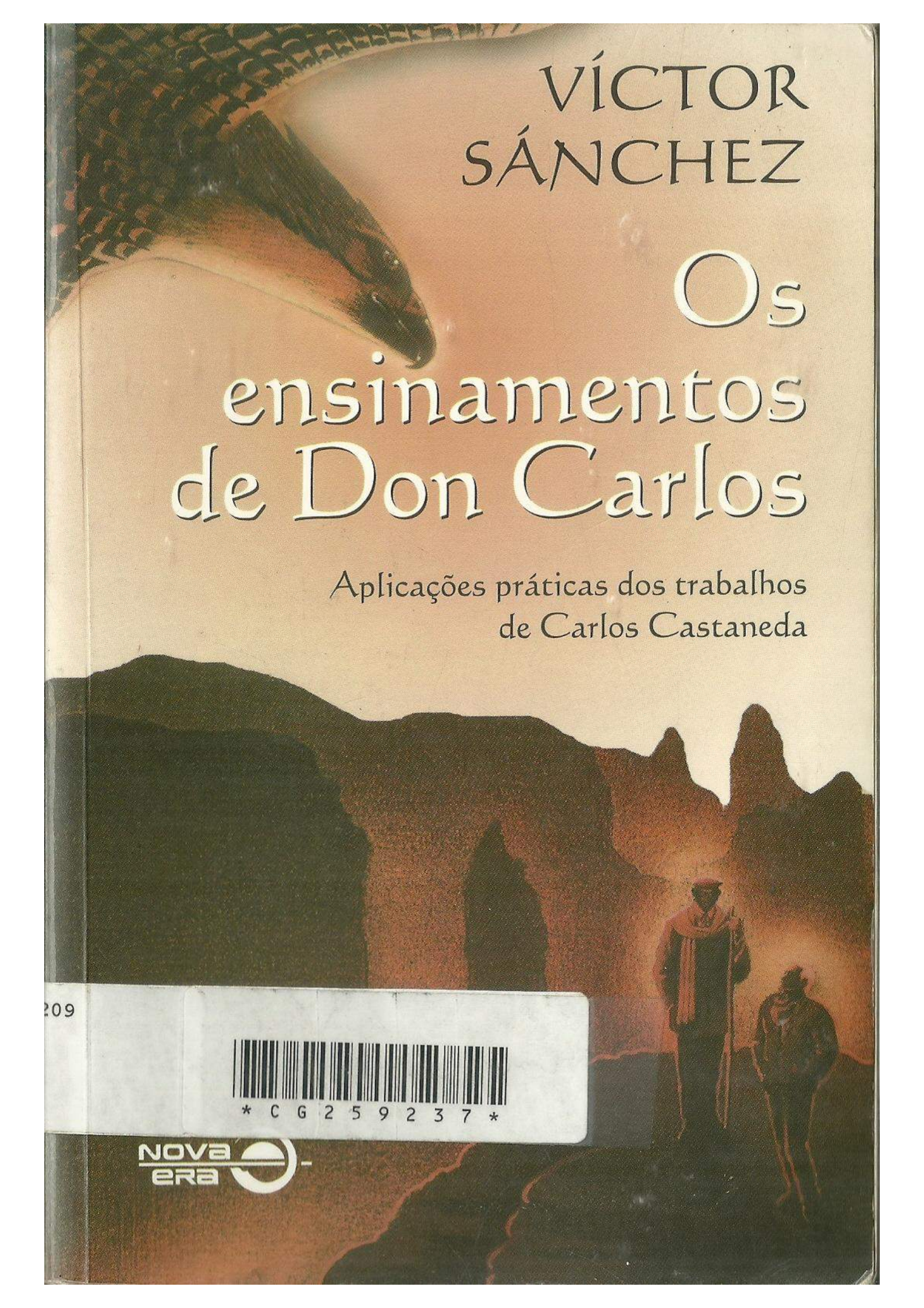




VÍCTOR
SÁNCHEZ

Os
ensinamentos
de Don Carlos

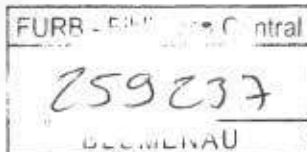
Aplicações práticas dos trabalhos
de Carlos Castaneda

209



* C G 2 5 9 2 3 7 *

NOVA
ERA



CG259237

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

S195e Sánchez, Victor, 1961-
Os ensinamentos de Don Carlos / Victor Sánchez;
tradução Ricardo Anibal. - Rio de Janeiro: Record:
Nova Era, 1997.

Tradução de: Las enseñanzas de Don Carlos
ISBN 85-01-04651-5

1. Castaneda, Carlos, 1925- . 2. Xamanismo. 3.
Estados alterados de consciência. I. Título.

97-0725 CDD - 299.792
CDU - 299.77

Título original espanhol
LAS ENSEÑANZAS DE DON CARLOS

Copyright © 1987 by Victor Sánchez

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa no Brasil
adquiridos pela
DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S.A.
Rua Argentina 171 - 20921-380 - Rio de Janeiro, RJ - Tel.: 585-2000
que se reserva a propriedade literária desta tradução

Impresso no Brasil

ISBN 85-01-04651-5

PEDIDOS PELO REEMBOLSO POSTAL
Caixa Postal 23.052
Rio de Janeiro, RJ - 20922-970



Índice geral

Introdução 19

PRIMEIRA PARTE

O mundo segundo Don Juan

Capítulo I: A realidade segundo Don Juan 39

Capítulo II: A sina da impecabilidade 53

SEGUNDA PARTE

O manejo especial da realidade ordinária

Capítulo III: O corpo como campo de energia (A rota rumo
ao poder pessoal) 63

Capítulo IV: A arte da espreita e sua prática 93

Capítulo V: Os não-fazeres do eu pessoal 129

TERCEIRA PARTE

O acesso à realidade à parte

Capítulo VI: Parar o diálogo interno (A chave entre os
mundos) 167

Capítulo VII: A magia da atenção 196

Capítulo VIII: Arrumar os sonhos 209

Capítulo IX: O corpo que se percebe 231

Capítulo X: O amor maior do guerreiro	244
Considerações adicionais	260

ANEXO

<i>Bibliografia de Carlos Castaneda</i>	264
<i>Glossário de técnicas neste livro</i>	265

Índice glosado

<i>Introdução</i>	19
-------------------	----

PRIMEIRA PARTE

O mundo segundo Don Juan

<i>Capítulo I: A realidade segundo Don Juan</i>	39
---	----

- Preliminares 39
- A origem 40
- As emanções da águia 41
- O ponto de encaixe 42
- As formas da atenção 44
- O que se pode e o que não se pode conhecer 44
- A descrição do mundo 45
- O diálogo interno 46
- Os anéis de poder 47
- Não-fazer 47
- O ego como parte da descrição 48
- O tonal e o nagual 49
- A consciência do outro eu 51

<i>Capítulo II: A sina da impecabilidade</i>	53
--	----

- O mito do guerreiro 53
- O modo do guerreiro: único apoio na viagem ao desconhecido 56

SEGUNDA PARTE

O manejo especial da realidade ordinária

Capítulo III: O corpo como campo de energia (A rota rumo ao poder pessoal) 63

- A energia 63
- Luz ou ego? 64
- Poder Pessoal 66
- A origem do Poder Pessoal 68
- A determinação do passado 69
- Caçar Poder 70
- Economia de energia 72
- As emoções 75
- A importância pessoal 77

TÉCNICAS

1. Inventário de uso de energia 80
 - Comentários à técnica 82
2. Técnica para saber a qualidade energética dos atos 83
 - Comentários à técnica 83
3. Referências para saber com quanta energia nascemos 84
 - Comentários à técnica 85
4. Técnica para suspender emoções ou pensamentos desgastantes 85
5. Técnica de economia de energia e bem-estar 86
6. Técnica do silêncio 87
7. Economia da energia sexual 87
 - Comentários à técnica 87
8. Técnica para captar energia do sol 88
 - Comentários à técnica 89

Capítulo IV: A arte da espreita e sua prática 93

- A espreita e a realidade à parte 93
- O controle da conduta no mundo cotidiano 94
- Espreita e caçada 94
- Espreita e ponto de encaixe 95

- Espreita e sucesso 96
- A espreita na obra de Castaneda 97
- Preceitos da Espreita 98
- As quatro disposições da Espreita 98

TÉCNICAS

RECAPITULAÇÃO

- O forte dos espreitadores 99
- A recapitulação do moribundo 100
- A explosão da consciência 100
- A lembrança do corpo 101
- O fracasso da psicanálise 102
- As correntes do passado 103
- Resgatando suas quase-recordações do outro eu 104
- A promessa 105
- Tapando buracos negros 106
- Procedimentos para a recapitulação 108
- A recapitulação em caixa 109
- 9. A lista de eventos 109
 - Áreas 110
 - Elementos de área 110
 - Dividir os elementos em etapas 111
 - Dividir as etapas em eventos 112
- 10. As respirações 113
 - A inalação 114
 - A exalação 114
 - Respiração de apoio 115
- 11. A caixa de recapitulação 115
 - Elaboração 115
 - Dentro da caixa 116
- 12. O tirano insignificante 119
 - A estratégia dos espreitadores 121
 - Comentários à técnica 122
- 13. Tentar aparências 123
- 14. Ator por alguns dias 125
- 15. Disfarces 126

- 16. Disfarçar-se de mulher 127
- 17. Observar tonais 128

Capítulo V: Os não-fazeres do eu pessoal 129

- A desestruturação do ego 129
- Escravos de uma descrição 130
- O ato proposital 132
- A desestruturação esquizofrênica 132
- A desestruturação do guerreiro 133

TÉCNICAS

A CONSCIÊNCIA DA MORTE 135

- 18. A morte como conselheira 138

A CONSCIÊNCIA DO ESQUELETO 139

- 19. O despertar do esqueleto 139
- 20. Tocando o esqueleto 141
- 21. A dança do esqueleto 141
- Comentários à técnica 142

APAGAR A HISTÓRIA PESSOAL 142

- 22. Ego: O retrato falado 145
- Comentários à técnica 146
- 23. Começar a apagar-se 146
- 24. Dizer mentiras para si mesmo 146
- Comentários à técnica 148
- 25. Trocando fachadas 148

ROMPER AS ROTINAS 149

- 26. Espreitar hábitos 150
- 27. Os não-fazeres individualizados 152
- Comentários à técnica 155

CORTANDO A IMPORTÂNCIA PESSOAL 156

- 28. Falando com plantas e árvores 157
- 29. Agir por agir 158

- Comentários à técnica 159
- 30. Cuidar de alguém 160
- 31. Mudança de ambientes 160
- 32. Fazer-se de bobo 161
- 33. Denunciar-se 162

TERCEIRA PARTE

O acesso à realidade à parte

Capítulo VI: Parar o diálogo interno (A chave entre os mundos) 167

- A mente vazia 167
- A visão do Oriente 168
- A visão da América indígena 169
- Don Juan e a herança tolteca 169
- Para além do desejo 170
- Pensando em não pensar 171
- Pensar não é perceber 172
- A porta da percepção 173
- Passaporte para a outra realidade 174
- A magia no além e no aquém 175

TÉCNICAS

- 34. Usos especiais da atenção 176
- 35. Caminhadas de atenção 176
- Comentários à técnica 178
- 36. Fila indiana 178
- Comentários à técnica 181
- 37. Seguindo as pegadas 181
- Comentários à técnica 181
- 38. Caminhada de sombras 182
- 39. Forma de andar segundo Don Juan 182
- 40. Marcha de Poder 183
- Comentários à técnica 186

USO ESPECIAL DOS SENTIDOS 189

- 41. Escutar 190
- 42. O fluxo da natureza 190
- 43. Escutando os silêncios 190
- 44. Cegueira temporária 190
- 45. A vista desfocada 190
- 46. Contemplando sombras 191
 - Comentários às técnicas 41 a 46 191

RESPIRANDO 191

- 47. Técnica básica de respiração 192
- 48. Variante "A" da respiração básica 192
- 49. Variante com sons 192
- 50. Variante numeral 193
- 51. A vela do silêncio 193
 - Comentários à técnica 194
- 52. Artes e esportes 194

Capítulo VII: A magia da atenção 196

- Percepção e atenção 196
- A atenção e seus limites 197
- Primeira e segunda atenção 198
- A fixidez da atenção 199
- Não-fazer e atenção 199

TÉCNICAS

- 53. Observar sombras 200
- 54. Observando pedras 201
- 55. A árvore de céu 201
- 56. Caminhar para trás 202
 - Comentários à técnica 203
- 57. O chapéu de espelhos 204
- 58. O arnês purificador 205
 - Suspenso do teto 206
 - Suspenso de uma árvore 207
 - Comentários à técnica 207

- Comentários aos exercícios de atenção e não-fazer 208

Capítulo VIII: Arrumar os sonhos 209

- Os sonhos comuns (Freud) 209
- Os sonhos não civilizados 210
- Devaneio: o não-fazer de sonhar 211
- O outro eu do outro eu 213
- A reciprocidade do mundo do sonhado 214
- Um tesouro oculto no outro eu 215
- Generalidades sobre a técnica 217

TÉCNICAS

- 59. Ver as próprias mãos 219
- 60. Sustentar a visão 221
- 61. Aprender a movimentar-se 221
- 62. Espaço e tempo 222
- 63. Encontrar-se a si mesmo 223
 - O dúplice, é dúplice ou é tríplice? 225
- 64. Aplicações 226
- 65. Algumas sugestões de ordem técnica 228
- 66. A observação de objetos de devaneio 229

Capítulo IX: O corpo que se percebe 231

- A percepção corporal 231

TÉCNICAS

- 67. Caminhada do ponto médio 233
- 68. A cama de cordas 234
 - Comentários à técnica 237
- 69. Exercícios sem ver 237
 - Generalidades 237
 - A técnica básica 239
- 70. O lar do invidente 240
- 71. Caminhada de cegos 240

- 72. O chamado 240
- 73. Corrida rumo ao desconhecido 241
 - Comentários à técnica 242

Capítulo X: O amor maior do guerreiro 244

- A solidão 244
- A lembrança da terra 245
- A mensagem dos outros 246
- A solidão do guerreiro 247
- O antídoto da solidão 248

TÉCNICAS

- 74. Alpinismo arbóreo 249
- 75. O ritmo da terra 252
- 76. O enterro do guerreiro 254
- 77. Reencontro com a terra 258

CONSIDERAÇÕES ADICIONAIS 260

ANEXO

- Bibliografia de Carlos Castaneda* 264
- Glossário de técnicas neste livro* 265

*A todos aqueles que estiveram
comigo no momento preciso.*

E, é claro, a Carlos Castaneda por mostrar-nos uma porta e fornecer-nos a chave através dos livros mais surpreendentes do nosso tempo.

Víctor Sánchez

Introdução

Sobre o autor

O livro que você tem em suas mãos, neste momento, é o resultado de muitos passos sobre a terra, que foram impulsionados pela curiosidade e a vontade de viver uma vida diferente daquelas que vi desde a minha infância, que não refletiam nada além da cor cinza das repetições infelizes das pessoas normais.

Essa curiosidade levou-me a percorrer recantos impensados da nossa terra, a fundir-me com a natureza mediante esforços inusuais e prazerosos. Levou-me a fazer com que desaparecesse a minha velha estrutura, indo ao encontro dos outros, que tanto foram indígenas nahuas ou huicholes, como os exploradores da loucura; os participantes de grupos de encontro; os leais cães que compartilharam grande parte da minha vida; as grandes baleias que me permitiram partilhar de seu mundo, ou meus entes queridos mais próximos.

Olho para trás e cada passo, cada instante me trazem um sentimento nascido no calor da busca da liberdade e do meu rosto desconhecido.

A minha busca me levou primeiro à minha origem; andei e percorri muitas trilhas dessa terra mexicana que me abrigou e me nutriu com seu corpo. A terra deixou que eu caminhasse sobre ela, me acolheu, revelou-me muitos segredos e levou-me ao encontro dos que vivem mais perto dela; indígenas das serras íngremes do México central, portadores de um conhecimento que pode salvar o nosso tempo ou a qualquer um de nós. Entre os nahuas

daquelas remotas solidões esqueci meu nome e a minha história para deixar de ser quem era e renascer sob o fragor do encontro do outro.

Como homem do meu tempo, resolvi estudar antropologia na esperança de munir-me das ferramentas que me dessem condições de construir uma ponte que ligasse a minha sociedade original à magia que achei entre os índios.

Convivendo com antropólogos, descobri que eles estavam demasiadamente interessados em transformar os índios, baseados em idéias etnocêntricas de progresso, nacionalidade, consciência de classe etc., para se permitirem encontrá-los e conhecê-los, de modo semelhante ao que fizeram, no século XVI, clérigos e conquistadores, em prol da cristianização.

Desiludido, inventei para mim uma antiantropologia, seguindo o exemplo dos psiquiatras que inventaram uma antipsiquiatria para derrubar os obstáculos que a psiquiatria ergueu por causa do temor de deparar com a alteridade dos loucos. Como eles fizeram na área deles, eu resolvi, na minha, virar a antropologia de pernas para o ar e me aproximei da alteridade dos índios, não para os transformar, mas para transformar a mim mesmo; para encontrar o meu rosto desconhecido mergulhando numa visão do mundo que era alheia a mim e que conserva muitos dos segredos do conhecimento que os antigos toltecas aprenderam diretamente do mundo.

Depois, há uns treze anos, deparei-me com a obra de Carlos Castaneda. Fiquei surpreso ao encontrar nela muito do que eu vivera nas minhas próprias experiências de campo, apenas com um grau de sofisticação e sistematização que não tinha visto até então. O corpo de sonhar, o modo do caçador, o guerreiro, a consciência da terra, a forma correta de andar, o acesso à realidade não ordinária, agouros, sinais, o tonal e o nagual etc., eram temas que eu achara dispersos entre diferentes grupos étnicos, como os huicholes, mazatecos, mixtecos, mas principalmente nahuas. Só que, além da sistematização, nos "ensinamentos" encontrava muitos temas, sugestões e propostas, que não encontrara até então. O mais interessante em tudo aquilo era que ali, dispersa ao longo de toda a obra, havia grande quantidade de possibilidades específicas de ação que me pareciam muito atraentes.

O antropólogo convertido e a polêmica

Para aquele leitor que ainda não tiver lido a respeito, posso comentar que no início da década de sessenta Carlos Castaneda era um estudante de antropologia prestes a se formar, tendo por isso contatado um velho índio yaqui chamado Juan Matus. Valendo-se das informações do velho, ele pretendia realizar um estudo sobre os usos medicinais do peiote entre os índios do sul dos EUA e do norte do México. Mas eis que o índio se revelou um poderoso homem de conhecimento ou bruxo e acolheu Castaneda como aprendiz desde o começo do relacionamento. Aos poucos, o jovem antropólogo assumiu seu papel de aprendiz de bruxo e, em oito livros publicados até hoje¹, foi descrevendo as diferentes etapas de seu aprendizado, atraindo grande interesse de leitores do mundo inteiro.

A obra de Castaneda tem gerado muita polêmica, sobretudo entre os antropólogos que, enciumados diante do sucesso que ele obtinha com suas publicações, logo passaram a criticá-lo, pondo em dúvida a veracidade do que relatava e, acima de tudo, a existência de Don Juan como pessoa real. No que me diz respeito, não tive o prazer de conhecer Don Juan, mas conheço Castaneda e li e aproveitei seus livros. O enigma da existência de Don Juan parece-me insignificante diante dos enigmas que a obra coloca. Quanto a mim, não me importa se as propostas vêm de Don Juan ou de Castaneda. O fato é que elas estão aí e, o que é mais importante, elas funcionam. Que nós as pratiquemos revela que em cada um de nós reside, oculta, outra consciência: a consciência do outro eu, que abre possibilidades ilimitadas para a nossa percepção e experiência. E isto é que é realmente significativo.

Assim sendo, no curso destas páginas, me referirei indistintamente a Carlos Castaneda ou a Don Juan como criadores ou portadores de seu complexo sistema de conhecimento. É que, de fato, é assim que eles se apresentam; juntos na mesma obra como a dupla Castaneda/Don Juan que nos convida a penetrar em seu misterioso mundo. Agindo assim, abstenho-me de opinar a res-

¹Ver bibliografia de Castaneda no anexo.

peito de algo que est́ absolutamente fora do meu alcance, isto é, de negar ou afirmar a existêcia física de alguém a quem não vi, o que, de mais a mais — repito —, me parece irrelevante.

Os leitores

Um dos casos mais comuns é o daqueles que consideram a obra uma divertida ficção literária, o que de modo geral faz com que destaquem qualquer outra forma de tirar proveito dela, que não seja o entretenimento.

No caso do intelectual obsessivo, geralmente ele desancará a obra, considerando-a simples ficção além de negar-lhe qualquer valor literário. Acontece que, por motivos nem tão misteriosos, os intelectuais de esquerda costumam incomodar-se com os trabalhos de Carlos Castaneda e, especialmente, com o irreverente Don Juan, sempre tão propenso a trocar dos afazeres intelectuais. Será por isso que eles não gostam? Talvez. Seja como for, a verdade é que os intelectuais, em geral, não lêem a obra de Carlos Castaneda (embora muitos, sobretudo nos meios acadêmicos, ainda que não admitam publicamente, a leiam "às escondidas").

Outra das opções é a do fanático, que sem ter experimentado concretamente nada do que a obra relata, tem por verdadeiro tudo o que lê, procurando entendê-lo literalmente. É o tipo que costuma (segundo ele próprio) andar por aí "vendo" aliados e locais de poder em toda parte. Tudo isso como produto da sua imaginação, mais do que da sua experiência. O fanático não é assim por gostar dos livros de Castaneda, mas porque, não podendo ou não querendo dar-se ao trabalho de levar à prática as propostas — que exigem um propósito inflexível —, substitui mediante fantasias aquilo que a sua fraqueza existencial o impede de viver.

Próximos ao fanático, estão os usuários de maconha e diversas drogas, que pretendem achar nos escritos de Castaneda uma justificação para suas dependências. Parecem acreditar que o consumo ocioso de entorpecentes pode ganhar conotação de "seriedade", bastando para isso fantasiá-lo de "busca do conhecimento". Assim como o fanático, o usuário de drogas substitui a exi-

gência de trabalhar concretamente para conhecer, com a fantasia e os discursos verbais; mas, além disto, acrescenta a essas dificuldades o fato de suas fantasias se tornarem mais vívidas, em decorrência do uso de psicotrópicos que, porém — na falta de um trabalho concreto de mudança das próprias rotinas —, não alteram de modo algum a estrutura de seu ego e sua vida cotidiana.

Mesmo no caso das plantas de poder usadas ritualmente em diversas vias de conhecimento indígena, as pessoas do tipo em questão conseguem transformar o uso das plantas mágicas (peio, toloache, cogumelos, sementes da virgem etc.) em coisa similar a uma bebida algo estranha, que longe de permitir-lhes superar as suas limitações estruturais, as reforça, pois representam mais uma fuga da realidade do que um verdadeiro encontro com ela. Naturalmente, isto é bem diferente do que acontece entre os indígenas, que se utilizam de plantas de poder como um apoio nos processos de conhecimento herdados de seus antepassados e seguidos com disciplina e preparo muito severos. São situações muito diferentes.

Também existe uma porcentagem considerável de leitores que, sem pertencerem a nenhum dos grupos anteriores, simplesmente não souberam o que fazer com o que os livros propunham, apesar da atração exercida por seus enigmas.

Uma leitura desatenta e costumes alienantes arraigados no homem comum dos dias atuais fazem com que os verdadeiros tesouros dos ensinamentos de Don Juan permaneçam inacessíveis para quase todos. Por isso, me propus a tarefa de sugerir uma maneira diferente de focar o encontro com o misterioso mundo revelado por Carlos Castaneda.

O estudo vivencial da obra

Em lugar da satanização *a priori* da obra de Carlos ou da sua aceitação dogmática como doutrina ideológica, existe uma forma cabal de penetrar nela: passar ao estudo vivencial da mesma, mediante a prática concreta das técnicas e dos procedimentos nela contidos.

É justamente nisto que temos trabalhado nos últimos onze anos e fizemos uma descoberta: existem áreas completas do nosso próprio ser e do nosso próprio sentir que temos sido levados a esquecer, por meio do condicionamento cultural, e que podem ser recuperadas. Existem outra realidade e outra forma de viver. E vale a pena trabalhar para conhecê-las.

O trabalho em grupo

Congruente com as considerações acima, desde o princípio resolvi praticar eu mesmo. Combinava as minhas saídas ao campo com a prática de muitas das técnicas propostas por Castaneda. As descobertas eram tão contundentes que me propus a comunicá-las a outros, a fim de compartilhar o que tinha encontrado e saber se esse conhecimento era operativo também neles. Assim nasceram, onze anos atrás, os meus primeiros grupos de trabalho.

