیمه منقبض نگاه داشته می شوند و در جلو بدن، در



شکل ۲۴۱

کمانی از چپ به راست با هماهنگی تاب‌واری حرکت می‌کنند. پای چپ و دست چپ درست در سمت راست بدن قرار می‌گیرند. لبه بیرونی پای چپ زمین را لمس می‌کند. نوک انگشت‌های دست چپ در خلال حرکت تاب‌وار به طرف پایین است (ش. ۲۴۱). آنگاه هر دو، پای چپ و دست چپ به حالت اولیه خود بازمی‌گردند.

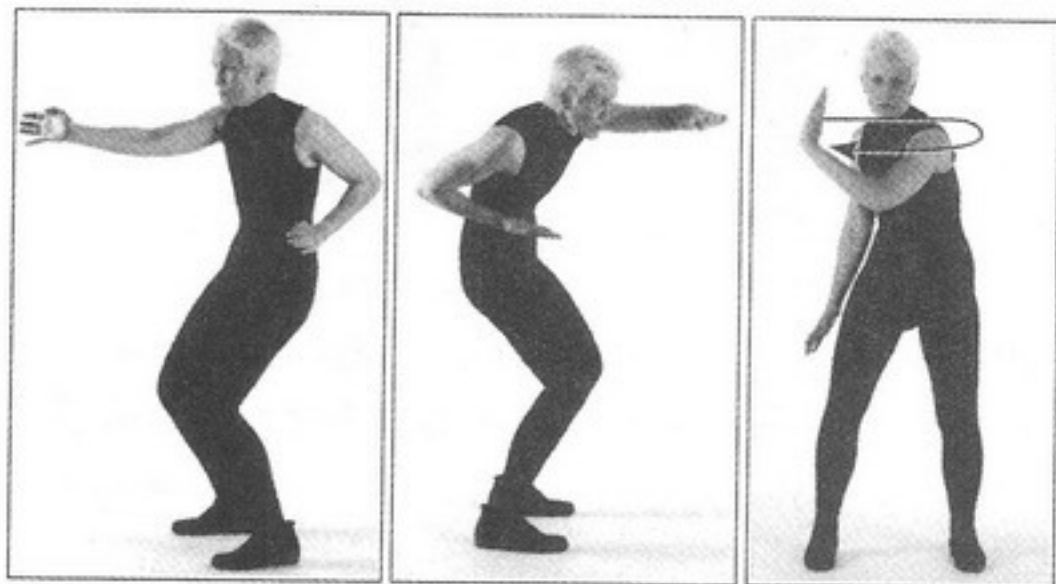
دقیقاً همین ترتیب با حرکت تاب‌وار پای راست و دست چپ تکرار می‌شود.

۱۹. گردآوری انرژی با یک دست و ضربت‌زدن با دست دیگر
دون‌خوان گفت که با این حرکت جادویی انرژی با حرکت یک دست به هم زده و جمع‌آوری می‌شود و با دست دیگر به آن ضربه وارد می‌آید. او یقین داشت وقتی که با یک دست به انرژی ضربه زده شود که دست دیگر آن را گرد آورده است، ورود انرژی را به بدن، از منابعی که متعلق به بدن دیگر است، امکان‌پذیر می‌سازد، چیزی که هرگز تحت شرایط عادی انجام نمی‌شود.

دست چپ به طرف بالا و به سطح چشمان حرکت می‌کند. مچ اندکی به عقب خم شده است؛ در این وضع دست از چپ به راست و دوباره به عقب شکل یک بیضی را رسم می‌کند که حدود چهل و پنج سانتیمتر پهنا دارد و تقریباً به پهنای بدن است (ش. ۲۴۲). آنگاه دست با کف آن که رو به پایین است در جلو سطح چشمها از چپ به راست طوری حرکت می‌کند که گویی می‌خواهد شکلی را که با نوک انگشتها کشیده است، ببرد (ش. ۲۴۳).

به محض آنکه دست چپ به سطح شانه راست می‌رسد، دست راست

که در سطح کمر است با کف دست که به صورت کاسه به طرف بالا گشته است، سریعاً جلو می‌رود و با کونۀ دست به نقطه‌ای در وسط بیضی ضربه می‌زند که دست چپ کشیده بود، در حالی که دست چپ آهسته پایین برده می‌شود (ش. ۲۴۴). وقتی ضربه می‌زند، کف دست راست به جلوست و انگشتها اندکی انحنا دارند، بدین ترتیب خطوط اصلی کناره‌نمای کف دست ضربه را به سطحی مدور وارد می‌آورد. ضربه با آرنج اندکی خمیده به پایان می‌رسد تا از کشیدگی بیش از حد زردپی‌ها اجتناب شود. همین حرکات با دست راست اجرا می‌شود.



شکل. ۲۴۴

شکل. ۲۴۳

شکل. ۲۴۲

۲۰. گردآوری انرژی با دستها و پاها

بدن اندکی روی بُن انگشتهای پای راست به سمت راست می‌گردد؛ زاویه پای چپ چهل و پنج درجه است و زانو خمیده تا بالاتنه به جلو خم شود. بدن سه بار به این طرف و آن طرف طوری حرکت می‌کند که گویی شدت حرکت به دست می‌آورد. آنگاه دست چپ طوری به طرف پایین می‌رود که گویی چیزی را در سطح زانوی چپ برمی‌دارد (ش. ۲۴۵). بدن صاف می‌شود و با

نیروی حرکت قسمت پایین پای چپ، از زانو به پایین و نزدیک کشاله ران، بالا آورده می شود و تقریباً با پاشنه آن را لمس می کند؛ دست چپ همزمان بسرعت ناحیه حیاتی جگر و کیسه صفرا را در سمت راست مالش می دهد (ش. ۲۴۶).



شکل. ۲۴۶



شکل. ۲۴۵

همین ترتیب حرکات با پا و دست راست اجرا می شود که انرژی گردآوری شده را به مرکز نیروی حیاتی، در ناحیه لوزالمعده و طحال، در سمت چپ می برد.

۲۱. دورکردن انرژی از شانه های چپ و راست

دست چپ از وضع عادی خود که در کنار ران چپ آویزان است طوری به طرف راست حرکت می کند که گویی چیزی را می گیرد و دست مشت می شود. این حرکت توسط پیچش تند کمر به راست نیروی رانش را به دست می آورد. زانوها اندکی خمیده اند تا این حرکت بتواند اجرا شود. نگذارید آرنج های بشدت خم شده فرو افتند، بلکه در سطح شانه نگاه داشته می شوند (ش. ۲۴۷). کمر صاف می شود و به مشت نیروی حرکت را

می دهد، آنگاه مشت از شانه راست در کمانی رو به بالا دور می شود، با پشت دست به نقطه ای ضربه می زند که اندکی بالای سر و با شانه چپ در یک خط است (ش. ۲۴۸). دست در آنجا طوری باز می شود که گویی چیزی را که در مچ نگاه داشته بود، می اندازد.

همین ترتیب حرکات با دست راست انجام می شود.



شکل. ۲۴۸



شکل. ۲۴۷

۲۲. گردآوری انرژی از یک بدن و پخش کردن آن در دیگری

دست چپ در وضع طبیعی خود، کنار ران چپ آویزان است و از آنجا کمانی از چپ به راست رسم می کند که از جلو شرمگاه می گذرد تا به منتهی الیه سمت راست می رسد. گردش اندک کمر به این حرکت کمک می کند. از آنجا دست به حرکت دایره وار خود به طرف بالای سر ادامه می دهد تا به سطح شانه چپ می رسد. آنگاه در جلو به طرف سطح شانه راست می رود. در آنجا، دست که کف آن رو به پایین است طوری مشت می شود که گویی چیزی را می گیرد (ش. ۲۴۹). بعد، مشت به نقطه ای در ارتفاع سر و به اندازه یک دست فاصله با آن، ضربه می زند. ضربه با لبه نرم دست زده می شود، از

دست طوری استفاده می شود که گویی چکش است.
دست کاملاً دراز می شود، ولی در آرنج اندکی خمیده است (ش. ۲۵۰).
همین حرکات با دست راست تکرار می شود.



شکل. ۲۵۰



شکل. ۲۴۹

۲۳. چکشکاری انرژی از شانه چپ و شانه راست تا نقطه ای در وسط و جلو

چهره

دست راست به بالای سر حرکت می کند. آرنج با زاویه نود درجه خم شده است. دست در آنجا در حالی که کف آن رو به بالاست، مشت می شود. آنگاه از سمت چپ، با لبه نرم دست، به خط منقسم بدن چپ و راست در جلو چهره، ضربه می زند. بدن اندکی به طرف چپ خم می شود، در حالی که ضربه وارد می آید. (ش. ۲۵۱). دست مشت شده به حرکت خود ادامه می دهد تا تقریباً شانه راست را لمس می کند، کف دست در آنجا طوری می گردد که رو به پایین قرار می گیرد. آنگاه ضربه مشابهی وارد می آورد، این بار از سمت راست و بدن به راست خم می شود (ش. ۲۵۲).

همین ترتیب حرکات با دست راست انجام می شود.

با این حرکت جادویی انرژی خنثی می تواند اندوخته شود؛ یعنی انرژی

که با آسانی می تواند توسط بدن چپ یا بدن راست مورد استفاده قرار گیرد.



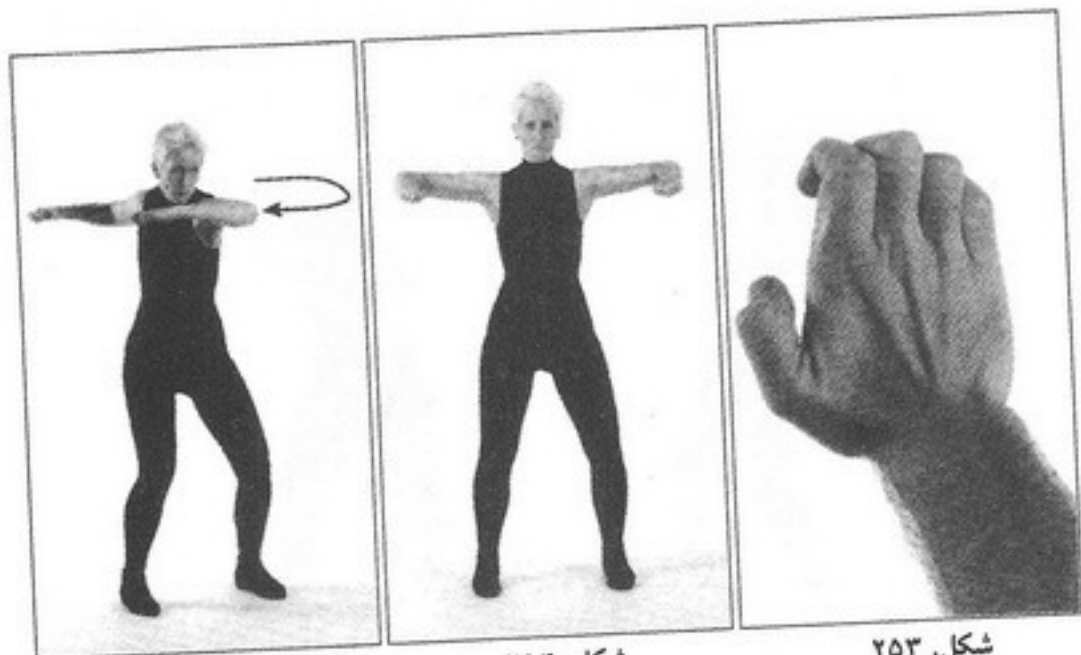
شکل. ۲۵۲



شکل. ۲۵۱

۲۴. ضربه ای با دست مشت شده در دومین بند انگشت هر دو دست تا سطح گردن بالا آورده می شود، آرنج ها زاویه نود درجه دارند. انگشتها در دومین بند خمیده اند و تا آنجا که ممکن است محکم روی شست نگاه داشته می شوند (ش. ۲۵۳ و ۲۵۴). در این وضع دست چپ ضربه می زند. ضربه، چرخشی نیرومند به طرف راست و در پهتای خط شانه راست است، اما بی آنکه دست خیلی حرکت داشته باشد. نیروی رانش دست به وسیله پیچش نیرومند کمر به سمت راست ایجاد می شود (ش. ۲۵۵).

دست راست به همین ترتیب به سوی خط شانه چپ حرکت می کند، این بار با پیچش فوری کمر به سمت چپ سوق داده می شود.

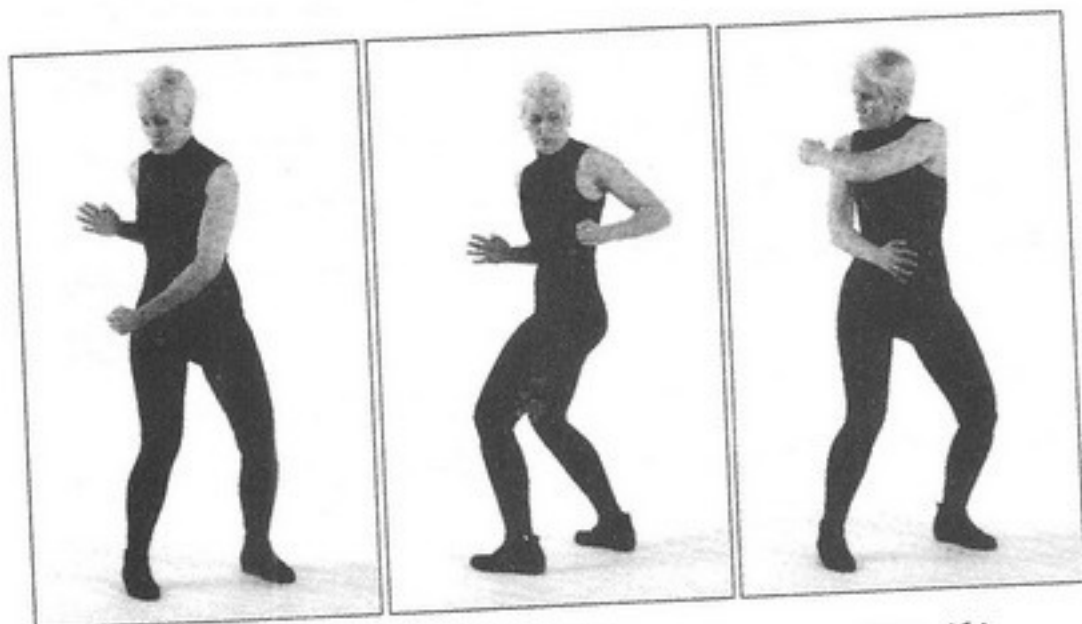


شکل ۲۵۵

شکل ۲۵۴

شکل ۲۵۳

۲۵. گرفتن انرژی از شانه‌ها و خرد کردن در مراکز نیروی حیاتی دست راست به طرف شانه راست حرکت می‌کند و دست طوری مشت می‌شود که گویی چیزی را می‌گیرد (ش. ۲۵۶). آرنج با زاویه نود درجه



شکل ۲۵۸

شکل ۲۵۷

شکل ۲۵۶

خمیده نگاه داشته می‌شود. آنگاه مشت با قدرت به پهلوئی چپ کمر بازگردانده می‌شود (ش. ۲۵۷). لحظه‌ای آنجا می‌ماند تا نیروی حرکت به دست آورد و آنگاه سریعاً در پهنای بدن به سمت راست برده می‌شود، دست مشت شده رو به بدن است و به محلی در ناحیه جگر و کیسه صفرا ضربه می‌زند (ش. ۲۵۸).

همین حرکت با دست راست انجام می‌شود که به نقطه‌ای در ناحیه لوزالمعده و طحال ضربه را وارد می‌آورد.

۲۶. هل دادن انرژی به پهلوها با آرنج‌ها

هر دو دست به سطح شانه‌ها آورده می‌شود، آرنج‌ها بشدت خمیده و مستقیم بیرون زده‌اند. مچ‌ها به شکل حرف X طوری روی یکدیگراند که ساعد چپ روی ساعد راست قرار گرفته است. دستها محکم مشت شده و عضلات سینه را در حاشیه زیر بغل‌ها لمس می‌کنند. مشت چپ لبه زیر بغل راست را لمس می‌کند و مشت راست لبه زیر بغل چپ را (ش. ۲۵۹). آنگاه آرنج‌ها با نیروی زیاد به طرفین و در خط شانه‌ها طوری برده می‌شوند که گویی



شکل. ۲۶۰



شکل. ۲۵۹

می خواهیم با آرنج ضربه‌ای به پهلوها وارد آوریم (ش. ۲۶۰).
حرکت با دست راست بر بالای دست چپ تکرار می شود.

۲۷. ترسیم دو دایره داخلی انرژی در جلو بدن و خرد کردن آنها در دو طرف در حین اینکه نفس عمیقی کشیده می شود، دستها با هماهنگی از جایگاه طبیعی خود در کنار رانها به خط منقسمی دایره می زنند که بدن چپ و بدن راست را از یکدیگر جدا می کنند. این حرکت با بر روی هم قرار گرفتن ساعدها در روی سینه خاتمه می یابد. انگشتها محکم با یکدیگر نگاه داشته می شود و رو به بالاست، شستها تا شده اند؛ مچها با زاویه نود درجه خم شده است. دست چپ روی دست راست است. شست خم شده دست چپ عضله سینه بدن راست را لمس می کند و شست خم شده دست راست عضله سینه بدن چپ را (ش. ۲۶۱). در اینجا دم فروبری متوقف می شود. بازدم سریعی انجام می گیرد، در حین اینکه دستها با قوت و در حالی که محکم مشت شده است جدا می شود و هر یک با پشت دست به نقطه‌ای در طرفین و در بلندای بالای سر ضربه‌ای وارد می آورد (ش. ۲۶۲).



شکل ۲۶۲



شکل ۲۶۱

همین حرکات با دست راست بر روی دست چپ انجام می شود.

۲۸. ضربت زدن به انرژی در جلو بدن، به چپ و راست با هر دو مشت دستها در سطح کمر است و محکم مشت شده. کف دستها رو به یکدیگر دارد. هر دو دست تا سطح چشمان بالا آورده می شود و با قوت و هماهنگی به پایین به دو نقطه در جلو کتفاله ران ضربه می زند؛ آنها ضربه را با قسمت نرم مشتها می زند (ش. ۲۶۳). از آنجا، دستها با هماهنگی به صورت کمانی به طرف بالا و به سمت چپ حرکت می کنند، در حین اینکه تمام تنه در پی نیروی حرکت دستها به طرف چپ خم می شود و با بند انگشتهای مشت شده ضربه می زند (ش. ۲۶۴). مشتها باز می گردند تا ضربه دیگری به همان نقاط در جلو کتفاله ران وارد آورند. از آنجا دستها با هماهنگی تاب برمی دارند و کمانی رو به بالا به سمت راست می زنند، در حین اینکه تمام بدن بر اثر نیروی حرکت دستها به طرف راست خم می شود. مشتها با بند انگشتها ضربه می زنند و یکبار دیگر حرکت می کنند تا با لبه نرم دستها به همان دو نقطه در جلو کتفاله ران ضربه را وارد آورند.



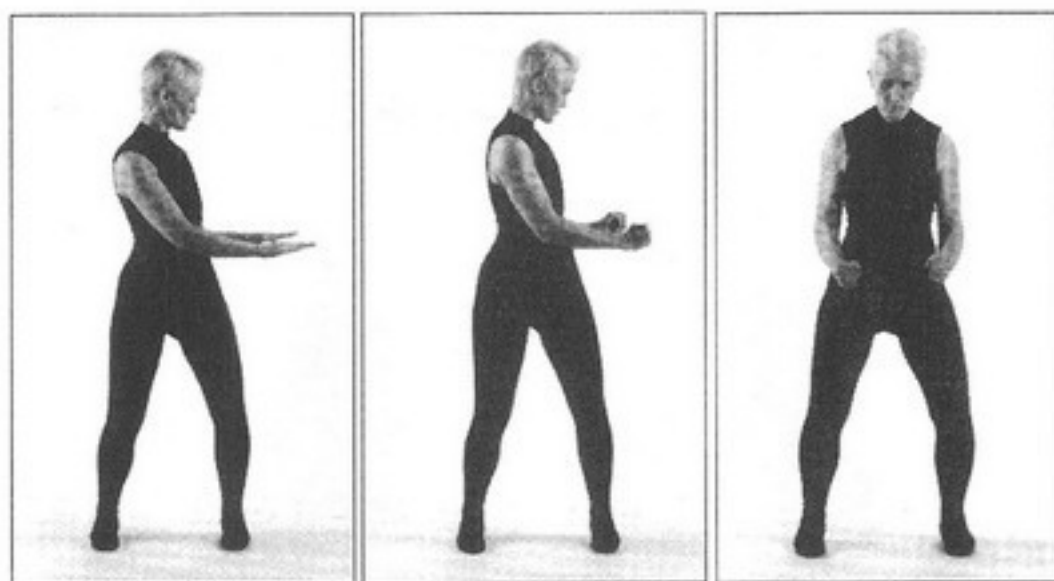
شکل ۲۶۴



شکل ۲۶۳

۲۹. ضربه زدن به انرژی در جلو بدن با هر دو مشت و در سمت چپ و راست شروع این حرکت جادویی دقیقاً مثل قبلی است (ش. ۲۶۵). وقتی که ضربه وارد آمد، هر دو دست مثل چکش به سطح سر بلند می شود و تنه مجبور می شود بشدت به سمت چپ بگردد. دو مشت به دو نقطه در جلو باسن چپ ضربه وارد می آورند (ش. ۲۶۶). دوباره دست تا ارتفاع سر بلند می شود، مشت ها باز می شوند و با کف دست به همان دو نقطه ضربه می زنند (ش. ۲۶۷). دستها دوباره تا سطح سر بالا می روند. دستها مشت می شوند تا بار دیگر به همان نقطه ها ضربه بزنند. ساعدها تا سطح سر بالا برده می شوند، بدن می گردد تا رو به جلو قرار گیرد و مشت ها در همان نقاط، در جلو کشاله ران همچون چکشی می کوبند.

همین ترتیب حرکات با تنه ای که بشدت به سمت راست گشته است، تکرار می شود.



شکل. ۲۶۷

شکل. ۲۶۶

شکل. ۲۶۵

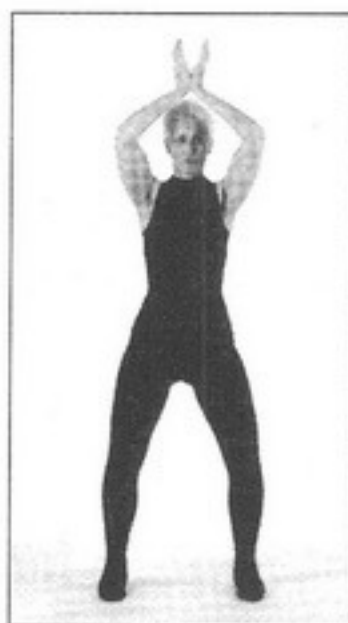
۳۰. خرد کردن انرژی با مچها در بالای سر و در سمت چپ و راست هر دو دست روی سر بالا برده می شوند، مچها با یکدیگر تماس دارد و کف

دستها طوری گود است که گویی توپی را نگاه داشته است (ش. ۲۶۸). آنگاه تنه به سمت چپ می‌گردد، در حین اینکه هر دو دست بسرعت به سمت چپ کمر حرکت می‌کنند، بی‌آنکه مچ‌ها از یکدیگر جدا شوند که برای تطبیق کردن با وضع جدید، طوری دور هم می‌گردند که کف دست چپ رو به بالا و کف دست راست رو به پایین قرار بگیرد (ش. ۲۶۹). هر دو دست دوباره به بالای سر برده می‌شود، بی‌آنکه مچ‌ها از یکدیگر جدا شوند می‌گردند تا دیگر بار به وضع اولیه خود برسند.

همین ترتیب حرکات با سریع بردن دستها به نقطه‌ای در سمت راست کمر اجرا می‌شود. حرکت با بردن دستها به وضع اولیه آن، در بالای سر خاتمه می‌یابد.



شکل. ۲۶۹



شکل. ۲۶۸

سومین گروه

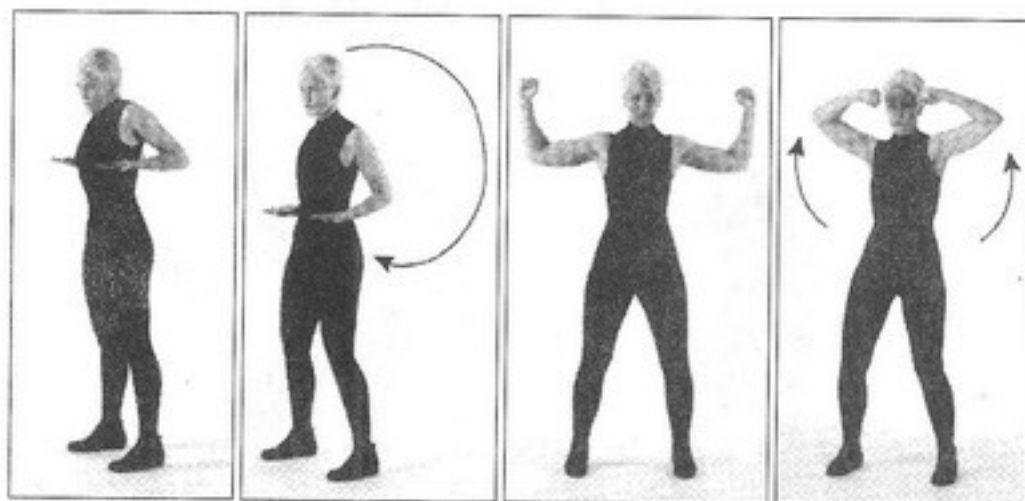
حرکت دادن انرژی از بدن چپ و بدن راست با تنفس

سومین گروه متشکل از نه حرکت جادویی است که از دم‌فروبری و بازدم به عنوان نیروی رانش به منظور جدایی بیشتر یا پیوستگی دو بدن استفاده می‌کند. همان طور که گفته شد به نظر ساحران مکتبِ دون‌خوان وقتی قدری انرژی از یک بدن به هر مرکز حیاتی بدن دیگر وارد شود برای مدت زمانی هیجانی در آن مرکز پدید می‌آورد. ساحران مکزیکی کهن، طبق آنچه دون‌خوان یاد داد، این آمیزش را بینهایت سودمند می‌دانستند، زیرا ورود ثابت و عادت‌شده انرژی به آن مراکز را در هم می‌شکست. آن ساحران دریافتند که نفس کشیدن نقشی کلیدی در جدایی بدن چپ و بدن راست دارد.

۳۱. تنفس برای کناره فوقانی ریه‌ها

دستها در حالی که محکم مشت شده است همراه با نفس عمیق تا پیشانی بالا آورده می‌شود؛ کف دستهای مشت شده رو به پایین است. مشت‌ها هفت تا نه سانتیمتر از یکدیگر فاصله دارند و درست در جلو پیشانی هستند، ضمن اینکه دم‌فروبری پایان می‌یابد (ش. ۲۷۰). در حین اینکه دستها با قوت به دو نقطه جنبی در پهلوها و در سطح شانه‌ها برده می‌شود، بازدم صورت می‌گیرد (ش. ۲۷۱). دستها را باز و ریلکس کنید. مچ‌ها در جلو سر روی یکدیگر قرار می‌گیرند و نفس عمیقی کشیده می‌شود، در حین اینکه دستها دو دایره بزرگ به اندازه درازی دست می‌زنند که از جلو به بالای سر و پهلوها می‌رود. دم‌فروبری وقتی پایان می‌یابد که دستها با کف آنها که رو به بالاست در کمر قرار می‌گیرد (ش. ۲۷۲). آنگاه بازدم آهسته‌ای صورت می‌گیرد، در حالی که دستها در طول قفسه سینه تا سطح زیر بغل بالا برده می‌شوند. بازدم در حالی خاتمه می‌یابد که شانه‌ها طوری بالا برده می‌شوند

که گویی نیروی دستها آنها را مجبور به بالا رفتن کرده است (ش. ۲۷۳).



شکل ۲۷۳

شکل ۲۷۲

شکل ۲۷۱

شکل ۲۷۰

این تنفس بسیار سودمند است، زیرا بسیج قسمت فوقانی ریه‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد که تحت شرایط عادی بفهمی نفهمی رخ می‌دهد.

۳۲. هدیه به تنفس

در حالی که نفس عمیقی کشیده می‌شود، دست چپ نیز دایره‌ای می‌زند. دست از جلو به بالای سر و عقب حرکت می‌کند و دوباره به جلو می‌آید؛ در حین اینکه دست می‌گردد، تنه به چپ می‌چرخد تا دست بتواند دایره کاملی بزند. وقتی دایره کامل می‌شود، دم‌فروبری نیز پایان می‌یابد. کف دست که رو به بالاست در سطح چانه نگاه داشته می‌شود و مچ با زاویه نود درجه خم می‌گردد. حالت بدن کارورز یکی از آن حالت‌هایی است که گویی چیزی را هدیه می‌دهد که در کف دست است. تنه به طرف جلو خم می‌شود (ش. ۲۷۴). آنگاه کف دست می‌گردد و رو به پایین قرار می‌گیرد و بازدم شروع می‌شود، در حالی که دست آهسته و با قدرت به طرف پایین حرکت می‌کند (ش. ۲۷۵) تا در پهلوی ران قرار گیرد؛ کف دست هنوز رو به پایین

است و حالت پشت دست که با ساعد زاویه‌ای نود درجه دارد، حفظ می‌شود. همین ترتیب حرکات با دست راست اجرا می‌شود.



شکل. ۲۷۵



شکل. ۲۷۴

۳۳. حرکت دادن انرژی با تنفس از بالای سر به مراکز حیاتی
 میج‌های هر دو دست اندکی خم می‌شود و کف دستها کمی انحنا دارد. در این
 حالت نوک انگشتها به طرف بالا و در طول جلو بدن و بالای سر مالیده
 می‌شود، در حین اینکه نفس عمیقی کشیده می‌شود (ش. ۲۷۶). وقتی دستها
 به روی سر می‌رسند، باز می‌شوند و میج‌ها با زاویه نود درجه به عقب
 می‌گردند. دم‌فروبری در اینجا پایان می‌یابد. در حالی که دستها پایین آورده
 می‌شوند، نفس نگاه داشته می‌شود و انگشت اشاره هر دست بلند می‌شود؛
 انگشتهای دیگر در کف دست نگاه داشته می‌شوند، در حالی که در دومین
 بند انگشت خم شده‌اند و شست‌ها نیز تا شده‌اند هر دو دست به سطح سینه
 باز می‌گردد، در حالی که پشت دستها به زیر بغل‌هاست.

آنگاه بازدم عمیقی شروع می‌شود، ضمن اینکه دستها آهسته به طرف
 جلو دراز می‌شوند تا آرنج‌ها به آرامی راست شوند. آنگاه نفس عمیقی
 کشیده می‌شود، در حالی که دستها به جای خود، در مقابل زیر بغل‌ها،



شکل. ۲۷۷



شکل. ۲۷۶

بازگردانده می شوند، ضمن اینکه هنوز انگشت اشاره بالاست، مچ‌ها به عقب خم می شوند و کف دستها رو به جلو قرار می گیرند. بازدم آهسته‌ای شروع می شود، در حالی که دستها دایره وار به طرف بالا حرکت می کنند که ابتدا به بالای سر می رسند و آنگاه به طرف پایین ادامه می یابند و دایره کاملی به طرف جلو می زنند، بی آنکه حالت انگشت اشاره تغییر یابد. دستها در کنار قفسه سینه قرار می گیرند (ش. ۲۷۷). بازدم خاتمه می یابد، در حالی که دستها به طرف پایین، در طرفین باسن قرار می گیرند.

۳۴. خردشدن انرژی با تنفس

در حالی که نفس عمیقی کشیده می شود، دست چپ در دایره جانبی وسیعی از جلو به بالای سر و عقب حرکت می کند. تنه به طرف چپ می گردد تا گردش کامل دست را آسان کند. دم فروری پایان می یابد، در حالی که دست دور کامل را زده است و در نقطه‌ای، در کنار سر و بالای آن متوقف شده است. کف دست رو به زمین است و مچ اندکی به طرف عقب خم شده است

(ش. ۲۷۸). آنگاه بازدم آهسته‌ای شروع می‌شود، در حالی که دست دایره وسیع و جانبی دیگری در جهت مخالف می‌زند، از جلو به پایین و به عقب و سپس به بالای سر می‌رود و دوباره به جلو باز می‌گردد. وقتی دایره کامل شد، دست به نقطه‌ای درست در جلو شانه راست آورده می‌شود، در حین اینکه بازدم ادامه دارد. کف دست رو به بدن است و بملایمت با شانه راست تماس دارد (ش. ۲۷۹). آنگاه دست که مشت شده است سریع به بالا حرکت می‌کند و با پشت دست ضربه‌ای به نقطه‌ای به اندازه یک دست دورتر از شانه چپ در ارتفاع سر وارد می‌آورد (ش. ۲۸۰). بازدم در این موقع خاتمه می‌یابد. همین ترتیب و توالی حرکات با دست راست اجرا می‌شود.



شکل ۲۸۰

شکل ۲۷۹

شکل ۲۷۸

۳۵. تنفس میمون

زانوها اندکی خم شده است. دستها آهسته به بالای سر بلند می‌شود، در حالی که قسمت فوقانی ریه‌ها با هوا پر می‌گردد. آنگاه زانوها کشیده می‌شوند و بدن کاملاً به طرف بالا راست می‌شود. این تنفس می‌تواند کشیده شود، در حالی که پاشنه‌ها و یا نوک انگشتهای پا روی زمین است.



شکل ۲۸۱

نفس نگاه داشته می‌شود، در حالی که دستها به طرف پایین حرکت می‌کند و بدن اندکی به طرف جلو خم می‌شود و دیافراگم را منقبض می‌کند؛ زانوها دوباره خم می‌شود. بازدم وقتی شروع می‌شود که دستها به سطح کمر می‌رسد. در همین موقع، انگشتهای اشاره دراز می‌شوند و به زمین اشاره می‌کنند؛ انگشتهای دیگر روی کف دستها خم و منقبض‌اند. دستها به حرکت به طرف پایین ادامه می‌دهند، در حالی که تمام نفس بیرون

داده می‌شود (ش. ۲۸۱). ضمن اینکه نفس بیرون داده می‌شود، دیافراگم را منقبض کنید تا از فشار آوردن آن به طرف پایین با هوایی که بیرون می‌آید، اجتناب شود.

۳۶. نفس بلند

پاها تا آنجا که ممکن است صاف نگاه داشته می‌شوند. دم‌فروبردن آغاز می‌شود، در حالی که شانه‌ها آهسته از جلو به عقب می‌گردد و دستها در آرنج‌ها خم شده است. وقتی که چرخش و دم‌فروبری پایان می‌یابد، دستها به حالت اول درمی‌آیند [خم شده می‌مانند] (ش. ۲۸۲). بازدم با بالا بردن دستها به سطح شانه‌ها و دراز کردن دستها تا آنجا که ممکن است به طرف جلو، آغاز می‌شود. کف دستها رو به زمین دارد.

بعد، نفس کشیده می‌شود، در حالی که کف دستها به طرف بالا می‌گردد. آرنج‌ها خم و به عقب کشیده می‌شود و شانه‌ها بالا برده می‌شوند. دم‌فروبری با حداکثر کشیدگی شانه‌ها به طرف بالا پایان می‌یابد (ش. ۲۸۳). بازدم صورت می‌گیرد، در حین اینکه کف دستها چرخیده است تا رو به

زمین قرار گیرد و دستها و شانه‌ها به طرف پایین فشار می‌آورد؛ دستها تا آنجا که ممکن است در میج به طرف عقب خم شده و در کنار بدن صاف نگاه داشته شده است.



شکل ۲۸۳



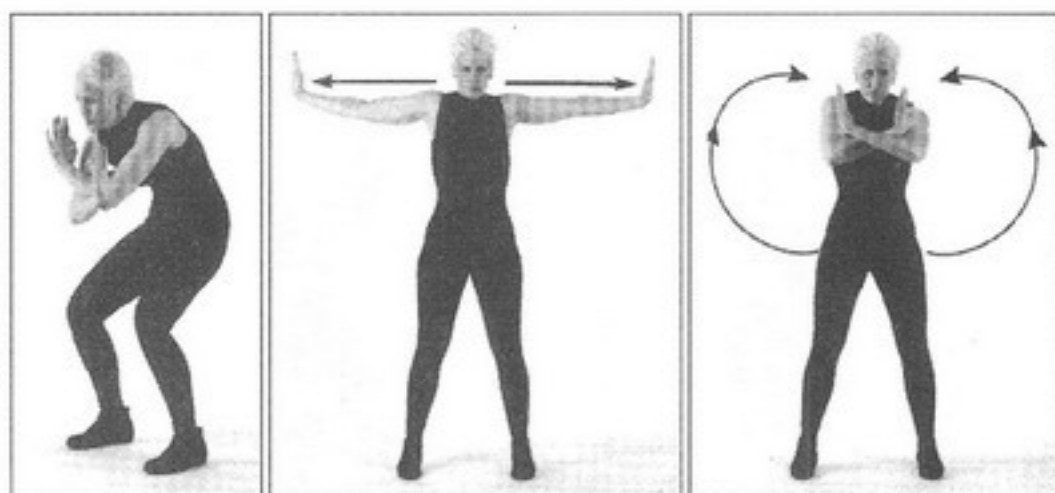
شکل ۲۸۲

۳۷. نفس جانبی

وقتی دم‌فروبری آغاز می‌شود، دستها از حالت طبیعی خود در کنار رانها، در دایره‌ای به طرف وسط بدن حرکت می‌کنند و موقعی که روی یکدیگر قرار می‌گیرند، خاتمه می‌یابد، کف دستها رو به خارج است و میج‌ها به طور کامل چنان خم شده است که نوک انگشتها به طرف بالا اشاره دارد (ش. ۲۸۴). دم‌فروبری ادامه می‌یابد، در حالی که دو دست به طور جانبی فشار می‌آورد. وقتی دستها حرکت می‌کنند، کف آنها ابتدا رو به جلو دارد، اما وقتی که حرکت پایان می‌یابد رو به بیرون دارند. دم‌فروبری با حداکثر درازشدگی دستها خاتمه می‌یابد. بدن تا آنجا که ممکن است صاف و راست نگاه داشته می‌شود (ش. ۲۸۵).

بازدم صورت می‌گیرد، در حالی که دستها در آرنج‌ها خم می‌شود و کف آنها طوری قرار می‌گیرد که نوک انگشتها به طرف بالاست و سپس به وسط

بدن آورده می شود. از آن می گذرد و در پایان در لبه مخالف بدن، دستها روی هم قرار می گیرند. ساعد چپ روی ساعد راست است. بدن در بخش میانی منقبض و زانوها خمیده است (ش. ۲۸۶).



شکل. ۲۸۶

شکل. ۲۸۵

شکل. ۲۸۴

۳۸. نفس پروانه

دستها در آرنجها خم و در جلو سینه نگاه داشته می شود. ساعد چپ بالای ساعد راست است، بی آنکه آن را لمس کند؛ مچها صاف هستند و دستها محکم مشت می شوند. زانوها خم می شوند و بدن بوضوح به طرف جلو خم می گردد (ش. ۲۸۶). در حالی که نفس کشیدن شروع می شود، دستها جدا می شوند و به طرف بالای سر و بیرون به سمت چپ و راست حرکت می کنند. در حالی که دم فرورودن ادامه دارد، دستها راست می شوند، ضمن اینکه رو به پایین، پهلوها و دور شانهها می روند، دایره می زنند و آنگاه به حالت اول خود، روی سینه، باز می گردند. دستها در حالی که حالت خود را حفظ کرده اند، روی سر بلند می شوند، در حین اینکه نفس نگاه داشته و بدن در کمر راست می شود (ش. ۲۸۸). آنگاه دستها پایین و به سطح ناحیه ناف آورده می شوند، در حالی که بدن به عقب و به حالت اولیه خم شده در جلو، با زانوهای خمیده، باز می گردد.

بدن این حالت خم شده به جلو را محکم نگاه می‌دارد و بازدم با تکرار همین حرکات دستها که برای دم‌فروبری انجام می‌شود، صورت می‌گیرد. وقتی که نفس بیرون داده می‌شود، دیافراگم به حالتی سفت و محکم نگاه داشته می‌شود.



شکل ۲۸۸



شکل ۲۸۷

۳۹. نفس کشیدن توسط آرنج‌ها

در آغاز این حرکت، پاها صاف نگاه داشته می‌شوند. در حالی که نفس عمیق کشیده می‌شود، دستها دایره‌ای بیرونی به بالای سر و در پهلوئی بدن، به سوی جلو، می‌زنند. دم‌فروبری با دستهایی که مستقیم رو به جلوست، آرنج‌ها خمیده و در سطح کمر است، خاتمه می‌یابد. کف دستها صاف نگاه داشته می‌شود و رو به یکدیگر دارد، انگشتها با یکدیگرانند.

بازدم در حالی شروع می‌شود که دستها با زاویهٔ چهل و پنج درجه به زمین اشاره دارند. زانوها خمیده است و بدن به طرف جلو خم می‌شود (ش. ۲۸۹). بازدم ادامه دارد، در حالی که دستها که در آرنج‌ها با زاویهٔ نود درجه خم شده، به بالای سر بالا برده می‌شوند. این کار بیشتر با خم کردن زانوها صورت می‌گیرد و نه با کمانی کردن پشت. بازدم با عضلات شکم که در

حداکثر کشیدگی اند، خاتمه می‌یابد؛ سر اندکی به طرف عقب خم می‌شود (ش. ۲۹۰).

تمرین کردن این طرز تنفس احساسی پدید می‌آورد که گویی هوا از میان آرنج‌ها برون داده می‌شود.



شکل. ۲۹۰



شکل. ۲۸۹

چهارمین گروه

اشتیاق بدن چپ و بدن راست

این گروه متشکل از پنج حرکت جادویی برای بدن چپ است که به ترتیب اجرا می‌شود و سه حرکت جادویی برای بدن راست است. طبق نظر دون‌خوان ماتوس میل بدن چپ سکوت است، در حالی که میل بدن راست مهمل‌بافی، سر و صدا و ترتیب مداوم است. او گفت که بدن راست است که ما را مجبور به راه رفتن می‌کند، برای آنکه رژه رفتن را دوست دارد و از طراحی رقص، توالی‌ها و تنظیم‌هایی بسیار لذت

می برد که حاوی رده بندی در سائز است.

دو خون توصیه کرد که اجرای هر حرکت از حرکات جادویی برای بدن راست بارها تکرار شود، در حالی که کارورز آنها را می شمرد و بسیار مهم است که قبلاً تعداد دفعاتی مشخص شود که هر حرکتی تکرار خواهد شد، زیرا پیش بینی ها نقطه قوت بدن راست است. اگر کارورز قبلاً تعدادی را مشخص کند و آن را به مرحله عمل در آورد، لذت بدن راست وصف ناکردنی است.

به هر حال، در تمرین تنسگریتی هر دو، حرکات جادویی برای بدن چپ و حرکات جادویی برای بدن راست، در سکوت کامل اجرا می شود. اگر سکوت بدن چپ بتواند از سکوت بدن راست پیشی گیرد، عمل اشباع کردن می تواند راه مستقیمی برای ورود به آن چیزی شود که دو خون مشتاقانه ترین حالتی می نامید که شمنان هر نسل در پی آن هستند؛ یعنی سکوت درونی.

پنج حرکت جادویی برای بدن چپ

حرکات جادویی برای بدن چپ هیچ نام خاصی ندارند. دو خون گفت که شمنان مکزیکی کهن آنها را فقط حرکات جادویی برای بدن چپ می نامیدند.

* * *

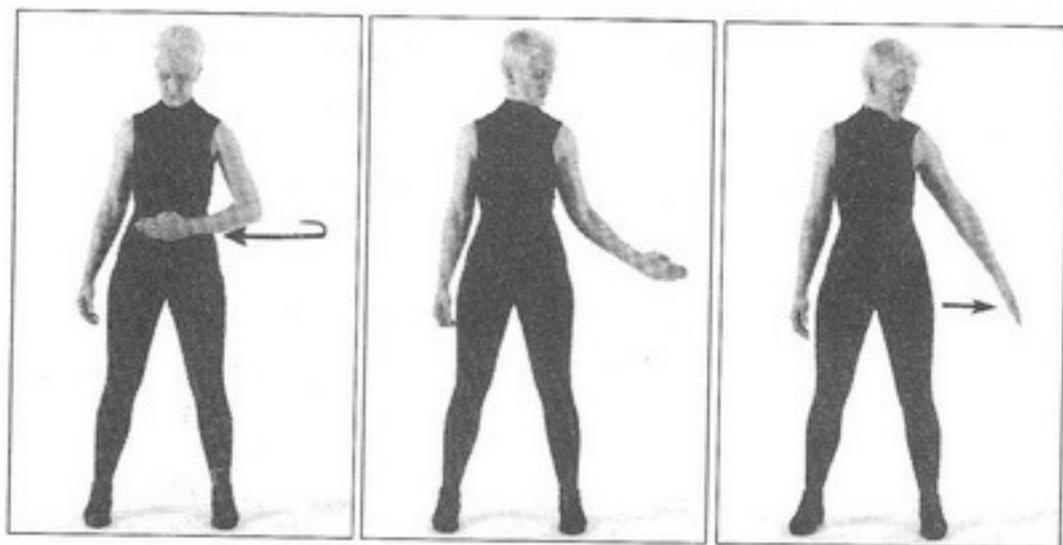
نخستین حرکت جادویی متشکل از اجرای پانزده حرکت مختصر و دقیق است. چون حرکات جادویی برای بدن چپ به ترتیب انجام داده می شوند، پس به ترتیب نیز شماره گذاری خواهند شد:

۱. دست راست به طور جانبی حدود سی سانتیمتر از وضع اولیه اش، در کنار ران، دور می شود (ش. ۲۹۱).