Ainda que anos depois eu tivesse a grata experiência de conhecer o Carlos pessoalmente, e de perceber na sua pessoa uma surpreendente congruência com o que escrevera, o meu trabalho desenvolveu-se de maneira independente. De fato, considero que a obra de Castaneda foi escrita para motivar a prática. Este livro trata basicamente da minha forma de responder a essa motivação e dos resultados que obtive ao fazê-lo.

Nos tais grupos de trabalho, desenvolvi métodos de auto-aprendizado em grupo aos quais dei o nome de "A OUTRA BRUXARIA" para aludir aos aspectos ignorados da bruxaria, e posteriormente "A ARTE DE VIVER DE PROPÓSITO", cuja ênfase estava na busca de modos de ser e viver que exprimem a liberdade do espírito guerreiro. Neles, por meio de oficinas de campo, nos dedicávamos a reinventar a nós mesmos e resgatar a consciência do outro eu, e para isso colocávamos em prática tanto as técnicas desenvolvidas a partir da obra de Castaneda quanto aquelas que emanavam da minha experiência com os índios, sendo tudo complementado pela implementação de técnicas de manejo de grupos, que íamos gerando à medida que avançávamos. Sempre foi um trabalho prático e não discursivo.

Nesse trabalho, nunca me considerei um mestre — porque de fato não há mestres que possam viver nossas vidas ou andar nossos passos — e sim mais um participante, interessado em continuar a desenvolver o mesmo conhecimento que propunha aos outros. O meu papel principal era coordenar, com base na minha experiência, o trabalho de todos, inclusive o meu próprio.

Todo um não-fazer

Motivado pelos resultados do nosso trabalho nos grupos, há alguns anos concebi o projeto de escrever sobre "OS ENSINAMENTOS DE DON CARLOS" e de que maneira os abordamos na prática, muito embora a vida que eu escolhera me obrigasse a viajar constantemente. Cada saída em campo, cada novo grupo exigiam uma participação sem reservas. Não restava tempo para algo que parecia tão frio, como sentar-me diante da tela de um computador para escrever.

Por outro lado, para um homem da minha natureza — sempre com uma queda pela ação, subindo montanhas, percorrendo florestas e desertos, penetrando no mar ou nas entranhas da terra — sentar-me horas a fio a escrever diante de uma tela era todo um "não-fazer" que exigiria de mim ir além dos meus limites. Não sendo escritor, precisava criar um com a minha pessoa como matéria-prima.

Por fim, o tempo chegou. A vida me cercou e eu soube que ela não me soltaria enquanto não cumprisse essa pendência. Resolvi suspender o meu trabalho com os grupos e sumir por um tempo para concretizar o desafio de me tornar escritor, nem que fosse apenas pelo lapso necessário à redação desta obra. Muitos dos que se relacionavam comigo ficaram confusos com o meu sumiço. Não faltou quem fizesse estranhas interpretações. Confio, entretanto, em que este livro haverá de responder às dúvidas de muitos e, acima de tudo, que o seu conteúdo compense o trabalho que não pude dedicar-lhes pessoalmente durante o tempo em que me retirei para escrevê-lo.

O livro

Os Ensinamentos de Don Carlos é um título que escolhi para chamar a atenção de todos aqueles que foram fascinados pelo mundo e os mistérios que as obras de Castaneda nos revelaram, mas não acharam ocasião ou jeito de introduzir em suas próprias vidas um pouco da magia que destilam as solitárias regiões do nagual.

O título alude à peculiar relação de aprendizes que de certa forma estabelecemos com o autor, cada vez que conseguimos enriquecer nosso mundo mediante a prática de alguma das propostas contidas em seus livros.

Motivação e contribuições

Uma das minhas motivações para escrever surgiu da observação de que, para a maioria dos leitores de Castaneda, o conteúdo da obra dele apresentava-se ao mesmo tempo fascinante e confuso quanto às suas possibilidades de aplicação prática, especialmente tendo em vista as realidades e os traços estranhos do mundo que ele expõe. Por sua vez, as diversas obras publicadas por outros escritores referentes a Castaneda não ajudavam muito. Ou tratava-se de críticas ou fofocas no estilo do FBI sobre o "enigma Castaneda" que de modo algum tocavam as suas propostas substanciais, pelo simples fato de não as compreender, ou tratava-se de simples glosas, que apenas repetiam, sem brilhantismo, trechos do que Castaneda descrevera magistralmente.

Faltava alguém que nos falasse sobre como fazer, ou melhor, como "não-fazer" para aplicar em nosso contexto de *homo urbanus* as propostas complicadas e inusuais de Castaneda. Muitos diziam: eu imagino, eu suponho, eu entendo, eu comparei, analisei ou pensei a respeito dos ensinamentos, isso ou aquilo. Poucos diziam: eu fiz, eu pratiquei, experimentei, vivi eu mesmo. Faltava um livro que cuidasse da prática e não da especulação.

Por isso, achei que eu tinha algo a dizer e selecionei, dentre

peçoal e de grupo procurando assimilar vivencialmente *Os Ensinamentos de Don Carlos*. Não cabe a mim avaliá-lo, mas posso dizer, sim, que coloquei meu coração na empreitada. Se com esta singela proposta eu conseguir contribuir com algo que qualquer pessoa possa realizar no dia-a-dia, tornando-o assim mais gratificante, pleno ou ao menos mais divertido, ficarei satisfeito.

A conexão periférica à "regra"

A maioria dos leitores não conhece Don Juan nem o próprio Castaneda, mas encontraram na obra dele uma porta apenas entreaberta. Se a abrirem — mediante a força de seus atos —, terão ficado ligados à tradição de que nos falam seus livros, ainda que seja por meio tão pouco ortodoxo, como é tomar a leitura como ponto de referência para a ação. Isto acabaria configurando — de fato isto já vem acontecendo — um numeroso grupo de guerreiros mais ou menos solitários, ligados periféricamente à partida do nagual. Por sinal, talvez a misteriosa "regra do nagual de três pontas" mencionada em *O Presente da Águia* aluda a esta possibilidade.

Mas, independente do que ficou dito, as possibilidades, que uma obra como a de Castaneda propõe, dizem respeito a todos porque se referem a matizes inexplorados da consciência que estão, de fato, presentes em cada um de nós.

A liberdade e o conhecimento como responsabilidade pessoal

Uma das minhas propostas de trabalho fundamentais é que nos podemos dedicar a resgatar as nossas possibilidades de consciência desconhecidas, sem que para isso seja indispensável a presença específica de mais alguém. Pressuponho que em nosso próprio ser se acham as ferramentas necessárias e que, se estivermos realmente dispostos a deixar de ser "guerreiros de sofá" para virar praticantes comprometidos, há de bastar-nos a oportunidade mí-

nima, que chega cedo ou tarde e, no caso específico de cada um, pode ser um bruxo, um livro, um grupo de trabalho ou qualquer coisa que funcione como apoio. O que vale afinal é o trabalho que cada um se dispuser a fazer.

E o que eu penso a respeito do resgate das nossas possibilidades desconhecidas aplica-se também à busca da liberdade, que jamais pode chegar a nós vinda de fora, já que é na verdade uma responsabilidade pessoal. Falo de uma liberdade que possamos conceber ou intuir — mesmo sem a compreender — no contexto da nossa própria vida, pois uma visão livresca ou fantasiosa da liberdade tem a desvantagem de ser tão perfeita e alheia que não achamos como encará-la, ficando então passivos perante as limitações da nossa existência diária. Proponho uma aproximação mais vivencial e menos mental da liberdade e do conhecimento. Isto porque, para mim, o consenso final do conhecimento de qualquer ser humano se exprime através da sua forma de vida e não de suas palavras.

Sem mestre

Em *O Poder do Silêncio* o próprio Don Juan explica que qualquer pessoa pode percorrer o caminho do conhecimento e “retornar ao espírito” por conta própria, apenas realizando uma simples série de ações que se baseiam na economia de energia para alcançar o ponto de encaixe², e alude diretamente à possibilidade de efetuar esse trabalho sem a orientação de mestre algum. As suas palavras textuais são: “A dificuldade em realizar esta simples série... é que quase ninguém está disposto a aceitar que precisamos de muito pouco para executá-la. Prepararam-nos para esperar instruções, ensinamentos, guias, mestres. E quando nos dizem que não precisamos de ninguém, não acreditamos. Ficamos nervosos, depois desconfiados e finalmente aborrecidos e desiludidos. Se necessitamos de ajuda, não é quanto a métodos, mas quanto a

²Os termos “movimento do ponto de encaixe” e “economia de energia” bem como a aplicação dos mesmos serão explicados no andamento desta obra.

ênfase. Se houver alguém que enfatize a necessidade de reduzirmos a nossa importância pessoal, essa é uma ajuda real. Os bruxos dizem que não devíamos necessitar de ninguém a nos convencer de que o mundo é infinitamente mais complexo que nossas fantasias mais incríveis. Então, por que somos tão mesquinhos, pedindo sempre que alguém nos guie, quando nós mesmos podemos fazê-lo?...”.

Por isso mesmo, quando se trata de Conhecimento, ficam sobrando alunos e mestres. Não há alunos. Não há mestres. Há é gente que vai morrer, embora alguns tenham consciência disso e outros não. O conhecimento que realmente se reflete na forma de viver e morrer é intransmissível; só é adquirido mediante a experiência pessoal. Livros, mestres, escolas e grupos são apoios que podem servir desde que estejamos dispostos a trabalhar com ações concretas na inesgotável tarefa do conhecimento.

É fácil demais — daí a sua popularidade — a velha idéia do mestre ou guru possuidor do conhecimento e do poder, e graças a cuja bondade podemos receber a “iluminação”. O “sublime mestre” encosta seu dedo em nós e nos “ilumina”, despertando nosso *shakti* interior. Essas são quase sempre ilusões que servem no ocidente para satisfazer as necessidades artificiais de consumo de seres alienados, fracos demais para conceberem sequer a possibilidade de sair da triste situação em que se encontram pelos próprios pés. Sempre um outro alguém é que tem de salvar-nos, quem deve guiar-nos. Quando crianças, era papai ou mamãe e, já adultos, é a esposa, o esposo, o *sensei* ou o “amadíssimo guru”.

De uma forma ou de outra, o autodesprezo: sou fraco, não dou conta sozinho, preciso de um guia. E é claro que há muitos “mestres”, “gurus”, “escolas”, “seitas esotéricas” e demais charlatões dispostos a aproveitar-se, transformando em lucros esse desejo de ser dominado que às vezes se apossa de tantas pessoas.

É guerreiro quem sempre está na luta. Não sai por aí procurando a mamãe para ela lhe dizer o que deve e o que não deve fazer. Ele assume a sua responsabilidade como reitor da sua vida e ele mesmo faz as vezes de motor de seu caminho rumo ao conhecimento e confia no poder de seus passos e suas ações. Como di-

zia Don Juan: "... um Guerreiro é impecável quando confia no seu poder pessoal, seja este pequeno ou enorme...".

Se assumirmos a responsabilidade, livros, escolas e mestres podem mostrar-se apoios úteis, dos quais a gente pode extrair sugestões aproveitáveis na ação. É no terreno dos fatos que podemos saber se as sugestões são úteis ou não.

No trabalho que faço com grupos, eu não peço para as pessoas acreditarem em minhas palavras. Já tivemos demais disso, acreditamos demais, até acabar mortos sem nem sequer saber que nossa vida serviu apenas para livrar batalhas que não são nossas. Mais do que crenças, precisamos é de ações. Não importa em que posso acreditar. Importa o que posso fazer, viver, criar, e tudo isso no terreno do concreto, não da fantasia.

Os índices de conhecimento

Os livros de Carlos Castaneda que para mim tiveram grande utilidade, ou mesmo este livro que, tomara, seja útil a mais alguém, não contêm conhecimento. Eles se referem ao conhecimento, mas não são conhecimento em si mesmos. Ou seja, não basta lê-los para se ter o conhecimento a que se referem. É preciso levar a efeito o que sugerem para alcançar o conhecimento a que aludem.

Como me disse o próprio Carlos Castaneda em certa ocasião: "... nesses 'livrecos' (referia-se a seus próprios livros) não está o conhecimento, o que há neles são indicações. Você tem de ser capaz de levar a efeito o que elas sugerem para conhecer o que as indicações indicam. Você tem que andar com seus próprios pés, na direção que elas apontam, para constatar pessoalmente e viver o conhecimento a que aludem..." Até hoje continuo a achar que essa é uma maneira muito adequada de utilizar-se do apoio dos livros, mestres, escolas etc., especialmente se esses livros e mestres são sinceros. Da mesma forma, sugiro aos interessados que, em vez de acreditarem ou não no que digo neste livro, tentem levá-lo a efeito, que é a única maneira autêntica de se conhecer a Liberdade, o Poder e o Conhecimento a que me refiro tão freqüentemente.

Realidade e relatos de poder

O material que compõe este livro não pretende ser um trabalho abrangente de toda a obra de Castaneda, pela simples razão de que há muitas partes dessa obra que permanecem obscuras para mim. Não vou falar nestas páginas do que imaginei, ou do que ouvi falar, mas apenas do que vivi como experiência própria. Fora o primeiro capítulo, onde resumo a visão donjuanística da realidade, os outros se referem a técnicas que tenho praticado e cujos resultados constatei.

Não afirmo nem nego nada quanto àquelas partes da obra que ainda são mistério para mim, porque acho que afirmar ou negar o que se desconhece é igualmente errado e presunçoso. A maneira de se lidar com esse mistério é a que nos sugere o próprio Don Juan quando nos fala em "relatos de poder". A maior parte dos temas que focalizo nesta obra começaram sendo, para mim, relatos de poder, que não negava nem afirmava, apenas despertavam minha curiosidade. Depois de trabalhar neles e experimentá-los, viraram realidades de poder para mim. Não se tratou de acreditar ou não, mas de agir e constatar. Eu proponho essa mesma caracterização a quem quer que se interesse por tais mistérios. Não acredite em nada e não negue nada. Deixe que os incríveis relatos de poder continuem a ser apenas isso até que a experiência puder transformá-los em realidades.

Assim como não pretendo conhecer tudo o que Castaneda fala em sua obra, também não pretendo que a minha maneira de focalizá-la e compreendê-la seja a última verdade e reflita inequivocamente o que ele queria expressar em cada ocasião. Este trabalho não pretende ser mais do que um testemunho sobre a minha maneira particular de encarar a experiência, o que nela encontrei e como a usei. Muito embora não constituam uma verdade única, parece-me que os resultados foram bastante consistentes e vale a pena divulgá-los.

Estrutura do livro

A princípio, gostaria de esclarecer que esta é uma obra de consulta prática. A sua parte medular consiste nas numerosas técnicas que apresento para sugerir a prática concreta de cada um dos temas de que se compõe.

A maior parte dos exercícios descritos neste livro foi elaborada por mim, a partir das técnicas específicas ou das propostas — mais ou menos gerais — da obra de Castaneda.

Procurei não repetir os exercícios que já estão explicados na obra original, a não ser aqueles cuja explicação carece de detalhe suficiente para serem realizados. Não que os considere inadequados, mas porque não vejo sentido em repetir o que se pode consultar direto do autor. No entanto, para facilitar a consulta e localização dessas técnicas, acrescentei no apêndice um glossário de técnicas classificadas, dando a localização exata em cada livro.

De modo geral, evitei reproduzir material de trabalho que não trouxesse alguma contribuição nova, quer fosse uma apresentação mais detalhada de exercícios que na obra original eram imprecisos, quer o desenvolvimento de variantes dos mesmos, ou adaptações feitas para a sua execução em contexto diferente do que está nos livros e mais próximo do leitor médio. Em muitos casos, os exercícios provêm de técnicas que aprendi com os índios ou são elaborações livres que à primeira vista não têm muito a ver com aqueles apresentados nos livros de Castaneda. Estes exercícios foram incluídos porque, apesar das diferenças na forma externa, fundamentam-se nos mesmos princípios que sustentam o pensamento donjuanista e tendem a produzir resultados similares. Todos os exercícios visam de modo geral possibilitar o movimento do ponto de encaixe.

O livro se compõe de dez capítulos agrupados em três partes. A primeira e mais breve consiste em uma espécie de resumo organizado que abrange os conceitos básicos da cosmovisão dos guerreiros da partida do nagual, que dá origem às diversas práticas resenhadas nas duas partes seguintes. A segunda e terceira partes contêm as práticas para o lado direito e o lado esquerdo, respectivamente. Essa divisão procura assemelhar-se ao sistema pedagó-

gico de Don Juan, que dividia seus ensinamentos dessa maneira, como mostraremos mais adiante.

No final, incluo um anexo com a bibliografia de Carlos Castaneda e dois glossários. O primeiro é um glossário quase exaustivo das técnicas incluídas nos oito livros que ele publicou até hoje (1990). O segundo relaciona todos os exercícios contidos nesta obra.

Um sistema esférico

Uma vez que o sistema donjuanista não é linear de maneira alguma, mas propriamente esférico, todas as partes estão inter-relacionadas e cada uma conduz às outras, não é preciso definir uma ordem única para a prática das técnicas. Como veremos, em muitos casos é difícil estabelecer uma fronteira entre os diferentes temas e exercícios, sendo que com frequência um mesmo exercício abrange aspectos classificados sob diferentes títulos. Por exemplo, uma caminhada de atenção é propriamente um exercício de atenção, mas também o é de parar o diálogo interno, de consciência corporal etc.

Assim sendo, este livro pode ser lido em qualquer ordem ou ir diretamente ao tema de interesse pulando os capítulos anteriores. Porém, dispondo de tempo suficiente, recomendo a leitura da obra completa e na ordem em que foi escrita, já que essa ordem responde a um certo arranjo que a meu ver facilita um pouco a auto-aprendizagem.

Sendo esta uma obra de consulta para a prática, é evidente que só a leitura — sem a realização dos exercícios — será insuficiente para a assimilação do conhecimento a que se propõe. Outrossim, em vista da densidade dos temas cobertos, sugiro ler os capítulos sem pressa, para que a interioridade do leitor tenha oportunidade de reagir perante o conteúdo de cada um, antes de continuar com o seguinte.

Uso indistintamente as palavras bruxo, homem de conhecimento, vidente, guerreiro etc., referindo-me a um significado que poder-se-ia entender como "gente como Don Juan ou os guerreiros

ros de seu grupo". O uso específico de cada uma delas tem a ver mais com uma questão de contexto e ênfase, do que com uma variação de significação.

Outrossim, o meu uso do termo "homem ocidental" é a acepção comum que designa o ser humano médio das sociedades industriais. Chamo-o também de homem moderno; de todos os dias; comum e normal; de hoje em dia etc.

Enfim, quero ressaltar que o fato de usar freqüentemente o termo "nós" ao referir-me a coisas que faço ou fiz, tem a ver com a dinâmica de inter-relação em que ocorreu a maior parte das experiências que foram o embasamento deste livro. Os esforços de muitas pessoas confluíram, de modo proposital ou não, na consecução de cada um dos passos que me trouxeram até aqui. Por isso, esse "nós" costuma incluir os indígenas que me ajudaram a mudar em meio às montanhas perdidas da serra; gente que trabalhou comigo nos grupos, tanto participantes como coordenadores; os entes queridos que me acompanharam e enriqueceram o meu tempo, com o presente de suas presenças, e todos aqueles que eventualmente vierem a incorporar-se à tarefa coletiva e fraternal de pintar com um pouco de magia um mundo acinzentado pelo esquecimento da nossa natureza de seres luminosos.

Assim, esse nós certamente inclui também você, não é mesmo?...

V́CTOR ŚNCHEZ
Miacatlán, Mor., dezembro de 1990

Os ensinamentos de Don Carlos

Os
ensinamentos
de Don Carlos

Primeira Parte

**O MUNDO SEGUNDO
DON JUAN**

Capítulo I

A realidade segundo Don Juan

Preliminares

Muito embora este livro pretenda ser de natureza eminentemente prática, na presente seção proponho-me a esboçar em grandes traços a visão da realidade que embasa o complexo sistema de conhecimento e ação dos guerreiros e videntes da partida do nagual, uma vez que considero ser essa — ainda que não se coloque dessa forma na obra — a apresentação simples daquilo que, como observadores externos, poderíamos chamar de “bases teóricas” do labor do bruxo. Naturalmente, para Don Juan e seus guerreiros não há nada teórico em tudo isto, porque eles vêem e vivem o mundo dessa maneira, ao passo que o observador externo apenas pode, de início, supor que assim seja.

Tudo isto vem ao caso porque a prática dos exercícios e técnicas descritos neste livro se constitui, conforme a minha própria experiência, em porta de entrada para a vivência direta dessa realidade à parte; e é precisamente no momento em que nos transformamos em testemunhas e atores da experiência da *alteridade*, por termos penetrado nas possibilidades alternativas da nossa percepção e nossa consciência, que as explicações de Don Juan adquirem verdadeiro sentido, tornando-se então ferramenta útil para a compreensão de realidades que, de outro modo, poderiam afundar-nos na confusão.

Em outras palavras, a descrição do mundo segundo a tradição de Don Juan tem a função de proporcionar um suporte operacional para compreender e interagir funcionalmente com a realidade que está para além da percepção ordinária, assim como a descrição ordinária da realidade, aprendida desde a infância, constitui um suporte operacional para a compreensão de nossas experiências e a interação no mundo de todos os dias.

Do que acabamos de dizer podemos concluir que quem penetra num mundo novo precisa — para ser equilibrado e eficiente — de uma visão do mundo diferente da ordinária e congruente com as suas novas possibilidades vivenciais. E é justamente por isso que, ao mesmo tempo que introduz seu aprendiz na execução de múltiplos exercícios pragmáticos, Don Juan lhe proporciona também numerosas explicações sobre como entendem a realidade os guerreiros de seu grupo. E o mesmo aplica-se àqueles que se envolverem na vida do guerreiro através da realização das possibilidades implícitas e explícitas na obra de Castaneda. Neste caso, refiro-me aos leitores que estiverem seriamente interessados em vivenciar a magia além das páginas de um livro, no âmbito de seu próprio mundo.

Cabe salientar que os aspectos que agora passo a desenvolver não configuram de maneira alguma um panorama totalizador do "pensamento donjuanista", mas enfatizam especialmente aquelas partes do mesmo que têm relação mais direta com o tipo de práticas em que nos aventuramos, que são justamente aquelas às quais me refiro ao longo desta obra. Por outro lado, pretendo referir-me a ditos aspectos de maneira breve e sintética, pois um enfoque mais profundo exigiria uma obra à parte dedicada a esse único objetivo. Entretanto, muitos dos temas aqui tocados superficialmente são desenvolvidos com maior profundidade nos capítulos correspondentes, onde serão examinados em relação às suas formas de aplicação concreta.

A origem

A origem da visão do mundo de Don Juan Matus finca suas raízes no mistério, embora seja evidente que possui um substrato

multiétnico e partilha muitos de seus elementos de significação com o mundo indígena meso-americano e de modo especial com o universo tolteca. É possível rastrear essas correlações na informação etno-histórica disponível sobre a Meso-América pré-colombiana, bem como no conhecimento direto dos descendentes da cultura tolteca, vivos na atualidade, por exemplo, os nahuas, huicholes ou maias.

Conceitos como Tonal e Nagual, o outro eu, o sonhado, a terra como ser consciente etc., podem ser encontrados no uso e na prática dos indígenas da atualidade, às portas do ano 2000; o que pude constatar na minha convivência com índios de ascendência tolteca.

No mais, a concepção de uma realidade composta de campos de energia, que não são em absoluto como usualmente os percebemos, tem sido uma intuição constante da humanidade, que tanto encontramos na visão filosófica e religiosa de correntes orientais como a ioga e o hinduísmo, como nas modernas teorias científicas ou correntes de pensamento, como a fenomenologia¹.

Em todo caso, ao que parece, ninguém expressara tamanha visão da realidade com tanta clareza e pragmatismo como vem fazendo Carlos Castaneda no curso da sua obra. Ressalta nela o fato de essa proposta — a relatividade da percepção e a consequente existência de realidades alternativas — não ser mera especulação filosófica ou vão exercício intelectual, pois tem implicações que se concretizam diretamente em aplicações em nível de percepção e experiência vivencial do indivíduo, como podemos notar nos extraordinários acontecimentos que ocorrem entre os guerreiros da partida do nagual, narrados nos oito livros publicados até agora.

As emanções da água

Para Don Juan Matus, o mundo do existente não se compõe de objetos tal como nos saltam à vista, mas de campos de energia

¹Ver Alfred Schultz: *The Phenomenology of the Social World*, 1967.

que ele chama de "emanações da água" e que configuram de fato a única realidade transcendental.