۲. کف دست سریعاً می گردد تا رو به جلو قرار گیرد، در حالی که آرنج اندکی

خمیده می‌شود (ش. ۲۹۲).

۳. دست در سطح شکم قرار می‌گیرد و با سرعت به طور افقی به سمت راست حرکت می‌کند (ش. ۲۹۳).



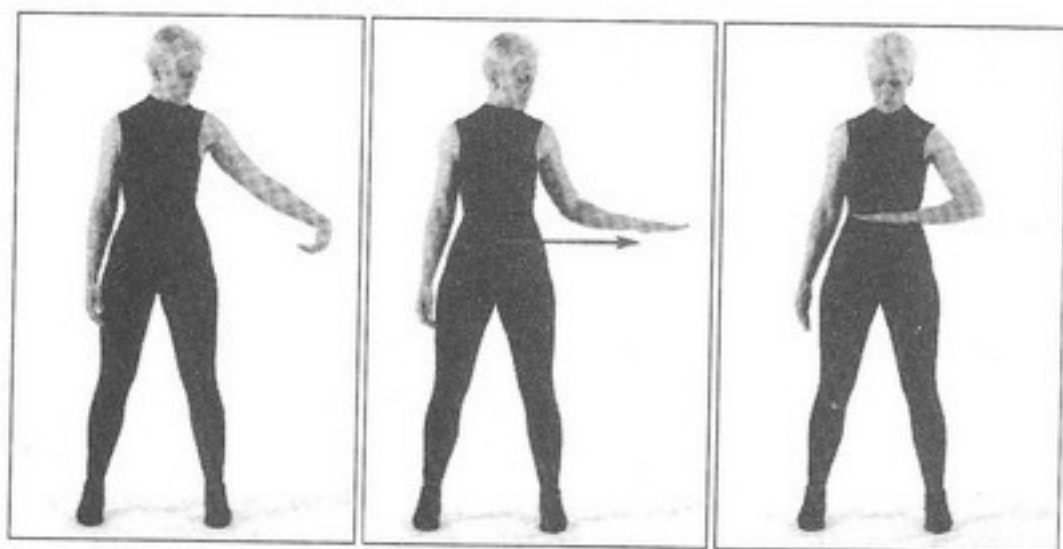
شکل ۲۹۳

شکل ۲۹۲

شکل ۲۹۱

۴. دست سریعاً می‌گردد تا کف آن رو به زمین قرار گیرد (ش. ۲۹۴).

۵. دست سریعاً در حالی که کف آن رو به پایین است از راست به چپ حرکت می‌کند. (ش. ۲۹۵).



شکل ۲۹۶

شکل ۲۹۵

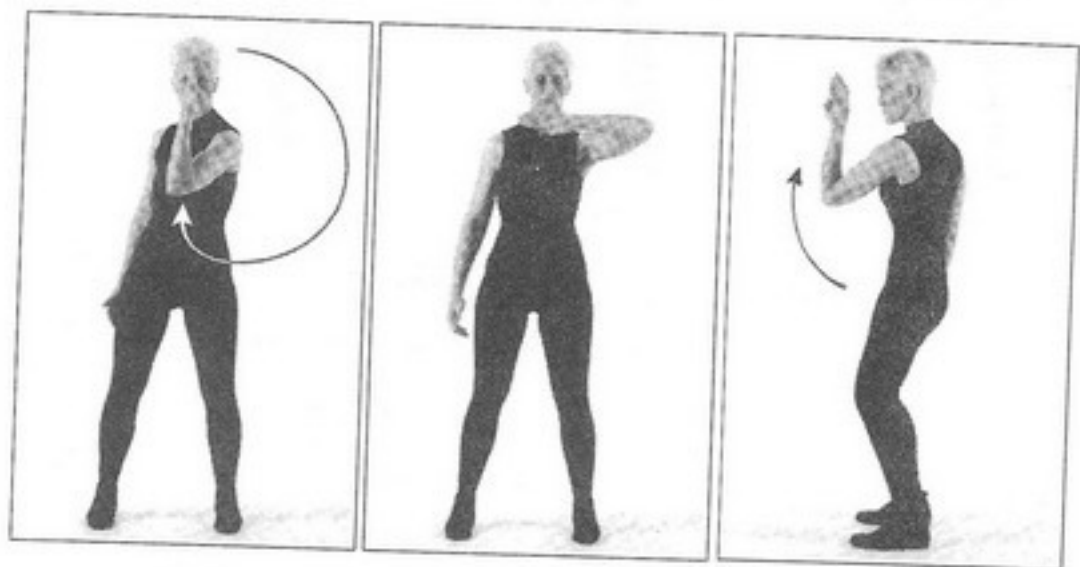
شکل ۲۹۴

۶. میج بسرعت به طرف راست می‌گردد، دست به صورت کاسه درمی‌آید، گویی که چیزی را درمی‌آورد و حرکت میج آن را با تکانی به طرف بالا حرکت می‌دهد. (ش. ۲۹۶).

۷. دست به شکل کمانی در جلو خط تقسیم‌کننده دو بدن در سطح چشمان و حدود سی سانتیمتر فاصله از آن بالا آورده می‌شود، کف دست رو به چپ است (ش. ۲۹۷).

۸. میج می‌گردد و دست را وامی‌دارد که رو به پایین قرار گیرد (ش. ۲۹۸).

۹. دست به بالای سر برده می‌شود، دایره‌ای جانبی می‌زند و به همان حالتی باز می‌گردد که در جلو سطح چشمان بود و کف آن رو به چپ قرار داشت (ش. ۲۹۹).



شکل ۲۹۹

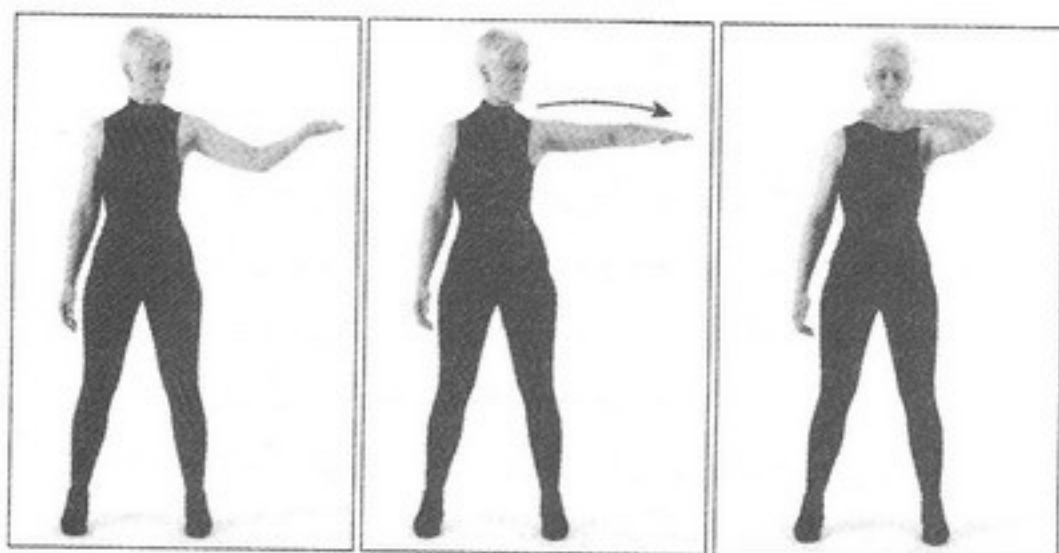
شکل ۲۹۸

شکل ۲۹۷

۱۰. دوباره میج حرکت می‌کند و کف دست را وامی‌دارد که رو به جلو قرار گیرد (ش. ۳۰۰).

۱۱. دست که کف آن رو به زمین است با انحنای اندکی نسبت به شانه‌ها به طرف پایین و به سمت چپ حرکت می‌کند (ش. ۳۰۱).

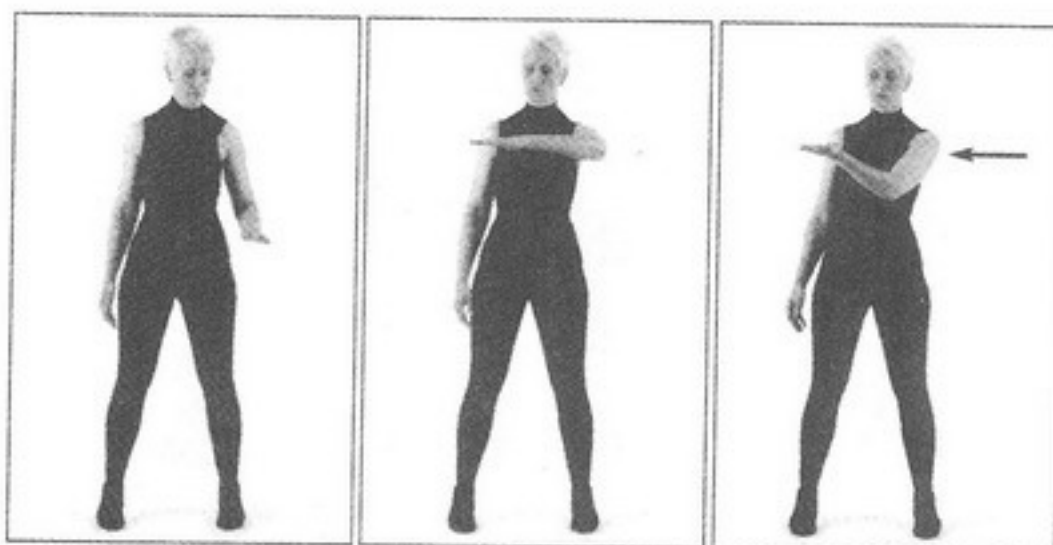
۱۲. میج طوری می‌گردد که کف دست رو به بالاست (ش. ۳۰۲).



شکل ۳۰۲

شکل ۳۰۱

شکل ۳۰۰



شکل ۳۰۵

شکل ۳۰۴

شکل ۳۰۳

۱۳. دست سریع به سمت راست و به نقطه‌ای در جلو شانه راست آورده می‌شود (ش. ۳۰۳).

۱۴. دوباره موج حرکت می‌کند و کف دست راست را به طرف پایین می‌گرداند (ش. ۳۰۴).

۱۵. دست سریع به طرف پایین می‌آید و در حدود سی سانتیمتری کفل چپ،

در جلو قرار می‌گیرد (ش. ۳۰۵).

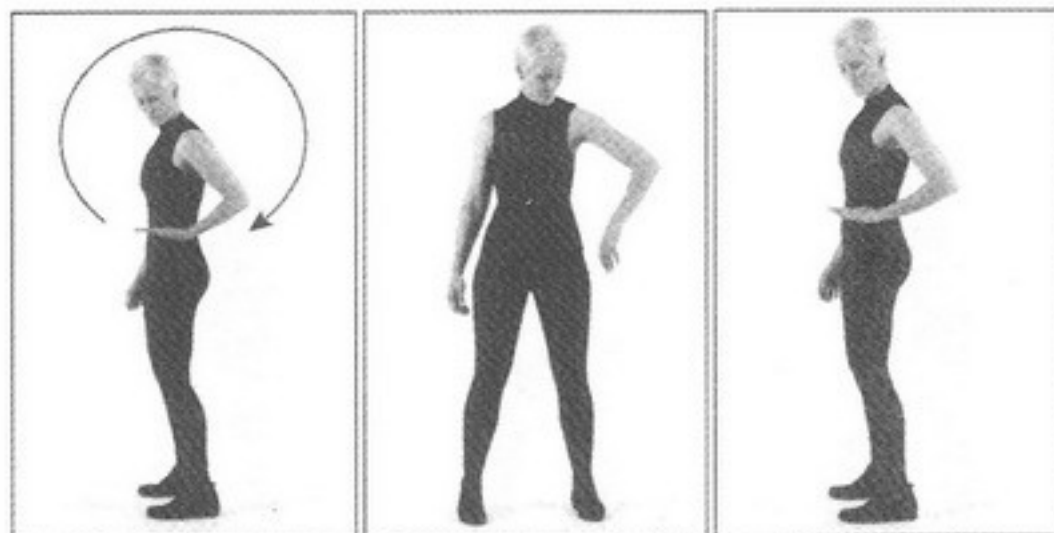
* * *

دومین حرکت جادویی متشکل از نه حرکت است.

۱۶. دست بازمی‌گردد و با سر کفل تماس دارد (ش. ۳۰۶).

۱۷. آرنج به طور جانبی حرکت می‌کند و مچ با حرکت سریعی به طرف پایین، کف دست را می‌گرداند تا رو به چپ قرار گیرد. کف دست به صورت کاسه درمی‌آید و انگشتها اندکی جدا می‌شود (ش. ۳۰۷).

۱۸. دست دایره‌کاملی می‌زند، از جلو به عقب و بالای سر می‌رود. دست با کف آن که رو به بالاست به سر کفل بازمی‌گردد (ش. ۳۰۸).



شکل ۳۰۸

شکل ۳۰۷

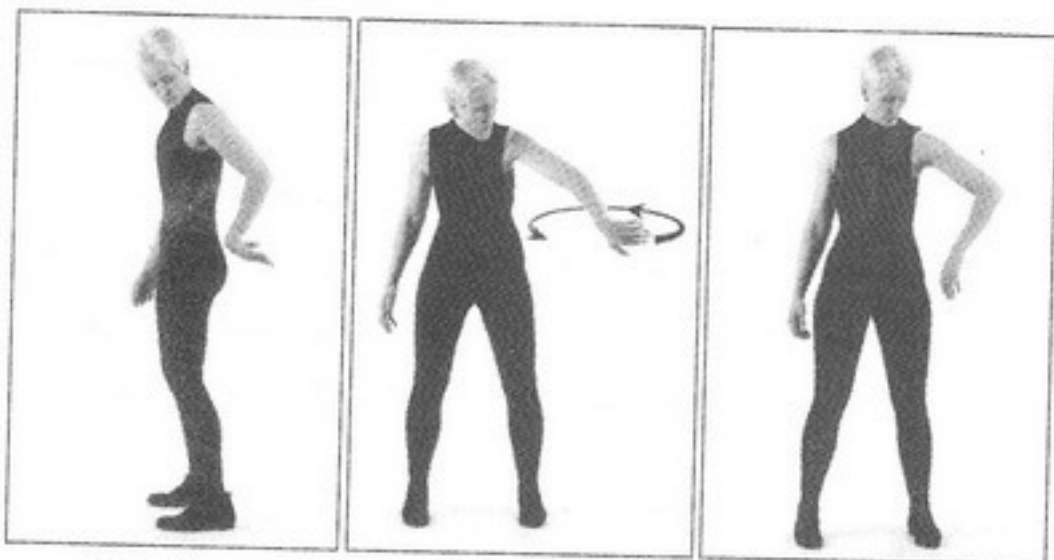
شکل ۳۰۶

۱۹. دوباره آرنج به طور جانبی حرکت می‌کند و حرکت سریع دیگر مچ، کف دست را می‌گرداند تا دوباره رو به چپ قرار گیرد (ش. ۳۰۹).

۲۰. دست به پهلو حرکت می‌کند و دایره‌ای می‌زند، طوری که گویی چیزی را درمی‌آورد. در پایان حرکت، دست به سر کفل بازمی‌گردد و کف آن رو به بالاست (ش. ۳۱۰).

۲۱. آرنج خمیده سریع به طرف چپ حرکت می‌کند و همزمان نیز چرخش

سریع میچ، دست را به عقب می‌گرداند؛ انگشتها اندکی انحنا دارد و به عقب اشاره می‌کند، کف دست فرو رفته و رو به بالاست (ش. ۳۱۱).



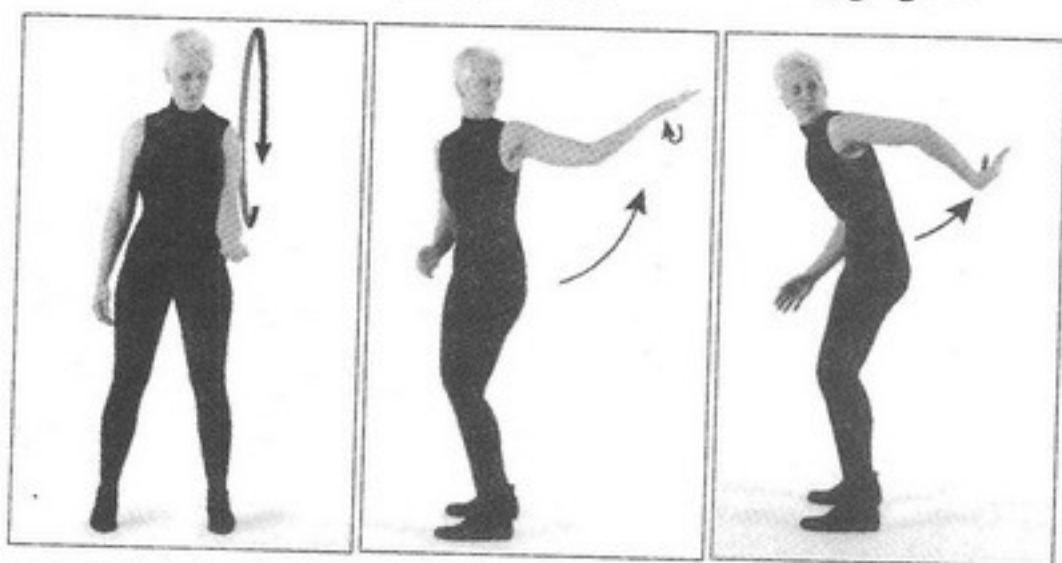
شکل. ۳۱۱

شکل. ۳۱۰

شکل. ۳۰۹

۲۲. آنگاه آرنج را کاملاً به طرف عقب دراز کنید، در حالی که کف دست که به صورت کاسه درآمده، هنوز رو به بالاست (ش. ۳۱۲).

۲۳. در حالی که دست هنوز کاملاً دراز است، میچ آهسته می‌گردد و دایره کاملی می‌زند تا کف دست رو به بالا قرار گیرد (ش. ۳۱۳).



شکل. ۳۱۴

شکل. ۳۱۳

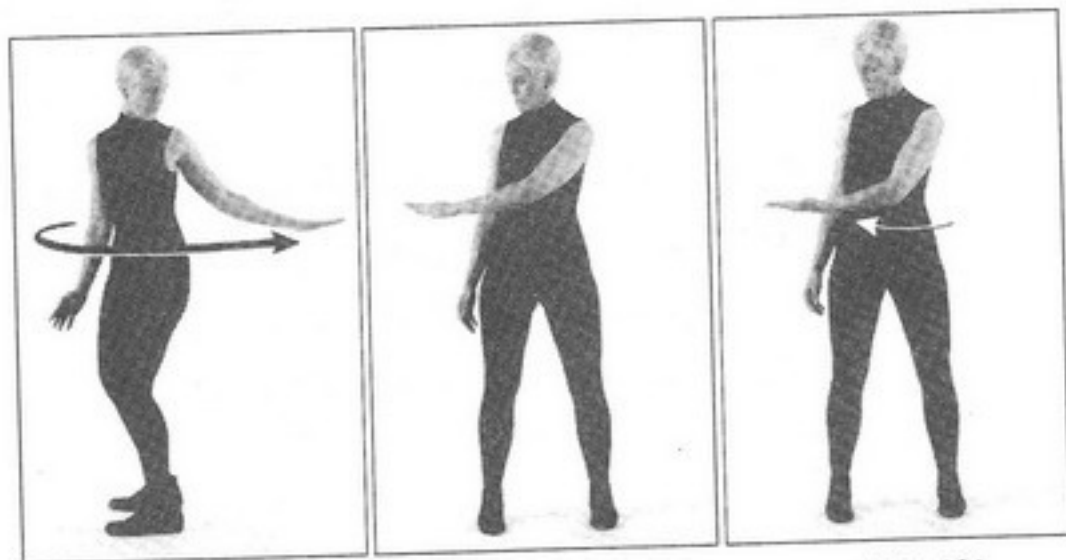
شکل. ۳۱۲

۲۴. این حرکت به بیرون آوردن دست از آستین شباهت دارد. با آرنج، دست از عقب به جلو دایره می‌زند و حرکت با کف دستی که رو به بالاست، در سطح لبه دنده‌های قفسه سینه پایان می‌یابد و آرنج خمیده، لبه قفسه سینه را لمس می‌کند (ش. ۳۱۴).

* * *

سومین حرکت جادویی دوازده حرکت دارد.

۲۵. دست‌ریا کف آن که رو به بالاست به صورت کمانی به سمت راست حرکت می‌کند، گویی که چیزی را با نوک انگشتها قطع می‌کند، سی سانتیمتر که از لبه راست قفسه سینه گذشت، متوقف می‌شود (ش. ۳۱۵).



شکل ۳۱۷

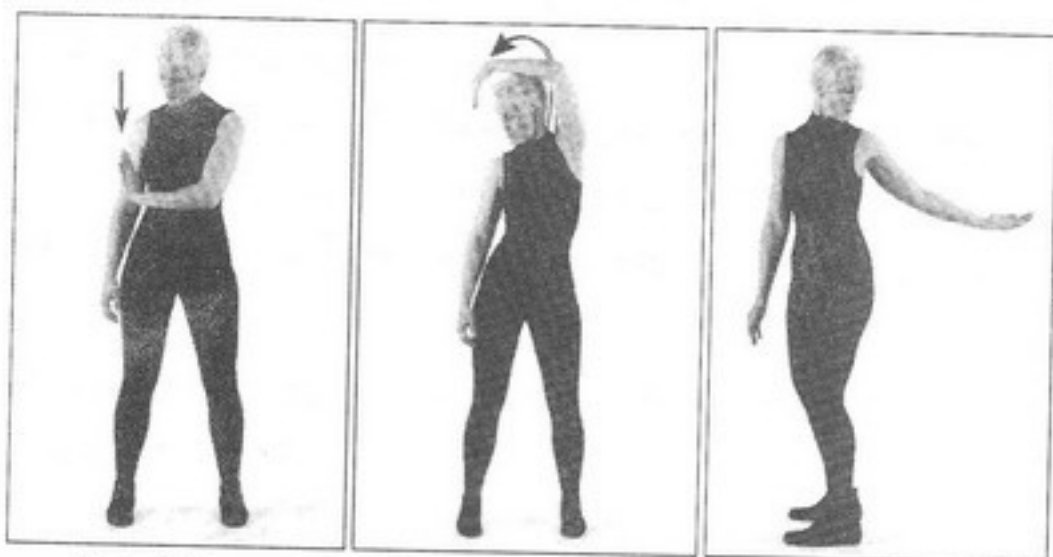
شکل ۳۱۶

شکل ۳۱۵

۲۶. کف دست می‌گردد تا رو به زمین قرار گیرد (ش. ۳۱۶).

۲۷. دست به شکل کمانی به سمت چپ حرکت می‌کند و سپس کاملاً تا سمت عقب می‌رود (ش. ۳۱۷).