Estas emanações estão reunidas em grandes cachos ou "faixas" que formam mundos independentes entre si. Don Juan fala na existência de 48 grandes faixas de emanações, das quais duas são acessíveis ao homem na sua percepção ordinária. Uma é a faixa onde se encontra agrupada a vida orgânica e a outra é uma faixa que contém estruturas sem consciência, presumivelmente minerais, gases, líquidos etc.

Dentro da faixa de emanações dos seres orgânicos, existe um certo intervalo que se refere à faixa do homem e determina os estreitos limites da percepção do conhecido. Na medida em que cada pessoa não alinha todas as emanações da faixa do homem, existem pequenas variações nas possibilidades de percepção de pessoa para pessoa, que costumam ser interpretadas quer como casos de sensibilidade especial, percepção extra-sensorial, fenômenos psíquicos, genialidades etc., quer como casos de insuficiência, retardo mental, estupidez, insensibilidade etc.

As emanações normalmente alinhadas são conhecidas como consciência normal, o *tonal*, o lado direito etc. Dentro da faixa do homem ficam muitas emanações acessíveis, embora desprezadas, que permanecem como possibilidade latente ainda que geralmente ignorada, durante toda a vida, e formam a ante-sala do desconhecido.

As emanações que estão além da faixa do homem constituem propriamente o desconhecido e jamais são alinhadas no contexto das pessoas comuns. São chamadas de *nagual*, a realidade à parte, o lado esquerdo etc. Parte do trabalho de Don Juan e de seu grupo de guerreiros visava desenvolver a habilidade para alinhar e perceber tais emanações.

O ponto de encaixe

O fator que determina quais emanações serão selecionadas ou "alinhadas" num momento específico de percepção se chama "ponto de encaixe" e cabe concebê-lo como aquela propriedade da cons-

ciência que seleciona as emanações adequadas à produção da percepção simultânea de todos os elementos que constituem o mundo que se percebe. O fato de o ponto de encaixe estar alinhando certas faixas de emanações e certas emanações específicas dentro da faixa alinhada, chama-se "posição do ponto de encaixe". Quanto à experiência do homem cotidiano, a posição do seu ponto de encaixe produz um alinhamento singular, que percebemos como o mundo do dia-a-dia.

Um pequeno movimento na posição do ponto de encaixe produzirá o alinhamento de emanações normalmente excluídas na faixa do homem. Uma grande mudança na sua posição produzirá o alinhamento de outras grandes faixas de emanações.

O sistema de conhecimento proposto por Castaneda visa justamente conseguir de forma proposital o movimento do ponto de encaixe, para libertar o homem dos limites apertados da sua percepção ordinária. Não é preciso dizer que, muito embora o movimento do ponto de encaixe não seja tarefa simples, na verdade basta um pequeno movimento para produzir mudanças enormes na vida de qualquer pessoa, tanto na sua forma de ser quanto na de comportar-se e perceber o mundo.

Todo o sistema de ensino de Don Juan aponta nessa direção e está dividido em duas áreas: os ensinamentos para o lado direito e os ensinamentos para o lado esquerdo, que significam — cada um à sua maneira — formas específicas de não-fazer que fazem com que o ponto de encaixe se movimente, e cujas expressões mais representativas são a espreita e o devaneio, respectivamente.

A percepção das emanações é uma faculdade dos seres vivos, que eles cultivam ao longo da vida, para que aconteça de maneiras específicas. Para cultivar a sua percepção, cada ser humano vê-se compelido — desde o início da sua vida — a desenvolver a capacidade de selecionar apenas uma parte da totalidade de emanações acessíveis ao homem e arrumá-las perceptivamente, de sorte que sejam funcionais para o indivíduo. Se ele não agisse assim, as emanações seriam percebidas como um caos incomensurável.

As formas da atenção

Como já dissemos, chama-se ponto de encaixe o fator da consciência que determina o conjunto das emanções a serem alinhadas, enquanto por sua vez a faculdade de "desnatar" as emanções alinhadas, agrupando as apropriadas e deixando de lado as supérfluas para conferir ordem e sentido à percepção de cada objeto em si, recebe o nome de "atenção" e é obtida da consciência em bruto, mediante o cultivo da percepção.

Conforme o âmbito em que opera, a atenção se classifica em três tipos, correspondentes a três níveis de realização; a primeira atenção é o ordenamento da percepção no mundo do conhecido; a segunda atenção opera e põe ordem na esfera do desconhecido e a terceira atenção integra as duas primeiras, permitindo penetrar mesmo no que não é possível conhecer².

Para as pessoas comuns e para o guerreiro na sua fase inicial de aprendizado, a primeira atenção é a mais importante, porque é o campo de operação onde se desenrolam suas vidas. De fato, o manejo especializado e estratégico das suas ações na primeira atenção é que lhe permitirá eventualmente o acesso à segunda.

A maneira exata em que a primeira atenção seleciona e organiza as emanções que percebemos não ocorre de modo fortuito, mas responde a um treinamento específico que realizamos ao longo da vida e cujos traços fundamentais vão ficando delineados nos primeiros anos da existência de cada um.

O que se pode e o que não se pode conhecer

Por outro lado, nem todas as emanções da águia são acessíveis ao homem, pois a grande maioria delas fica dentro do campo "do que não se pode conhecer". Em *O Fogo Interior*, Don Juan afirma que a esfera do que é possível se conhecer consiste em sete

²No que diz respeito à terceira atenção, eu a descrevo tal qual aparece na obra de Castaneda, embora deva esclarecer que as práticas e vivências que experimentei até agora ficaram restritas ao âmbito da primeira e da segunda atenções, portanto eu a considero um "relato de poder".

grandes faixas de emanções que podem ser — afinal — acessíveis à percepção, divididas entre o conhecido e o desconhecido.

O âmbito do conhecido é na verdade uma parte minúscula do total de emanções acessíveis ao homem, mesmo assim é a porção onde permanece durante toda a sua vida como homem comum e contém todos os elementos do que ele percebe como realidade, no mundo do dia-a-dia. Tudo o que uma pessoa é e faz está dentro dessa parte.

O desconhecido é uma porção praticamente infinita que em geral fica sem ser utilizada por toda a vida, mesmo que tenhamos a possibilidade de religar-nos e perceber qualquer parte das emanções da águia compreendidas nela.

A descrição do mundo

No momento do nascimento, uma criança não percebe o mundo da mesma forma que os adultos. Isto se deve a que a atenção dela ainda não opera como primeira atenção, portanto não compartilha o mundo perceptivo daqueles que a circundam. Apesar de estar cercada pelas mesmas emanções que as outras pessoas, ela não aprendeu a selecioná-las e organizá-las como fazem as pessoas adultas. Ela conseguirá fazê-lo aos poucos, à medida que for crescendo e assimilando a descrição do mundo fornecida pelos mais velhos. De maneira natural, cada uma das pessoas que entram em contato com um bebê, especialmente os adultos, funciona como mestre — geralmente inconsciente — a descrever para ela, incessantemente, o mundo e, mesmo que de início a criança não compreenda a descrição, porque não percebe o mundo nesses termos, aos poucos vai assimilando e aprenderá finalmente a perceber a realidade nos termos da descrição. De fato, a descrição é que determinará a maneira precisa de a percepção da criança selecionar e organizar os campos de energia que a circundam. Portanto, é válido dizer que aquilo que percebemos no dia-a-dia é a própria descrição, que flui constantemente de nós mesmos para o exterior.

O fluxo da descrição se mantém, de modo geral, ininterrupto,

sustentando assim a percepção do mundo que é familiar para nós, momento após momento, dia após dia. Se o fluxo parar, a realidade que ele está gerando também desaba, o que na obra de Castaneda se chama de "parar o mundo". *Ver* se refere à capacidade de perceber o mundo tal qual ele se revela após o fluxo da descrição ter sido interrompido.

No caso de Carlos como aprendiz, na fase inicial do seu trabalho, Don Juan faz com que ele aprenda a descrição do mundo segundo os bruxos, como meio de interromper o fluxo da descrição ordinária, para depois revelar-lhe que esta não passa de uma nova descrição, na qual também não vale a pena ficar preso. De fato, Don Juan afirma mais de uma vez não ser na verdade bruxo, e sim guerreiro e vidente.

O diálogo interno

O diálogo interno é a conversa mental que temos constantemente, cada um consigo mesmo, e é a expressão mais imediata da descrição assimilada. Isto é, trata-se de um guardião cuja tarefa fundamental é proteger essa descrição, alimentando-a com seu próprio conteúdo (os pensamentos) e gerando também os fazeres que a reforçam. Ou seja, por causa das coisas que falamos para nós mesmos, percebemos o mundo e nos comportamos do jeito que o fazemos; o que por sua vez tende a confirmar o conteúdo do diálogo interno e da própria descrição.

Isto chega ao extremo de substituímos comumente as realidades ao nosso redor pelos nossos pensamentos. Olhamos para o mundo, as coisas, as pessoas e para nós mesmos, enquanto pensamos coisas a respeito do que vemos e acabamos achando que nossos pensamentos são a coisa real. Nós dizemos que o mundo é desse jeito ou de outro e acabamos convencidos de que o mundo é assim, em si mesmo.

Naturalmente, tudo aquilo que acontece em consequência do diálogo interno cessa quando conseguimos parar esse diálogo. Por isso, Don Juan fala em parar o diálogo interno como sendo a chave que abre a porta entre os mundos.

Os anéis de poder

A faculdade de efetuar "desnatações", segundo os termos de uma descrição do mundo compartilhada pelos outros seres humanos, chama-se "o primeiro anel de poder", mediante o qual de certa maneira "prendemos" os elementos do mundo e projetamos-lhes a descrição. O resultado disso tudo é a percepção conforme a experimentamos. Ao mesmo tempo, os anéis de poder de todas as pessoas estão constantemente enlaçados entre si, de modo que a construção da realidade em termos da descrição é de certa maneira uma tarefa coletiva, da qual participam todos aqueles que estão envolvidos em cada situação específica, o que faz então com que a percepção de cada dado objeto seja mais ou menos igual para todos os participantes.

Além disto, para perceber o mundo em termos alheios à descrição ordinária do mundo, o bruxo se vale de um segundo anel de poder por meio do qual ele constrói outros mundos. Mesmo que todos tenhamos esse segundo anel, a sua utilização somente ocorre quando fica bloqueado o funcionamento do primeiro, o que raramente acontece na vida das pessoas comuns.

Não-fazer

Uma característica fundamental do funcionamento do primeiro anel de poder é que ele pode ser bloqueado pelo efeito da realização de ações não funcionais alheias à descrição, conhecidas como não-fazer.

A descrição ordinária do mundo nos induz a comportarmos sempre nos termos que ela assinala, portanto todas as nossas ações emanam da descrição e, por sua vez, a revalidam. Estas ações se conhecem como "fazer" e conjuntamente com a descrição que as sustenta constituem um sistema que se retroalimenta.

Qualquer tipo de ação que não seja congruente com a descrição do mundo ou de si mesmo faz parte do não-fazer da pessoa.

O não-fazer interrompe o fluxo da descrição e esta inter-

rupção, por sua vez, suspende o fazer do mundo conhecido; por isso o não-fazer é o meio que abre o caminho de acesso ao lado desconhecido da realidade e da pessoa; em outras palavras, é o meio de acesso ao *nagual*, que no que se refere ao mundo é a *realidade à parte* e no caso da pessoa é a *consciência do outro eu*.

Visto que o não-fazer se exercita a partir do lado direito da consciência, mas tem a capacidade de levar-nos a facetas do lado esquerdo, a sua prática sistemática vai criando pontos de contato entre ambos os lados, que pouco a pouco podem aproximar-nos da integração dos dois modos de consciência, compondo uma resultante denominada "totalidade de si mesmo".

O ego como parte da descrição

Outro aspecto que convém levar em conta é que tudo aquilo a que nos referimos ao dizer "eu" (o ego) é também um elemento da descrição que assimilamos, o que é especialmente significativo se considerarmos que essa parte da descrição nos mantém acorrentados a uma forma de ser e de comportar-nos que, mesmo parecendo absoluta e definitiva, pode ser interrompida ou suspensa de tudo, abrindo assim possibilidades ilimitadas quanto ao que podemos ser ou fazer; nesse sentido o não-fazer que suspende o fluxo da descrição é uma porta aberta para a liberdade e a mudança.

Quando interrompemos, mediante os não-fazer do eu pessoal, o fluxo da descrição da nossa própria pessoa, libertamo-nos do feitiço do ego, que consiste em fazer com que acreditemos que ele próprio é a nossa única realidade e, então, podemos reconhecer a nossa natureza como campos de energia, livres e fluidos. A partir desse momento, podemos empenhar-nos na tarefa de reinventar a nós mesmos, de maneira voluntária e intencional, que nos permita responder de maneiras novas às novas situações que cada momento nos colocar.

O tonal e o nagual

Um dos aspectos mais abrangentes da visão donjuanista é a concepção dualista da realidade expressa nos termos "tonal e nagual", que é certamente um dos muitos exemplos onde se evidencia seu substrato pré-colombiano, já que não é difícil estabelecer a proximidade entre esses conceitos e as duas faces de Ometeotl, como princípio sustentador do mundo nas antigas tradições nahuas, cuja expressão mais elevada foi o mundo tolteca.

Em *Porta para o Infinito* é onde Castaneda expõe mais detalhadamente o tonal e o nagual. Ali, nos é revelado o tonal como espaço onde se movimenta o homem comum ao longo de toda a sua vida e como o computador que dá significação e sentido a tudo aquilo que se apresenta à nossa consciência. Inclui tudo o que o homem é, pensa e faz; tudo aquilo em que pode pensar e do que pode falar. A razão, o pensamento e a descrição ordinária da realidade são o forte do tonal, que abrange de fato todo o leque do que é conhecido. É conveniente notar que, enquanto para o homem comum da sociedade moderna existe apenas o conhecido, toda a sua experiência consciente se limita ao âmbito do tonal, que começa no nascimento e termina na morte.

Já o nagual seria tudo o que fica de fora do tonal. É algo em cujo conteúdo não se pode pensar. Castaneda nos permite ver a imagem do tonal como uma ilha onde transcorre toda a vida do homem. Este nada conhece para além das margens da ilha. O nagual seria todo o espaço de insondável mistério em torno dela.

Embora o nagual não possa ser compreendido ou verbalizado — porque entendimento e palavra correspondem ao tonal —, ele pode, porém, ser testemunhado, experimentado. E esse é justamente um dos objetivos do bruxo. Ele não se importa com entender ou racionalizar a experiência do nagual, interessando-se apenas pelas possibilidades pragmáticas que este coloca ao seu alcance.

Mesmo que, afinal, tudo se passe no nagual, que é bem mais totalizador, normalmente só percebemos o tonal, cuja função é

proporcionar à realidade do nagual (o universo de emanções da água) uma ordem e um sentido que não lhe são próprios enquanto realidade transcendental.

De fato, o tonal e o nagual não são apenas aspectos do mundo, pois têm sua expressão correspondente em cada ser humano, que tem seu lado tonal e seu lado nagual. No decurso da obra de Castaneda, são chamados também de consciência do lado direito e consciência do lado esquerdo; consciência ordinária e consciência do outro eu; o sonhador e o sonhado etc. De fato, o tonal, na sua condição de arranizador do caos aparente do nagual, protege nosso ser do impacto devastador que acarretaria enfrentá-lo sem qualquer tipo de resguardo.

Esta diferenciação entre tonal e nagual matiza toda a didática de Don Juan, que divide a sua instrução em ensinamentos para o lado direito e ensinamentos para o lado esquerdo, sendo que o objetivo dos primeiros é criar um remanejamento mais sadio e funcional dos elementos da ilha do tonal, que se chama "varrer a ilha do tonal", enquanto os segundos visam orientar o aprendiz na experimentação direta do nagual, a fim de não perder o juízo no processo.

Agora, se o tonal de cada indivíduo é o que dá ordem e sentido ao mundo e a realidade que ele registra não tem existência transcendental, caberia perguntar-se: como é que os seres humanos compartilham de uma visão similar da realidade? O que faz com que o tonal de todos eles construa uma realidade compartilhada?...

Parte da resposta está no que foi dito em relação à construção coletiva da percepção ordinária, mediante o enlaçamento do primeiro anel de poder. Porém, cabe destacar a existência do que se chama Tonal dos tempos e que poderia interpretar-se como uma descrição geral do mundo, compartilhada pelos membros de cada sociedade, no seu tempo e lugar específico. Esta é sustentada por todos, por tê-la internalizado simultaneamente, e todos lhe dão seguimento ao transmiti-la aos novos seres humanos que nascem nela e terão de assimilá-la para se tornarem membros, o que alcançarão a partir do momento em que forem capazes de reprodu-

zir e compartilhar a descrição. É exatamente o tonal dos tempos o que impõe a cada indivíduo uma descrição que levará seu tonal pessoal a construir uma percepção em comum com o resto dos membros da sua sociedade, embora existam naturalmente pequenas diferenças de pessoa para pessoa originadas na história pessoal de cada um.

A consciência do outro eu

O lado esquerdo do nagual de cada pessoa é conhecido também como "consciência do outro eu", e seu resgate e reincorporação à realidade da pessoa é dos temas mais recorrentes na obra de Castaneda. De fato, a integração da consciência do outro eu na consciência de todos os dias pressupõe a possibilidade de integrar "a totalidade de si mesmo".

Se é bem verdade que a consciência do outro eu como expressão do nagual é incompreensível, e suas possibilidades praticamente ilimitadas, também é verdade que ao longo da obra se apresentam muitos exemplos da sua operação. A seguir, mencionarei alguns dos aspectos que permanecem ocultos nela e que podem ser experimentados mediante a prática das técnicas correspondentes, detalhadas nos capítulos seguintes.

— As quase-recorções do outro eu incluem em primeiro lugar as recorções do nosso próprio passado armazenadas na memória do lado esquerdo — outro eu — que são substancialmente diferentes daquelas que mostra nossa lembrança ordinária. Elas se referem a realidades que — por não concordarem com a nossa descrição do mundo — não foram registradas pela memória ordinária e acham-se ocultas na consciência do outro eu.

— A recorção da nossa natureza como seres luminosos, que permite a percepção do corpo humano como campo de energia.

— A consciência do corpo de sonho, que permite a utilização pragmática da nossa experiência no âmbito de sonhar.

— A consciência da morte, que dá ao guerreiro o impulso e o

desapego necessários para reagir da melhor maneira possível perante cada situação que enfrentar.

— A possibilidade de nos alinharmos com a consciência de outras formas de vida, orgânicas ou não, como, por exemplo, árvores, animais ou a própria terra.

Capítulo II

A sina da impecabilidade

O mito do guerreiro

O "Guerreiro" não existe, é um mito. Um belíssimo mito do nosso tempo, que, como todos os mitos, tem por função refletir as nossas mais nobres aspirações como mortais.

É um convite e um guia para o insólito processo de nos transformarmos em seres mágicos mediante a encarnação do mito. Todos os povos da terra, em todas as épocas, tiveram mitos. Mitos consoantes com sua conduta moral e suas tendências. Mitos que são de fato um dos melhores reflexos dos povos e dos homens e mulheres que os compõem.

Os mitos são, em parte, relatos. Relatos que as pessoas contam e muitas vezes são transmitidos de geração em geração. Antropologicamente, parece absurdo questionar se estes relatos são "reais" ou "fictícios". Os mitos são reais porquanto cumprem uma função real entre as pessoas.

É nos mitos que os povos encontram um espelho para refletir seu melhor rosto e mesmo seu rosto desconhecido. É um espelho onde se reflete a cara do outro. Esse outro que eu sou e no entanto não sou. Desse outro que não sou, mas sonho em ser. Desse outro que é reflexo de mim mesmo porém diferente; elevado, transfigurado e transformado num ser com poder, com magia e, acima de tudo, livre.

O mito é a esperança perene do homem que, apesar de todos os seus tropeços, continua a sonhar intimamente com a possibilidade de uma vida livre de contradições, livre da opressão, da violência e da voragem que formam boa parte da nossa vida social.

O mito está para a sociedade como os sonhos estão para os indivíduos; assim, o mito é o sonho do Homem, que nos murmura no ouvido promessas de beleza e liberdade.

Do mito de Cristo, que sendo homem, através de uma vida de purificação e serviço, transfigura-se e torna-se Deus, aos mitos de Hércules, Quetzalcoatl, Viracocha, Buda e muitos outros, os temas são sempre os mesmos: o homem de profundas aspirações que vive num mundo sempre muito inferior a elas. O conflito entre a sociedade em que ele vive e as aspirações de seu espírito. A luta, as dúvidas e as provações que deve atravessar para finalmente alcançar seu sonho: transcender o caos e o aspecto miserável da condição humana.

Além disto, os mitos são um guia para a ação. Um mapa que mostra como chegar às realidades mágicas que descreve. Os mitos não existem para distrair, mas para promover formas de conduta e ações concretas que permitam ao homem sair do caos em que costuma viver trancado.

Quando o homem não está à altura de seus mitos e não é capaz de agir em consequência, transforma-os em dogma e funda uma religião. Quando isto acontece, o mito perde seu papel libertador e vira instrumento de opressão. Eu diria que deixa de ser mito. Enquanto o mito é algo para ser vivido, o dogma é algo para se acreditar; o primeiro convida à ação e o segundo à submissão. As igrejas e seus ministros são intermediários desnecessários que na maioria das vezes atrapalham — quando não acabam com ele — o nosso caminho (que é a nossa única vida) rumo à Liberdade e ao Conhecimento.

Entre os povos erroneamente chamados "primitivos", os mitos e os rituais estão em íntima ligação. O rito, a cerimônia, é o "tempo fora do tempo". É o espaço onde os seres humanos serão transfigurados e haverão de encarnar os seres mágicos referidos nas suas canções e lendas. É o tempo mágico em que os seres de poder, luz, amor e conhecimento vêm à terra e se igualam aos ho-

mens, ou melhor, o tempo em que os homens se transformam nos seres mágicos que sonham ser.

Eu vivi essa magia com os huicholes, vi de dentro do cerimonial (porque não dá para ver de fora) o Marakame virar veado-milho-peio; vi Tatewari (o avô fogo) cantar através da boca e os homens virarem pequenos sóis. E não é — como alguns acreditam — que o mero fato de comer peio permita aos huicholes encarnarem seus mitos no cerimonial. Qualquer um pode comer peio ou alguma planta psicoativa; mas precisaria levar a vida disciplinada do huichol e possuir seu treinamento de uma vida inteira para tirar o proveito que eles tiram por ter uma "visão verdadeira", isto é, uma visão que se reflete em melhores formas de viver.

Da mesma forma, O Caminho do Guerreiro, onde os Guerreiros são seres mágicos vivendo com alegria e poder no meio da sociedade do dia-a-dia, é um mito do nosso tempo. Não porque os Guerreiros ou os Homens de Conhecimento não tenham uma existência concreta — o que eles têm, sim —, mas porque têm a mesma função que os outros mitos: refletir as nossas aspirações mais caras e dignas como mortais e convidar-nos a torná-las realidade.

Don Juan dizia a Carlos Castaneda que a gente nunca é um Homem de Conhecimento. Da mesma forma, a gente nunca é um Guerreiro — ao menos não de todo —, embora estejamos sempre lutando para chegar a sê-lo, sempre estamos a caminho, como Genaro indo para Ixtlán. Para nós, o mito do guerreiro é um maravilhoso convite a encarná-lo e assim fazê-lo real em nossa própria pessoa. Começa com o trabalho de botar um pouco desse tempo mágico em nossa vida de todos os dias, quando, em vez de comportar-nos como máquinas que simplesmente obedecem a uma programação alheia, escolhemos o ato proposital e "o modo do Guerreiro". Esses momentos de luz, quando dirigimos nossa vida e o que acontece conosco por dentro, são como o tempo mágico de uma cerimônia, em que a vida nos fala pessoalmente e nós a entendemos, em que a vida vira nossa amiga e compreendemos o que significam o poder e o conhecimento expressos não na imaginação, mas em acontecimentos concretos. O desafio para quem

segue pelo Caminho do Guerreiro é trabalhar duro para fazer com que esses momentos mágicos, em que consegue encarnar o mito, sejam cada vez mais freqüentes e contínuos, até que a magia predomine sobre a submissão e a harmonia sobre o caos. Até que o seu sonho de poder e liberdade predomine sobre a realidade caótica das pessoas do dia-a-dia.

Até o sonho se tornar realidade.

O modo do guerreiro: único apoio na viagem ao desconhecido

Don Juan dizia, no primeiro livro de Carlos, que um homem vai ao saber como quem vai à guerra. Com medo, com respeito, bem-acordado e com absoluta confiança. Por isso, o homem que vai à procura do conhecimento pode muito bem ser chamado de guerreiro. O jeito certo de se andar por esses caminhos é o do guerreiro. Em *Porta para o Infinito*, o bruxo yaqui nos revela que viver como um guerreiro "é a cola que junta todas as partes..." de seu conhecimento.

O ânimo do guerreiro é um dos termos centrais em toda a obra de Castaneda, constitui a atitude fundamental presente em tudo aquilo que o caminho do conhecimento exige. Don Juan diz a Carlos que somente como guerreiro poderá sobreviver no mundo do bruxo, embora não seja indispensável ser bruxo para ser guerreiro. A possibilidade não é fácil, mas está aberta a qualquer um.

O modo do guerreiro de que nos fala a obra de Castaneda tem pouco ou nada a ver com as guerras humanas segundo as conhecemos, sobretudo porque nada tem a ver com a violência ou a tentativa de destruição de coisa alguma, nem de ninguém. Muito menos dos outros. Isto é bastante difícil de ser captado numa sociedade como a nossa, onde a palavra guerra nos remete a uma das atividades mais freqüentes do homem comum, quer no campo individual, quer no social, e que se refere sempre à tentativa de impor a outros as nossas próprias condições, através do uso sutil ou deslavado da violência. No entanto, o mundo não-ocidental pôde conhecer noções de guerra e luta que nada têm a ver com a

guerra que o ocidente conhece. Um exemplo seria o das guerras floridas praticadas na América Central pré-colombiana, que os historiadores ocidentais nunca conseguiram compreender realmente, justamente por causa da sua natureza não-violenta. Tanto não foram compreendidas que as deturparam até transformá-las em mais uma expressão do tipo de guerra com que o ocidente está tão familiarizado.

A visão donjuanista do guerreiro e da luta que ele enfrenta é outro exemplo de uma noção de guerra substancialmente diferente. O guerreiro é guerreiro porque está sempre na luta. A sua luta é contra as suas próprias fraquezas e limitações; contra as forças que se opõem ao engrandecimento de seu conhecimento e seu poder; contra as forças do seu destino de homem comum e corriqueiro, determinado em todo sentido pela sua história pessoal e as suas circunstâncias. Ele quer resgatar a possibilidade de escolher ele mesmo como ser e como viver. É uma luta pela harmonia e a quietude. É uma luta pela liberdade, ciente de que esta começa dentro cada um, para daí projetar-se sobre tudo o que compõe o mundo onde age. É uma luta calada, suave e alegre.

O modo do guerreiro é uma atitude; uma forma de viver constantemente o desafio de ser, que por isso mesmo não admite uma definição exata ou totalizante. A atitude do guerreiro é uma noção, uma direção, uma persistência em escolher o jeito forte e autêntico em cada ato.

Talvez a marca mais representativa do guerreiro seja a sua persistência em buscar a impecabilidade em cada uma das suas ações; mesmo na menor delas. Ele entende impecabilidade como dar o melhor de si mesmo em tudo o que faz, o que do ponto de vista da energia implica seu uso ótimo. Mesmo que todas as suas outras motivações desabem, o guerreiro persistirá na sua forma de conduta, nem que seja apenas pela própria impecabilidade.

A partir deste conceito aberto, surge uma série de diretrizes aplicáveis a quase todas as ações humanas. É na vida sensata onde o guerreiro encontra o equilíbrio e a inteireza necessários para superar todos os momentos difíceis do caminho do conhecimento, não importa quanto a sua razão possa confundir-se ou seu ego sentir-se magoado em determinado momento.

Qualquer coisa que se estiver fazendo, pode-se tentar fazê-la ao modo do guerreiro. Ao modo daquele que sempre está na luta e nunca abandonado, que não admite o desleixo nem a entrega, que transforma o menor dos seus atos no desafio de poder ir além de seus limites cada vez, de ser melhor, mais potente, mais suave, mais real...

Entre os elementos que formam as armas fundamentais de um guerreiro, podemos destacar a vontade, como poder que emana de si mesmo para tocar e sentir o mundo, até para dirigi-lo; um poder que haverá de conduzi-lo a batalhas maiores e mais intensas, as mesmas que a sua razão não se atreveria a enfrentar. Acontece que o guerreiro não é mais um homem acorrentado aos medos e fantasias de seu pensamento, mas alguém que atenta para o seu sentimento e que tem a impulsão-lo seu poder pessoal, essa energia substancial que com tanto esforço vem poupando e incrementando.

Ele conta também com a consciência plena da sua morte iminente e faz de cada ato a sua última batalha e, portanto, dá o melhor de si. Por isso, tendo a morte como companheira constante a infundir poder em cada um dos seus atos, transforma em tempo mágico seu tempo de homem vivo na terra. A consciência da sua morte iminente lhe confere também o desapego necessário para não se prender a nada e para não se negar nada. Desapegado de tudo, consciente da sua brevidade e em luta constante, o guerreiro aprende a construir a sua vida através do poder das suas decisões. Ele trabalha a cada momento para alcançar o controle de si mesmo, e ao fazer isto consegue o controle do seu mundo pessoal. Pega em suas mãos o rumo da sua vida e o dirige estrategicamente. Cada coisinha que ele faz é um ponto da sua estratégia. De fato, controle e estratégia são dois fatores sempre presentes no seu jeito de andar pela vida.

O controle é o esforço constante para conseguir dirigir — de propósito — os diferentes elementos que incidem na sua forma de ser e de viver. Aplica-se a tudo o que ele faz, de modo que suas ações e reações não são fruto do acaso, das circunstâncias externas ou de rompantes emocionais, mas estão inseridas na estratégia da sua vida. Nela, não há espaço para o capricho, a mecanicidade

ou os atos impulsivos, porque os atos do guerreiro não são atos inconexos ou dispersos, mas atos sempre ajustados aos termos da estratégia previamente elaborada e que ele usa para atingir os objetivos a que se propôs como expressão da sua predileção mais íntima.

Os elementos que configuram a estratégia do guerreiro são os elementos do caminho com coração, por isso ele toma seu tempo para curtir e desfrutar cada pedacinho de tempo.

Valendo-se da sua vontade, do controle e da estratégia, e consciente da sua morte iminente, o guerreiro aprende a reduzir suas necessidades a nada. Ele percebe que as necessidades geram as carências e a desdita. Assim, não necessitando, não anseia nem se preocupa. Portanto, pode agir sem a carga da necessidade, do anseio ou da desdita. Quando pára de necessitar, como não está premido, pode arranjar para si tudo de que precisar.

Desaparecidas as necessidades, tudo o que tem e tudo o que recebe, mesmo o menor e o mais simples, vira maravilhoso presente e a vida, sem importar quanto se tem, torna-se permanente estado de abundância.

Segunda Parte

**O MANEJO ESPECIAL
DA REALIDADE ORDINÁRIA**

Capítulo III

O corpo como campo de energia

A rota rumo ao poder pessoal

A energia

Tanto para Don Juan quanto para o seu discípulo Carlos, o mundo não se compõe de objetos, conforme salta à nossa vista, mas de campos de energia; idéia esta que certamente não vai de encontro às explicações da física moderna. Isto faz com que a idéia da energia seja um dos elementos fundamentais de todo o pensamento e a prática donjuanística. E é fundamental não só porque aparece com muita freqüência na obra, mas porque é o ponto de partida e de chegada de tudo o que o Guerreiro faz.

Para Don Juan, o mundo dos desejos ou o das idéias pouco têm a ver com os feitos do homem, ao passo que a energia ou Poder Pessoal — que é a energia que tem disponível — é que determina tudo: o possível e o impossível. Como ele nos diz em *Viajem a Ixtlán*: “Um homem não é senão a soma do seu Poder Pessoal...”.

Luz ou ego?

Em *O Fogo Interior*, Castaneda alude como tema central àquilo que ele chama de "A Mestria de Estar Consciente de Ser", e nos diz que uma das suas verdades essenciais é que somos campos de energia ou "ovos luminosos". À primeira vista, isto nos parece um grande segredo ou uma grande verdade, mas na verdade é um dos elementos centrais que sustentam toda a prática do sistema de Don Juan.

Não é difícil perceber que tudo o que fazemos precisa de energia, nenhum ato pode ser realizado sem dispor da quantidade necessária, quer se trate de correr a Maratona da Cidade do México, romper um velho hábito, ou simplesmente levantar-se da cama. E o mesmo vale para qualquer outro ato.

Ao mesmo tempo, embora todas as pessoas possuam energia, na vida das pessoas ordinárias ela se encontra já completamente distribuída entre os atos rotineiros da sua vida, determinados pelo passado. Outra forma de dizer isto é que toda energia da pessoa já se encontra investida no âmbito do conhecido e não lhe resta nada extra para encarar o desconhecido.

Se quisermos empreender qualquer coisa nova, que não faça parte do que fazemos atualmente, precisaremos de energia "livre" ou disponível para isso. Eis a razão da enorme dificuldade com que se depara o homem comum ao mudar ou criar situações ou resultados diferentes daqueles que compõem "o normal" na sua vida: ele não tem energia "disponível".

Ao mesmo tempo, todo aquele que como guerreiro se lançar na trilha do conhecimento estará necessariamente interessado em tudo o que diz respeito à energia. Ele sabe que a viagem ao desconhecido e todas as mudanças que terá de efetuar na sua pessoa exigirão não só um bom nível de energia, mas também que uma parte considerável dessa energia esteja "disponível". É por isso que ele avalia tudo o que faz com base na energia. Isso faz parte do segredo dos seres luminosos: somos energia e todos os nossos atos implicam o aproveitamento ou o desperdício da nossa energia de vida. O guerreiro sabe que cada ato fortalece ou enfraquece a nossa energia e por isso é extre-

mamente cuidadoso quanto à natureza de seus atos, nos quais visa sempre a *impecabilidade* que nada mais é que o uso ótimo da energia.

A chave do assunto é: se deixamos de perceber-nos como egos e nos aceitamos como campos de energia, não só a nossa maneira de ver a realidade, mas mesmo a nossa maneira de comportar-nos nela tendem a mudar. Enquanto como egos nos vemos compelidos a realizar enorme quantidade de ações orientadas para a defesa e a reafirmação do ego, como campos de energia haveremos de centrar a nossa atenção na maneira de utilizar a nossa energia, no seu incremento ou diminuição e, portanto, as nossas ações orientar-se-ão ao uso adequado da energia, também conhecida como o selo do guerreiro: a impecabilidade.

Num exemplo simples e concreto, vejamos o caso de um homem que vive uma situação em que seu ego fica frustrado e reage com aborrecimento, porque a esposa dele não tinha a comida pronta quando ele chegou do serviço. Como ego, ele se sentirá ofendido, pois o ego exige ser cultuado e que todos tenham por verdade tudo o que ele se diz sobre si mesmo, por isso gritará e ameaçará a sua mulher, cobrando dela a aceitação de que o importantíssimo ego do marido merece ser tratado com mais consideração. Se ele conseguir, ela chorará, pedirá desculpas ou preparará os alimentos, apressada e aflita. De maneira encoberta, estará dizendo para o ego (e não para a pessoa real) do marido: sim, acredito que você existe e é real, acredito também que tudo o que você se diz e me diz a seu respeito é verdade.

É evidente que isso tudo ocorre porque — como acontece com ele continuamente — cada vez que o ego se depara com a realidade externa, que não o confirma, começa a ter sérias dúvidas quanto à sua própria realidade e se sente ameaçado, por isso procura, com os meios que lhe fornece a sua História Pessoal, manipular a realidade e as pessoas próximas, até obrigá-las a concordar com a sua existência; para isso se zangará, ficará ofendido, deprimido ou até ameaçará cometer suicídio para conseguir a confirmação desejada. Só assim o ego pode auto-enganar-se e fazer-se acreditar que existe, embora no fundo saiba o que ele é: uma massa específica

de nada. E como de fato sabe não possuir substância concreta, procura incessantemente tê-la confirmada de fora, isto é, que outros seres humanos — que geralmente estarão envolvidos no mesmo assunto — aceitem e ajam como se o ego em questão existisse e fosse a pessoa real.

Nada disso pode acontecer quando agimos em sintonia com a consciência do que verdadeiramente somos: campos de energia.

No exemplo anterior, o homem da história procederia diferente se percebesse a si mesmo como um campo de energia. Como tal, visaria em primeiro lugar o uso ótimo da sua energia. Saber que o aborrecimento consome enorme quantidade de energia e não proporciona nada ao homem, fora fraqueza, má saúde e má qualidade de vida, o que não seria uso adequado nem desejável da própria energia. Assim, em vez de permitir o gasto inútil da sua energia, ele avaliará as diferentes opções; talvez esperará com calma a preparação dos alimentos, ou ajudará a prepará-los.

Poder Pessoal

A insistência de Don Juan quanto a que tudo o que um homem faz e não faz, pode e não pode, lhe acontece ou não, depende de seu Poder Pessoal, é congruente com o padrão de conduta básico do guerreiro: A Impecabilidade. Dizer que o Guerreiro procura sempre ser impecável alude ao fato de buscar com perseverança o melhor uso possível da sua energia.

No que tange a nossa natureza como campos de energia, cabe colocar várias premissas básicas:

A) “Tudo o que acontece com um ser vivo e tudo o que ele faz estão estipulados pelo seu nível de energia ou Poder Pessoal.”

A maioria das vezes, as pessoas comuns acham que as coisas que acontecem com elas estão determinadas por fatores que fogem ao seu controle, seja porque estão fora delas, ou porque são supostamente características intrínsecas das suas pessoas (egos). Assim, é freqüente ouvir pessoas falarem da má sorte como sen-

do algo que acontece com elas independentemente delas próprias; ou então o caso daqueles que acham que as coisas (especialmente aquelas de que não gostam) acontecem porque mais alguém andou fazendo-lhes alguma coisa. Ou, se assumem o assunto como delas próprias, falarão de novo em coisas que não podem controlar, “eu sou assim mesmo...”, “não tenho força de vontade...”, “o meu caráter é muito explosivo...” etc.

Da mesma maneira, todo esse enorme gasto de energia feito por nós na tomada de decisões irreais e em lamentar-nos depois por não tê-las cumprido será para cada pessoa um fenômeno mais ou menos difícil de entender.

Por que se ontem eu estava certo de acordar cedo para fazer exercício, hoje não tenho a menor vontade de fazer isso...? É como se fossem duas pessoas diferentes... Quando muito, nesses casos, apela-se para a desculpa: “Acontece é que não tenho força de vontade...”.

E a explicação não estaria tão longe da realidade se entendermos por “vontade” o que entende o bruxo: a acumulação de energia disponível. O homem comum acredita, porém, que a “força de vontade” é uma característica da personalidade que a gente possui, ou não, e que não pode ser desenvolvida “à vontade”.

No pensamento de Don Juan, a coisa é bem diferente; tudo o que acontece conosco depende do nosso Poder Pessoal e depende de nós mesmos possuí-lo ou não: a boa ou má sorte, a boa ou má saúde, o sucesso no que se empreende, a disponibilidade de afetos e amores, as portas que se abrem ou se fecham em nosso caminho. Não é preciso dizer que quem tem alto nível de energia em geral tem boa vida (a não ser que essa energia esteja fora de controle), enquanto aqueles cujos níveis de energia são baixos (a maior parte da humanidade) têm em geral vidas cinzentas e com freqüência dolorosas até morrerem. Não é exagero dizer que quem tem energia tem e pode tudo, ao passo que quem não dispõe dela será sempre pobre, mesmo se estiver nadando em riqueza material.

A origem do Poder Pessoal

B) "O nível de energia de cada ser depende de três fatores fundamentais: a quantidade de energia com que foi concebido, como a acrescentou ou diminuiu ao longo da vida e seu jeito de usá-la na vida atual."

Ao nascer, cada ser humano tem determinadas características herdadas de seus antecessores. Basicamente, dos pais, embora a herança venha na verdade de mais atrás, dos pais dos pais e, assim, recuando cada vez mais. A influência dos antecessores, entretanto, é tanto menor quanto mais distante for a geração de que se trate. Isto vale não só no que se refere aos traços físicos, biológicos e fisiológicos, mas também no que se refere à energia. Os pais nos dão não só uma herança biológica, mas também uma herança "energética".

O primeiro elemento é, claro, quanta energia possuem os pais e, o segundo, que proporção dela cedem ao produto no momento de engendr-lo.

Numa conversa, Carlos Castaneda me contava que Don Juan tinha uma explicação simples para este tópico: se a pessoa fora concebida com o alto grau de paixão "desses amores de trás da porta...", os pais lhe teriam transferido grande quantidade de energia e a pessoa nasceria "forte". Se, pelo contrário, essa pessoa era concebida em alto grau de civilização, talvez com muitos anos de casamento, a televisão ligada, ou, como Carlos dizia, produto de uma "transa tediosa..." seu nível de energia ao nascer seria sumamente baixo.

Afortunadamente, a nossa herança energética não é o único fator, em nível de energia, que determina a nossa experiência de vida, pois esta é afetada também pela forma de utilizarmos essa herança, seja ela considerável ou exígua.

Assim, alguém que tem baixo nível de energia, mas a utiliza de maneira ótima, estará com certeza em melhor situação de que alguém que tem muita energia supérflua e fora de controle. No primeiro caso, podemos encontrar as pessoas que nasceram com baixo nível de energia e depois — quer coloquem a coisa nesses termos ou não — iniciam o Caminho do Guerreiro, que por sua

vez irá permitir-lhes incrementar seus níveis de energia. No segundo caso, teríamos pessoas que, tendo nascido com muita energia, aplicaram-na apenas na satisfação de seus caprichos e na Importância Pessoal, o que naturalmente vai reduzindo aos poucos seus níveis de energia. É o tipo de pessoa que consegue facilmente o que quer sem precisar de muito esforço, ou aquela que manipula com facilidade as pessoas que a circundam sem dar nada em troca, que é amada mas não ama. A própria facilidade em cumprirem seus desejos torna-as frouxas e fracas. São amas dos outros, mas escravas das próprias fraquezas.

Muito embora a condição ideal seja: muita energia e perfeito controle e equilíbrio, na prática vale mais o trabalho do que o talento. Quem nasceu com pouca energia, mas trabalha para empregá-la adequadamente (impecabilidade), certamente consegue incrementá-la. Enquanto isso, quem nasceu com alto nível de energia muitas vezes se torna frouxo e fraco, por causa das facilidades que esse nível garante. Nisto não existe uma regra geral e o resultado final depende apenas de cada um e de seu esforço.

Cabe mencionar que, quando falamos em energia, existe uma determinação do passado e outra do presente, que podem ser contínuas ou descontínuas entre si. Por um lado, com quanta energia nasci e o que fiz dela ao longo da minha vida?, e por outro, como a utilizo e que mudanças posso fazer? Uma conclusão que podemos tirar disso tudo é que ninguém está condenado, nem pelo nascimento nem pelo passado. Podemos mudar o uso da nossa energia, bem como restaurá-la ou incrementá-la.

A determinação do passado

C) "A forma em que o homem comum se utiliza da sua energia não é produto do acaso ou da sua escolha, mas está determinada pela sua história pessoal."

Mesmo que o homem moderno goste muito de se considerar um homem livre, na realidade a sua possibilidade de escolha aplica-se apenas a uma fração muito pequena do conjunto das suas ações. Deixando de lado todas as ações e funções que ele executa

em decorrência de seu condicionamento biológico, vemos que as grandes e pequenas atividades que realiza interna e externamente estão determinadas pela sua história pessoal. Classe social, nacionalidade, sexo, caráter, personalidade, religião, ideologia política, complexos e traumas são apenas alguns exemplos dos múltiplos detalhes que configuram a História Pessoal e determinam o quê e o como da nossa existência cotidiana. Na realidade, quando achamos estar decidindo, nada mais fazemos que executar as ações para as quais fomos programados pelo nosso passado. Como uma máquina que efetua só aquelas operações para as quais foi projetada. Assim se determinam nossas crenças, nossos desejos, escolhas, limitações, fraquezas e talentos. Não escolhemos com quem falar, nem com quem nos relacionarmos, os lugares que frequentamos ou os que evitamos; detrás de tudo isso, está a nossa história pessoal, que se manifesta, é claro, na estrutura do nosso ego.

Assim, ego e História Pessoal são instâncias intimamente relacionadas, na medida em que o primeiro é a expressão operacional da segunda. É nosso ego quem a cada dia nos compele a sustentar a História Pessoal, agindo de acordo com suas determinações. Com isso, essa história é renovada e o ego que dela resulta se auto-afirma. Podemos escolher somente entre as opções contidas na estreita moldura que é a projeção da nossa História Pessoal através do tempo.

Segundo dissemos, o uso da nossa energia como homens comuns e normais, ou seja, as ações que realizamos, responde a uma determinação do nosso passado em que normalmente não intervm nossa vontade. Nem é preciso dizer que tal uso cotidiano da energia costuma ser desgastante e portanto pouco gratificante, como podemos comprovar vendo os rostos das pessoas pela rua, no metrô ou presas em seus carros num típico congestionamento urbano.

Caçar Poder

D) "Mesmo quando as pessoas do dia-a-dia empregam sua energia na execução das rotinas que surgem da História Pessoal

de cada uma, podem no entanto efetuar as seguintes mudanças fundamentais na sua condição de campos de energia:

1. Redirecionamento do uso da energia.
2. Economia de energia ou
3. Incremento de energia."

1. A recanalização ou o redirecionamento do uso da nossa energia é uma possibilidade que aparentemente contradiz as nossas colocações anteriores. Se o uso da nossa energia já está predeterminado pelo passado, como podemos então mudar essa determinação? Na realidade, uma tal mudança no uso da nossa energia é possível mas infreqüente. A contradição se resolve na prática.

Começa com o uso especializado da conduta, ao optar por efetuar ações que, entrando no campo das nossas possibilidades como egos, são ao mesmo tempo completamente inusuais, como se estivessem no limite mesmo do que nos é possível. Estes atos podem muito bem chamar-se atos propositais, ou não-fazeres, uma vez que não surgem do condicionamento do nosso passado e têm o efeito de abrir aos poucos o nosso campo de possibilidades. Isto acontece porque, de tanto insistir em executar ações inusuais, criamos uma espécie de desarranjo em nossos padrões de uso de energia, que assim "afrouxam". Quando ocorre esse afrouxamento, temos melhores condições de redirecionar a energia que antes usávamos em ações desgastantes, para novas ações mais convenientes. Agora, no momento em que recanalizamos parte da nossa energia para usos menos desgastantes, começamos a gerar energia remanescente, que por sua vez nos permitirá avançar ainda mais no redirecionamento de nossa energia. Tudo isto terá expressão concreta no aumento gradativo das coisas que — em nossa vida — passam do terreno do impossível para o terreno do possível. Os exemplos seriam inúmeros. Parar de fumar ou de beber, parar de ficar zangado, ouvir as canções das árvores ou entender a mensagem dos pássaros. Naturalmente, se persistimos em realizar estrategicamente as novas ações possíveis decorrentes dos Atos Propositais, o nosso campo de possibilidades perceptivas e vivenciais se ampliará mais. Até que finalmente a tendência a agir de acordo

com a história pessoal desaparece. Então se diz que um homem apagou a sua História Pessoal e portanto livrou-se dela.

É claro que todas as mudanças a que nos referimos são estipuladas pelo nível de energia de quem as realiza. Nunca poderá realizar uma mudança para a qual não dispuser da energia livre necessária. Se compreendemos isto, parecerá claro que qualquer ação inovadora só poderá ser realizada se dermos um jeito de incrementar a nossa energia ou à custa de tirá-la dos nossos atos rotineiros — de preferência os desgastantes — e aplicá-la no ato proposital. Por isso, empenhar-se no redirecionamento da energia, sem se empenhar na economia e no incremento da mesma, resulta numa estratégia de ação incompleta e portanto limitada.

Economia de energia

2. O incremento de Poder Pessoal ou energia disponível parece ser a chave de toda a questão. Mas não é, pelo menos em princípio. Vejamos por quê.

A esta altura, podemos compreender que não é possível emprender nenhuma ação nova ou desconhecida sem dispor da energia extra para isso, pois toda a energia que possuímos já está distribuída segundo o que dita a História Pessoal. Mas onde e como poderemos obter esta energia extra? As respostas óbvias e imediatas são, naturalmente, o Sol e a Terra, que são as nossas fontes fundamentais de abastecimento energético. Porém, a nossa relação com o Sol e a Terra também é determinada pela História Pessoal e, portanto, se limita à energia obtida quase que exclusivamente mediante os alimentos. Sabemos que não obteremos mais energia comendo mais, embora uma melhora na qualidade da nossa alimentação possa ajudar.