۲۸. کف دست انحنا دارد، دست کاملاً دراز است و چرخش می‌چ، دست را به صورت ملاقه درمی‌آورد (ش. ۳۱۸).

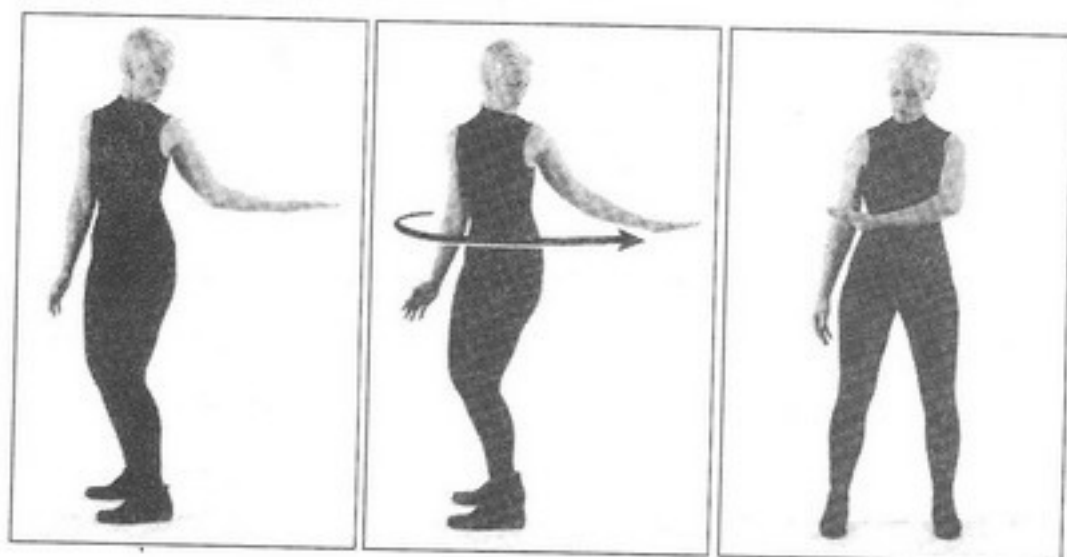


شکل ۳۲۰

شکل ۳۱۹

شکل ۳۱۸

۲۹. دست به صورت کمانی مورب از عقب به بالای سر و به جلو می‌رود. این حرکت بالای شانه راست در سطح سر خاتمه می‌یابد (ش. ۳۱۹).
 ۳۰. در آنجا دست دراز می‌شود و میج با ساعد زاویه راستگوشه می‌سازد، سپس دست از بالای سر به سمت راست کمر پایین می‌آید (ش. ۳۲۰).
 ۳۱. کف دست سریع به طرف پایین آورده می‌شود (ش. ۳۲۱).



شکل ۳۲۳

شکل ۳۲۲

شکل ۳۲۱

۳۲. دست در نیم دایره‌ای کاملاً به طرف چپ و به عقب می‌رود (ش. ۳۲۲).

۳۳. کف دست به بالا می‌گردد (ش. ۳۲۳).

۳۴. دست به همان حالت اول خود در جلو می‌گردد و به نقطه‌ای سی

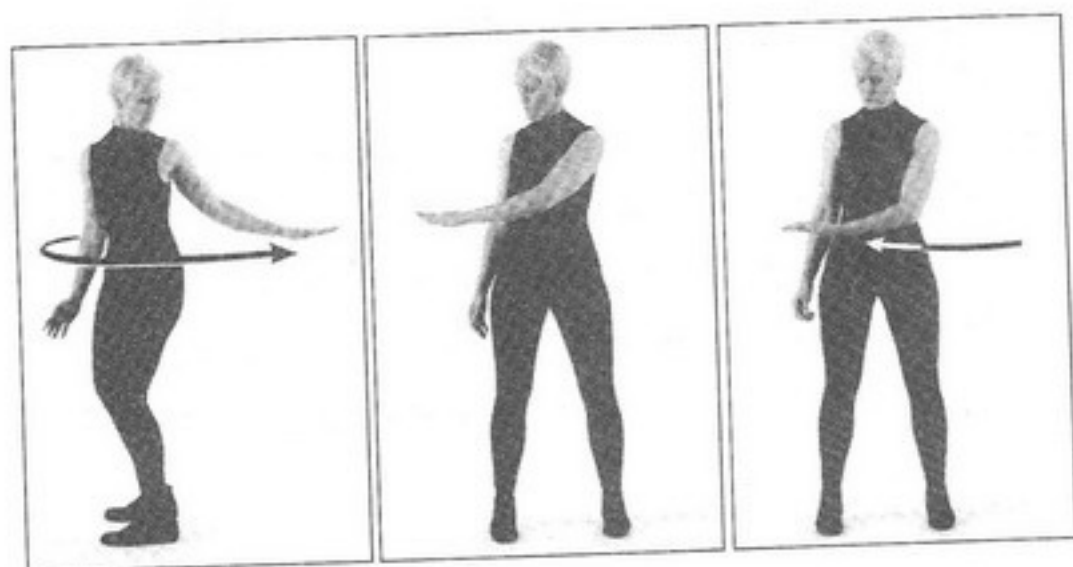
ساتیمتر دورتر از قفسه سینه حرکت می‌کند (ش. ۳۲۴).

۳۵. دست طوری می‌گردد که کف دست دوباره رو به زمین است

(ش. ۳۲۵).

۳۶. دست به طرف چپ می‌گردد و به همان نقطه در پشت پهلوی راست

باز می‌گردد (ش. ۳۲۶).



شکل. ۳۲۶

شکل. ۳۲۵

شکل. ۳۲۴

چهارمین حرکت جادویی شامل پانزده حرکت است.

۳۷. دست در دایره بزرگی به جلو، بالای سر و به عقب حرکت می‌کند و در

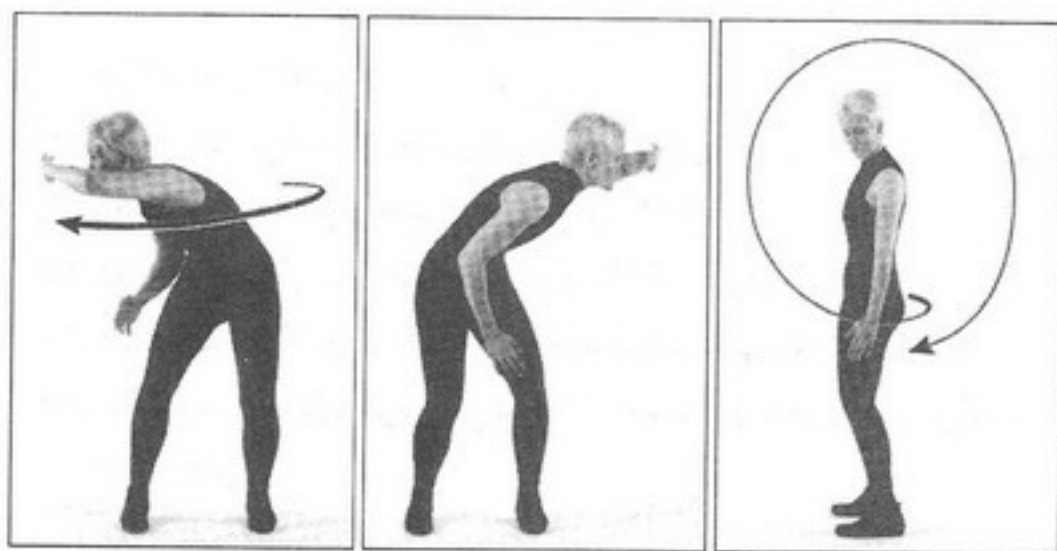
نقطه‌ای حدود سی ساتیمتر دور از ران چپ متوقف می‌شود

(ش. ۳۲۷).

۳۸. سر به طرف چپ می‌گردد. آرنج بشدت خم شده و ساعد تا سطح

چشمان بالا آورده می‌شود. کف دست رو به بیرون دارد، گویی که چشم

راز تابش خیره کننده‌ای محافظت می‌کند. بدن به جلو خم می‌شود (ش. ۳۲۸).



شکل. ۳۲۹

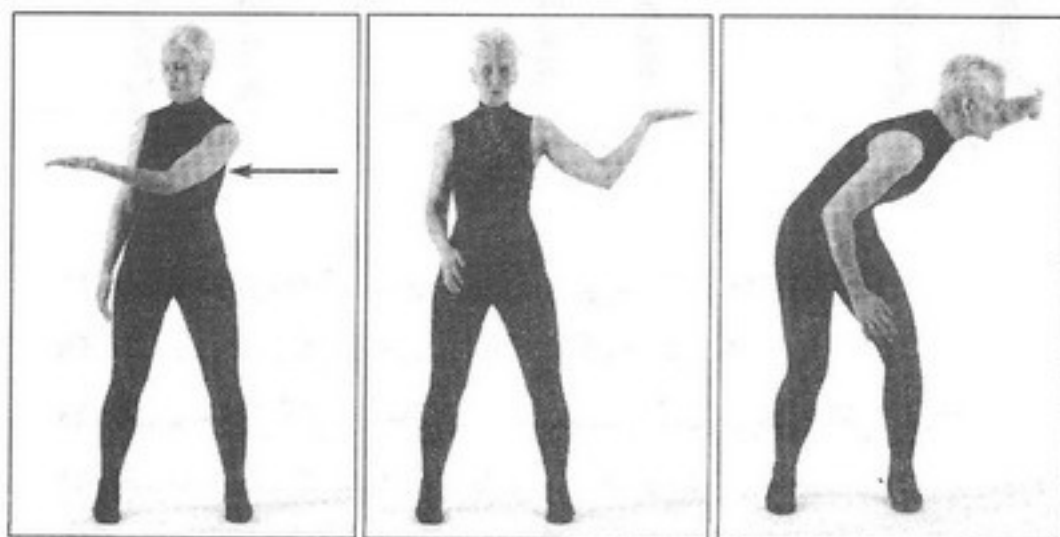
شکل. ۳۲۸

شکل. ۳۲۷

۳۹. سر و تنه آهسته ولی طوری کاملاً به طرف راست می‌گردد که گویی با سپری که چشمان را محافظت می‌کند، دوردست را می‌نگریم (ش. ۳۲۹).

۴۰. دوباره سر و تنه به طرف چپ می‌گردد (ش. ۳۳۰).

۴۱. کف دست سرعت می‌گردد تا رو به بالا قرار گیرد در حالی که سر و تنه

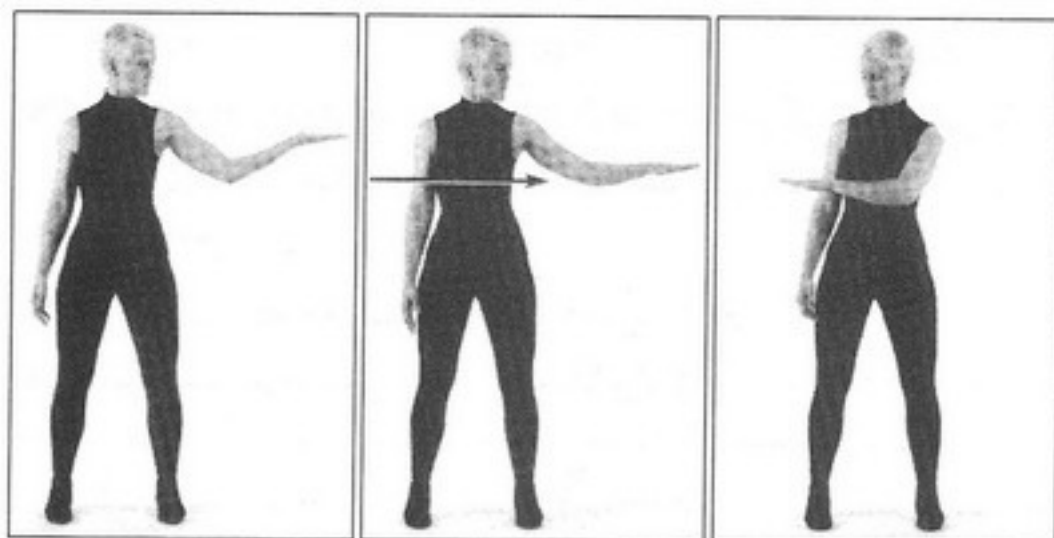


شکل. ۳۳۲

شکل. ۳۳۱

شکل. ۳۳۰

- حرکت می‌کند تا مستقیم به طرف جلو بنگردد (ش. ۳۳۱).
۴۲. آنگاه دست بسرعت و به طور افقی در جلو بدن از چپ به راست حرکت می‌کند (ش. ۳۳۲).
۴۳. کف دست می‌گردد تا رو به زمین قرار گیرد (ش. ۳۳۳).
۴۴. دست سریع به طرف چپ می‌گردد (ش. ۳۳۴).
۴۵. دوباره می‌گردد تا کف دست رو به بالا قرار گیرد (ش. ۳۳۵).
۴۶. دست کمان دیگری در جلو بدن به سمت راست می‌زند (ش. ۳۳۶).
۴۷. حالت دست دوباره عوض می‌شود؛ کف دست رو به پایین قرار می‌گیرد (ش. ۳۳۷).



شکل. ۳۳۵

شکل. ۳۳۴

شکل. ۳۳۳

۴۸. دست دوباره به سمت چپ حرکت می‌کند (ش. ۳۳۸).
۴۹. کف دست می‌گردد تا رو به بالا قرار گیرد (ش. ۳۳۹).
۵۰. دست خطی افقی در جلو بدن به سمت راست می‌کشد (ش. ۳۴۰).
۵۱. کف دست می‌گردد تا رو به پایین قرار گیرد (ش. ۳۴۱).



شکل ۳۳۸.



شکل ۳۳۷.



شکل ۳۳۶.



شکل ۳۴۱.



شکل ۳۴۰.

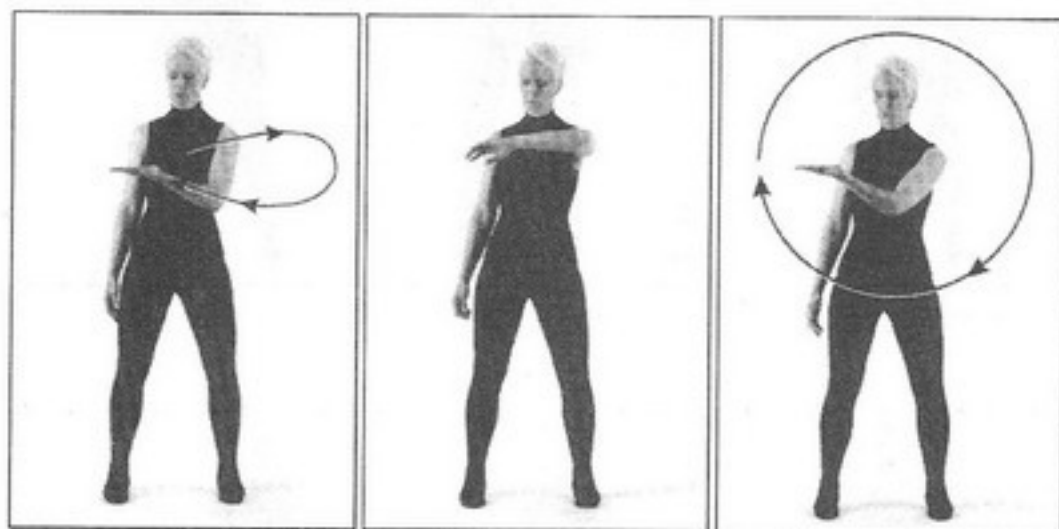


شکل ۳۳۹.

پنجمین حرکت جادویی از بیست و پنج حرکت ساخته شده است:
 ۵۲. دست دایره بزرگی در جلو بدن رسم می‌کند، در حالی که دایره کشیده می‌شود، کف دست رو به جلوست. حرکت در نقطه‌ای در جلو شانه راست خاتمه می‌یابد؛ کف دست رو به بالاست (ش. ۳۴۲).
 ۵۳. آرنج به طرف بالا می‌گردد، در حالی که دست و مچ رو به پایین می‌گردد.

کف دست اندکی فرو رفته است (ش. ۳۴۳).

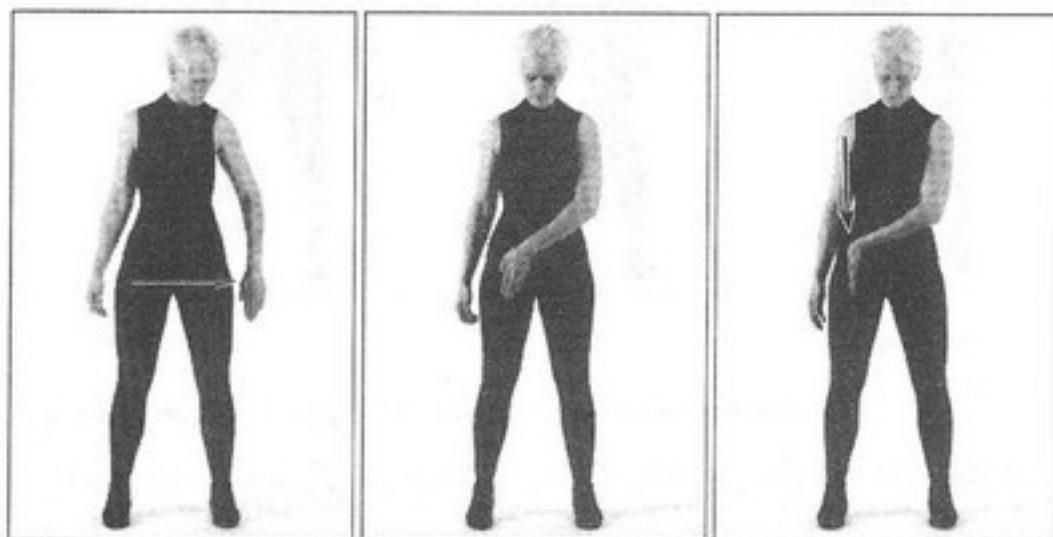
۵۴. دست خطی بیضی شکل از راست به چپ طوری رسم می کند که گویی چیز جامدی را برمی دارد. وقتی به جایی می رسد که از آنجا شروع شده بود، کف دست رو به بالا قرار می گیرد (ش. ۳۴۴).



شکل. ۳۴۴

شکل. ۳۴۳

شکل. ۳۴۲



شکل. ۳۴۷

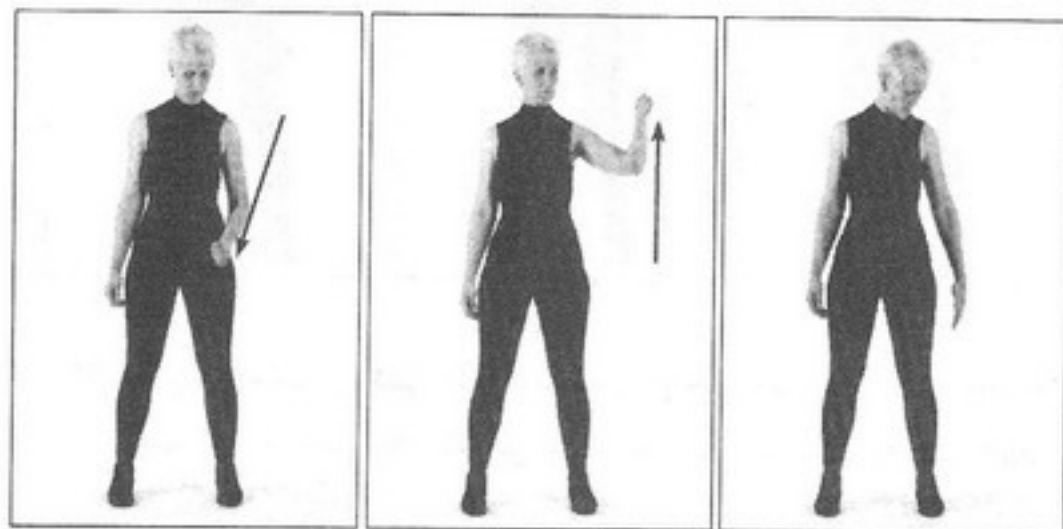
شکل. ۳۴۶

شکل. ۳۴۵

۵۵. دست به سطح کشاله ران آورده می شود، انگشتها به زمین اشاره دارند (ش. ۳۴۵).

۵۶. کف دست می‌گردد تا رو به بدن قرار گیرد (ش. ۳۴۶).

۵۷. آنگاه دست حرکت می‌کند، خطوط کناره‌نمای بدن را پی می‌گیرد، انگشتها به طرف زمین، به جایی در حدود ده یا دوازده سانتیمتر دورتر از ران چپ، اشاره دارند (ش. ۳۴۷).



شکل ۳۵۰

شکل ۳۴۹

شکل ۳۴۸

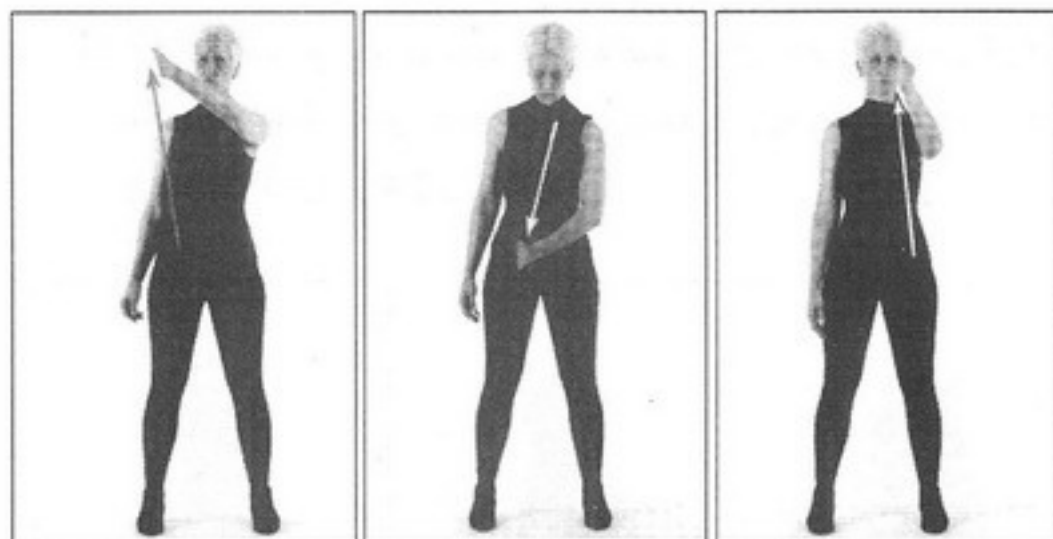
۵۸. باگردش سریع مچ، کف دست رو به ران قرار می‌گیرد (ش. ۳۴۸).

۵۹. سر به طرف چپ می‌گردد، در حالی که دست طوری بالا آورده می‌شود که گویی انگشتها روی سطحی مایل، در ارتفاع چشمها، کشیده می‌شوند (ش. ۳۴۹).