O que geralmente não sabemos é que não é só mediante os alimentos que é possível se obter energia do Sol e da Terra. Também podemos obter energia adicional diretamente de ambos, mediante diversos procedimentos. Muitos povos de tradição não-européia conheceram e conhecem diversos procedimentos ou rituais para esse fim. Se bem que eu pessoalmente conheça vários

desses procedimentos (tratarei deles depois), devo ressaltar, por enquanto, que todos são inúteis se o homem que os executa não dispuser da energia necessária para que eles funcionem como verdadeiros “conectores com a Fonte”. Neste caso, isso significa que, se a idéia é ter mais energia, primeiro é preciso, de antemão, dispor de energia. Aqui também é, como dizia Jesus o Nazareno, “a quem tiver se lhe dará mais, e a quem não tiver, mesmo o que acha ter lhe será tirado...”. De novo a contradição. Mas esta se esclarece quando levamos em conta a distinção que já esboçamos com relação à energia: a diferença entre energia só e energia “disponível”.

Já sabemos que todos temos energia, muita ou pouca. Já sabemos também que como pessoas comuns temos a energia já distribuída. Toda ela. Se pudéssemos, porém, ter mais energia da que utilizamos ou (o que é mais simples) utilizar menos da que temos, conseguiríamos então o remanescente de energia “livre” ou “disponível”. Esta energia é aquela que cabe chamar propriamente de Poder Pessoal e que, por outro lado, é necessária para encarar tudo o que está fora do que dita a História Pessoal, inclusive fazer reserva de energia diretamente do Sol e da Terra, ou viver de um jeito mais livre.

Ora, se para acumular energia necessitamos primeiro ter energia disponível, como obtê-la? A resposta é: poupando-a.

É isso mesmo; a porta que está ao alcance de qualquer ser humano para obter energia “livre” é a economia de energia que normalmente emprega nas ações do seu dia-a-dia.

O método é simples, mas radical. Se podemos suspender algumas das ações internas ou externas que realizamos repetitivamente, a energia que empregávamos nelas fica “liberada” para virar energia disponível, que pode ser utilizada para encarar o desconhecido, aquilo que não é ditado pela nossa História Pessoal.

No entanto, nem todas as ações da nossa vida podem ser suspensas e, daquelas que podemos suspender, nem todas são negativas, em termos energéticos. Por isso, os guerreiros elaboram um inventário pessoal de gasto de energia, pelo qual podem conhecer, mediante técnicas de Espreita, de que forma utilizam a energia e posteriormente traçam uma estratégia para redirecionar

seu uso e conseguir uma economia que lhes proporcione a energia disponível. Com esse inventário, o praticante pode escolher, entre a enorme variedade de suas ações cotidianas, aquelas que não são indispensáveis para viver e são especialmente desgastantes e destrutivas (antienergéticas) e trabalhar na sua suspensão temporária ou definitiva. Detalharei esse procedimento na parte de técnicas.

Naturalmente, poder realmente suspender ações que realizamos de maneira compulsiva, sob o influxo da História Pessoal, depende também de termos a energia necessária para fazê-lo. Isto é especialmente certo no que diz respeito aos hábitos, sejam eles alimentares, emocionais, psicológicos, anímicos, afetivos etc.

Na prática, pode acontecer que, tendo escolhido ações que pela sua natureza desgastante sejam adequadas para praticar a economia de energia, nos deparemos com a impossibilidade de levar a efeito a sua suspensão. Simplesmente, não podemos parar com elas. Não dispomos da energia necessária para fazê-lo.

Existe, porém, uma maneira de contornar esta dificuldade aparentemente intransponível. Trata-se do uso do que eu chamo de "mínimo espaço de liberdade pessoal".

Este espaço "mínimo" de liberdade é aquele que podemos exercer e, aparentemente, aplica-se a áreas pouco significativas da nossa existência.

Como pessoas comuns, é certo que não poderemos, por exemplo, suspender de imediato hábitos como o tabagismo, a zanga ou a autocompaixão. Mas podemos, por exemplo, deitar-nos para dormir em posição diferente ou talvez no chão. Podemos talvez observar, durante duas semanas, o nosso primeiro pensamento ao acordar e o último antes de dormir e, se descobrirmos (como ocorre em geral) que são desgastantes e influem de modo negativo no uso diário da nossa energia, proceder então durante as próximas duas semanas — deliberadamente — de modo a pensar algo diferente.

Trabalhando com o Inventário de Gasto de Energia, é possível descobrirmos muitíssimas ações simples que nos permitam — de saída — começar a economizar energia. Uma vez que esta foi iniciada, a própria energia poupada nos permitirá gradativamente

ir incorporando formas de economia de energia que a princípio não estavam ao nosso alcance por nos faltar a energia necessária. Dessa maneira, energia traz energia.

Exemplos comuns de hábitos desgastantes e repetitivos são: o tabagismo, o consumo de álcool, as discussões, dormir demais, pensar demais, julgar as outras pessoas, a crítica, a condenação, a queixa e a identificação fantasiosa com situações de violência como as que vemos no cinema, na televisão ou na imprensa marrom, só para citar alguns.

Merecem comentário à parte as emoções e a Importância Pessoal, que representam na realidade as duas vertentes fundamentais do esbanjamento inútil e pernicioso da energia e, diga-se de passagem, estão em geral relacionadas.

As emoções

Convém fazer neste ponto — para fins práticos — uma distinção entre emoções e sentimentos.

A distinção é bem mais simples do que se poderia supor; enquanto os sentimentos são uma reação natural ao fato de nos darmos conta, de percebermos, as emoções, por sua vez, são o produto não da percepção, mas do pensamento; da razão (que geralmente não é muito razoável no homem comum). Os sentimentos não são desgastantes, ao passo que as emoções o são em alto grau.

Os sentimentos básicos, alegria e tristeza, surgem do fato de dar-se conta; nosso corpo, por exemplo, quando entrevê seu destino fatal, nos avisa por meio de uma tristeza ou melancolia que não é dolorosa nem desgastante, e sim nos deixa limpos de mesquinharias e nos faz bem.

Assim, também a alegria genuína, aquela que brota bem dentro, que não precisamos provocar artificialmente com piadas ou comédias, surge de um ato de dar-se conta que não passa pela razão, ocorre quando nosso ser percebe algo que o alegra.

Não precisamos pensar para sentir a felicidade por uma vida que nasce, que se movimenta, por uma carícia ou um olhar que

nos abraça, por um beija-flor libando o néctar ou por uma árvore a dançar com o vento.

Já as emoções não surgem da percepção, mas do pensamento, não poderiam ocorrer se não pensássemos e, além disto, ao deixar a percepção em segundo plano, as emoções nos colocam em situação de dificilmente podermos lidar com a nossa realidade de maneira sensata.

Exemplos típicos de emoções são a ira, o ciúme, o rancor, a inveja, a autocompaixão, a depressão autodestrutiva etc.

Nenhuma destas emoções pode ocorrer se não tivermos previamente os pensamentos adequados. Quem pode zangar-se sem pensar?... Ninguém! Para alguém zangar-se, primeiro é preciso falar consigo mesmo e dizer-se que o que lhe fizeram não foi justo, que não merecia, ou pensamentos semelhantes. Quem não acreditar, tente zangar-se sem palavras ou pensamentos.

Consideremos o exemplo de um namorado que sente ciúmes porque viu a sua parceira conversar muito sorridente com outro homem. Esse é o fato simples: ali há uma mulher (a namorada) conversando com um homem (o desconhecido) e ela sorri. Por acaso esse fato provoca os ciúmes? Não!, o que produz a emoção desgastante do ciúme é o fato de o apaixonado em questão, a partir da sua História Pessoal, seja porque viu muitos filmes, ouviu demais as "canções de amor" do rádio ou viveu o desamor dos seus pais, ao ver a sua namorada conversando e sorrindo, começar de modo compulsivo a falar consigo, mentalmente, que ela não tem por que traí-lo assim, que a única pessoa capaz de arrancar sorrisos da moça devia ser ele, que ele não a engana com outras mulheres ou pelo menos não o faz tão descaradamente, que ela o está desrespeitando etc., etc. Este tipo de pensamento e não os fatos em si provoca essa dolorosa e desgastante experiência do ciúme. Pouco importa no caso se a mulher estava conversando com um primo, se apenas batia um papo com um amigo ou se tinha mesmo outro amante, o ciúme não vem dali, mas da cabeça do ciumento.

Assim que afundamos no acesso emocional, a realidade afasta-se cada vez mais; mais nos falamos, menos percebemos e assim por diante. Estando tão longe da realidade, como poderíamos lidar com ela? Naturalmente, a violentamos e somos capazes de

acabar com qualquer vestígio de amor ou beleza presente e ainda achar que somos vítimas. Assim acontece com os humanos; por isso vale mais lutar para virar um guerreiro.

Como o conjunto das nossas ações, as emoções também são repetitivas e estão determinadas pela História Pessoal. Desse modo, cada qual tem seus próprios "hábitos emocionais" e estes serão uma das suas formas pessoais de esbanjar energia e enfraquecer. Por isso, não é difícil descobrir, se fizermos um exame cuidadoso, que os conflitos e problemas emocionais da vida da gente se repetem ciclicamente. Não importa que mudemos pessoas e lugares, os problemas se repetem muitas vezes.

Tudo isto vale para as outras emoções, tão perniciosas e geradas da mesma forma.

Mas agora sabemos um segredo que, se usado na prática, é um tesouro de valor incalculável: as emoções não podem ocorrer sem pensamentos, e ainda: não podem ocorrer sem os pensamentos apropriados.

Isto nos coloca frente a frente com uma forma direta de economia de energia. Se estamos prestes a cair em alguma emoção desgastante, podemos simplesmente entrar num estado de Silêncio Interior e a emoção desgastante não poderá acontecer. Se esta alternativa está fora das nossas atuais possibilidades, mudemos então o conteúdo do diálogo interior; façamos uma canção com os nossos pensamentos, pensando neles em rima, de trás para frente, num idioma estranho, ou concentremo-nos por inteiro na taboada, ou alguma canção infantil, no caso tanto faz; sem os pensamentos apropriados, a emoção não se apresenta.

A importância pessoal

Ainda que neste capítulo não nos ocupemos diretamente da Importância Pessoal e as formas de diminuí-la ou eliminá-la, é necessário um comentário a respeito do tema, visto que segundo mostra o Inventário de Gasto de Energia ela consome mais de 90% da nossa energia, sem proporcionar resultado algum, a não ser doença, solidão, fraqueza e, em geral, má qualidade de vida.

Com efeito, nós empregamos grande parte da nossa energia pessoal em atividades relacionadas com a Importância Pessoal, que é muito mais do que conhecemos como vaidade. A Importância Pessoal é a forma particular de nosso ego armar e manejar a realidade para tentar auto-afirmar-se e convencer-se de que é real. Sem nos aprofundarmos no tema por ora, vejamos alguns exemplos correntes de atividades com relação à Importância Pessoal.

A mais abrangente delas é a defesa do ego. Consideremos isto seriamente, quanta energia ela nos suga. Quanta não gastamos nos defendendo, cuidando da imagem, tentando influir na opinião que os outros têm de nós, procurando ser aceitos, nos defendendo quando nos criticam, tentando demonstrar que somos os melhores ou não valem nada, que somos os mais belos ou os mais fortes ou os mais miseráveis ou os mais incompreendidos, ou os mais sensíveis, os mais cruéis ou os mais magoados, os mais, os mais, sempre os mais alguma coisa. Quanta importância nos atribuímos!

É por isso que vivemos acorrentados àquilo que Castaneda chama "o reflexo de si mesmo", uma de cujas facetas principais é a imagem de nós mesmos, que procuramos projetar sobre as outras pessoas.

E nisso se vai a maior parte da nossa energia. É por isso que eliminar ou pelo menos diminuir a Importância Pessoal se torna um dos objetivos fundamentais do guerreiro e especialmente do Espreitador. Não há razões morais nisso, porque um guerreiro não é guiado por abstrações morais, mas pela "impecabilidade". É um campo de energia e procede em consequência.

Por isso, mesmo que a Importância Pessoal seja área fundamental na questão da economia de energia, o combate contra ela e as técnicas que o tornam possível merecem um capítulo à parte, sendo o que é: o primeiro dos Não-fazer do Eu pessoal, que trataremos posteriormente.

E) "Tudo o que se aplica aos seres humanos, com relação ao poder pessoal, aplica-se ao resto dos seres vivos, enquanto campos de energia."

Don Juan referia-se amiúde à existência e eventual encontro com animais "mágicos" cuja magia os deixava praticamente invul-

neráveis; não estavam sujeitos à captura pelo caçador. Seu poder especial derivava do fato de eles, diferentemente de seus semelhantes, não terem rotinas, o que lhes garantia liberdade, leveza e poder extraordinários. Ele dizia que era grande sorte dar com algum desses seres.

E de fato, entre os animais, também opera o princípio do Poder Pessoal. De modo muito simples, podemos dizer que os animais de "melhor sorte" são aqueles que possuem maior energia. Eles têm, portanto, oportunidade de viver vidas mais intensas e plenas que as dos seus semelhantes. O mesmo vale para as plantas e o resto dos seres vivos. A energia de uma árvore, por exemplo, pode ser tão poderosa que só descansar à sua sombra ou entre seus galhos pode produzir em nós um efeito notável, em geral benéfico.

Da mesma forma que ocorre entre os animais, também acontece entre os humanos: os que conseguem existir sem rotinas e apresentam alto grau de energia transformam-se de pleno direito em seres mágicos, que portanto não obedecem às regras ordinárias do homem comum e regem sua vida, destino e circunstâncias por esse poder especial que está a seu serviço mas ao qual, inexoravelmente, também servem.

TÉCNICAS

De tudo que dissemos acima, surgem inúmeras possibilidades práticas; no entanto, com base na minha própria experiência, praticando-as e induzindo grupos a praticá-las, posso fazer as seguintes sugestões.

A ORDEM BÁSICA DE USO DAS TÉCNICAS É: ECONOMIA, REDIRECIONAMENTO E INCREMENTO.

Para começar a poupar energia, devemos primeiro saber como e em que a gastamos normalmente, o que nos permitirá depois elaborar uma estratégia de economia apropriada. Por isso, a primeira técnica a ser praticada como base das demais é:

1. Inventário de uso de energia

A idéia geral do inventário é elaborar uma listagem que nos permita responder a pergunta: em que eu gasto a minha energia? A resposta mais geral seria que a gastamos em tudo o que fazemos, externa ou internamente. Portanto, um inventário de energia é, de fato, a listagem de todas as nossas ações.

É importante compreender que não me refiro a um exercício de análise mental ou a um processo reflexivo, que nos daria um simples relatório do ego sobre si mesmo, onde naturalmente procuraria justificar-se e, portanto, não refletiria a realidade.

Refiro-me a um exercício de Espreita que, como tal, se baseia na observação. Pode ser útil, porém, tentar responder por meio da análise à pergunta sobre o uso que damos à nossa energia, apenas a fim de poder comparar depois a versão da realidade fornecida pela Espreita, tão diferente da elaborada pelo pensamento.

A técnica requer as seguintes ferramentas:

- Equipamento portátil de escrita.
- Algum sinal escolhido previamente, que chame nossa atenção a intervalos que não possamos prever, como o *timer* de um relógio que toque de quinze em quinze minutos, alguma pessoa que fale para nós, passar sob algum arco ou portal, ouvir o barulho de algum veículo, ou qualquer tipo de sinal que tende a ocorrer de modo inesperado mas relativamente constante. Para exemplificar me referirei ao uso de um relógio com *timer*.

Passos a efetuar:

a) Divida as páginas do caderno ou caderneta em três colunas, encabeçando cada uma com as seguintes perguntas, nesta ordem:

1. O que eu estava pensando?
2. O que estava fazendo?
3. É isto o que quero fazer?

b) Programe seu *timer* para tocar de quinze em quinze minutos (se achar que o efeito é demasiado forte, mude para trinta minutos). Sugerimos não sincronizar o *timer* com os ponteiros para que seja difícil antecipar o som.

c) Cada vez que o *timer* tocar ou ocorrer o sinal escolhido, observe-se a si mesmo por um momento e responda por escrito na caderneta cada uma das perguntas. Não analise, apenas registre os fatos. As respostas devem ser breves e concretas. Anote também a hora da observação. Procure fazer isto esteja onde estiver, faça o que fizer. Obviamente, as perguntas se referem ao momento prévio ao registro das respostas.

d) Antes de ir dormir, observe o registro do dia e responda por escrito em folha à parte as seguintes perguntas: 1. Os meus pensamentos foram muito variados ou repetitivos? 2. Qual foi o conteúdo dos pensamentos mais recorrentes? 3. As minhas ações foram variadas ou repetitivas? 4. Quais foram mais repetitivas? 5. Houve relação entre pensamentos e ações? 6. Que porcentagem das minhas ações respondia ao que eu queria fazer? Isto nos dá uma visão de espreitador de como foi nosso uso de energia naquele dia.

e) Repita o procedimento por uma semana. No final, observe as respostas dadas às perguntas após os sete dias e com elas responda às mesmas perguntas (do passo d) mas aplicáveis à semana. Isto nos mostrará como usamos a nossa energia nessa semana.

f) Repita o procedimento durante quatro semanas e no final observe as respostas dadas às perguntas do fim de cada semana e com elas responda as mesmas perguntas (do passo d) mas aplicáveis ao mês. Isto nos mostrará como usamos a nossa energia nesse mês.

g) "Com os dados resultantes do registro" façamos uma lista, o mais detalhada possível, dos atos externos (atividades, rotinas, hábitos físicos, vícios etc.) e internos (pensamentos repetitivos, hábitos emocionais, doenças, estados de ânimo etc.) que compõem nossa vida. Esta lista é nosso inventário de uso de energia.

h) Vamos distribuir os elementos da lista em duas colunas:

1. O que é indispensável para a minha subsistência (comer, dormir, respirar etc.).

2. O que não é indispensável para a minha subsistência (ficar aborrecido, criticar, correr, desenhar etc.).

i) Distribuamos os elementos da segunda coluna em outras duas:

1. O que eu considero que me faz bem e/ou acho conveniente continuar a fazer (atividades esportivas, artísticas ou culturais, um emprego que me agrada, fazer amor etc.).

2. O que considero que não me faz bem e/ou não me convém continuar a fazer (ler as páginas marrons do jornal, assistir a cinema ou TV com cenas violentas, falar em doenças, fumar, beber, discutir, ficar zangado, autocompadecer-me, procurar ser aceito etc.).

j) Mais uma vez, distribua os elementos da segunda coluna do passo i) em outras duas:

1. O que não tenho condições de suspender.

2. O que tenho condições de suspender, sem dificuldade ou fazendo um esforço ao meu alcance.

k) Escolha alguns elementos da segunda coluna do passo j) que considere apropriados e passe a desativá-los durante um período específico. Imediatamente, a energia que era utilizada em tais atos se transformará em energia extra. Ao término desse período, decida se vai prorrogá-lo temporária ou definitivamente, ou suspendê-lo.

Comentários à técnica

— A realização do período de observação tende a provocar estados de atenção muito agudos que fazem parte do que se chama “consciência acrescentada” e pode ter muitos níveis diferentes de profundidade; não se assuste, pois eles podem ser muito úteis.

— Lembre-se de que o exercício de observação visa o registro de fatos, não a sua análise; procure efetuar-lo da maneira mais fria e objetiva possível.

— É condição comum as pessoas normais terem pensamentos e hábitos repetitivos, que formam o eixo das suas vidas e cuja mudança implica, portanto, uma mudança completa da sua experiência de vida.

— Os critérios para definir o que não é indispensável, ou o que nos faz bem, podem ser muito discutíveis, mas aplique seu próprio critério sem se preocupar demais.

— Quanto às ações a serem suspensas para poupar energia, você pode iniciar com as mais fáceis ou com aquelas mais desgastantes. Tudo depende da intensidade de trabalho a que o praticante se dispuser.

É importante que os períodos de suspensão de atividades desgastantes sejam estabelecidos com precisão e é conveniente que no princípio não sejam muito prolongados. Isto se deve a que é uma carga psicológica muito mais pesada a decisão de deixar de fazer algo “para sempre”, o que é muito tempo, do que deixar de fazê-lo “por alguns dias”, o que é mais fácil. Além do mais, isto acrescenta a vantagem de nos permitir avaliar periodicamente nossos resultados e decidir se continuamos ou não a tarefa.

2. Técnica para saber a qualidade energética dos atos

a) Tome alguns momentos para observar seu corpo e suas sensações, bem como seu espírito, depois do ato cuja qualidade energética deseja conhecer. A resposta é clara. Se você se sentir bem, vigorizado, feliz, cheio, o ato é energizante. Se você se sentir fraco, gasto, frouxo, decaído, o ato é desgastante (por exemplo, depois de uma discussão grave com uma pessoa amada).

Comentários à técnica

— Apesar da sua singeleza, a técnica é contundente, as pessoas comuns não sabem nada disso porque não tomam seu tempo

para observar-se (espreita) e ter a resposta. Não é preciso qualquer análise, somente observar o que sentimos.

— Muito embora todos os atos consumam energia, alguns tendem a melhorar o funcionamento desta, ou a incrementá-la, e portanto representam um uso adequado da energia, desde que proporcionam benefícios, ao passo que outros (desgastantes) consomem a nossa energia causando apenas prejuízos.

3. Referências para saber com quanta energia nascemos

Ainda que o método mais eficaz para conhecermos a nossa herança energética seja a Recapitulação, que trataremos em outro capítulo, cabe dizer que uma breve revisão do nosso passado nos revela indicadores-chave típicos. Darei alguns exemplos, que obviamente são lineamentos gerais que nem sempre se verificam ao pé da letra:

MUITA ENERGIA:

- Criança irrequieta, curiosa, que investiga, inventa suas próprias brincadeiras.
- Criança popular, as outras crianças vão atrás dela.
- Criança independente, não acha que precisa de licença para agir.
- Não tem medo do desconhecido, sente-se atraída.
- Adolescente realizador, envolvido em seus próprios projetos.
- Precoce no amor.
- Aprende logo a ganhar dinheiro.
- Popular entre os amigos e o sexo oposto.
- Boa saúde.
- Sai da casa paterna ainda novo.
- Boa sorte.
- Costuma ser bem-sucedido.

POUCA ENERGIA:

- Criança tímida, pede licença para tudo.
- Não se afasta da mãe.
- Tem medo de tudo.
- Costuma seguir outras crianças.
- Adoentada.
- Adolescente frouxo.
- Pensa muito, faz pouco.
- Pouco sucesso com o sexo oposto.
- Nunca sai de casa, tem que ser posto para fora.
- Custa a arranjar o primeiro emprego.
- Orientado para o fracasso.
- Má sorte.

Comentários à técnica

— Naturalmente, ninguém é totalmente “energético” ou “antienergético”, de modo que os traços acima, entre muitos outros, costumam apresentar-se combinados, sendo a predominância de uns ou outros o que assinala o nível de energia.

— O nível energético das pessoas varia de acordo com o uso que fizerem da sua energia ao longo da vida.

4. Técnica para suspender emoções ou pensamentos desgastantes

Para suspender uma emoção desgastante como a zanga, o ciúme ou qualquer outra, o procedimento é simples, embora se precise de disciplina e um mínimo de energia disponível. A chave se encontra nos pensamentos, que são pré-requisito para a emoção desgastante ocorrer. Por isso, a técnica funciona para qualquer tipo de pensamento desgastante.

Em verdade, vou mencionar diferentes técnicas em duas correntes, a primeira visando suspender o diálogo interno, que é a

técnica por excelência, mas no caso daqueles que não possuem a prática e/ou a energia necessária para executá-la; a segunda corrente trata da modificação do diálogo interno.

Modificação:

a) Substitua os pensamentos desgastantes mediante qualquer dos seguintes recursos:

- Pense os pensamentos desgastantes mas procure colocá-los em forma de rima literária.
- Faça uma canção com eles.
- Pense neles de trás para a frente.
- Pense neles num idioma que não lhe seja familiar.
- Pense neles atribuindo a cada letra um número e somando as letras e palavras para achar o resultado numérico de seus pensamentos.
- Repasse as tabuadas de multiplicar do começo ao fim.
- Repita uma oração de uma religião que não seja a sua.
- Pense seus pensamentos procurando imitar o jeito de algum cômico do cinema ou da TV.
- Invente as suas próprias opções.

Busca do silêncio interior:

- Pratique qualquer das técnicas contidas na seção de suspensão do diálogo interno.

5. Técnica de economia de energia e bem-estar

Pratique rigorosamente e por período de três ou mais dias uma regra de ouro:

NÃO CRITIQUE, NÃO CONDENE, NÃO SE QUEIXE.

Findo esse período você pode iniciar outro, ou dar um tempo antes de reiniciar.