۶۰. از آنجا به طور مایل به نقطه‌ای، اندکی در طرف چپ کشاله ران، پایین می‌آید. سر حرکت دست را دنبال می‌کند (ش. ۳۵۰).

۶۱. دست دوباره به طور مایل به سطح چشمها و نقطه‌ای بر روی خط منقسم بدنهای چپ و راست، در جلو چشمها آورده می‌شود؛ حدود چهل و پنج سانتیمتر با چشمها فاصله دارد (ش. ۳۵۱).

۶۲. دوباره دست به طور مایل به نقطه‌ای در جلو و اندکی به طرف راست کشاله ران پایین می‌آید (ش. ۳۵۲).



شکل ۳۵۳

شکل ۳۵۲

شکل ۳۵۱

۶۳. دیگر بار دست در خطی مایل تا نقطه‌ای در جلو چشمها و بالای شانه‌ها آورده می‌شود، در حالی که سر حرکت دست را به طرف راست دنبال می‌کند (ش. ۳۵۳).

۶۴. دست در خطی مستقیم به نقطه‌ای که حدود سی سانتیمتر از ران راست فاصله دارد، پایین می‌آید (ش. ۳۵۴).

* * *

در هفت حرکت قبلی، سه تیزه رسم شدند، نخستین در سمت چپ، دومین در خط منقسم‌کننده و سومین در سمت راست.

۶۵. دست طوری حالت خود را عوض می‌کند که کف آن رو به چپ قرار می‌گیرد (ش. ۳۵۵).

۶۶. دست بالا آورده می‌شود تا خطی منحنی رسم کند که دقیقاً مابین تیزه‌های راست و چپی قرار می‌گیرد که قبلاً رسم کرده بود (ش. ۳۵۶).

۶۷. در آنجا کف دست رو به راست قرار می‌گیرد (ش. ۳۵۷).

۶۸. دست تا سطح کشاله ران پایین می‌آید و در خط منقسم بدنهای چپ و راست متوقف می‌شود (ش. ۳۵۸).



شکل ۳۵۶



شکل ۳۵۵



شکل ۳۵۴



شکل ۳۵۹



شکل ۳۵۸

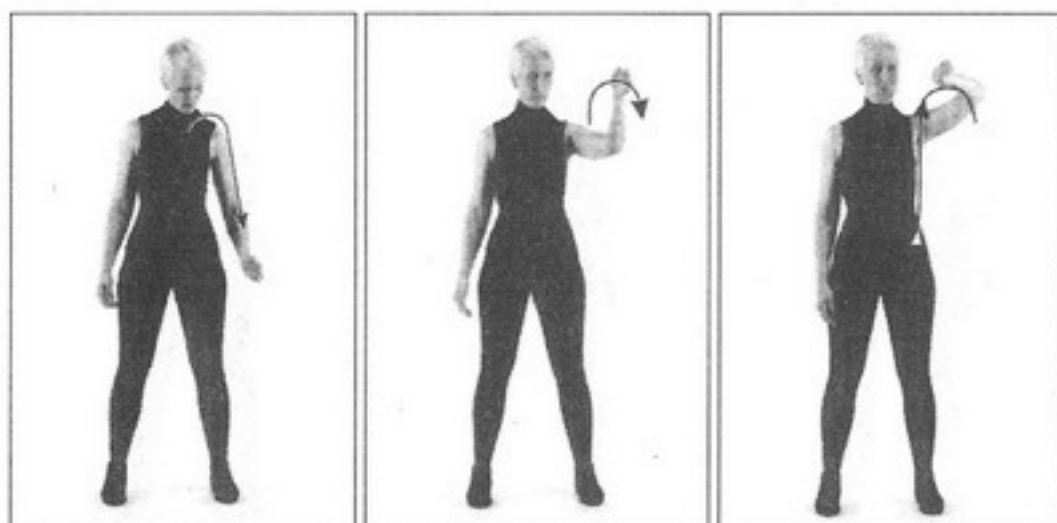


شکل ۳۵۷

۶۹. در آنجا کف دست دوباره جهت را عوض می‌کند و رو به چپ قرار می‌گیرد (ش. ۳۵۹).

۷۰. دست به نقطه‌ای بین تیزه میانی و تیزه چپ در سطح چشمان بالا آورده می‌شود (ش. ۳۶۰).

۷۱. کف دست می‌گردد و رو به راست قرار می‌گیرد (ش. ۳۶۱).



شکل ۳۶۲

شکل ۳۶۱

شکل ۳۶۰

۷۲. دست کاملاً به پایین و به نقطه‌ای در جلو ران می‌آید، در همان جایی که شروع به حرکت کرده بود (ش. ۳۶۲).

تیزه‌های ترسیم‌شده در هشت حرکت دومین مرحله، بر خلاف تیزه‌های ترسیم‌شده قبلی اندکی مدوراند.

۷۳. دست یکبار دیگر می‌گردد تا کف آن رو به جلو قرار گیرد (ش. ۳۶۳).

۷۴. دست طوری به بالای سر حرکت می‌کند که گویی می‌خواهد مایعی نادیدنی را روی سمت راست بدن و چهره بریزد (ش. ۳۶۴).

۷۵. دست فرو می‌افتد (ش. ۳۶۵) و آرنج نیم‌دایره‌ای به عقب می‌زند (ش. ۳۶۶).

۷۶. دست چنانکه گویی چاقویی است که به درون جلد خود می‌رود، روی مرکز نیروی حیاتی در ناحیه لوزالمعده و طحال می‌لغزد (ش. ۳۶۷).



شکل. ۳۶۴



شکل. ۳۶۳



شکل. ۳۶۷



شکل. ۳۶۶



شکل. ۳۶۵

سه حرکت جادویی برای بدن راست

- نخستین حرکت جادویی برای بدن راست شامل پنج حرکت است.
۱. دست راست با زاویه نود درجه در ساعد و با کف دست که رو به جلوست دایره‌ای کامل از چپ به راست و در سطح گوش راست می‌زند و به همان حالتی باز می‌گردد که از آنجا شروع کرده بود؛ یعنی حدود سی سانتیمتر در جلو کمر (ش. ۳۶۸).
 ۲. از آنجا دست در کمانی تند، با بالا بردن آرنج خمیده، به سوی سطح سینه حرکت می‌کند، کف دست رو به زمین است و انگشتها یکدیگر را لمس می‌کنند و شست تا شده است. انگشت اشاره و شست تقریباً با سینه تماس دارند (ش. ۳۶۹).
 ۳. ساعد طوری سریع از سینه دور می‌شود که زاویه آرنج به چهل و پنج درجه می‌رسد (ش. ۳۷۰).
 ۴. دست در میج می‌گردد؛ انگشتها برای لحظه‌ای به زمین اشاره می‌کنند و سپس دست طوری سریع به بالای سر می‌رود که گویی چاقویی است (ش. ۳۷۱).



شکل. ۳۷۰



شکل. ۳۶۹



شکل. ۳۶۸



شکل ۳۷۲.



شکل ۳۷۱.

۵. دست پایین می آید، از لبه بیرونی خود چنان استفاده می کند که گویی وسیله برش است و تا سطح ناف را می بُرد (ش. ۳۷۲).

* * *

دومین حرکت جادویی برای بدن راست شامل دوازده حرکت زیر است.
۶. دست از پهلوی کمر سریع به نقطه ای در جلو بدن برده می شود که به اندازه



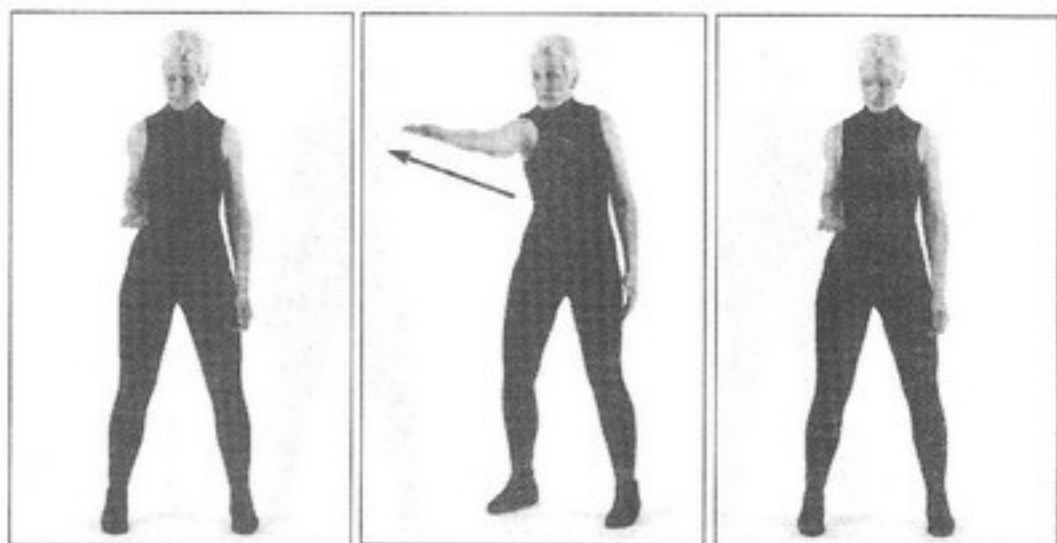
شکل ۳۷۵.



شکل ۳۷۴.



شکل ۳۷۳.



شکل ۳۷۸

شکل ۳۷۷

شکل ۳۷۶

یک دست تمام فاصله دارد، در اینجا انگشتها باز و جدا می‌شوند (ش. ۳۷۳ و ۳۷۴).

۷. دست به سطح سینه باز می‌گردد. آرنج بشدت خم می‌شود و به طرف عقب بیرون می‌زند (ش. ۳۷۵).

۸. دست طوری می‌گردد که کف آن رو به بالا قرار می‌گیرد (ش. ۳۷۶).

۹. دست با کف باز و رو به بالا به طرف جلو دراز می‌شود (ش. ۳۷۷).

۱۰. دست با کف آن که هنوز رو به بالاست دوباره به سطح کمر باز می‌گردد (ش. ۳۷۸).

۱۱. کف دست می‌گردد و رو به پایین قرار می‌گیرد (ش. ۳۷۹).

۱۲. دست به طرف عقب، بالای سر و جلو می‌رود و دایره‌جانبی کاملی

می‌زند و در جلو ناف طوری با ضربه کف دست به طرف پایین خاتمه

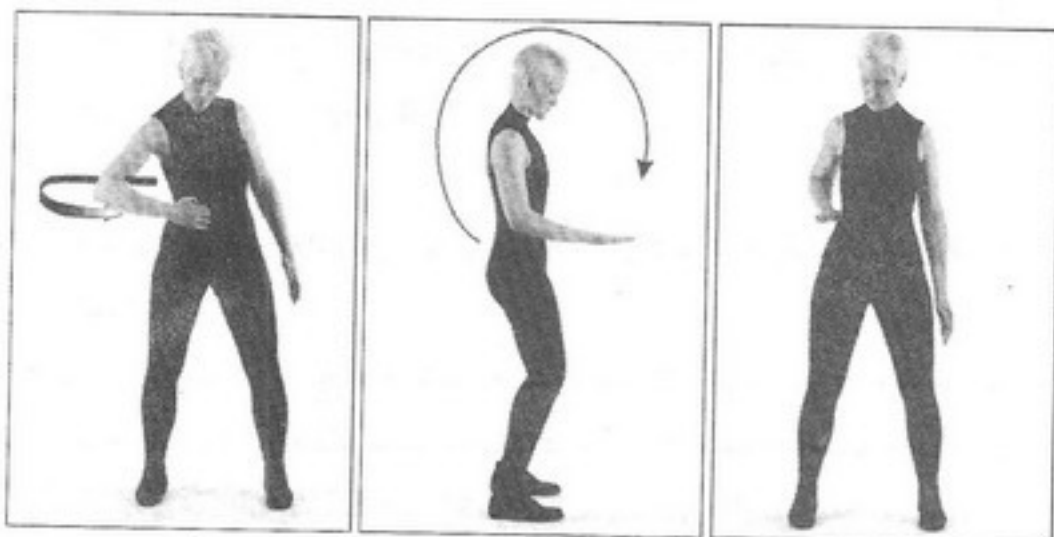
می‌یابد که گویی به چیزی جامد می‌زند (ش. ۳۸۰).

۱۳. کف دست با حرکتی به طرف بدن می‌گردد که به عمل گرفتن چیزی در

بدن راست شباهت دارد (ش. ۳۸۱).

۱۴. دست طوری بالای سر برده می‌شود که گویی چاقویی است که

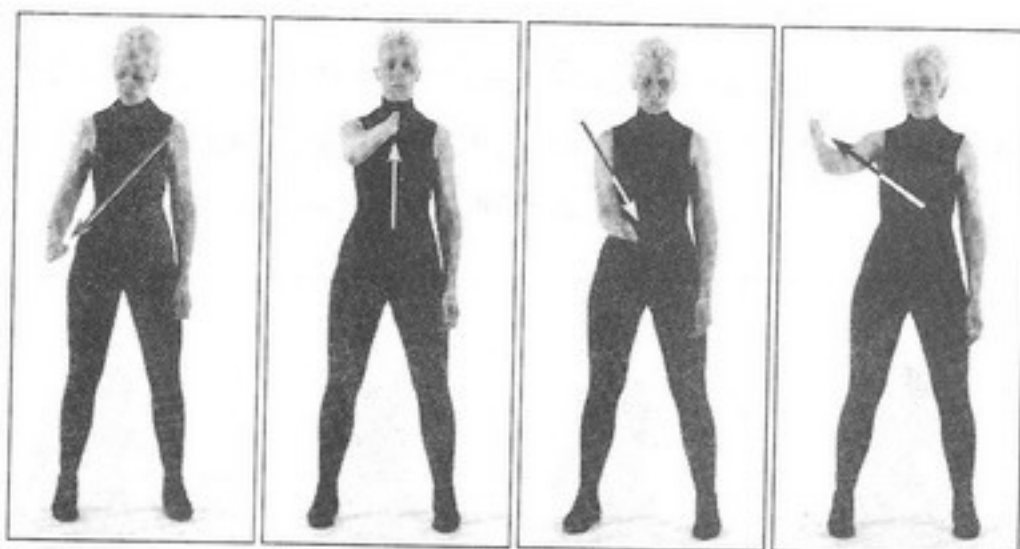
[همین حالا] به کار می‌رود (ش. ۳۸۲).



شکل ۳۸۱

شکل ۳۸۰

شکل ۳۷۹



شکل ۳۸۵

شکل ۳۸۴

شکل ۳۸۳

شکل ۳۸۲

۱۵. دست برشی مایل به نقطه میانی در جلو بدن و با حدود چهل و پنج سانتیمتر فاصله از آن وارد می‌آورد. کف دست رو به چپ دارد (ش. ۳۸۳).

۱۶. دست با کف صاف، و راست، در خطی مستقیم، به سطح چهره بالا آورده می‌شود (ش. ۳۸۴).

۱۷. آنگاه با کف دست که اندکی به داخل خم شده است تا نقطه‌ای در جلو کناره بدن راست و در حدود چهل و پنج سانتیمتر دورتر از آن را به طور مایل بُرش می‌دهد (ش. ۳۸۵).

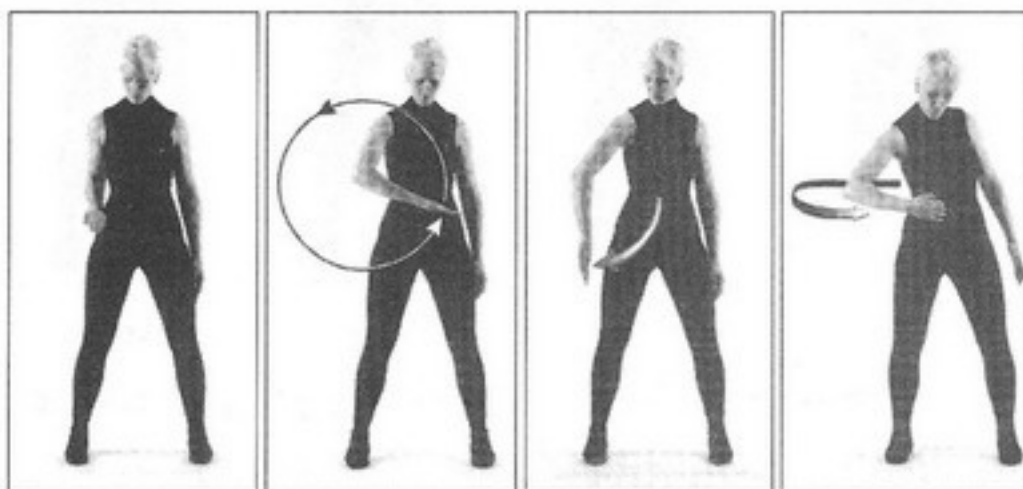
* * *

سومین حرکت جادویی برای بدن راست از دوازده حرکت تشکیل شده است.

۱۸. دست راست با آرنج که بشدت به سمت راست خم شده و کف دست که به طرف بدن نگاه داشته شده است در کمانی از سمت راست به نقطه‌ای در جلو شبکه خورشیدی حرکت می‌کند (ش. ۳۸۶).

۱۹. با گردشی در آرنج، ساعد یک چهارم دایره به طرف پایین می‌زند، کف دست می‌گردد تا رو به سمت راست قرار گیرد (ش. ۳۸۷).

۲۰. دست از چپ به راست، به طرف بالا می‌رود و دوباره پایین می‌آید و با این کار دایره خارجی کوچکی می‌زند و با کف دست در سطح کمر که رو به بالاست، پایان می‌یابد (ش. ۳۸۸a و ۳۸۸b).



شکل. ۳۸۸b

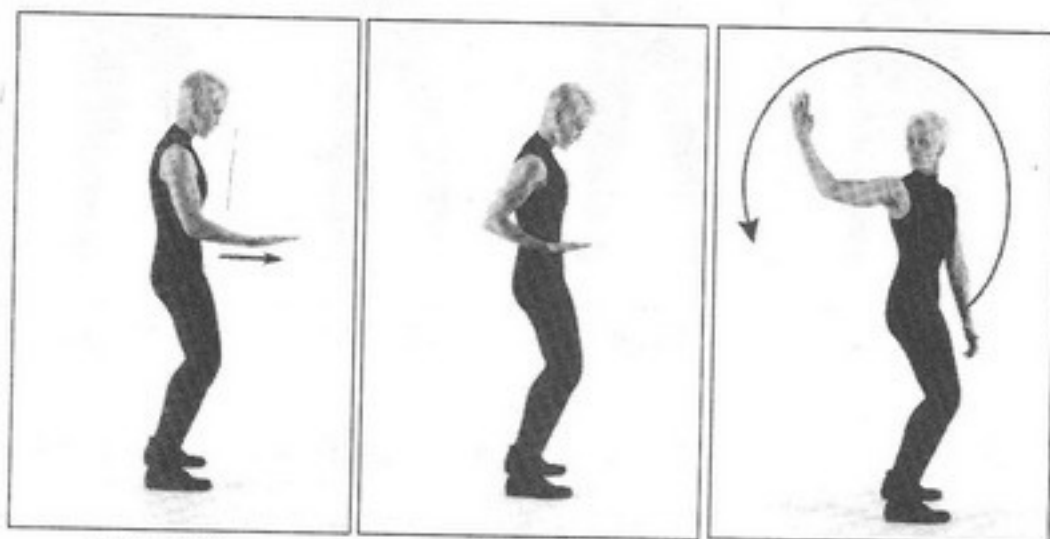
شکل. ۳۸۸a

شکل. ۳۸۷

شکل. ۳۸۶

۲۱. دایره دیگری از جلو به طرف عقب رسم می‌شود. در نقطه‌ای به پایان می‌رسد که شروع شده بود، کف دست رو به بالا قرار می‌گیرد (ش. ۳۸۹).

۲۲. کف دست می‌گردد تا رو به پایین قرار گیرد (ش. ۳۹۰).
۲۳. آنگاه دست آهسته به طرف جلو حرکت می‌کند (ش. ۳۹۱).
۲۴. مچ طوری می‌گردد که رو به چپ قرار می‌گیرد. کف دست راست است و



شکل. ۳۹۱

شکل. ۳۹۰

شکل. ۳۸۹

انگشتها با یکدیگر تماس دارند و شست تا می‌شود، دست طوری بالا برده می‌شود که گویی چاقویی است (ش. ۳۹۲).

۲۵. آنگاه دست شکل محدب کوچکی به سمت چپ طوری رسم می‌کند که کف دست برمی‌گردد و رو به راست قرار می‌گیرد و به طور مستقیم، درست در سمت چپ خطی که قبلاً رسم شده بود تا سطح ناف را برش می‌دهد (ش. ۳۹۳).

۲۶. دست که هنوز کف آن رو به راست دارد، به طرف بالا می‌رود و روی همان خطی را که قبلاً ترسیم کرده بود، دوباره رسم می‌کند (ش. ۳۹۴). در سه حرکت قبلی شکل بیضی درازی ترسیم شده است.

۲۷. آنگاه دست طوری به طرف پایین برش می‌دهد که گویی یک سوم آن شکل دراز را می‌برد (ش. ۳۹۵).

۲۸. کف دست دوباره می‌گردد تا رو به راست قرار گیرد (ش. ۳۹۶).



شکل ۳۹۵

شکل ۳۹۴

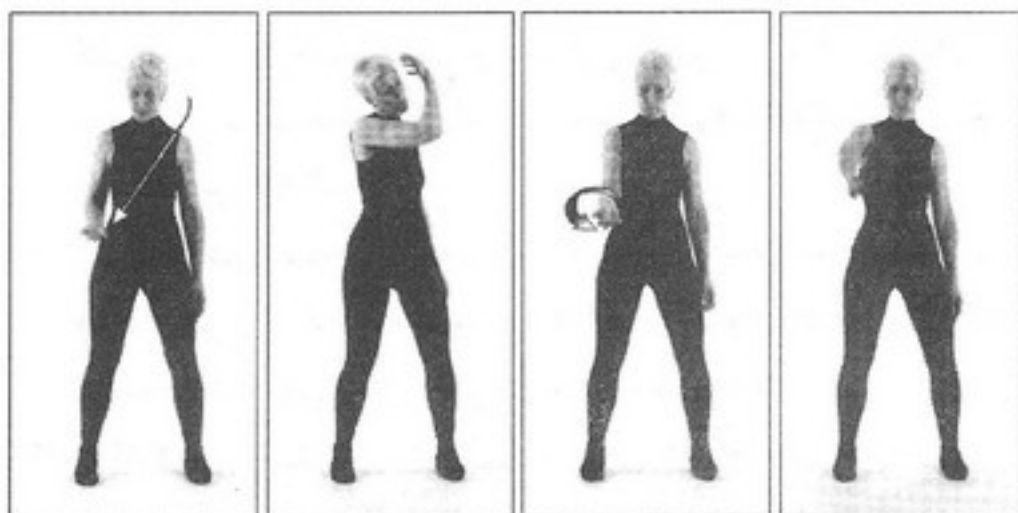
شکل ۳۹۳

شکل ۳۹۲

۲۹. آنچه را دست هم اکنون بریده و به تویی مبدل کرده است، برمی دارد و آن را در جلو بدن راست می اندازد (ش. ۳۹۷ و ۳۹۸).

۳۰. دست به سرکفل راست فرو می افتد (ش. ۳۹۹).

۳۱. دست می گردد، در حالی که نیم دایره ای می زند که از جلو به عقب می رود (ش. ۴۰۰) و پشت شانه راست متوقف می شود (ش. ۴۰۱).

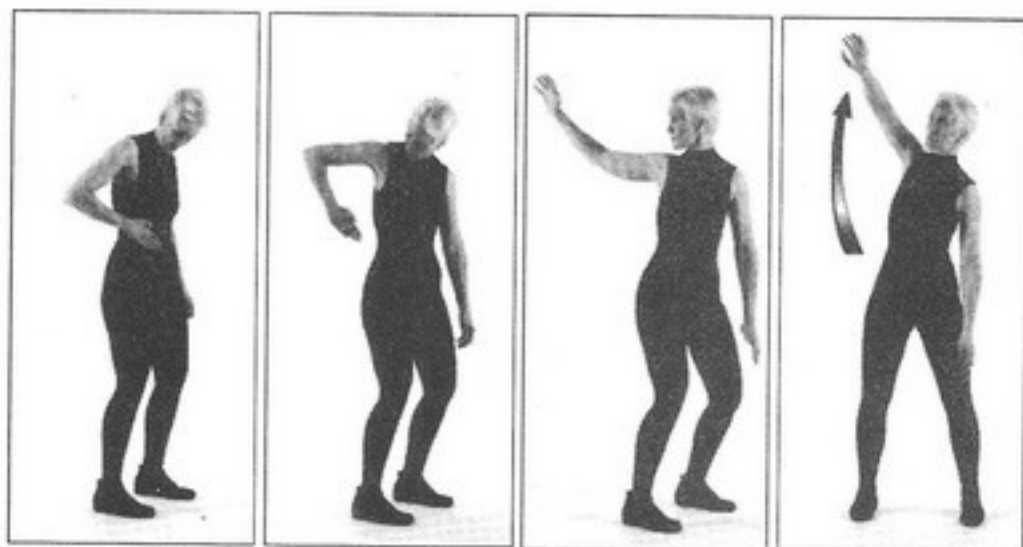


شکل ۳۹۹

شکل ۳۹۸

شکل ۳۹۷

شکل ۳۹۶



شکل ۴۰۳.

شکل ۴۰۲.

شکل ۴۰۱.

شکل ۴۰۰.

۳۲. دست چنانکه گویی چاقویی است که در جلدش جا می‌گیرد، روی مرکز انرژی در ناحیه جگر و کیسه صفرا می‌لغزد. (ش. ۴۰۲ و ۴۰۳).

پنجمین دسته دسته‌های مردانگی

مردانگی نامی بود که شمنان به گروه خاصی از حرکات جادویی داده بودند که آنان نخست آن را کشف کرده و به کار برده بودند. دون‌خوان فکر می‌کرد که شاید قدیمترین نامی باشد که بر گروهی از حرکات جادویی نهاده شده است. این گروه را، در اصل، نسلها فقط کارورزان مذکر شمنی اجرا کرده‌اند و این محدودیت فقط به دلایل آیینی صورت گرفته تا تمایل برای برتری مردانه را راضی سازد و به دلیل ضرورت انجام نشده است. به هر حال، این تمایل بزودی تحت تأثیر ادراک فزونی یافته پایان گرفت.

سنت خوب استقرار یافته این گروه از حرکات جادویی را که فقط مردان تمرین می‌کردند، برای نسلها، به صورت رسمی کاذب دوام یافت، در حالی که در نهان نیز توسط کارورزان مؤنث بخوبی تمرین می‌شد. دلیل منطقی ساحران قدیم برای ضمیمه کردن زنان به علل کشمکشها و بی‌نظمی اجتماعی

در اطراف آنان بود، زنان به قدرت و نیروی حیاتی اضافی نیاز داشتند که معتقد بودند فقط در مردانی یافت می‌شود که این حرکات جادویی را تمرین کرده‌اند. به هر حال، به زنان اجازه داده شده بود تا این حرکات را به عنوان نشانه اتحاد انجام دهند. در زمان دون‌خوان خط منقسم بین زنان و مردان گیج‌کننده‌تر شد. پنهان‌کاری و بویژه پنهان‌کاری ساحران قدیم کاملاً از هم پاشید و حتی دلیل منطقی قدیمی برای اجازه دادن به زنان که این حرکات جادویی خاص را تمرین کنند، نتوانست مراعات شود. کارورزان زن آشکارا این حرکات جادویی را اجرا کردند.

ارزش این گروه حرکات از حرکات جادویی - قدیمترین گروه نامیده شده موجود - تداوم آن است. تمام حرکات جادویی آن از آغاز عمومی بود و این وضع تنها مورد در مکتب ساحران دون‌خوان بود که به تمام کارورزان شمنی، هر قدر هم که تعداد آنها زیاد بود، اجازه داده شد تا حرکات را با هم اجرا کنند. سالیان سال، تعداد کارورزان گروهی که این حرکات را تمرین می‌کردند، نمی‌توانست بیش از شانزده نفر باشد. به همین دلیل هیچیک از آن ساحران هرگز در وضعی نبود که شاهد تأثیر مقدار انرژی دار و شگفت‌انگیز توده انسانی باشد. برای آنان فقط اتفاق نظر تخصصی چند نوآ وجود داشت، اتفاق نظری که به رجحانهای غیر متعارف و انزوگرایی بیشتر انجامید.

این واقعیت که حرکات تنسگریتی در سمینارها و کارگاهها توسط صدها نفر شرکت‌کننده همزمان می‌تواند تمرین شود، همان طور که قبلاً گفته شد، امکان رویارویی اثرات انرژی‌توده انسانی را موجب می‌شود. این اثر انرژی‌توده دوگانه است: شرکت‌کنندگان در تنسگریتی فقط فعالیت را انجام نمی‌دهند که آنان را از لحاظ انرژی وحدت می‌بخشد، بلکه همچنین در پی هدفی می‌کوشند که شمنان دوران کهن در حالات آگاهی فزونی یافته طرح کرده‌اند: جابجایی انرژی. اجرا کردن این حرکات جادویی در محیط سمینارهای تنسگریتی تجربه‌ای بی‌همتاست. به کارورزان اجازه می‌دهد که توسط

حرکات جادویی و توده انسانی به نتایج انرژی دست یابند، جذب شوند و پیش روند که هرگز در آموزشهای دونخوان نامی از آن به میان نیامده است. دلیل نامیدن این مجموعه حرکات به نام مردانگی کیفیت ستیزه جوی آن است و نیز اینکه حرکات جادویی با چالاکی و قدرت بسیار اجرا می شود. ویژگیهایی که بوضوح با نرینگی تطبیق دارد. دونخوان اظهار داشت که تمرین آنها نه فقط حس سلامتی را ارزانی می دارد، بلکه کیفیت حسی خاصی را که اگر آزموده نشده بود، براحتی می توانست با کشمکش و ستیزه جویی اشتباه گرفته شود. به هر حال اگر محتاطانه بررسی کنیم فوراً معلوم می شود که بیشتر، حس بی همتای آمادگی است که کارورزان را در سطحی قرار می دهد که از آنجا می توانند راه خود را به سوی ناشناخته باز کنند.

دلیل دیگری که شمنان مکزیکی کهن، این گروه از حرکات جادویی را مردانگی نامیده اند این بود که مردانی که آن را تمرین می کردند نوع خاصی از کارورزانی شدند که به استقلال دست یافتند. مردانی شدند که غیر مستقیم از هر چه می کردند، سود می بردند. کمال مطلوب آنکه انرژی که با این گروه از حرکات جادویی تولید می شد به خود مراکز نیروی حیاتی می رفت. طوری که گویی هر مرکز انرژی، فرمانی خودکار برای انرژی صادر می کرد که انرژی نخست به همان مرکزی می رفت که بیش از همه به آن نیاز داشت.

برای کارآموزان دونخوان ماتوس این مجموعه حرکات جادویی مهمترین عنصر در تعلیم و تربیت آنان شد. خود دونخوان آنها را به عنوان کوچکترین مخرج مشترک به شاگردان معرفی کرد؛ یعنی اینکه آنان را تشویق کرد تا این مجموعه را بدون تغییری تمرین کنند. آنچه او می خواست این بود که شاگردانش را آماده سازد تا در سفر به ناشناخته سختیها را تحمل کنند.

در تنسگریتی واژه دسته به نام مردانگی افزوده شده است تا آن را با دسته های دیگر تنسگریتی برابر سازد. دسته های مردانگی به سه گروه تقسیم می شود. هر یک شامل ده حرکت جادویی است. هدف گروه نخست و دوم

دسته مردانگی تفاوت‌های ظریف انرژی زردپی‌هاست. هر یک از این بیست حرکت جادویی کوتاه، ولی بینهایت متمرکز یافته است. کارورزان تنسگریتی هر بار که این حرکات را اجرا می‌کنند، همچون کارورزان شمنی در دوران کهن، می‌کوشند که بزرگترین تأثیر را با یاری ضربه‌ای که انرژی زردپی را رها می‌سازد، از این حرکات کوتاه به دست آورند. در موقعیتی از دون‌خوان پرسیدم:

– دون‌خوان، ولی فکر نمی‌کنی که هر بار من این ضربه انرژی را رها می‌کنم، در واقع انرژی زردپی را هدر می‌دهم و آن را به بیرون از خود روان می‌سازم؟
– تو هیچ انرژی را نمی‌توانی از خودت به بیرون روان سازی. انرژی که بظواهر توسط ضربه‌ای به هوا هدر می‌دهی، در واقع هدر داده نمی‌شود، زیرا هرگز حد و مرزهای تو را ترک نمی‌گردد، حال هر جا که حد و مرزها می‌خواهد، باشد. آنچه واقعاً تو انجام می‌دهی این است که ضربه‌ای به انرژی می‌زنی که ساحران مکزیکی کهن «رویو» ما، «پوسته» ما می‌نامیدند. آن ساحران می‌گفتند که انسانها از لحاظ انرژی، همچون گویهای درخشان‌اند که پوست کلفتی به دور آنهاست، مثل پرتقال و بعضی از آنها حتی پوست سخت‌تر و کلفت‌تری، مثل پوست درختی کهن دارند.

دون‌خوان بدقت شرح داد که این تشبیه که انسانها همچون پرتغالی هستند به طریقی گمراه‌کننده است، زیرا پوست یا پوسته‌ای که ما داریم درون حد و مرزهای ما جای دارد، درست مثل اینکه پوست پرتقال درون آن می‌بود. او گفت این پوست یا پوسته انرژی مثل انرژی پینه‌بسته‌ای است که در سراسر عمر ما از مراکز حیاتی انرژی ما به دلیل فعالیتها و وخامتهای زندگی روزمره کنار گذاشته می‌شود. پرسیدم:

– دون‌خوان، نافع است اگر به این پوست [ضربه] بزنی؟
– نافعترین است، بویژه اگر کارورزان تمام قصد خود را به یاری بطلبند تا با ضربه‌هایشان به این پوست برسند. اگر قصد کنند و قسمتهایی از این انرژی

پینه بسته را به وسیله حرکات جادویی از هم بپاشند، آن انرژی از هم پاشیده می تواند از طریق مراکز حیاتی انرژی جذب شود.

حرکات جادویی سومین گروه از دسته مردانگی طولتر و جامعتراند. آنچه کارورزان نیاز دارند تا ده حرکت جادویی سومین گروه را اجرا کنند، پایداری دستها، پاها و بقیه بدن است. هدف سومین دسته برای شمنان مکزیکی کهن برپایی تداوم و استحکام بود. آن شمنان یقین داشتند که نگاه داشتن بدن به طور استوار، در حالی که آن حرکات طولانی را اجرا می کنند، به کارورزان زمینه اساسی محکمی را می دهد که می توانند روی پای خویش بایستند.

آنچه کارورزان کنونی تنسگریتی بر اثر تمرین شان کشف کردند، این است که دسته های مردانگی فقط با اعتدال می تواند اجرا شود تا از خسته کردن زیاده از حد زردپی دستها و عضلات پشت پرهیز گردد.

نخستین گروه

حرکات جادویی که در آن دستها با هماهنگی ولی به طور مجزا حرکت می کنند

۱. مشت ها بالای شانه ها

دستها مشت و در پهلوها نگاه داشته می شوند و کف آنها رو به بالاست. آنگاه آنها با خم کردن آرنج به طوری که ساعدها با بازوها زاویه نود درجه تشکیل دهند، تا نقطه ای در بالای سر، بالا آورده می شوند. نیروی رانش این حرکت به طور مساوی بین عضلات دستها و انقباض عضلات شکم تقسیم می شود. در حالی که مشت ها بالا آورده می شوند و عضلات جلو بدن کشیده هستند، بدن با خم کردن زانوها اندکی به طرف عقب خم می شود. (ش. ۴۰۴). دستها با پنجه های مشت شده، با صاف کردن اندک آرنج، پایین و به پهلو رانها آورده می شوند؛ در حالی که دستها به طرف پایین حرکت می کنند، بدن به

طرف جلو خم می شود و عضلات پشت و دیافراگم را منقبض می کند (ش. ۴۰۵).



شکل. ۴۰۵



شکل. ۴۰۴

۲. استفاده از وسیله برش در هر دست
در حالی که کف دستها روبروی یکدیگر و در سطح کمر است، دستها مشت



شکل. ۴۰۷



شکل. ۴۰۶

می شوند (ش. ۴۰۶). از آنجا، آنها در ضربه‌ای به طرف پایین و سطح کشاله ران در حدود چهل و پنج سانتیمتری آن حرکت می‌کنند، فاصله بدن را همواره به عنوان فاصله میان مشت‌ها حفظ کنید (ش. ۴۰۷). وقتی که مشت ضربه را وارد آورد به وضع شروع حرکات، به کنار قفسه سینه‌ها بازمی‌گردد.

۳. صیقل دادن میزی بلند با کف دستها

دستها تا سطح زیر بغل‌ها بالا آورده می‌شوند، کف آنها رو به زمین است. آرنج‌ها که بشدت خم شده به طور تیزی در عقب پشت بیرون می‌زند (ش. ۴۰۸). هر دو دست به چابکی و حداکثر کشیدگی طوری به جلو آورده می‌شود که گویی کف دستها عملاً سطح سختی را صیقل می‌دهند. دستها در فاصله‌ای نگاه داشته می‌شوند که مساوی با پهنای بدن است (ش. ۴۰۹). از آنجا، با نیرویی مساوی به حالتی بازمی‌گردند که حرکت شروع شده بود. (ش. ۴۰۸).



شکل ۴۰۹



شکل ۴۰۸

۴. ضربه ملایم زدن به انرژی با هر دو دست
هر دو دست در جلو تا سطح شانه‌ها بالا آورده می‌شوند. دستها به صورت

مشت‌های زاویه‌دار نگاه داشته می‌شوند، به این معنا که انگشتها بشدت به طرف داخل خم می‌گردند، در حالی که در کف دستها نگاه داشته می‌شوند. شست‌ها روی لبه انگشت اشاره جای می‌گیرند (ش. ۴۱۰). کف دستها روبروی یکدیگر است. تکان تند میچ‌ها، مشت‌ها را وامی‌دارد تا اندکی، ولی با نیروی عظیم پایین روند. وضع میچ‌ها هرگز تغییر نمی‌کند؛ به زبان دیگر، فقط دست حول میچ‌ها به طرف پایین می‌گردد. تکانی حرکت متقابل مشت‌ها را بی‌آنکه حالت میچ‌ها تغییر کند، بالا می‌برد (ش. ۴۱۱).



شکل. ۴۱۱



شکل. ۴۱۰

این حرکت جادویی برای شمنان یکی از بهترین منابع برای تمرین کردن انرژی زردپی دستهاست، به دلیل تعداد نقاط انرژی که در سراسر میچ‌ها، پشت دستها، کف دستها و انگشتهاست.

۵. تکان دادن انرژی

این حرکت جادویی ملازم حرکت جادویی قبلی است. با بالا بردن هر دو دست به جلو و در سطح شانه‌ها آغاز می‌شود. دستها درست مثل حرکت



شکل ۴۱۲

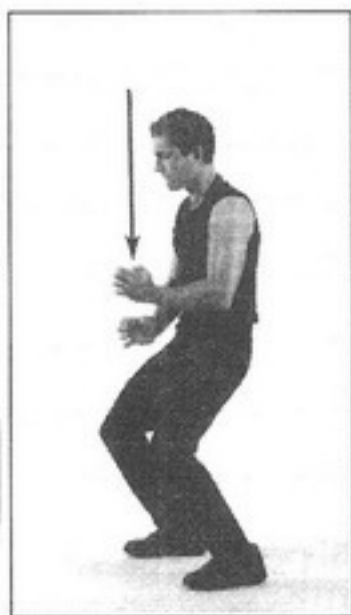
زیاد کشیده شوند. عمل این عضلات است که عملاً تکان دادن مچ‌ها را هدایت می‌کند.

جادویی قبلی به شکل مشت‌های زاویه‌دار نگاه داشته می‌شوند. بجز اینکه در این حرکت کف دست‌ها گشته‌اند و رو به پایین قرار گرفته‌اند. مشت‌ها به وسیله تکان مچ‌ها به طرف بدن حرکت می‌کنند. حرکت موازنه آن تکان دیگر مچ‌هاست که مشت‌ها را طوری به طرف بیرون می‌فرستد که شست‌ها با بقیه ساعد خطی مستقیم تشکیل می‌دهند (ش. ۴۱۲). به منظور اجرا کردن این حرکت جادویی لازم است که عضلات شکم به مقدار

۶. کشیدن طناب انرژی

دستها در جلو بدن، در خطی که بدنهای چپ و راست را جدا می‌کند، طوری نگاه داشته می‌شوند که گویی طناب کلفتی را گرفته‌اند که از بالا آویزان است؛ دست چپ بالای دست راست است (ش. ۴۱۳). این حرکت جادویی شامل تکان دادن مچ‌ها و واداشتن دست‌ها به پایین کشیدن، در حرکتی کوتاه و قدرتمند است. وقتی این حرکت اجرا می‌شود، عضلات شکم منقبض‌اند و دست‌ها با خم کردن زانوها کمی به طرف جلو خم می‌شوند (ش. ۴۱۴).

حرکت موازنه آن، پرش مچ‌هاست که دست‌ها را به طرف بالا حرکت می‌دهد، در حالی که زانوها و تنه اندکی به طرف بالا دراز می‌شوند (ش. ۴۱۳).



شکل ۴۱۴



شکل ۴۱۳

۷. فشار دادن دیرک انرژی به پایین

دستها در سمت چپ بدن نگاه داشته می‌شوند، دست چپ در سطح گوش است و بیست تا بیست و دو سانتیمتر بالای دست راست است که در شانه نگاه داشته شده است. دستها طوری قرار می‌گیرند که گویی به دیرک قطوری چنگ انداخته‌اند. کف دست چپ رو به راست دارد؛ کف دست راست رو به چپ دارد. دست چپ که هدایت‌کننده، سوق‌دهنده است، با بودن در بالا، حرکت را رهبری می‌کند (ش. ۴۱۵). عضلات پشت در ناحیه غدد فوق کلیوی و عضلات شکم منقبض می‌شوند و فشاری قدرتمند، هر دو دست را به طرف پایین و کنار ران راست و کمر می‌فرستد، طوری که گویی برآستی دیرکی را نگاه داشته‌اند (ش. ۴۱۶). در آنجا دستها حالت خود را عوض می‌کنند، دست راست به طرف محلی در گوش راست حرکت می‌کند و دست سوق‌دهنده می‌شود و دست چپ در زیر آن تا سطح شانه حرکت می‌کند، طوری که گویی دستها دیرکها را عوض می‌کنند. همین حرکات تکرار می‌شود.



شکل ۴۱۶



شکل ۴۱۵

۸. بریدن انرژی با هر یک از دستها

مشتها در پهلوها بالا برده می شوند تا لبه قفسه سینه را لمس کنند، کف
مشتها رو به یکدیگر است (ش. ۴۱۷). دست چپ در خطی مایل به طرف
پایین، به نقطه ای حرکت می کند که حدود شصت سانتیمتر دور از ران است



شکل ۴۱۸



شکل ۴۱۷

(ش. ۴۱۸). آنگاه باز می‌گردد (ش. ۴۱۷). دست راست فوراً همان حرکت را اجرا می‌کند.

۹. استفاده از رنده انرژی

دست چپ به سطح ناف بالا آورده و مشت می‌شود؛ آرنج نود درجه خم و نزدیک قفسه سینه نگاه داشته می‌شود (ش. ۴۱۹). کف دست راست طوری حرکت می‌کند که گویی محکم بالای مشت چپ پرت می‌شود. دست راست در دو سانتیمتر و نیمی دست چپ متوقف می‌شود (ش. ۴۲۰). آنگاه در ده یا دوازده سانتیمتری جلو مشت، به شکل حرکتی تند و بُرنده طوری حرکت داده می‌شود که گویی با لبه دست می‌بُرد (ش. ۴۲۱). دست چپ طوری باز می‌گردد که آرنج چپ تا جایی که می‌شود، بیرون می‌زند در حالی که دست راست نیز با دنبال کردن دست چپ باز می‌گردد ضمن اینکه همان فاصله را نگاه می‌دارد (ش. ۴۲۲). آنگاه با حفظ همان فاصله بین دستهای هر دو دست، دست چپ و راست سریع به طرف جلو و نقطه‌ای در شصت سانتیمتری کمر حرکت می‌کنند.



شکل. ۴۲۰



شکل. ۴۱۹



شکل ۴۲۲



شکل ۴۲۱

همین حرکات با مشت دست راست اجرا می شود.

۱۰. زدن انرژی با خوشه انرژی



شکل ۴۲۳

دست چپ با آرنج نود درجه خم و تا سطح شانه‌ها بالا آورده می شود. دست طوری نگاه داشته می شود که گویی دسته خنجر را در چنگ خود دارد، کف دست رو به پایین است. آرنج در کمانی به نقطه‌ای در ارتفاع شانه چپ با زاویه‌ای چهل و پنج درجه در پشت آن و به طرف عقب ضربه می زند (ش. ۴۲۳). آنگاه دست با ضربه‌ای در طول همان کمان به حالت اولیه باز می گردد.

همین حرکت با دست دیگر تکرار می شود.

دومین گروه

حرکات جادویی برای متمرکز ساختن انرژی زرد پی

۱۱. محکم گرفتن دستها



شکل ۴۲۴

هر دو ساعد به طرف جلو و در مقابل ناف آورده می شوند. آرنج های خمیده تقریباً قفسه سینه را لمس می کنند. دستها یکدیگر را محکم می گیرند، دست چپ بالاست. انگشتهای هر دست انگشتهای دست دیگر را با قوت می گیرد (ش. ۴۲۴). تمام عضلات دستها و پشت را منقبض کنید. آنگاه عضلات کشیده، ریلکس می شوند و دستها طوری وضع خود را عوض می کنند که دست راست

بالای دست چپ قرار می گیرد، بی آنکه یکدیگر را رها کنند. از قسمت سخت کف دست در بُن انگشتهای به عنوان سطح گردان استفاده می شود، عضلات دستها و پشت دوباره منقبض اند.