6. Técnica do silêncio

Visto que muitos dos nossos hábitos desgastantes têm a ver com o falar, submeter-se a jejuns da fala costuma ser muito benéfico, especialmente para os muito faladores. Recomenda-se ter muita atividade e interação com outras pessoas (falantes ou não) enquanto a técnica estiver sendo aplicada.

7. Economia da energia sexual

Apesar de a atividade sexual ser parte natural da vida e os seres humanos nascerem normalmente com energia suficiente para manter uma vida sexual ativa durante toda a existência, a suspensão de parte ou de todas as nossas atividades sexuais, por um tempo mais ou menos prolongado, é um método efetivo de economia de energia, tendo em vista o alto nível de energia envolvido no ato sexual.

Comentários à técnica

— As relações sexuais não são desgastantes em si mesmas. O que costuma ser desgastante são os processos doentios com frequência envolvidos na sexualidade, sobretudo do ocidente. Violência, repressão, culpa, compra-venda etc., são muitas vezes elementos que fazem do encontro sexual um desencontro altamente desgastante.

— Falando em termos energéticos, é melhor a abstinência que a sexualidade desgastante, e a atividade sexual sadia e feliz é melhor que a abstinência, pelas possibilidades que abre para o ser humano com relação à percepção e à consciência, além do gozo que acarreta. Ao permitir o acesso à experiência fora do ego e da mente, a sexualidade pode ser a porta de acesso a partes desconhecidas do ser e da realidade. Mas para isso deve estar livre do

desejo obsessivo¹ e da culpabilidade, ambos grilhões usados pela hipocrisia social para acorrentar nossos corpos e corações.

8. Técnica para captar energia do sol

Para que esta técnica seja efetiva, é preciso que quem a execute possua alguma energia livre e saiba escolher com sensibilidade o momento adequado para criar um enlaçamento.

Exporei uma técnica básica que Castaneda apresenta em sua obra e que, com algumas variantes, também praticam alguns indígenas do México.

Captar a energia do crepúsculo:

O momento em que dia e noite se fundem tem para Don Juan uma elevada significação em nível de energia, sendo um momento muito propício para se captar a energia do sol. A técnica que vou descrever é efetiva tanto no pôr-do-sol quanto no alvorecer, costuma funcionar melhor se escolhermos o crepúsculo com que tivermos mais afinidade, segundo a natureza do nosso espírito; pessoalmente, prefiro o amanhecer, embora eu tenha feito a minha primeira prática ao entardecer.

a) Esperar o crepúsculo em posição erguida. Se for ao amanhecer, deve-se iniciar a experiência antes do raiar do sol; se ao entardecer, pouco antes do pôr-do-sol. São especialmente propícios os lugares que permitem avistar o sol, ao sair ou sumir no horizonte.

Dirigir o olhar ao sol, relaxado e atento. Braços soltos nos lados, palmas voltadas para o sol. Respiração profunda e concentrada.

b) À medida que o sol emergir no horizonte, começar a saltitar devagar no mesmo lugar, procurando compassar a respira-

¹Convém distinguir desejo obsessivo e desejo natural. Enquanto o primeiro é um hábito desgastante motivado pela internalização da atitude doentia da sociedade perante o sexo, o desejo natural é o impulso libidinal sadio que nos induz a procurar a fusão no mistério do outro, para além da mente e da experiência estruturada.

ção com o movimento corporal. Conforme o sol se eleva a intensidade do movimento aumenta também, bem como o ritmo da respiração. Os braços serão levantados aos poucos com as palmas das mãos viradas para o sol, concentrando-se na sensação de calor; o movimento deverá corresponder à ascensão do sol. Quando este tiver saído completamente no horizonte, as palmas das mãos estarão viradas para a frente, bem abertas em atitude de receber energia. Neste ponto, os movimentos das pernas deverão atingir a máxima intensidade, levantando as coxas tanto quanto possível.

c) O exercício continuará até seu término, entendendo-se como término qualquer "aviso" corporal, como sensação de catarse, explosão interna, esgotamento total, sensação de queimar sem dor, êxtase ou qualquer outro tipo de sensação subjetiva de clímax. Não sair do lugar até a respiração e as funções vitais estarem completamente normalizadas.

Comentários à técnica

Este tipo de técnica pode parecer estranha ao homem moderno, mas, longe de ser uma extravagância indígena ou coisa parecida, tem a ver com processos universais nos quais o corpo humano, como campo de energia, estabelece uma forma peculiar de relação com a fonte (o sol ou a terra). Tanto assim que por vezes fenômenos dessa natureza ocorrem de maneira que poderíamos considerar espontânea. Darei como exemplo a primeira vez que aconteceu comigo, sem um plano proposital.

Eu dirigia pela estrada transpeninsular, no deserto da Baixa Califórnia Sul, a centenas de quilômetros da povoação mais próxima. O sol caía a pino, mantendo a temperatura altíssima que só era mitigada pelo efeito do ar ao entrar pelas janelas do carro. Parei para aliviar uma necessidade fisiológica natural depois de algumas horas detrás do volante. Passava do meio-dia.

Assim que desci do carro, uma sensação peculiar se apossou de mim. Era o rumor do deserto. Mesmo após horas trafegando

pelo deserto, a música do toca-fitas e o próprio ato de dirigir minoravam o efeito da força singular daquelas desoladas regiões.

Tendo aliviado a minha urgência, estava a ponto de voltar para o carro e continuar dirigindo. Ainda tinha pela frente mais de 400 quilômetros até o seguinte santuário de baleias.

Apesar da pressa, parei por um instante para olhar à minha volta. O som do deserto não parece com nenhum outro. É como que um silêncio vibrante. A luz solar começava a minguar por causa de algumas nuvens distantes. O mundo todo era como que cinza-azulado. A vegetação nas imediações compunha-se apenas de arbustos baixos e as típicas cactáceas do deserto. Na lonjura — no rumo oeste —, avistei umas montanhas que refletiam uma cor azul-escura, não dava para discernir se tinham ou não vegetação. Ocorreu-me que seria uma excursão interessante caminhar até lá pelo deserto. Naquele momento, eu não tinha tempo, conhecimento da região nem calçado adequado para tal fim; portanto, era apenas um pensamento descabido. Resolvi regressar ao automóvel.

Então aconteceu algo surpreendente. Experimentei uma espécie de dissociação. O meu corpo começou a andar em direção às montanhas, enquanto meu ego, zombeteiro, assistia à cena e perguntava: mas não é que você vai mesmo partir a pé pelo deserto?... Você sabe que não dá tempo e, além do quê, pode ser perigoso. Ele mesmo respondia: é só um tempinho, só um pequeno passeio aqui pertinho. Enquanto isso, sem prestar atenção ao diálogo-monólogo de minha mente, meu corpo continuava a andar. Conforme andava, um calor acolhedor apossou-se de mim, não me incomodava, era reconfortante, fazia com que me sentisse seguro e em paz. O suor do meu corpo me refrescava. Olhava para as montanhas e elas estavam tão longe como antes. Sabia que eu não chegaria até elas, logo podia andar sem me preocupar e regressar ao carro quando quisesse. Assim, continuei em frente até que o trabalho do meu corpo silenciou meu ego; quando parei de pensar, nada mais importava. Só andar pelo gosto de andar. As montanhas começaram a aproximar-se. Por vezes, os pensamentos voltavam e falavam da distância das montanhas e de que não havia razão alguma para ir até lá. Em certo momento, virei-me para ver o carro, e este sumira, junto com a estrada. Eu caminha-

ra mais do que imaginava. O silêncio dominava e eu continuei em movimento. Senti o fascínio do deserto e virei natureza. Nenhum desejo me impulsionava, eu apenas estava ali e só o que tinha a fazer era andar. As montanhas me atraíam cada vez mais claramente e seu tamanho aumentava à medida que eu me aproximava. Não sabia se conseguiria chegar até elas, mas como não me importava com nada, chegar ou não, continuei andando. Só mais um passo, só mais um passo. Percebi o transcorrer do tempo porque a luz começou a minguar. Era quase o entardecer e eu me vi no sopé de uma montanha, parecia muito alta e, de onde eu olhava, tinha a forma de uma enorme muralha, com uma encosta quase vertical de rocha calcária, que desmoronava com muita facilidade. Afinal eu chegara lá, sem me propor a isso eu tinha feito o que horas antes achava impossível. Bom, já que estou aqui, subirei um pouquinho para contemplar melhor a paisagem. Comecei a subir, ou mais exatamente a escalar as paredes de rocha e me sentia como um puma no seu território natural. Uma ansiedade febril apossou-se de mim. Alguma coisa que esperava por mim lá em cima e eu devia chegar ao cume antes de escurecer. Não sabia o que procurava, mas o impulso era claríssimo. Após horas de caminhada pelo deserto eu estava sensível e atento, de modo que sabia o que devia fazer sem o estorvo da razão, que naquele momento só teria me trazido medo. De vez em quando, olhava para baixo e via a altura aumentar; um erro, um passo em falso e eu não sairia vivo dali, mas estava feliz, meu corpo despertava cada vez mais.

Cheguei ao topo da enorme parede e descobri que mais além dela estava o verdadeiro cume, que não era visível da base, a distância era maior, mas o terreno menos inclinado. Não parei para pensar, sem mais nem menos saí correndo.

Alcancei o cume à beira do crepúsculo. Tive alguns instantes para contemplar o mundo. A solidão e o reinado sem entraves da natureza. Muito longe dos acordos humanos. À minha frente, para além do grande deserto, dava para avistar o Mar de Cortéz. Virei-me e deparei com mais deserto e com o Oceano Pacífico. Sentia que estava no cume do mundo, mas não do mundo cotidiano, e sim de um mundo mágico e misterioso que naquele momento se

apresentava a mim como um espaço de paz, harmonia e calma absolutas, ao mesmo tempo que imponente e poderoso. Me dei conta da minha pequenez naquele infinito. Me dei conta de que eu não era mais nem menos do que tudo o que me circundava e fiquei feliz. Lembrei-me dos assuntos do meu mundo e todos me pareceram insignificantes diante daquela grandiosidade. Encarei o sol. No ocaso, o mundo todo tomou uma coloração azul profunda, onde se fundiram céu, mar, terra e o meu próprio coração. Subitamente, senti que alguma coisa saía da terra sob os meus pés, subia pelas minhas pernas, minha coluna vertebral até a cabeça. Era como uma coceira ou uma corrente elétrica; uma tensão que me obrigava a movimentar-me. A energia crescia em intensidade e também os meus movimentos. A terra me ensinava um segredo. Sem nenhum plano consciente que partisse de mim, me vi a saltitar freneticamente com os braços estendidos e as mãos abertas para o sol, alçando as coxas num tremor incontrolável. Lágrimas desciam pelo meu rosto. O mundo ficou vermelho, algo estourou dentro de mim e me senti liberado. Soube qual era o seguinte passo da minha tarefa neste mundo e me senti pleno. O mistério abriu uma janela e eu dera uma olhada no meu destino. Aceitei-o com alegria.

Na escuridão, cheio de energia, com uma espécie de luz que saía do meu corpo, desci a montanha e voltei até o carro atravessando o deserto.

Capítulo IV

A arte da espreita e sua prática

A espreita e a realidade à parte

Segundo a visão donjuanista da realidade, existe uma realidade à parte, paralela à realidade ordinária. Um dos aspectos fundamentais na tarefa do guerreiro é alcançar essa realidade alternativa que haverá de permitir-lhe experimentar seu mundo de maneira integral.

Em termos gerais, a velocidade perceptiva necessária para perceber a outra realidade só se alcança com o movimento do ponto de encaixe, que como já foi dito tende a permanecer fixo no seu lugar durante toda a vida do homem moderno. Sem esse movimento, o homem fica ancorado na sua velha, tediosa e geralmente caótica realidade ordinária.

Do outro lado, a realidade à parte convida o guerreiro à liberdade. Oferece-lhe mundos novos e cheios de mistério, onde seu próprio ser pode experimentar-se de formas nunca imaginadas.

Don Juan propõe dois caminhos gerais para conseguir o movimento do ponto de encaixe, necessário para penetrar na outra realidade: A Arte de Devanear e A Arte da Espreita.

Neste capítulo, trataremos da Arte da Espreita e sua prática.

O controle da conduta no mundo cotidiano

A arte do espreitador funciona na realidade ordinária. Dir-se-ia que é uma arte para ser praticada no lado direito, que consiste em levar a efeito um manejo especializado e sumamente cuidadoso da realidade ordinária, visando o acesso à realidade à parte.

O espreitador é um praticante abalizado, que faz do mundo cotidiano o seu campo de batalha, transformando cada ato, cada interação com seus semelhantes em coisa de estratégia.

A Espreita é, com efeito, o controle estratégico da própria conduta. Seu campo privilegiado costuma ser aquele onde se desenvolve a interação com outros seres humanos (guerreiros ou não). Por isso, o espreitador, em vez de afastar-se do meio social ordinário, permanece nele, no centro mesmo da ação, e se vale dele para temperar seu espírito, engrandecer a sua energia e conduzir-se para além dos limites da sua história pessoal.

Espreita e caçada

O termo espreita nos remete naturalmente ao âmbito da caça. Espreitador é quem observa, quem age em silêncio. Um verdadeiro caçador sabe necessariamente espreitar, embora só um guerreiro poderá praticar a espreita do caçador em cada parte da sua vida, fazendo tudo virar presa, inclusive a sua própria pessoa e suas fraquezas.

O caçador verdadeiro, enquanto espreitador, percebe claramente a diferença entre observar e julgar. Entre dar-se conta e pensar. Se quer pegar a sua presa, precisa observá-la. Deve perceber silenciosamente o que a presa faz para conhecer suas rotinas; onde come, onde e a que horas dorme, por onde anda etc. Se a sua observação for efetiva, conhecerá as rotinas de sua presa para depois aplicar alguma armadilha contra essas mesmas rotinas. Nessas circunstâncias, a presa não tem escapatória.

O homem comum, incapaz de separar seus pensamentos da

realidade, confunde observação com julgamento. Está sempre pensando coisas (geralmente negativas) sobre as pessoas que o circundam e sobre a sua própria pessoa e chama isto de observação. A observação do caçador nada tem a ver com a crítica. Procuremos imaginar o que aconteceria se um caçador, em lugar de observar em silêncio o que a presa faz, fosse especular sobre as suas qualidades ou defeitos, julgando-a bonita ou feia, interessante ou chata, e se, por exemplo, em vez de observar onde e a que horas ela bebe, tentasse imaginar dizendo "... eu imagino que esse animal costuma ter sede ao meio-dia e deve beber no olho-d'água, além do mais tem cara de bobo, não será difícil para mim pegá-lo..." para depois levar a sério tais pensamentos e ficar aborrecido ao descobrir que ao meio-dia o animal fazia qualquer coisa, menos beber água no olho-d'água.

Na observação do caçador, os pensamentos e o diálogo interior não estão convidados. Ela é direta e simples. Trata-se de dar-se conta.

A observação, portanto, é uma das matérias básicas que entram na construção da Espreita. Outra é a conduta inusual.

Espreita e ponto de encaixe

Em *O Fogo Interior*, Don Juan nos diz que assim como o diálogo interno e a conduta ordinária mantêm no mesmo lugar o ponto de encaixe, qualquer conduta inusual praticada de forma contínua e sistemática tende a levá-lo para fora da sua posição habitual. Se é bem verdade que existem muitas formas de fazer com que o ponto de encaixe se movimente, também é verdade que muitas delas podem pôr em perigo a saúde mental dos indivíduos, que de mais a mais são treinados para acreditar que a realidade que percebem é única e imutável. Exemplos disto podem ser o uso imprudente de plantas psicotrópicas, ou confrontar crises emocionais que provoquem esquizofrenia. Por sinal, na obra de Castaneda, Carlos, o aprendiz de bruxo, chega ao ponto de temer ficar louco por causa do efeito das plantas de poder ou o assim chamado "golpe do Nagual". Já a Espreita, na medida em que im-

plica o controle sistemático da própria conduta, permite que o ponto de encaixe se movimente de maneira lenta e harmoniosa, fazendo com que o enlaçamento com mundos desconhecidos se realize com equilíbrio e eficiência.

Espreita e sucesso

Assim, o modo do Espreitador é também o modo mais eficiente de movimentar-se no mundo da gente comum, na sociedade humana. Enquanto o espreitador se movimenta com base no que observa e não no que pensa, enquanto seu mundo vai se ampliando à medida que seu ponto de encaixe se movimenta, enquanto seus atos são motivados pela estratégia e não pelos caprichos do ego, ele se coloca de fato numa posição sumamente vantajosa com relação a seus semelhantes, para movimentar-se no mundo dos assuntos humanos.

A verdade é que as pessoas com pouca experiência no que se refere a penetrar em realidades novas tendem a pensar que estas — se existissem — deveriam ser necessariamente livrescas e fantasmagóricas. Só pensam em mundos com aliados e seres que andam pelas paredes. Entretanto, na prática, penetrar em outras realidades não consiste apenas na possibilidade de experimentar fenômenos psíquicos insólitos, como o corpo de sonhar, a comunicação sem palavras, ou ver os seres vivos como “ovos luminosos”, mas consiste também em coisas tão incríveis quanto descobrir que não estamos condenados por toda a vida aos desígnios do nosso velho ego e que, portanto, podemos mudar e nos reinventar, que podemos criar novas e mais sadias formas de amar, que nosso mundo pessoal pode ser comandado de dentro de nós mesmos e não estar sujeito a fatores externos como a inflação, a crise, a opinião dos outros etc.

O que acabamos de dizer é especialmente certo em se tratando da Arte da Espreita; praticá-la, aprendê-la, nos mune de ferramentas muitíssimo poderosas para nos conduzirmos no mundo do dia-a-dia da melhor maneira possível, impulsionados e sustentados por uma força que vem de outro lado, da alte-

ralidade, força esta que devidamente dirigida é mesmo devastadora no mundo das pessoas que conhecem apenas o lado direito da realidade.

À maneira de resumo, a Espreita é observação, é o controle estratégico da própria conduta, é a arte de espreitar-se a si mesmo, é o jeito mais eficiente de lidar com os assuntos do dia-a-dia e conseguir um movimento do ponto de encaixe, mantendo sobriedade e equilíbrio. É o estabelecimento de uma ponte a partir deste lado da realidade, para alcançar o outro eu.

A espreita na obra de Castaneda

A Arte da Espreita, ao lado da Arte do Devaneio, forma na obra de Carlos Castaneda um dos grandes eixos de todo o sistema apresentado nos oito livros publicados até agora¹. Pretender esgotá-lo ou explicá-lo completamente é tarefa impossível, não só porque a Espreita remete a um jeito de lidar com a realidade que pouco tem a ver com o mundo contido dentro do âmbito da razão, mas também porque a obra de Castaneda ainda está incompleta, segundo afirma o próprio em seus dois livros mais recentes², e a Mestria da Espreita, em particular, não foi apresentada na sua totalidade.

Somente uma visão global permitirá ponderar o peso da Espreita em todo o sistema.

Apesar do que dissemos acima, acho conveniente citar aqui os principais conceitos que norteiam a Arte da Espreita segundo a obra de Castaneda, que eu não incluí na parte das técnicas porque, mesmo quando Don Juan e — no seu caso — Florinda insistiam em tais conceitos como guias pragmáticos para a ação, eles são demasiadamente amplos e gerais, de sorte que, se me referisse aqui nem que fosse ao meu jeito de aplicá-los no meu trabalho, seria coisa de nunca acabar. Também não vou me estender procurando explicá-los, apenas cito-os aqui pensando no caso daqueles

¹Ver bibliografia de Castaneda no anexo.

²O *Fogo Interior*, 1984 e O *Poder do Silêncio*, 1988.

leitores que, não tendo à mão os livros de Castaneda, possam ter um ponto de referência para compreender e aplicar os muitos exercícios de Espreita que incluo na parte seguinte. O mesmo comentário vale para a "estratégia dos Espreitadores" exposta na técnica do "desprezível tirano".

Preceitos da Espreita

1. Um espreitador entende o mundo como mistério sem fim.
2. O espreitador procurará decifrar esses mistérios, ciente de que não tem a menor chance de consegui-lo.
3. Ele considera cada batalha de vida ou morte.
4. Quando você sentir que está a ponto de ser ultrapassado pela situação, descanse, esqueça de si mesmo; então as forças que nos guiam lhe mostrarão o caminho.
5. Não se deixe levar pela correnteza. Quando dão de cara com uma força superior, os guerreiros se retiram por um momento.
6. Os guerreiros comprimem o tempo, cada segundo pesa.
7. Um espreitador jamais deixa ver seu jogo. Ele não toma a frente de nada.

As quatro disposições da Espreita

1. *Não ter compaixão.* Começa com não ter compaixão de si mesmo e aplica-se a tudo o mais. A compaixão nada mais é que uma das variáveis da importância pessoal. Não tem nada a ver com ser grosseiro.
2. *Ser astucioso.* É um tipo de sagacidade mais próxima da intuição do que da inteligência. Nada tem a ver com a crueldade.

3. *Ter paciência.* Não querer acabar nada antes do tempo. Dar a cada coisa seu momento certo. É preciso ter paciência, mas ser muito ativo. Não tem nada a ver com negligência.

4. *Ser simpático.* Não levar-se muito a sério, ser capaz de rir de si mesmo, isso faz com que o guerreiro possa ser gentil, encantador e ao mesmo tempo aniquilador. Nada tem a ver com ser estúpido.

TÉCNICAS

Por se tratar de uma área aplicável a tudo o que fazemos, a Arte da Espreita é de fato um campo inesgotável; no entanto, podemos destacar alguns exercícios básicos. Os três primeiros que apresento a seguir se referem à recapitulação e os cinco restantes a outras formas da espreita.

O forte dos espreitadores

Segundo Don Juan, a recapitulação é o forte dos espreitadores, assim como o devaneio é o forte dos devaneadores, e pode-se dizer que aquela é a prática básica que faz o espreitador.

Devo ressaltar que eu, pessoalmente, acho a recapitulação uma técnica fundamental para qualquer pessoa — guerreiro ou não — que tenha interesse genuíno em seguir um processo de autolibertação. Por isso, essa é geralmente a primeira técnica que treino nos participantes dos meus grupos de trabalho e a considero — em si mesma — uma das mais significativas em vista da sua repercussão permanente na vida dos que a praticam.

Voltando aos termos de Don Juan, a recapitulação é um método sumamente efetivo para movimentar o ponto de encaixe e leva à consciência do outro eu.

A recapitulação do moribundo

Em princípio, cabe salientar que a recapitulação é um ato natural. Todos os seres humanos o realizam antes de morrer. De fato, é o último ato que os seres vivos realizam, bem antes da morte, que é a desintegração da individualidade.

Recapitulação é lembrar, ou mais precisamente, reviver. É a recuperação corporal de toda a experiência passada.

Nos inúmeros relatos de pessoas que estiveram clinicamente mortas e por diversas circunstâncias reviveram após alguns minutos, narra-se o fato de elas "virem passar tudo o que tinham vivido". Isto nem é tão absurdo; somos, porque lembramos. É a nossa capacidade de associar e lembrar que nos dá um senso de identidade individual e de continuidade. É natural que, no momento prévio a deixar de ser, a gente lembre tudo aquilo que nos permitiu identificar-nos como nós mesmos, ao longo de toda a nossa vida. É como o momento em que o eu se despede e desfruta revivendo pela última vez o que doravante não mais poderá lembrar, o que já não mais será de maneira alguma. Essa revisão vivencial é a recapitulação. Nesses casos insólitos de ressuscitados, é sabido também que depois de uma experiência como essa eles são capazes de avaliar sua existência com um senso de equilíbrio, força e decisão maior do que tinham antes. E isso não se deve apenas ao fato de ver a morte tão de perto, que sem dúvida nutre a consciência de vida, mas também por ter recapitulado suas vidas nem que seja parcialmente.

A explosão da consciência

A obra de Castaneda propõe que, assim que o corpo completa a sua recapitulação final, ocorre uma total explosão da consciência, que dura apenas o instante anterior à morte definitiva, o que ele chama de momento em que a águia consome a consciência de quem morre. Só por um instante, graças à recapitulação e no momento de morrer, somos consciência pura.

Os espreitadores têm interesse muito ativo nessa superconsciência que deriva da recapitulação e se perguntam: Por que esperar o momento de morrer para fazer a recapitulação? Por que não recapitular antes e aproveitar essa superconsciência para engrandecer a vida?

É por isto que a recapitulação é a técnica básica da espreita.

A descoberta da recapitulação como meio de libertação e desenvolvimento da consciência tem valor realmente universal. Não é simplesmente coisa de bruxos, espreitadores ou seres estranhos. E não é, até porque todos vamos morrer e todos vamos recapitular. Os efeitos da recapitulação são radicais demais para deixá-los de lado.