همین حرکت تکرار می شود، ولی با دست راست در بالا شروع می گردد.

۱۲. محکم گرفتن بدن چپ و راست

ساعدها دوباره در سطح ناف به جلو بدن آورده می شوند. به هر حال، این بار ساعد راست در خط مستقیمی با کفل و در نزدیکی قفسه سینه قرار می گیرد، در حالی که ساعد چپ با آرنجی که دور از بدن است، دست راست را از بالا محکم می گیرد، دست چپ روی دست راست است. فشار شدیدی به کف دستها و انگشتهای هر دست با کشش عضلات دستها، پشت و شکم وارد



شکل ۴۲۵

می آید. کشش را ریلکس کنید و دستها را در کف دست دور یکدیگر بگردانید، در حالی که آنها در عرض بدن از راست به چپ حرکت می کنند. آنجا دوباره محکم یکدیگر را می گیرند، همان عضلات فعال می شوند، این بار دست راست بالاست (ش. ۴۲۵).
در این حالت همان حرکت تکرار می شود.

۱۳. گردش تند دو بدن



شکل ۴۲۶

دستها در سطح کمر و در سمت راست، محکم یکدیگر را می گیرند. دست چپ روی دست راست است. در این حرکت جادویی فشار دستها همچون فشار آن در دو حرکت قبلی شدید نیست، زیرا آنچه طلب می شود گردش تند دو بدن است تا ضربه های تند دو حرکت قبلی.

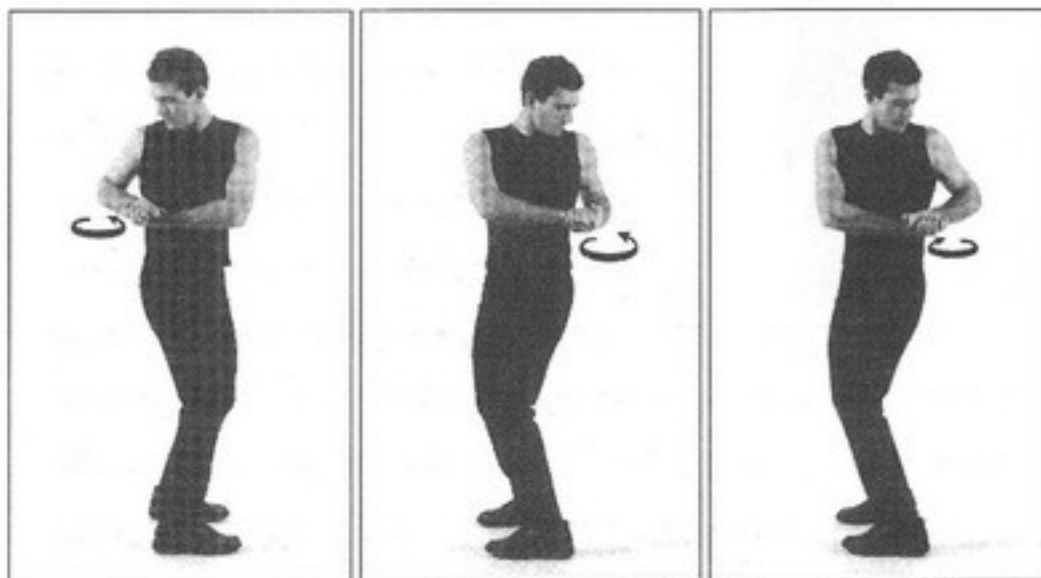
دستهای گرفته شده دایره کوچکی در سمت راست رسم می کنند که از جلو به عقب می رود و در همین حالتی که شروع شده بود

خاتمه می یابد. از آن رو که دست سوق دهنده دست چپ است، چون در بالاست، با نیروی حرکت دست چپ دایره دیگری رسم می شود که دستها را ابتدا به طرف راست و سپس در حرکتی دایره وار به سمت راست بدن و به بیرون فشار می دهد (ش. ۴۲۶).

آنگاه دستهای محکم نگاه داشته شده در عرض جلو بدن به سمت چپ

حرکت می‌کنند. آنجا دوباره با نیروی حرکت دست چپ دایره دیگری رسم می‌شود. چون دست چپ در بالاست، دست راست را می‌کشد تا دایره‌ای بزند که نخست به عقب، بیرون به طرف چپ و سپس به جایی باز می‌گردد که حرکت از آنجا شروع شده بود. (ش. ۴۲۷).

همین ترتیب حرکات با دست راست که رهبری را به عهده می‌گیرد، اجرا می‌شود، این بار حرکت از سمت راست و در سطح کمر شروع می‌شود. نیروی حرکت را دست راست موجب می‌شود که دایره‌ای رسم می‌کند که نخست به سمت چپ و سپس به همان جایی باز می‌گردد که شروع کرده بود (ش. ۴۲۸). دست‌ها که یکدیگر را گرفته‌اند در عرض جلو بدن به سمت راست و در سطح کمر حرکت می‌کنند. آنجا با نیروی از نیروی حرکت دست راست به عقب و سپس به سمت راست دایره می‌زنند و به جایی که شروع شده بود، باز می‌گردند (ش. ۴۲۹). مهم است که وقتی دایره‌ها رسم می‌شوند، تنه بشدت به پهلو بگردد. پاها در همان حالت می‌مانند، بی‌آنکه با خم کردن زانوها، چرخش تنه را جبران کنند.



شکل. ۴۲۹

شکل. ۴۲۸

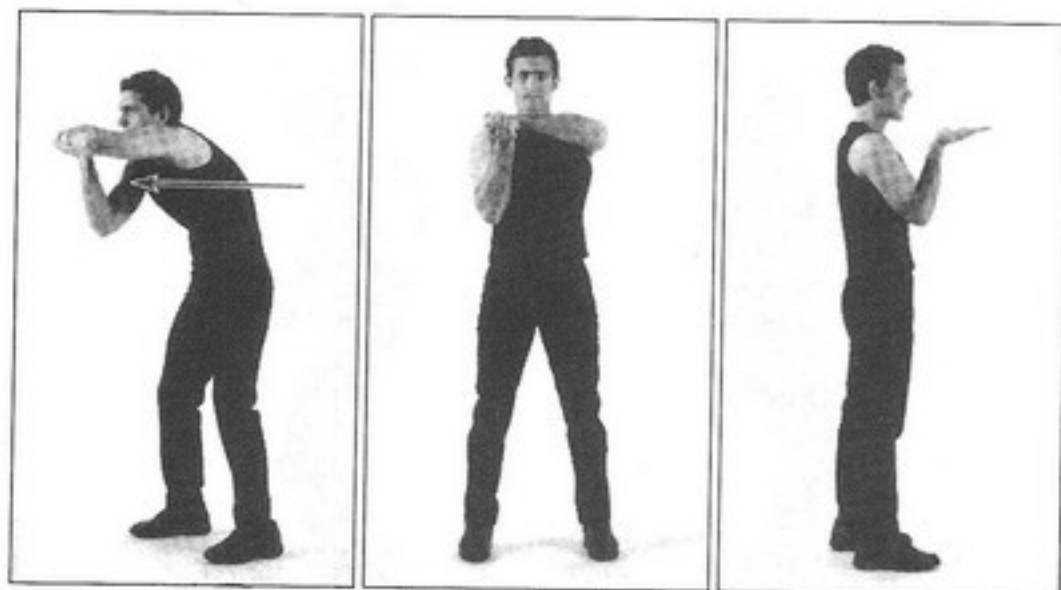
شکل. ۴۲۷

۱۴. فشار دادن انرژی به هم چسبیده با آرنج و ساعد

دستها در سمت راست و در سطح شانه یکدیگر را محکم می‌گیرند. قسمت فوقانی دست راست درست مقابل سینه قرار دارد و آرنج بتندی خم شده و با ساعد در حالت قائم است. کف دست راست روبه بالاست و پشت دست با ساعد زاویه نود درجه تشکیل می‌دهد (ش. ۴۳۰).

آرنج دست چپ در جلو شانه چپ دراز شده و زاویه نود درجه دارد. دو دست با قوت یکدیگر را گرفته‌اند (ش. ۴۳۱). دست راست کمی آرنج را راست می‌کند و بدین طریق آهسته دست چپ را به جلو فشار می‌دهد. در همان زمانی که دستهای محکم گرفته شده به طرف جلو فشار می‌دهند، شانه چپ و کتف به جلو فشار می‌آورند تا زاویه نود درجه آرنج چپ را حفظ کنند (ش. ۴۳۲). دست راست دست چپ را به حالت اول بازمی‌گرداند.

دستهایی که یکدیگر را گرفته‌اند به وسیله گردش در کف دستها به سمت چپ جابجا می‌شوند. همین حرکات دوباره تکرار می‌گردد.



شکل. ۴۳۲

شکل. ۴۳۱

شکل. ۴۳۰

۱۵. ضربه کوتاه با دستهایی که یکدیگر را محکم گرفته‌اند
 دستها در پهلوی راست، درست مثل حرکت جادویی قبلی یکدیگر را محکم
 می‌گیرند. به هر حال این بار دستها در سطح کمراند و دست راست در عوض
 آنکه دست چپ را آهسته به جلو فشار دهد، سریع ضربه را فرو می‌آورد
 (ش. ۴۳۳). حرکتی قدرتمند است که نیاز به انقباض عضلات دستها و پشت
 دارد. دستهای گرفته شده طوری با قوت به طرف چپ آورده می‌شوند که
 گویی نیروی رانش آرنج چپ را فزون می‌کنند که به عقب فشار داده می‌شود
 (ش. ۴۳۴). دستهای محکم گرفته شده در جلو بدن به سمت راست حرکت
 می‌کنند، طوری که گویی دوباره به حرکت قدرتمند آرنج راست کمک
 می‌کنند که به عقب هل داده می‌شود.

همین ترتیب حرکات با شروع کردن آن از پهلوی راست و با دست چپ
 که هدایت می‌کند اجرا می‌شود.

مهم است ذکر کنم وقتی که دستهایی که یکدیگر را گرفته‌اند در جلو
 ضربه را فرو می‌کنند دستی که در پایین است جهت را می‌دهد، اما نیرو را
 دست سوق‌دهنده فراهم می‌آورد که در بالاست.

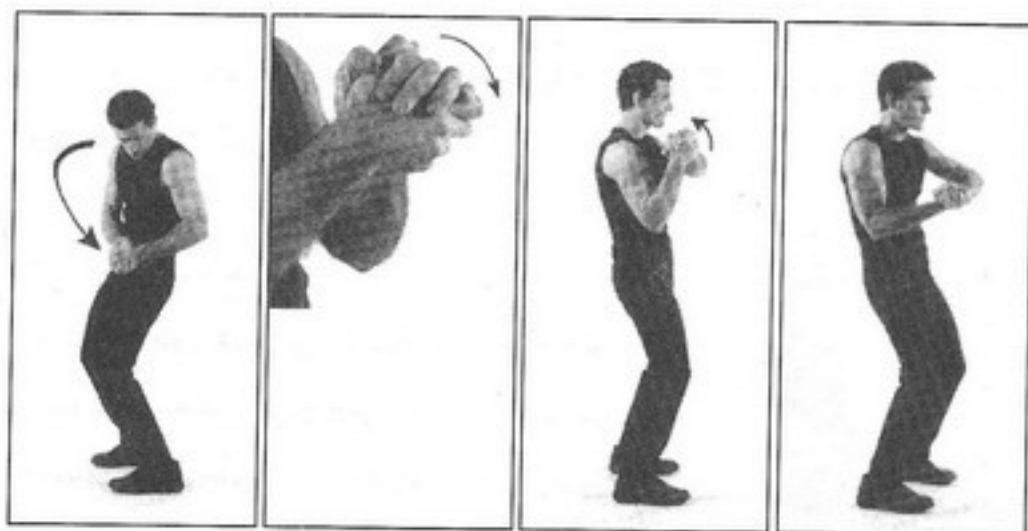


شکل ۴۳۴



شکل ۴۳۳

۱۶. تکان دادن انرژی با دستهایی که یکدیگر را محکم گرفته‌اند دستها در سمت راست یکدیگر را می‌گیرند، آرنج راست و بازو در کنار قفسه سینه قرار دارند. آرنج دست راست با ساعد راست دراز شده، زاویه نود درجه تشکیل می‌دهد. آرنج چپ نیز در زاویه نود درجه، در خطی مستقیم، جلو عضله سینه چپ قرار دارد (ش. ۴۳۵). دست راست دست چپ را بلند می‌کند و وضع آرنج‌ها را از زاویه نود درجه به چهل و پنج درجه تغییر می‌دهد. دستها که یکدیگر را گرفته‌اند به سطح شانه راست برده می‌شوند (ش. ۴۳۶). آنگاه آنها با حرکت خیلی کوتاهی در میج تکان می‌خورند. آنها به پایین ضربه می‌زنند، اما بی‌آنکه سطحی را تغییر دهند که در آن قرار دارند (ش. ۴۳۷). از آنجا، این دستها با حرکتی نیرومند به طرف چپ و نزدیک کمر بازمی‌گردند که آرنج چپ را وامی‌دارد تا در عقب بیرون بزنند (ش. ۴۳۸). میج‌ها می‌گردند و حالت دستها را با یکبار گردش به دور هم تغییر می‌دهند. همین حرکات در سمت چپ تکرار می‌شود.



شکل. ۴۳۸

شکل. ۴۳۷

شکل. ۴۳۶

شکل. ۴۳۵

۱۷. تکان دادن انرژی با زانوها دستها کنار رانها، در سمت راست یکدیگر را می‌گیرند. آنها اندکی وضع خود

را بدین طریق عوض می‌کنند که دست راست نگاهدارنده که در پایین است، با پیچش مچ که با نیروی حرکت دست چپ کنترل می‌شود، اندکی عمودی می‌گردد (ش. ۴۳۹). هر دو دست به سمت چپ تاب برمی‌دارد، خطوط کناره‌نمای زانوها را دنبال می‌کند و ضربه‌ای می‌زند که نیروی آن با فشار رو به پایین مچ‌ها افزایش می‌یابد (ش. ۴۴۰).



شکل. ۴۴۰



شکل. ۴۳۹

دستها حالت را با گردش کف دستها عوض می‌کنند و همین حرکات از چپ به راست اجرا می‌شوند.



شکل. ۴۴۱

۱۸. فروکردن میخ انرژی

دستها به طور عمودی یکدیگر را در نقطه‌ای حدود سی سانتیمتری جلو ناف، درست بر خط منقسم‌کننده بدنهای چپ و راست می‌گیرند، دست چپ سوق‌دهنده است. هر دو دست چند سانتیمتری با تکان ملایمی که مچ‌های خم شده موجب شده‌اند، بالا آورده می‌شوند، بی‌آنکه ساعدها را حرکت دهند.

سپس آنها با همان تکان میجها پایین آورده می شوند (ش. ۴۴۱).
این حرکت جادویی عضلات داخلی شکم را فعال می کند. همین
حرکات با دست راست اجرا می شود که هدایت را به عهده می گیرد.

۱۹. استفاده کردن از دستها مثل تبر
دستها در سمت راست یکدیگر را محکم می گیرند. هر دو تا سطح شانه بالا
آورده می شوند (ش. ۴۴۲). آنگاه آنها ضربه ای مایل می زنند که آنها را به
سطح کفل چپ می برد (ش. ۴۴۳).
همین حرکات در سمت چپ اجرا می شود.



شکل. ۴۴۳



شکل. ۴۴۲

۲۰. چکش زدن میخ انرژی
دستها در سمت راست یکدیگر را می گیرند. آنها تا سطح شانه با کمک
گردش تنه به راست تاب برمی دارند. دایره ای کوچک و عمودی در جلو شانه
راست رسم می کنند، دستها طوری به خط منقسم کننده بین دو بدن و پایین در

سطح کمر برده می شوند که گویی در آنجا میخ
انرژی را چکش می زنند (ش. ۴۴۴).
همین حرکات در سمت چپ اجرا می شود.



شکل. ۴۴۴

سومین گروه

حرکات جادویی برای شکل دادن استقامت

۲۱. بریدن انرژی به شکل کمان



شکل. ۴۴۵

دستها در سمت راست، درست در سر
استخوان لگن یکدیگر را می گیرند. دست
چپ بالای دست راست است. آرنج راست از
عقب بیرون زده و ساعد چپ مقابل شکم قرار
دارد. دستها که یکدیگر را گرفته اند با ضربه
نیرومندی پهنای ناحیه جلو بدن را به شکل
کمانی طوری قاچ می دهند که گویی ماده ای
سفت است. طوری است که گویی دستها
چاقویی یا شمشیری یا وسیله برشی را نگاه

داشته اند که چیزی جامد را در جلو بدن پاره کنند (ش. ۴۴۵). تمام عضلات
دست، شکم، سینه و پشت فعال اند. عضلات پاها کشیده اند تا به حرکت

پایداری لازم را بدهند. در پهلوی چپ، دستها می‌گردند. دست راست بالا می‌آید و هدایت را به عهده می‌گیرد و برش نیرومند دیگری اجرا می‌شود.

۲۲. شکاف دادن انرژی با برش شمشیری

دستها یکدیگر را می‌گیرند و دست چپ در بالای دست راست و مقابل شانه راست قرار می‌گیرد (ش. ۴۴۶). تکان پر قدرت مچ‌ها و دستها، پنجه‌ها را وامی‌دارد که حدود سی سانتیمتر به جلو حرکت کنند و ضربه پر قدرتی وارد آورند. از آنجا دستها تا نقطه‌ای در سمت چپ، در سطح شانه را شکاف می‌دهند. نتیجه نهایی حرکتی است که شباهت به بریدن چیزی سفت با شمشیر را دارد. از آن نقطه در سمت چپ، دستها با چرخش حالت خود را عوض می‌کنند، بی‌آنکه وضع به هم چسبیده خود را از دست بدهند. دست راست رهبری را به عهده می‌گیرد و به بالا می‌رود و دوباره تا پهنای نقطه‌ای در حدود شصت سانتیمتر دورتر از شانه راست را می‌شکافد (ش. ۴۴۷). حالت اولیه دستها تغییر می‌کند و حرکات در سمت چپ آغاز می‌شود.



شکل. ۴۴۶

۲۳. شکاف دادن انرژی با برش مایل



شکل ۴۴۸

دستها که یکدیگر را گرفته‌اند تا سطح گوش راست بالا آورده می‌شوند و به طرف جلو طوری فشار می‌آورند که گویی چیزی جامد را شکاف می‌دهند که در جلو بدن جای دارد (ش. ۴۴۸). از آنجا، دستها جایی را در پایین و حدود سی سانتیمتر دورتر از پهلوئی کاسهٔ زانوی چپ شکاف می‌دهند (ش. ۴۴۹). در آن نقطه، دستها در مچ‌ها می‌گردند تا وضع خود را طوری تغییر دهند که دست راست

رهبری را در بالا به عهده بگیرد. طوری است که گویی وسیلهٔ برش‌دهنده‌ای که به نظر می‌رسید دست آن را نگاه داشته تغییر جهت داده است، قبل از آنکه در پی خطوط کناره‌نمای زانوها از چپ به راست را شکاف دهد (ش. ۴۵۰).

دستها جای خود را تغییر می‌دهند و تمام ترتیب دوباره انجام داده می‌شود، از سمت چپ آغاز می‌گردد.



شکل ۴۵۰



شکل ۴۴۹

۲۴. بردن انرژی از شانه راست به زانوی چپ

دستها یکدیگر را در سطح کمر و در سمت راست محکم می‌گیرند. آنها اندکی وضع خود را بدین ترتیب تغییر می‌دهند که دست راست نگاهدارنده که در پایین است، با پیچش میج اندکی عمودی‌تر می‌شود که با فشار دست چپ تحت کنترل است. دستها بسرعت به نقطه‌ای در بالای سر در سمت راست بالا آورده می‌شوند (ش. ۴۵۱). آنگاه در حالی که آرنج آنها را هدایت می‌کند با نیرویی زیاد به پایین و در سطح شانه برده می‌شوند. از آنجا، در برشی مایل تا جایی در حدود سی سانتیمتر دورتر از پهلوی چپ کاسه زانو را می‌شکافند. ضربه را گردش سریع و رو به پایین میج‌ها کمک می‌کند (ش. ۴۵۲). دستها می‌گردند که جاها را عوض کنند و کل توالی دوباره انجام می‌شود، از سمت چپ آغاز می‌گردد.



شکل ۴۵۲



شکل ۴۵۱

۲۵. شکاف دادن انرژی با زانوها

دستها در سمت راست و نزدیک کمر یکدیگر را می‌گیرند (ش. ۴۵۳). آنها با

ضربهٔ پر قدرت و رو به پایین به سطح زانوها برده می‌شوند، در حین اینکه تنه اندکی به جلو خم می‌شود. سپس کمانی را در جلو زانوها و از راست به چپ تا جایی برش می‌دهند که ده یا دوازده سانتیمتر دورتر از پهلوئی چپ کاسهٔ زانوست. (ش. ۴۵۴). آنگاه دستها که یکدیگر را گرفته‌اند با قوت به عقب و به نقطه‌ای در چند سانتیمتری سمت راست زانوی راست ضربه می‌زنند. اجرای هر دو ضربهٔ بُرش‌دهنده را تکان پر قدرت مچ‌ها حمایت می‌کند.

همین حرکت با شروع در نزدیکی کمر و در سمت چپ اجرا می‌شود. به منظور آنکه این حرکت جادویی را صحیح اجرا کرد، لازم است تا کارورزان در عوض عضلات پاها و دستها عضلات داخلی شکم را فعال کنند.



شکل. ۴۵۴



شکل. ۴۵۳

۲۶. چوب حفاری انرژی

دستها یکدیگر را در مقابل شکم می‌گیرند، دست چپ سوق‌دهنده است و در بالا قرار می‌گیرد. آنگاه سریع به حالتی عمودی در جلو شکم و روی خطی که دو بدن را از یکدیگر جدا می‌کند، آورده می‌شوند. سپس در حرکتی سریع طوری به جایی در بالای سر برده می‌شوند که گویی هنوز دنبال همان خط را



شکل ۴۵۵

گرفته‌اند. از آنجا، آنها در خطی مستقیم به طرف پایین و به جایی ضربه وارد می‌آورند که حرکت جادویی از آنجا آغاز شده است (ش. ۴۵۵). دستها حالت خود را طوری عوض می‌کنند که دست راست هدایت می‌کند و حرکت تکرار می‌شود. دون‌خوان این حرکت را به هم زدن انرژی با چوب حفاری می‌نامید.