A lembrança do corpo

Antes de mencionar seus efeitos, quero deixar claro que recapitular não é recordar. Aliás, a recapitulação é o não-fazer da memória. Enquanto as lembranças são coisa mental, de pensamentos, a recapitulação é uma memória sensível que tem mais a ver com os sentimentos. Quando lembramos, é nosso ego quem lembra por meio do diálogo interior, ao qual acrescentamos imagens. Já na recapitulação, é o corpo quem lembra e o faz sentindo, liberando os sentimentos nele armazenados.

A maior parte das pessoas é muito apegada ao seu passado e isto é muito natural, se levarmos em conta que o passado é o sustentáculo básico com que o ego se justifica a si mesmo. O passado determina o que somos e nós sentimos que ele justifica continuarmos a comportar-nos como o fazemos normalmente, embora saibamos que não nos faz bem. Passamos boa parte do nosso tempo lembrando o passado.

Só não percebemos que, quando lembramos o que aconteceu conosco, na verdade não nos estamos lembrando disso, mas do discurso que elaboramos a respeito do que aconteceu. Não lembramos fatos, mas interpretações. Não somos capazes de saber o que realmente fizemos e nos aconteceu porque estamos ocupados demais nos repetindo uma história mítica que o ego de-

envolveu para justificar-se, na sua tentativa de munir-se de substância.

Apesar disto, a consciência do que vivemos e fizemos não está perdida de vez. Temos uma memória alternativa escondida na consciência do outro eu, que nada tem a ver com as interpretações do ego, e é possível chegar a ela.

A recapitulação é um fenômeno corporal que se desenvolve na totalidade do nosso ser que relembra, revivendo sensivelmente os sentimentos envolvidos nos eventos recapitulados. A informação que surge dela geralmente não coincide com a informação que nossa memória ordinária — a mental — nos fornece sobre nossa própria existência.

O fracasso da psicanálise

Permito-me agora uma brevíssima digressão sobre a psicanálise. Não surpreende que ao se falar em recapitulação as pessoas, que não a praticaram e se consideram cultas, procurem associá-la imediatamente com a psicanálise. Algumas dizem: "...Ah, eu sei, já recapitulei por três anos com o meu psicanalista..." e no fundo se perguntam "sei lá por que eu não mudei?...". A verdade é que recapitulação e psicanálise são práticas totalmente diferentes. A primeira vem do lado esquerdo da consciência e a segunda do direito. A primeira é o corpo quem faz, e a segunda é o diálogo interno. A recapitulação é reviver vivências, a psicanálise é pensar e falar sobre um discurso que elaboramos e ao qual damos o nome de passado. Na psicanálise, o ego do paciente, de tanto falar de si próprio, tende cada vez mais a acreditar no que diz e, graças a tanta justificação de si, o ego firma-se mais na sua posição de dominador da totalidade da pessoa. Naturalmente, isto satisfaz o ego do analista que — ao obter o comportamento prescrito para o paciente — sente que é mesmo um analista e que não fez a faculdade à toa; por outro lado, os honorários por uma terapia tão demorada não são de modo algum desprezíveis. Resultado: um paciente que depois de anos continua a ser paciente, só que agora, apesar de ainda padecer das suas mesmas misérias existenciais, é capaz de

explicar com precisão por que é assim e assado ou a causa de seus problemas. Mesmo que seja incapaz de resolvê-los, incapaz de mudar.

Se já ficou claro que recapitular não é relembra e que quem o faz é nosso corpo e não nossa mente, podemos então falar dos efeitos da recapitulação. Podemos falar em consciência, libertação pessoal e incremento da nossa energia.

As correntes do passado

Falemos sobre liberdade.

Algumas pessoas me perguntaram, por ocasião da apresentação de alguma das minhas oficinas de recapitulação: Por que dedicar-se ao passado quando o que realmente nos compete é o presente? Não insistiram para que vivamos o aqui e agora? Estas perguntas nos colocam face a face com um aspecto muito importante da recapitulação; ela não cuida de um passado que aconteceu e se foi, mas de um que continua vigente no momento atual, é um processo que está registrado em nossa pessoa presente e de fato determina tudo o que somos e fazemos, o nosso jeito de pensar, as coisas que ficam fáceis para nós e as que são impossíveis, as que desejamos e as que nem sequer imaginamos, nossos pontos fortes e fraquezas, as pessoas que nos atraem e as que evitamos, nosso jeito de vestir, nosso jeito de amar e experimentar afetos, enfim, todas essas características que se incluem "no que eu sou" e "na minha forma de viver".

Segundo isto, recapitular não é ocupar-se de algo que já se foi, mas de algo que está operando de maneira vigorosa e habitualmente inevitável em cada instante da nossa vida atual. Aqui e agora cada pessoa está amarrada a outras pessoas e a inúmeros lugares, objetos e situações que não são visíveis à primeira vista. Todas essas amarras são na realidade filamentos da própria luminosidade que deixamos enganchados no curso da vida. Por isso, quando queremos movimentar-nos, mudar, tentar ou empreender algo realmente novo, não podemos. Arrastamos todos esses filamentos enganchados como um enorme peso que nos

mantém fixos nas nossas velhas rotinas, nosso velho jeito de viver. Mudam as pessoas com as quais interajo, mas os acontecimentos se repetem.

Disso depreendemos que a recapitulação é também uma porta de libertação. Se eu sou capaz de conhecer diretamente, sem interpretações, como se formou meu ego, de que coisas abri mão, que promessas do passado arrasto secretamente, como é que cheguei a acreditar que sou o que acredito ser; se sou capaz de perceber que o meu ego é realmente a descrição elaborada por mim em etapas passadas da vida e que portanto não é tão real nem tão definitivo quanto sempre acreditei; então, isso quer dizer que sou capaz de mudar, que não estou condenado por essa releitura história que eu chamo de meu passado. Tecnicamente, isto significa que, se eu conheço as rotinas estruturais da minha vida, tenho então a informação necessária para estabelecer os não-fazer mais apropriados para desestruturá-las, para apagar a minha história pessoal. Posso escolher como ser e como viver. Posso escolher em que tipo de mundo viver. Posso abandonar a repetição e o tédio para ficar com a magia, o assombro e a alegria.

Resgatando suas quase-recordações do outro eu

Falemos de consciência.

Quando em *O Presente da Águia* Castaneda se refere às "Quase-recordações do Outro Eu", a grande maioria dos leitores imagina que o tal assunto — se existir — não passará de coisa de bruxos, de alguma seita ou linhagem oculta, completamente distante da experiência do homem comum. Nessa obra, Carlos Castaneda relata como, depois de enormes esforços, consegue recuperar a memória de longas cadeias de eventos acontecidos no estado de consciência aumentada, que segundo a memória ordinária não tinham ocorrido em absoluto. Essas vivências, que por sinal formam o conteúdo de suas três obras mais recentes, não estavam registradas na memória ordinária de Carlos, pois ele as esquecera completamente, embora tivessem ficado registradas na consciência do outro eu. Somente mediante grande esforço

ele pôde recuperar essas quase-recordações do outro eu. Quando conseguiu, sofreu enorme comoção ao lembrar a magnitude dos eventos acontecidos, cujo peso fora tão definitivo na sua vida que não podia deixar de perguntar-se, pasmo: como pude esquecer coisa tão tremenda?

Na verdade, todos os seres humanos temos nossas próprias quase-recordações do outro eu, que obviamente não se referem a experiências com bruxos no estado de consciência aumentada, mas referem-se a experiências tão definitivas em nossa vida que, como no caso do Carlos, o único alívio diante do que ali enfrentávamos foi esquecê-las de vez. É que, quando o ego dá de cara com alguma coisa que não encaixa na sua própria descrição do mundo ou de si mesmo, o fato é tão traumático para ele que simplesmente rejeita-o de vez ou bota em seu lugar alguma explicação ou algum discurso. É por isso que aqueles que fazem a recapitulação e relembram o que realmente viveram se deparam com a mesma perplexidade de Castaneda: como pude esquecer uma coisa dessas? Esse esquecimento é possível porque o que ali aconteceu não ficou registrado na memória ordinária, mas na memória paralela do outro eu, cuja versão da nossa existência mostra-se bem diferente da versão do nosso ego. Em algum lugar de nosso corpo como campo de energia, estão ocultas nossas quase-recordações do outro eu. Nelas, acharemos os mecanismos vigentes que barram a nossa passagem para muitas das experiências que almejamos, mas parecem fora do nosso alcance. Encontraremos, por exemplo, as promessas.

A promessa

Castaneda nos apresenta um exemplo singelo e decisivo do que é "a promessa" quando em "Uma realidade à parte" Don Juan força-o a lembrar uma promessa que estava esquecida na sua memória ordinária, mas continuava a ter grande peso na vida dele. Trata-se da história do menino "com nariz de botão".

O pequeno Carlos teve de enfrentar uma enorme batalha contra as outras crianças da sua infância. O tipo de batalha que

muitas crianças devem enfrentar, contra a crueldade e a zombaria dos colegas. Nessas batalhas, evidencia-se quem são os fortes e quem são os fracos. Com grandes esforços, o pequeno Carlos conseguiu sobressair-se e tornar-se vitorioso. Ele era um dos fortes, dos que zombavam dos outros e os dominavam. Uma das suas vitórias favoritas era Joaquinzinho, um menininho da primeira série que atraía especialmente a sanha de Carlos, sem que este tivesse plena consciência disso; mesmo assim, o pequeno Joaquim admirava-o muito e estava sempre atrás dele. Em certa ocasião, a brincadeira foi longe demais; Carlos derrubou um pesado quadro negro de cavalete sobre seu pequeno admirador e a pancada lhe quebrou o braço. O impacto de ver o pequeno Joaquim no chão, olhando para ele com olhos assustados e chorosos, com seu bracinho destroçado e sem entender o que acontecera, foi tão brutal que Carlos prometeu internamente que, se Joaquinzinho sarasse, ele nunca mais seria vitorioso. Até o encontro com Don Juan, Carlos arrastou, sem saber, o peso dessa promessa.

Todos temos em verdade nossas "promessas" escondidas em algum recanto do ser. Descobri-las, conhecê-las, é também a oportunidade de decidir se elas ainda vigoram ou já as honramos o bastante e podemos portanto abrir mão delas.

A recapitulação é o meio conveniente para recuperar a consciência das promessas de nossas vidas, para nos reencontrarmos com as nossas quase-recordações do outro eu. É a oportunidade de sabermos quem realmente somos.

Tapando buracos negros

Finalmente, falemos da energia e seu incremento, o efeito mais importante da recapitulação.

No curso da nossa vida, nas diversas interações que temos com outros seres humanos, experimentamos momentos dolorosos em que perdemos parcelas inteiras da nossa luminosidade. Particularmente nas situações em que ocorre um forte intercâmbio emocional, experimentamos grande perda de energia, par-

tes completas de nós mesmos ficam no caminho. Depois de acontecimentos como esses nunca mais nos sentimos completos, sentimos que no fundo nos falta alguma coisa, mesmo que não consigamos entender o que seja. Nas palavras de Don Juan, diríamos que em tais situações no ovo luminoso do indivíduo aparecem "buracos" que serão durante toda a sua vida pontos que continuarão a drenar e desperdiçar energia, além de subtrair-lhe equilíbrio e poder. E é completamente certo que esses buracos de energia desprendida operam como uma drenagem constante, o que se manifesta, na vida das pessoas comuns, na tendência repetitiva a continuar incorrendo nos fazeres desgastantes que começaram a partir da vivência dolorosa de uma forte troca emocional, isto é, a partir da formação de um desses buracos.

Um dos exemplos mais comuns é a separação dos amantes. O que foi abandonado sente que perde uma parte de si mesmo. Chega a sentir como que uma dor física, como um buraco na altura do ventre. Aliás, esta não é uma alegoria, pois de fato o amor possessivo das nossas sociedades ocidentais produz um tal entrelaçamento de filamentos luminosos que, ao ocorrer a separação, necessariamente alguém sai mutilado e é provável que não volte a sentir-se completo pelo resto da vida. Mas, assim como sabemos pouco sobre o amor por estar tão envolvidos com a propriedade, também sabemos pouco sobre a vida porque não nos ocupamos da morte. Estamos tão mal preparados para saber da morte que quando ela se apresenta podem ocorrer dilacerações semelhantes às ocasionadas pela separação dos amantes.

A recapitulação permite a recuperação da energia perdida ao longo do caminho. É o meio para tapar os buracos na nossa luminosidade.

Mas do mesmo jeito que deixamos farrapos de energia onde ficamos atados a momentos, lugares e situações do passado, também outras pessoas deixaram parte de seu ser em nós. Deixaram-nos sua marca e através dela podem usurpar nosso tempo e espaço, quer estejam perto ou longe, vivas ou mortas. É por isso que em muitas situações eu não sou eu, sou mais alguém. Sou meu pai, minha mãe, meu mestre da infância, o meu melhor amigo de outrora, minha antiga amante ou outra pessoa. Assim como perdi

partes do meu ser, carrego comigo partes alheias a mim, que me atrapalham para viver a plenitude. Don Juan dizia que os filamentos (de luminosidade) alheios são a base da nossa capacidade de nos sentirmos importantes.

O desprendimento desses fragmentos incorporados secretamente a nosso ser também se consegue por meio da recapitulação.

Agora sim, vamos diretamente aos procedimentos.

Procedimentos para a recapitulação

Existem na realidade muitos exercícios de recapitulação. Pode-se recapitular enterrando, com a ajuda das árvores, em casais, em grupo, através de massagens, ou com movimentos físicos, além de muitos outros. Nos grupos de trabalho, já praticamos com diversas técnicas.

Aqui, vou detalhar a técnica básica, que Castaneda apresenta em *O Presente da Águia*, a recapitulação em caixa. Considero esta técnica a mais completa e eficiente para um processo de recapitulação geral.

Em princípio, precisa-se esclarecer a distinção entre exercícios de recapitulação e recapitulação propriamente dita. Não são a mesma coisa. Os exercícios de recapitulação têm condições de levar-nos à recapitulação, mas não são a recapitulação em si. Aliás, a recapitulação, quando acontece, é feita pelo corpo sem metodologia ou passos específicos, tem uma dinâmica própria segundo o jeito de o nosso corpo funcionar como campo de energia. Existem inclusive situações em que as pessoas, por meio de algum traumatismo físico ou alguma situação de crise, podem experimentar momentos de recapitulação espontânea, sem que saibam o que lhes acontece.

Vamos tratar, entretanto, de um procedimento sistemático para induzir nosso corpo a lembrar e assim conseguir uma recapitulação geral de nossas vidas.

A recapitulação em caixa

A recapitulação em caixa consta de três elementos:

1. A lista de eventos a recapitular.
2. As respirações apropriadas e
3. A caixa de recapitulação. Cada um desses elementos se constitui numa técnica individual, embora eles atinjam seu maior efeito agindo conjuntamente.

Em termos bem gerais, o procedimento consiste em:

1. Elaborar uma lista de todos os eventos da nossa vida começando pelo evento presente e terminando com o evento mais longínquo: o nascimento.
2. Entrar na caixa e, por meio de respirações especiais, recapitular um por um os eventos, do presente ao passado.

Em que pese a aparente singeleza do procedimento, cada um dos elementos mencionados é uma técnica em si mesmo, que apresenta alto grau de complexidade, como veremos mais adiante. Desenvolverei cada elemento e depois detalharei a maneira de se articularem entre si.

9. A lista de eventos

É uma lista escrita dos eventos a serem recapitulados. Teoricamente, essa lista terá de conter todos os eventos da nossa existência, começando pelo momento em que o espreitador está preparando a lista e encerrando com o nascimento ou antes (a recapitulação pode incluir vivências pré-natais). É claro que uma lista dessas conteria um número praticamente infindável de eventos; o universo do nosso passado seria enorme demais para que fosse funcional.

Na prática o trabalho inicia com os eventos mais significativos e com aqueles que se evidenciam mais de imediato.

O próprio Carlos Castaneda sugeriu realizar a recapitulação por áreas. A informação contida na obra, as sugestões pessoais de Castaneda e sobretudo a prática concreta nos permitiram aprimorar um método sumamente prático, que consiste nos seguintes passos:

- a) Escolher três áreas da nossa vida para recapitular.
- b) Dividir as áreas em seus elementos.
- c) Dividir os elementos em etapas.
- d) Dividir as etapas em eventos.

a) *As áreas.* Trata-se de escolher áreas de experiência que sejam operacionais em função do nosso tipo de vida. De preferência, que tenham a ver com coisas pelas quais passamos no decorrer da vida inteira. Exemplos típicos seriam: "as casas onde vivi", "relações afetivas", "relações sexuais", "meus familiares", "amigos", "trabalhos desempenhados", "estudos de toda espécie" etc. O importante é que a área escolhida possa ser dividida em muitos elementos. Pouco ajudará escolher "casas", se eu vivi na mesma casa toda a minha vida, ou escolher "parceiras" se nunca tive uma.

A característica da área é a possibilidade de fazer uma espécie de corte transversal através do tempo, que nos permitirá fazer um rastreamento de toda a nossa existência, sem precisar necessariamente esgotar todos os detalhes, pois poderemos discriminar os eventos que não saltem à vista com relação à área selecionada.

b) *Os elementos da área.* São as unidades específicas da área que listamos em ordem aparentemente inversa ao transcorrer do tempo; isto é, deve-se mencioná-las uma após a outra, do presente ao passado.

Se a área escolhida for "casas", a casa onde vivo atualmente encabeçaria a lista, seguida da anterior imediata e assim por diante, até chegar à casa onde nasci.

- CASAS
1. Vallarta 49 D.F. (onde moro atualmente).
 2. A casa dos Azulejos, Veracruz (anterior à número 1).
 3. A casa da avó, D.F. (anterior à número 2).
 4. A casa tal e tal (anterior à número 3).
 5. E assim por diante, etc., etc., até chegar à
 19. Casa onde nasci.

Se a área escolhida inclui pessoas, como relacionamentos com parceiros ou familiares, procure localizar os elementos (nomes, conforme a mesma ordem temporal).

c) *Dividir os elementos em etapas.* Este passo pode talvez parecer o mais complicado, embora na verdade nem seja tanto. Consiste em selecionar as etapas aptas para a observação, cada um dos elementos, começando com o elemento que encabeça a lista e prosseguindo na mesma ordem do presente ao passado.

A maneira mais certa é designar cada etapa segundo um acontecimento que de algum modo seja marco do início da mesma. Dando prosseguimento ao nosso exemplo anterior:

- VALLARTA 49
- 1.1 A lista de recapitulação (etapa atual).
 - 1.2 Os livros de Castaneda (de um ano para cá).
 - 1.3 A reforma da casa.
 - 1.4 A doença do avô.
 - 1.5 A chegada a Vallarta 49.

Os nomes atribuídos a cada etapa não serão tidos como eventos em si, mas como pontos referenciais que nos situam em alguma etapa específica, cuja duração pode ser muito variável, dependendo do caso. O número de etapas pode mudar, mas nunca poderá ser inferior a três e dependerá do tempo de permanência nesse elemento de área. Quanto maior duração, maior número de etapas (de cinco a dez bastam, de modo geral).

Se acharmos muito difícil encontrar o nome apropriado para a divisão em etapas, podemos simplificar designando-as apenas: 5ª etapa (atual), 4ª etapa (a anterior) e assim até a 1ª etapa (a chegada).

d) *Dividir as etapas em eventos.* Já agora, devemos relacionar em nossa lista todos os eventos que ocorreram em cada etapa, de novo indo do mais recente ao mais remoto. Não é descrever o evento, apenas mencioná-lo. Também não se trata de analisar, mas de registrar o evento.

Prosseguindo com o nosso exemplo:

- 1.1.1 Escrevo minha lista.
- 1.1.2 Almoço com Fulano.
- 1.1 A lista de recapitulação. 1.1.3 Discussão com o vizinho.
- 1.1.4 Fim de semana em Cuernavaca.
- 1.1.5 Conserto o carro.
- 1.1.6 Leio sobre recapitulação.

O número de eventos pode variar muito segundo a etapa; na prática com grupos, uma lista bem-feita às vezes tinha nesta coluna entre 300 e 2.000 eventos. Pode ter mais.

Quando a lista está completa, ela costuma apresentar a forma de um enorme quadro sinóptico de quatro colunas, tendo na primeira coluna o nome da área, na segunda os elementos da área, na terceira as etapas dos elementos e na quarta os eventos que aconteceram em cada etapa.

O material pode ser organizado de qualquer jeito, em listagens, arquivos numerados etc., mas o quadro sinóptico tem a vantagem adicional de mostrar-se muito adequado para observações globais que podem ser muito reveladoras.

É muito importante não passar para outra coluna enquanto não estiver completa a precedente, isto é, a listagem se faz em sentido vertical, e não horizontal, o que possibilita ir revendo nossa vida repetidamente, mas cada vez com maior detalhe.

Cabe enfatizar que a lista de eventos a serem recapitulados, como exercício de espreita, não é questão de análise, mas de observação; devemos registrar os fatos sem parar para especular ou refletir sobre eles e além disto devemos evitar a tendência a não registrar fatos dolorosos ou vergonhosos, que em muitos casos são os que exigem uma recapitulação mais profunda.

Quanto mais tempo e atenção investirmos na elaboração da

lista, melhores serão seus resultados. Geralmente, pode levar não menos de duas a doze semanas, desde que o trabalho seja frequente.

Para se trabalhar com a caixa, basta ter pronta pelo menos uma das áreas da lista de eventos. Uma lista com três áreas bem escolhidas e prontas é considerada bastante completa.

Se bem que a lista de eventos seja um dos elementos da técnica de recapitulação em caixa, é muito importante levar em consideração que **EM SI MESMA ELA É UM EXERCÍCIO COMPLETO E ÚTIL QUE BEM PODE FUNCIONAR SOZINHO COMO FORMA MÍNIMA DE RECAPITULAÇÃO GERAL.** Nos meus anos de trabalho com grupos, pude constatar o efeito notável, no que diz respeito a consciência, energia e mudanças, que pode ter uma lista de recapitulação bem-feita, mesmo que no momento não haja condições de trabalhar na caixa. O simples processo de trabalhar na lista pode fazer com que o corpo relembre. Pronta a lista, ela se torna um "mapa" da nossa existência, onde a observação das repetições, periodicidades e seqüências pode ser muito reveladora dos eixos estruturais da nossa vida.

10. As respirações

As respirações são um elemento mágico do processo da recapitulação, por meio do qual podemos dirigir os acertos que nosso corpo terá de fazer quanto à sua estrutura energética. Três tipos diferentes são utilizados:

1. Inalação.
2. Exalação.
3. Respiração de apoio.

As duas primeiras constam em *O Presente de Águia*, mas, assim como a lista de eventos e a elaboração em caixa, a descrição não é suficientemente minuciosa para facilitar sua prática; a forma de efetuá-las é a seguinte:

A inalação

Esta é a respiração principal dos exercícios de recapitulação, que chamaremos de inalação ou respiração número 1. Seu elemento central, como revela seu nome, é a inalação. É a respiração que puxa, que atrai.

Ela é utilizada em dois momentos específicos: quando o recapitulador entra na caixa e vai começar a sua sessão de recapitulação e quando — com o processo já iniciado — ele se depara com alguma vivência em que perdeu energia, alguma vivência que o deixou “incompleto”.

De fato, os efeitos desta respiração são fazer com que o praticante alcance o estado de atenção necessário para passar da simples recordação à recapitulação propriamente dita, bem como recuperar as fibras luminosas que foram ficando pelo caminho.

Para realizá-la é preciso ter uma postura relaxada e um estado de quietude. A coluna vertebral ficará reta. Os olhos, fechados. Começamos com o rosto voltado para a frente e os pulmões vazios. Sem aspirar ar, viramos o rosto para o ombro direito, ali voltamos a cara 180 graus até o ombro esquerdo, enquanto inalamos de maneira profunda e lenta até enchermos os pulmões de ar completamente. O movimento e a respiração devem ser lentos e sincronizados. Ao chegarmos no ombro esquerdo, contemos a respiração enquanto voltamos o rosto para a frente, onde expelimos todo o ar lentamente, para então recomeçar. É bom fazermos uma pausa quase imperceptível entre um passo e o seguinte.

Faremos esta respiração quanto tempo nos pareça necessário, mas em geral alguns minutos bastam.

A exalação

É a respiração inversa da anterior, a que chamaremos de exalação ou respiração número 2. Seu elemento central é a exalação e a sua natureza, o desprendimento. É utilizada também em momentos específicos: quando no processo recapitulatório nos deparamos com alguma vivência na qual ficamos aderidas partes

de outras pessoas e também quando deparamos com alguma “promessa” e quisermos nos livrar dela.

A respiração número 2 liberta o corpo dos filamentos alheios e acaba com as “promessas” que não mais serão honradas.