۲۷. شکاف بزرگ

دستها که یکدیگر را گرفته‌اند از سمت راست، نزدیک کمر، شروع می‌کنند. آنها با سرعت به بالای سر، روی شانه راست، بالا برده می‌شوند (ش. ۴۵۶). مچ‌ها به عقب تکان داده می‌شوند تا نیرو به دست آورند، آنگاه ضربه پر قدرت مایلی زده می‌شود که انرژی را در جلو بدن طوری شکاف می‌دهد که گویی ورقه‌ای را می‌بُرد. ضربه در نقطه‌ای در حدود ده یا دوازده سانتیمتری سمت چپ زانوی چپ خاتمه می‌یابد (ش. ۴۵۷).



شکل ۴۵۷



شکل ۴۵۶

همین حرکت از سمت چپ آغاز می شود.

۲۸. پتک

دستها در جلو شکم در خطی عمودی که بدنهای چپ و راست را تقسیم می کند یکدیگر را می گیرند و دست چپ سوق دهنده است. کف دستها برای لحظه ای عمودی است، قبل از آنکه دستها به سمت راست و بالای سر برده شوند تا برای لحظه ای دیگر نزدیک گردن طوری توقف نمایند که گویی پتک سنگینی را نگاه داشته اند، آنها بالای سر با نوسانی پر قدرت و عمدی حرکت می کنند (ش. ۴۵۸) و به جایی ضربه وارد می آورند که از آنجا شروع به حرکت کرده بودند، دقیقاً مثل اینکه دستها خودشان پتک سنگینی باشند (ش. ۴۵۹). دستها حالت خود را عوض می کنند و همان حرکات از سمت چپ آغاز می شود.



شکل. ۴۵۹



شکل. ۴۵۸

۲۹. برش دادن دایره انرژی

دستها نزدیک شانه راست یکدیگر را می گیرند برای آنکه این حرکت

جادویی را شروع کنند (ش. ۴۶۰). آنگاه آنها تا آنجا که دست راست می‌تواند بی‌آنکه کاملاً آرنج را راست کنند، به طرف جلو فشار می‌آورند. از آنجا، دستها دایره‌ای را به پهنای بدن از سمت راست به چپ طوری قطع می‌کنند که گویی براستی وسیلهٔ برش‌دهنده‌ای را در دست نگاه داشته‌اند. به منظور اجرای این حرکت، دست چپ سوق‌دهنده که در بالا قرار دارد باید حالتها را موقعی عوض کند که به نقطهٔ چرخش [نقطهٔ شروع] دایره در سمت چپ می‌رسد؛ با دستهایی که هنوز یکدیگر را گرفته‌اند طوری به نقطهٔ چرخش دایره برمی‌گردند که دست راست با بودن در بالا هدایت را به عهده می‌گیرد (ش. ۴۶۱) و ترسیم دایره را تمام می‌کند.

همین ترتیب حرکات با شروع از سمت چپ اجرا می‌شود، دست راست سوق‌دهنده است.



شکل. ۴۶۱



شکل. ۴۶۰

۳۰. شکاف عقب و جلو

دستها در سمت راست یکدیگر را می‌گیرند و دست چپ سوق‌دهنده است. ضربه‌ای پر قدرت دستها را به طرف جلو، حدود شصت سانتیمتر دورتر از

سینه، فشار می دهد. آنگاه آنها طوری شکاف می دهند که گویی شمشیری را تا آنجا که می شود دور، در سمت چپ نگاه داشته اند، بی آنکه کاملاً آرنج ها را صاف کنند (ش. ۴۶۲). آنجا، دستها حالت خود را عوض می کنند. دست راست در بالا دست سوق دهنده می شود و شکاف در جهت عکس موجب می شود که دستهای به هم چسبیده را چند سانتیمتری در سمت راست به طرف راست نقطه ای می برد که این حرکت جادویی شروع شده بود. (ش. ۴۶۳).

همین ترتیب حرکات با شروع از سمت چپ تکرار می شود، دست راست سوق دهنده است.



شکل. ۴۶۳



شکل. ۴۶۲

ششمین دسته

وسایلی که در پیوند با حرکاتِ جادویی خاصی استفاده می‌شوند

همان طور که قبلاً گفته شد، شمنان مکزیک کهن تأکید خاصی بر نیرویی می‌ورزیدند که آن را انرژی زردپی می‌نامیدند. دون‌خوان گفت که آنها ادعا داشتند انرژی حیاتی در طول بدن از طریق خط سیر خاصی حرکت می‌کند که زردپی‌ها شکل داده‌اند.

از دون‌خوان پرسیدم آیا منظورش از زردپی بافتی است که عضلات را به استخوانها متصل می‌کنند. او گفت:

— نمی‌دانم چگونه انرژی زردپی را وصف کنم. من فقط از عادت پیروی می‌کنم. به من آموخته‌اند که انرژی زردپی نامیده می‌شود. حتی اگر نتوانم آن را دقیقتر توضیح دهم، تو که می‌فهمی انرژی زردپی چیست، نمی‌فهمی؟

— فکر می‌کنم که تقریباً می‌فهمم. آنچه مرا گیج می‌کند این است که تو از واژه زردپی در جایی استفاده می‌کنی که مثل شکم هیچ استخوانی ندارد. ساحران قدیم نام انرژی زردپی را به جریانی از انرژی دادند که در طول

عضلات داخلی از گردن به پایین تا سینه، دستها و ستون فقرات جریان می‌یابد. این انرژی از قفسه سینه به بالای شکم و بعد به پایین آن، تا کشاله ران و از آنجا به نوک انگشتهای پا می‌رود.

به عنوان مردی غربی انتظار داشتم که هر چیزی از این نوع امور از مغز سرچشمه گرفته باشد. متحیر پرسیدم:

— دون‌خوان، این جریانها شامل سر نمی‌شود؟

با تأکید پاسخ داد:

— نه، شامل سر نمی‌شود. آنچه از سر می‌آید نوع متفاوتی از جریان انرژی است؛ نه آن چیزی که من درباره‌اش صحبت می‌کنم. یکی از موفقیت‌های رعب‌انگیز ساحران این است که در پایان، آنها آنچه را در مرکز انرژی وجود داشت که در بالای سر بود، پس زدند و آنگاه انرژی زردپی بقیه بدنشان را در آنجا استوار ساختند. اما این امر نمونه عالی موفقیت است. در حال حاضر آنچه در دست داریم، مثل مورد تو، وضع عادی انرژی زردپی است که در گردن آغاز می‌شود، در جایی که سر متصل می‌شود. انرژی زردپی در بعضی موارد به نقطه‌ای در زیر استخوان گونه بالا می‌رود، ولی هرگز بالاتر از این نقطه نمی‌رود.

او ادامه داد:

— این انرژی که به دلیل فقدان نامی بهتر آن را انرژی زردپی می‌نامم، ضرورت مخوفی در زندگی کسانی است که به بینهایت سفر می‌کنند یا می‌خواهند به آنجا سفر کنند.

دون‌خوان گفت که آغاز سنتی بهره‌گیری از انرژی زردپی، استفاده از چند وسیله ساده بود که شمنان مکزیک کهن به دو طریق به کار گرفتند: یکی ابداع اثر نوسان‌دار بر مراکز خاص انرژی زردپی بود و دیگری ایجاد اثر فشار بر همان مراکز بود. او توضیح داد که آن شمنان اثر نوسان‌دار را وسیله‌ای می‌دانستند برای سست کردن انرژی که راکد شده بود.

دون‌خون ماتوس بر آنچه به نظر می‌رسید تضادی شناختی برای بشر امروزی باشد که نوسان بتواند چیزی را سست کند که راکد بوده است و فشار آن را پخش کند، چنان عمیقاً تأکید می‌ورزید که به کارآموزانش آموخت آنچه به نظر می‌رسد بر حسب شناخت ما در دنیا طبیعی باشد، به هیچ وجه بر حسب جریان انرژی طبیعی نیست. او گفت که در زندگی روزمره انسانها چیزی را با ضربه‌ای، یا به کارگیری فشار، می‌شکنند و شکاف می‌دهند و آن را به نوسان درمی‌آورند و پراکنده می‌کنند. به هر حال انرژی که در مرکز زردپی مانده است باید بر اثر نوسان سیال شود و آنگاه باید طوری فشرده شود که جاری گردد. دون‌خون ماتوس از اندیشه‌ی اینکه نقاط انرژی را بدون نوسان مقدماتی، مستقیماً فشار دهیم، وحشت داشت. استدلال او این بود که انرژی که راکد شده، بی‌تحرک‌تر هم می‌شود اگر فشار به آن وارد بیاید.

دون‌خون به کارآموزانش دو وسیله‌ی کمکی ساده داد. او توضیح داد که شمنان مکزیکی کهن همواره جفتی سنگریزه‌ی مدور یا غلافهای خشک و مدوردانه‌ای را می‌یافتند و با آنها نوسان ایجاد می‌کردند و یا فشار وارد می‌آوردند و به این طریق جریان انرژی در بدن را دستکاری می‌کردند که یقین داشتند گاهی در مسیر زردپی‌ها گیر می‌کند و راکد می‌شود. به هر حال، سنگریزه‌های مدوری که کارورزان شمنی معمولاً استفاده می‌کردند قطعاً زیاده از حد سفت و غلافهای دانه نیز زیاده از حد شکننده بودند. اشیای دیگری که این شمنان مشتاقانه در جستجویش بودند، سنگهای صاف به اندازه‌ی کف دست یا تکه‌های چوب سخت بود برای آنکه آنها را روی نواحی خاص انرژی زردپی روی شکم‌هایشان جای دهند، در حالی که صاف به پشت دراز کشیده‌اند. نخستین ناحیه درست زیر ناف است؛ دیگری درست بالای ناف و یکی دیگر در ناحیه‌ی شبکه‌ی خورشیدی است. مشکل استفاده از سنگها یا اشیای دیگر این است که آنها باید داغ یا سرد شوند تا تقریباً با درجه

حرارت بدن مطابقت کنند و بعلاوه این اشیا معمولاً زیاده از حد سفت‌اند و می‌لغزند و به اطراف حرکت می‌کنند.

کارورزان تنسگریتی وسایل کمکی بسیار بهتری از وسایل شمنان مکزیکی کهن یافتند: یک جفت گوی مدور و یک وزنه چرمی گرد، صاف و کوچک. گویها به همان اندازه‌ای هستند که آن شمنان استفاده کرده‌اند، اما به هیچ وجه شکننده نیستند. آنها از مخلوطی از تفلون ساخته شده‌اند که با ترکیبی سفالین تقویت شده‌اند. این مخلوط به گویها سنگینی، سفتی و نرمی را می‌دهد که کاملاً با هدف حرکات جادویی مناسب است.

وسیله دیگر، وزنه چرمی، وسیله‌ای مطلوب برای ایجاد فشاری یکنواخت بر مراکز انرژی زردپی است. بر خلاف سنگها، به اندازه کافی نرم هست تا خود را با خطوط بدن وفق دهد. پوشش چرمی آن امکان‌پذیر می‌سازد که مستقیماً در بدن استفاده شود، بی‌آنکه آن را گرم یا سرد کنند. در هر حال، چشمگیرترین ویژگی آن وزن آن است. به اندازه کافی سبک است تا موجب ناراحتی نشود و با این حال به اندازه کافی سنگین هم هست تا به بعضی از حرکات جادویی کمک کند که سکوت درونی را با فشردن مراکز در شکم موجب می‌شوند. دون‌خوان ماتوس گفت وزنه‌ای که روی هر یک از سه ناحیه ذکر شده در بالا جای داده شود، تمامیت میدانهای انرژی شخص را به کار می‌گیرد که به معنای خاموش کردن موقتی گفتگوی درونی است؛ یعنی اولین گام به سوی سکوت درونی.

وسایل جدیدی که در رابطه با حرکات جادویی خاصی استفاده می‌شوند بر اثر ماهیت واقعی آنها به دو مقوله تقسیم شده‌اند.

نخستین مقوله

نخستین مقوله حرکات جادویی که از کمک وسیله‌ای استفاده می‌کند، شامل شانزده حرکت جادویی است که گویهای تفلون به آن کمک می‌کند. هشت تا از این حرکات جادویی در سمت دست و مچ چپ اجرا می‌شود و هشت حرکت در نقاط جگر و کیسه صفرا، لوزالمعده و طحال، روی بینی، شقیقه‌ها و فرق سر. ساحران مکزیکی کهن نخستین هشت حرکت جادویی را اولین گام به سوی آزادی بدن چپ از سلطه غیر مجاز بدن راست می‌دانستند.

* * *

۱. نخستین حرکت متعلق به قسمت بیرونی زردپی اصلی عضله دو سر دست است. یک گوی در آن محل فرورفته گذاشته می‌شود و با حرکت دادن آن به عقب و جلو با فشار اندک به نوسان می‌افتد (ش. ۴۶۵ و ۴۶۴).



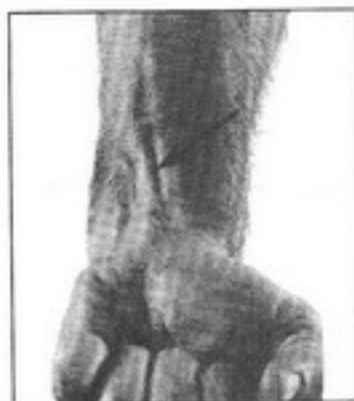
شکل. ۴۶۵



شکل. ۴۶۴

۲. در دومین حرکت یک گوی در گودرفتگی کف دست راست قرار می‌گیرد، شست آن را محکم نگاه می‌دارد (ش. ۴۶۶). فشاری محکم، اما یکنواخت

به گوی وارد می‌آید که وامی دارد تا گوی از میچ چپ تا نقطه‌ای به اندازه پهنای دست، دورتر از میچ، را مالش دهد (ش. ۴۶۷). گوی فرورفتگی مابین زردپی‌های میچ دست را به جلو و عقب مالش می‌دهد (ش. ۴۶۸).



شکل. ۴۶۸



شکل. ۴۶۷



شکل. ۴۶۶

۳. گوی به سبکی در نقطه‌ای در ساعد چپ به اندازه پهنای دست، دورتر از میچ فشرده می‌شود (ش. ۴۶۹ و ۴۷۰).

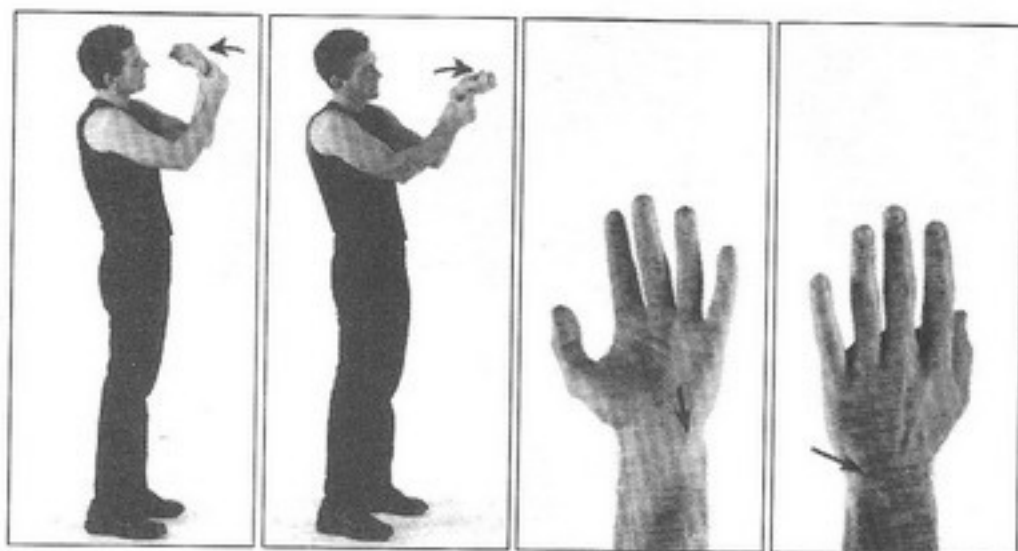


شکل. ۴۷۰



شکل. ۴۶۹

۴. فشار معتدلی به مچ دست چپ با انگشت اشاره دست راست به نقطه‌ای وارد می‌آید که کنار سر استخوان ساعد است (ش. ۴۷۱). شست راست دست را در طرف داخل مچ یاری می‌کند (ش. ۴۷۲) و آن را به عقب و جلو حرکت می‌دهد (ش. ۴۷۳ و ۴۷۴).



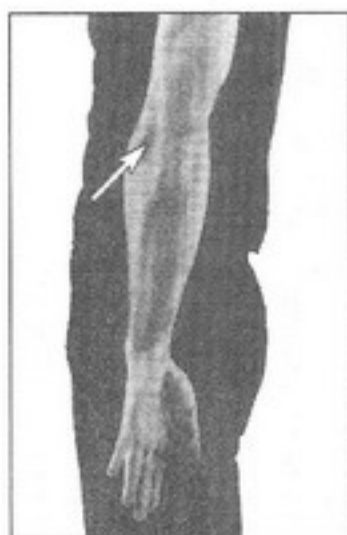
شکل. ۴۷۴

شکل. ۴۷۳

شکل. ۴۷۲

شکل. ۴۷۱

۵. گوی در سمت درونی زردپی عضله دو سر چپ قرار می‌گیرد و با فشار اندکی به نوسان درمی‌آید (ش. ۴۷۵ و ۴۷۶).
۶. نوسانی به محل فرورفته پشت آرنج در طرف چپ استخوان آرنج وارد می‌آید. کف دست چپ پیچ می‌خورد و به طرف بیرون می‌گردد تا این ناحیه به حداکثر گشودگی برسد (ش. ۴۷۷). گوی در آنجا مالش داده می‌شود.
۷. فشار معتدلی به محلی در وسط بازوی چپ، در محل فرورفته‌ای وارد آورید که ماهیچه سه سر به استخوان متصل می‌شود (ش. ۴۷۸ و ۴۷۹).
۸. آرنج چپ با به کارگیری کتف بشدت خم و به جلو آورده می‌شود تا انرژی زردپی در تمامی بدن چپ پخش شود (ش. ۴۸۰).



شکل. ۴۷۷



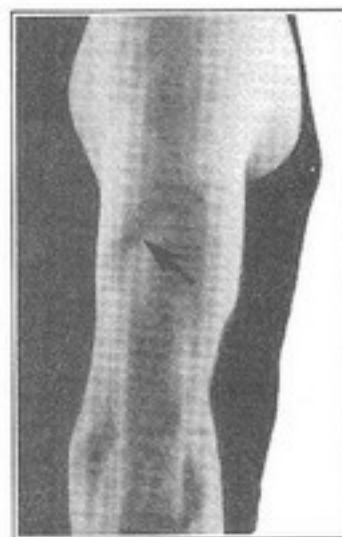
شکل. ۴۷۶



شکل. ۴۷۵



شکل. ۴۸۰



شکل. ۴۷۹



شکل. ۴۷۸

هشت حرکت جادویی باقیمانده از نخستین مقوله متعلق به قسمت فوقانی بدن و سه مرکز انرژی است: کیسه صفر و جگر، لوزالمعده و طحال و سر.

۹. گویها با هر دو دست نگاه داشته می شوند، درست زیر پهلوهای قفسه سینه، در ناحیه جگر و لوزالمعده با فشاری سبک به طرف بالا فشرده و

مالش داده می‌شوند (ش. ۴۸۱). آنگاه آنها را در این نواحی، محکم و
یکنواخت به نوسان می‌آوریم.



شکل. ۴۸۱

۱۰. گوی که در دست راست قرار دارد، با فشار سبکی به ناحیه‌ای درست در
بالای سینوس بین ابروها قرار می‌گیرد و در آنجا آن را به نوسان
درمی‌آوریم. (ش. ۴۸۲).



شکل. ۴۸۲

۱۱. هر دو گوی را روی شقیقه‌ها قرار می‌دهیم و بملايمت به نوسان می‌آوریم (ش. ۴۸۳).

۱۲. گوی را که در دست راست است به بالای سر می‌بریم و در آنجا به نوسان می‌آوریم (ش. ۴۸۴).



شکل ۴۸۴



شکل ۴۸۳

۱۳ - ۱۶. همین توالی تکرار می‌شود، ولی در عوض آنکه گویها را به نوسان آوریم، آنها را به آن مراکز انرژی فشار می‌دهیم. در خلال این دومین مجموعه حرکات، هر دو گوی به پهلوهای قفسه سینه، نزدیک جگر و لوزالمعده فشرده می‌شوند، آنگاه گوی دست چپ را به ناحیه بالای سینوس فشار می‌دهیم. هر دو گوی به شقیقه‌ها فشرده می‌شوند و سپس آن گوی که در دست چپ است به بالای سر فشرده می‌شود.

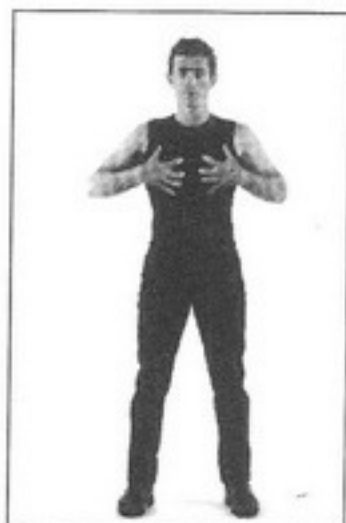
دومین مقوله

دومین مقوله شامل استفاده از وزنه چرمی به منظور ایجاد فشار یکنواخت در ناحیه وسیعتر انرژی زردپی است. دو حرکت جادویی است که در رابطه با وزنه چرمی استفاده می شود.

حالتهای دست برای هر دو حرکت جادویی در اینجا با طرز ایستادن کارورز نشان داده شده است. تمرین واقعی این حرکت جادویی بدین صورت اجرا می شود که به پشت دراز بکشید و وزنه چرمی را درست بالای ناف یا به هر یک از دو نقطه انتخابی دیگر در شکم فشار دهید: زیر ناف یا بالای آن نزدیک شبکه خورشیدی، اگر وزنه روی آنها جای گیرد راحت تر است.

* * *

۱۷. پنج نقطه سکوت در اطراف سینه



شکل ۴۸۵

انگشتهای کوچک هر دو دست در لبه های قفسه سینه حدود پنج سانتیمتر دور از نوک استخوان جناغ سینه جای داده می شود و شست ها تا آنجا که می شود به طرف بالا روی سینه دراز می شوند. سه انگشت باقیمانده باز و جدا از هم بین سطح شست و انگشت کوچک قرار می گیرند. فشاری نوسان دار با هر پنج انگشت بر هر یک از دستها وارد می آید (ش. ۴۸۵).

۱۸. فشردن نقطه میانی بین قفسه سینه و سر استخوان تهیگاه

انگشت کوچک و انگشت میانی هر یک از دستها روی سر باسن می ماند، در حالی که شست روی لبه پایین تر قفسه سینه در هر پهلو قرار می گیرد. فشار

اندکی به هر دو نقطه وارد می آید. انگشت
اشاره و میانی به طور خودبخود نقاطی را در
فاصله مابین سر کفها و لبه قفسه سینه فشار
می دهند (ش. ۴۸۶).



شکل. ۴۸۶