Para praticá-la, valem a posição e condições indicadas na número 1, mas em sentido inverso; começa de frente com uma lenta inalação. Contendo o ar giramos o rosto para o ombro esquerdo, então giramos 180 graus para o ombro direito, enquanto exalamos lentamente todo o ar. Sem ar, voltamos a olhar para a frente e tornamos a começar. Fazemos isto até o corpo nos dizer que foi suficiente. Deve-se atentar para as recomendações da respiração número 1 também quanto a lentidão, sincronismo e pausas.

Respiração de apoio

A respiração número 3 ou de apoio é útil quando precisamos dar mais clareza a uma cena, quando queremos recuperar a sobriedade ou simplesmente quando necessitamos de maior concentração. Esta respiração não é exclusiva da recapitulação e a maneira de realizá-la está pormenorizada no capítulo que trata da suspensão do diálogo interno, neste mesmo livro, intitulado “Técnica Básica de respiração”³.

11. A caixa de recapitulação

Elaboração

A caixa é um elemento poderosíssimo para ajudar na recapitulação. É uma ferramenta e um símbolo. Como ferramenta ajuda o corpo a relembrar. Como símbolo representa os limites dentro dos quais ficamos aprisionados pela história pessoal. Os limites do ego.

A caixa de recapitulação é uma caixa, geralmente de madeira,

³Ver capítulo VI, técnica 47.

que deve ser fabricada pelo próprio recapitulador, em estado de concentração total. De forma habitualmente retangular, com uma das seis caras montada sobre dobradiças ou outro mecanismo para funcionar como porta. Não é indispensável que seja retangular, mas deve, isto sim, reduzir a área de estimação física em torno do corpo para uma distância de uns dois centímetros. A forma da caixa deve permitir a entrada do espreitador, sentado com as costas retas e as pernas cruzadas ou recolhidas sobre o peito, reduzindo ao mínimo o espaço à sua volta. Também deve garantir adequada ventilação e limitar ao mínimo a entrada de luz.

Em alguns casos, é possível empregar outros materiais, mas a madeira é o melhor em virtude da influência tão favorável exercida pelas árvores e pela matéria destas sobre o ser humano.

A caixa de recapitulação pode ser substituída sem problemas por um ataúde, em cujo caso o praticante se acomodará deitado. A natural associação com a morte facilita muito a recapitulação. Se vier sono, é bom colocar uma pedra pequena que cause desconforto, mas sem machucar, para não ficar em situação propícia ao sono. O ataúde tem a vantagem a mais de, quando o momento chegar, pouparmos a família da despesa.

Convém evitar pintar ou gravar a caixa de recapitulação, ou procurar outras formas associativas, tais como as pirâmides. Estas, além de propiciar as mais diversas interpretações metafísicas, produzem certo tipo de efeito diferente, que iria atrapalhar.

Sugerimos usar a menor quantidade de metal possível (pregos, dobradiças etc.); é melhor usar cola de origem vegetal.

Como acontece com a lista, quanto mais tempo e concentração pusermos na fabricação da caixa, mais poderosa ela será para ajudar-nos a recapitular.

Dentro da caixa

De posse da lista de eventos a serem recapitulados (pelo menos uma área completa), depois de termos praticado e aprendido as três respirações e construído a caixa sob medida, estaremos prontos para trabalhar nela.

Na caixa, usaremos como ponto de referência somente os elementos da quarta coluna da nossa lista: os eventos. Teoricamente, devemos recapitular um por um os eventos da nossa lista, começando com o mais recente e terminando com o mais remoto. Eu digo teoricamente porque na prática, quando o corpo recapitula, toma seus próprios rumos, que de modo geral não seguem a ordem da lista, pois aparecem eventos que não havíamos escrito e alguns que achamos importantíssimos ficam em segundo plano.

Antes de entrar na caixa, devemos examinar os eventos mais recentes escritos na lista e procurar memorizá-los de certa maneira, para convocá-los mais tarde dentro da caixa. O número de eventos será quantos achemos possível recapitular dependendo do tempo que formos permanecer na caixa.

Uma vez dentro da caixa, começaremos praticando a respiração número 1 por alguns minutos. O tempo dedicado a esta respiração dependerá da facilidade de cada pessoa. Podemos até ajudar procurando relembrar. Não preocupar-se ao achar que se está relembrando do jeito ordinário. Aliás, a elaboração da lista, as respirações e a caixa são as ferramentas que farão com que passemos da simples relembrança à recapitulação. Outro recurso é buscar maneiras não-ordinárias de convocar as lembranças. Por exemplo, em lugar de situar o que normalmente considerariamos a parte principal da lembrança, temos de buscar aspectos laterais. No caso de uma discussão, o que havia nos lados? Qual era a cor das paredes? É preciso lembrar os sentimentos mais do que as palavras ditas na ocasião. As sensações corporais são um guia muito adequado. O que eu sentia nos joelhos? Como estavam meus pés, meu estômago? Que cheiros havia?, etc. Iniciado o processo, trata-se de usar as respirações conforme elas forem necessárias, como já dissemos; a número 1 para recuperar energia, a número 2 para soltar filamentos alheios e acabar com promessas ou decisões não acertadas ou mantidas há demasiado tempo, a número 3 para recuperar a sobriedade.

Quando tiver terminado de recapitular todos os eventos da lista, o recapitulador precisará desfazer-se da caixa, num ritual pessoal que marcará o momento em que o espreitador se libertou enfim dos limites da sua história pessoal. Deverá queimar

ou enterrar a caixa. Os detalhes do ritual serão exclusivamente pessoais.

O tempo total empregado no processo de recapitulação dependerá de muitos fatores, o tipo de vida, a intensidade do trabalho, a duração das sessões, a sua frequência etc. De qualquer maneira, é preciso levar em conta que durante a recapitulação o tempo transcorre de forma diferente daquela que aprendemos a experimentar no dia-a-dia. Se consideramos que um moribundo sempre tem tempo para recapitular uma vida inteira nos últimos momentos, dá para imaginar que não precisaremos de muitos anos para recapitular a nossa.

É recomendável praticar a recapitulação quando o resto das pessoas dorme para ficar mais livre dos pensamentos alheios. Também é favorável um local despovoado. Se no meio das árvores, ainda melhor. De preferência, evitar mudar a caixa de lugar, para que nossa aproximação a ela tenha feição de ritual.

Enquanto alguns praticantes recapitulam por uma ou duas horas, uma ou duas vezes por semana, há os que dedicam todo o fim de semana. Talvez demorem meses até esgotar a lista.

Nas oficinas de recapitulação temos trabalhado por períodos de 21 dias seguidos recapitulando toda a noite. Começando às 21:30, com exercícios preliminares, e entrando nas caixas às 22:30, para ficar nelas até 5:30, quando cada participante retoma as suas atividades cotidianas, trabalho, estudo etc. Geralmente o fazemos numa área de floresta despovoada perto da cidade. Ao contrário do que se pode pensar, os participantes não ficam tontos ou debilitados por não dormir. A realidade é que o efeito da recapitulação é vigorizante não só em termos de energia, mas também de consciência e sobriedade. As pessoas adquirem uma perspectiva mais profunda do seu mundo cotidiano.

Na verdade, não é indispensável conseguir as condições ideais para fazer a recapitulação, o importante é fazê-la.

Também não é problema se a pessoa adormecer dentro da caixa; seja como for, não estará simplesmente dormindo. Não dá para dormir dentro da caixa. O estado em que o participante se encontra ao entrar está para além da dicotomia adormecido. O sonho e a recapitulação se entrelaçam numa realidade que está bem

além da caixa e seus limites. Não ficar assustado com "efeitos estranhos" dentro da caixa, como ruídos, vozes, imagens ou por achar-se acordado numa realidade diferente da caixa. Tudo isso é normal. Aconteça o que acontecer, podemos estar certos de que a viagem é de ida e volta. Em nenhum caso deve outra pessoa entrar em nossa caixa de recapitulação, porque à medida que formos trabalhando nela irá ficando carregada e um intruso poderia tomar um susto, ou talvez adoecer.

Também não devemos reprimir os sentimentos, mas deixá-los fluir. Se estivermos num lugar onde não podemos chorar, rir ou gritar, será melhor escolher outro local mais solitário.

Ao mesmo tempo, deve-se evitar chamar atenção demais. Especialmente daqueles que não têm condições de compreender nossas práticas. Se perguntarem sobre a estranha caixa, digamos que é "nossa caixa de meditação" ou alguma outra explicação singela. A atenção de outrem centrada no trabalho que a gente faz em cima de si mesmo pode tornar-se obstáculo.

Com isso, terminamos o que se refere às técnicas de recapitulação.

12. O tirano insignificante

Esta técnica representa uma das expressões mais aprimoradas da arte de espreitar, pois combina pragmatismo e humor.

Na sua forma mais geral, aplica-se a toda situação em que a pessoa se achar submetida a circunstâncias adversas contrárias à sua vontade, e especialmente àquelas em que o ego pessoal se sente afetado. Situações de ofensa, humilhação, maus-tratos etc.

A técnica do tirano insignificante, segundo é apresentada por Castaneda, representa um dos pontos mais altos da arte dos espreitadores, desenvolvida durante o período da conquista, quando bruxos e homens de conhecimento se viram submetidos a tremenda pressão diante da destruição de seu mundo a mando dos conquistadores. Naquelas circunstâncias, a maioria morreu, mas outros aproveitaram a situação para desenvolver a arte da esprei-

ta, graças à qual podiam tirar vantagem até mesmo da situação mais adversa, chegando a aproveitar a perseguição, a dominação e os maus-tratos para desenvolver sua arte, pela qual aprenderam a passar despercebidos e a lidar com as situações de maneira que — se não morressem — saíam afinal vitoriosos. Transformaram o trato com os tiranos em questão de estratégia. Mas o mais importante de tudo foi terem descoberto que o trato estratégico com os tiranos era altamente efetivo para banir a importância pessoal, que, sendo a atividade que consome mais energia na vida do indivíduo, tem na sua extinção um dos objetivos mais caros aos espreitadores, interessados em aproveitar essa energia para encarar o desconhecido.

Don Juan nos dá em *O Fogo Interior* uma definição muito simples do que é um tirano insignificante, "... é um torturador, alguém que tem o poder de acabar com a vida dos guerreiros, ou de torná-la impossível...".

Os espreitadores da época colonial fizeram uma classificação para separar os tiranos em categorias, segundo seus níveis de influência.

No topo da classificação, situaram a força inexorável que era sustento de tudo o que existe, a força primária da energia de todo o universo, à qual chamaram simplesmente O Tirano. Perto dessa força, mesmo os mais terríveis e poderosos torturadores não passavam de tiranos insignificantes, e com eles encabeçaram a classificação:

1ª Tiranos insignificantes. Têm o poder de acabar com a vida de suas vítimas a seu bel-prazer.

2ª Tiranhinhos insignificantes. Perseguem e infligem danos sem chegar a causar a morte de suas vítimas.

3ª Tiranhinhos insignificantíssimos (ou tiranhinhos insignificantes pequeninos). Ocasionalmente incômodos e exasperação sem fim.

Naturalmente, na época da conquista havia tiranos insignificantes em toda a parte. Os guerreiros de épocas posteriores e mesmo os de hoje em dia só dispõem de tiranos insignifican-

térrimos. Os tiranos insignificantes foram divididos por sua vez em quatro categorias:

1ª Os que atormentam com brutalidade e violência.

2ª Os que atormentam criando apreensão.

3ª Os que oprimem gerando tristeza.

4ª Os que atormentam provocando fúria.

Segundo o relato de *O Fogo Interior*, para lidar vantajosamente com os tiranos insignificantes os espreitadores se baseiam nos quatro primeiros elementos da estratégia dos espreitadores, que apresento a seguir.

A estratégia dos espreitadores

Consta de seis elementos que têm influência recíproca. Os cinco primeiros pertencem ao mundo privado do guerreiro, o sexto é um elemento externo. Todos os elementos, salvo o quinto, pertencem ao mundo do conhecido.

1. *O Controle*. É obtido aprimorando o espírito em situações em que o tirano insignificante nos espezinha ou em alguma situação específica de adversidade.

2. *A Disciplina*. É obtida reunindo informação sobre o tirano enquanto ele bate em você. Reunindo informação sobre a situação adversa (espreita) enquanto dura seu padecimento.

3. *Refreamento*. Esperar sem angústia nem pressa, com regozijo pela retribuição que há de vir. O guerreiro sabe que espera e sabe o que espera.

4. *A habilidade de escolher o momento oportuno*. Põe em liberdade tudo o que controle, disciplina e refreamento prepararam. É como abrir a comporta de uma represa.

5. *Tentativa*. (O único elemento da estratégia que pertence ao mundo do desconhecido).

6. O *tirano insignificante*. É um torturador que torna a vida impossível. Os guerreiros se utilizam dele para eliminar a própria importância pessoal e aprender a serem impecáveis.

Comentários à técnica

A utilização desta técnica exige um grau de trabalho e de consciência seguramente não-apto a principiantes, já que é preciso alcançar a sobriedade mínima necessária para manter uma estratégia em situações em que as pessoas comuns estão muito envolvidas em rompantes emocionais para conseguirem ver a situação sob uma ótica diferente.

O encontro com os tiranos insignificantes, mesmo que sejam pequeninos, costuma acarretar às pessoas comuns prejuízo e sobretudo ofensa. O que realmente acaba com as pessoas, que enfrentam alguém insuportável em alguma posição de poder, não é tanto o prejuízo real que efetivamente lhes causam, mas o sentimento de ofensa e humilhação que decorre de levar-se tão a sério. Vejamos os tiraninhos insignificantíssimos de nossas vidas, que prejuízos reais eles nos causam?; se tivermos a ponderação de observar o que realmente nos fazem, descobriremos que o verdadeiro inimigo está dentro de nós mesmos. É a importância pessoal que nos aguilhoa por dentro quando nos vemos submetidos a alguma situação desagradável para o ego. Já um guerreiro poderá sofrer dano, mas não ofensa. Poderão bater nele mas não se sentirá humilhado. Essa energia extra não-gasta na importância pessoal é justamente a vantagem que o guerreiro tem sobre o tirano insignificante, cuja característica principal — e seu ponto fraco — é levar-se mortalmente a sério. Com ela, o guerreiro firma uma estratégia, controla-se, observa, põe as suas armadilhas, espera e finalmente sai vitorioso da situação, conseguindo aprimorar seu espírito.

Uma atitude como essa, atenta, tomando cada situação como

um desafio e enfrentando-a com estratégia, é útil não só para lidar com os tiranos insignificantes, mas é aplicável a qualquer situação em que tivermos tendência a sentir-nos agredidos, humilhados ou ofendidos. Quantas novas possibilidades reserva para nós cada situação similar, se não a enfrentamos com base na importância pessoal?... Essa é uma resposta que só se obtém na prática.

No entanto, é evidente que uma pessoa que não se ocupa da tortura mental que é sentir-se ofendida, terá melhores condições de evitar qualquer dano. Lembremo-nos da situação do homem perseguido por um leão: ele precisa correr. Se perdesse tempo ralhando com o leão, ou sentindo-se ofendido pelo "abuso" do animal, estaria perdido. Da mesma forma, nas interações humanas a importância pessoal nos incapacita para a ação apropriada no momento certo; e os resultados também costumam ser definitivos.

Uma última consideração quanto a esta técnica. Deve ser aplicada com cuidado. Lembrar que o tiraninho insignificante é um inimigo. Isto vem ao caso porque nunca falta um cara esperto que diz "ai, que sorte! eu já tenho o meu tiraninho insignificantíssimo em casa... é minha esposa". É preciso tomar cuidado com esse tipo de leviandade porque uma situação como essa, que provavelmente necessita de encontro e compreensão, pouco se beneficiará do fato de colocar-se no terreno do confronto, ainda que estratégico. No mesmo sentido, outra coisa a ser levada bem a sério é que, embora a atitude do espreitador de não ceder à importância pessoal seja aplicável a toda a situação adversa, cabe lembrar que o tirano insignificante, de qualquer tamanho, deve estar situado em alguma posição de poder com relação ao praticante e é portanto um elemento externo que, em condições ordinárias, não está sob seu controle. Não se trata de aplicar essa categoria à pessoa que a gente simplesmente "não atura".

13. Tentar aparências

O trabalho com as aparências é outra das técnicas dos espreitadores, que tanto pode ser divertida como arrasadora. Tem a ver

com a criação artística no seu sentido mais autêntico. Tem a ver, em certo nível, com a arte do ator e a arte do disfarce.

A característica principal desta técnica, em que o praticante se disfarça e/ou age como algum personagem de todo diferente da sua própria pessoa, é que não apenas consegue convencer os seus espectadores, mas o que na verdade ele faz é convencer-se tanto que é capaz de arrastar os espectadores com a força da sua convicção. Estamos falando de certa modificação da percepção. Estamos falando do movimento do ponto de encaixe.

No limite, a arte do ator puro é a mesma do bruxo e do nágual; a arte da transformação. O que acontece quando um bruxo vive a experiência de virar corvo e voar? A princípio, ele sente que está voando, sente-se corvo e vê e vive o mundo como tal. Seu segredo é que foi capaz de modificar a sua percepção até igualá-la à do corvo, modificando a posição de seu ponto de encaixe. Seus conhecimentos de bruxaria, sua convicção e seu trabalho lhe deram condições de conseguir isso. Mas aqui surge a velha pergunta de Castaneda: o que veria um espectador? Depende, um espectador qualquer perante um bruxo qualquer talvez veria um homem dormindo, achando que estivesse bêbedo ou intoxicado. Mas um espectador em estado de sensibilidade incomum ou perante um bruxo tão poderoso a ponto de forçar — pelo poder da sua convicção — a movimentação do ponto de encaixe do espectador, certamente veria o milagre: um homem virando corvo e alçando vôo. E de novo a pergunta de Castaneda: isso foi real?, foi real o que eu senti?, e claro, a velha resposta de Don Juan: "Não há realidade fora do que você sentiu... a realidade é sentir."

No caso dos verdadeiros atores, acontece algo similar, embora em proporção menor. A não ser que se trate de um homem de conhecimento cuja arte particular seja a interpretação, como o nágual Julián. Nesse caso, ocorre exatamente o mesmo.

Os que assistimos a alguma representação teatral de verdadeira arte, já experimentamos essa magia. A realidade ordinária desaparece, não há mais teatro, espectadores e atores. Penetramos numa realidade alternativa graças à magia do ator. O próprio ator penetrou nessa outra realidade e nos transportou consigo, deixou para trás não só o mundo do dia-a-dia, mas também seu

velho ego cotidiano, para transformar-se em seu personagem, que agora se torna real.

Em várias oficinas de espreita coordenadas por mim, praticamos a montagem de peças teatrais nas condições mais diversas, do teatro de rua ao teatro secreto, em que os espectadores são envolvidos como participantes sem saber que estão dentro da representação, que eles acham ser realidade. Da arte da mímica à representação de peças em comunidades indígenas que não falavam espanhol.

Nesses trabalhos, descobrimos que, entre outras coisas, a atuação verdadeira é também uma porta de entrada para o outro eu, para a experiência fora do ego e, nem que fosse apenas por isso, é uma prática que vale a pena explorar. Quando o praticante vira seu personagem, quando é capaz de mexer com a sua percepção para vivê-lo, seu velho ego se revela na sua verdadeira dimensão. O mesmo acontece com a sua velha vida. Ele percebe que o ego e o mundo onde acreditava estar preso eram também uma miragem, mais um personagem de mais uma peça de teatro, com atores que se esqueceram de que estavam representando num palco. Isto é especialmente importante quando a peça de teatro que representamos nos parece dolorosa ou enfadonha.

Exporei alguns exercícios que funcionam bastante bem.

14. Ator por alguns dias

a) O primeiro que a pessoa deve fazer é escolher ou criar um personagem com traços bem definidos. De preferência, um cujas características sejam diametralmente opostas às suas.

b) Tomar um tempo para estudar bem o personagem até conhecê-lo em detalhe. Temos que saber como fala, como pensa e como sente, bem como seu jeito de vestir e de movimentar-se.

c) Depois, vem a preparação da sua entrada no mundo. Arrumar o vestuário, aprender os trejeitos, seu vocabulário, seus interesses e atividades. Tudo isso será treinado sem espectadores.

d) Sair no mundo e interagir com ele, "transformado" no personagem.

É preciso manter-se ativo, sair, conversar, visitar lugares, trabalhar. Tudo conforme as características do personagem. Isto requer um mínimo de disciplina para comportar-se como o personagem e não como si mesmo no mundo cotidiano. O mais importante é conseguir convencer-se, sentir-se intimamente e pensar como o personagem; torná-lo real.

15. Disfarces

Consiste em escolher um disfarce tão bom que ninguém nos possa reconhecer. É claro que isso depende não só de um bom disfarce mas também de uma boa caracterização. Mudar gestos, tom de voz etc., para que combinem com o disfarce. Este deve ser tão bom que nem nossos familiares nos reconheçam. O procedimento é o seguinte:

- a) Arranjar o disfarce.
- b) Vestir-se com ele e ensaiar a caracterização.
- c) Disfarçado, observar ao menos por um dia seus espaços cotidianos.
- d) Interagir disfarçado, em seus espaços cotidianos e com as pessoas que o conhecem, mas sem ser reconhecido.

Trata-se da possibilidade de observar nosso mundo cotidiano, nossas relações, nossas pessoas mais próximas, de uma posição insólita. Naturalmente, o disfarce precisa ser bastante bom, além de apropriado para interagir com aqueles que nos conhecem, apesar de eles nos considerarem desconhecidos nesse momento. Um vendedor de livros religiosos, alguém que levanta dados para pesquisa, talvez um mendigo ou um bombeiro podem servir. Ir a casa, ao trabalho e à escola, falar com familiares, colegas e amigos. Quan-

to mais demorada a interação e mais espaços da nossa vida observarmos, mais notáveis os resultados.

O exercício pode prosseguir quanto tempo se desejar, não menos de um dia completo. Também pode ser praticado periodicamente, com diferentes disfarces ou com o mesmo, assumindo-o cada vez mais.

Mas, atenção, ao praticar esta técnica convém estar pronto para receber surpresas onde a gente menos espera.

16. Disfarçar-se de mulher

Esta é uma variante do exercício anterior, que comento à parte pelo efeito tão singular que provoca. Em *O Poder do Silêncio*, Don Juan salienta que "... só em roupas de mulher podia um homem aprender a arte da espreita..." e que é uma prática excelente para treinar as quatro disposições da espreita (detalhadas neste capítulo).

O exercício consiste em se disfarçar de mulher, sendo o disfarce bom o bastante para poder interagir com as pessoas sem elas perceberem que não estão diante de uma verdadeira mulher. Em cada interação, procurar emular a falta de compaixão, e ser paciente, astuto e simpático, que costumam ser predisposições naturais na mulher. Trata-se de fato de penetrar num universo que o homem desconhece, por isso recomenda-se praticá-lo a fundo, para poder saber, nem que seja de modo superficial, o que é "estar nos sapatos de uma mulher". Esta é uma das técnicas que quase sempre fazem movimentar o ponto de encaixe.

Naturalmente, este exercício tem o seu correspondente para mulheres, que o praticarão disfarçando-se de homens e assim interagindo no mundo. Neste caso, devem tentar descobrir e emular traços do universo masculino.

Cabe comentar que esta técnica perde grande parte da sua efetividade se for praticada num ambiente "menos comprometedor", por exemplo entre os amigos. Para que tenha efeito contundente, deve ser praticada com desconhecidos que acreditem (grças ao disfarce) estar tratando com uma mulher — no caso do espreitador — ou com um homem, se for uma espreitadora.

17. Observar tonais

O jeito de Don Juan apresentar este exercício ao seu aprendiz Carlos em *Porta para o Infinito* talvez pareça fantástico demais aos leitores. Como estes não conseguem ver as pessoas como "ovos luminosos" podem achar que a prática é inacessível para eles. Existe no entanto uma opção simplificada para principiantes, que ainda assim é muito positiva quanto aos resultados.

Consiste em escolher um ponto do qual possamos observar discretamente grande quantidade de pessoas imersas na sua rotina habitual. Uma estação do metrô, um parque com muita gente ou uma rua muito movimentada de pedestres podem ser adequados. O espreitador incipiente ficará a observar as pessoas, em atitude relaxada, evitando julgá-las ou especular a respeito da aparência ou dos gestos, para em lugar disso tentar sentir cada uma das pessoas observadas. Se possível, em estado de silêncio interior. Se não, ao menos repetindo a palavra nada, nada, nada na mente para evitar os pensamentos que atrapalham. O principal é concentrar-se no que cada uma das pessoas nos faz sentir.

Uma das coisas a perceber é se a pessoa observada é "um bom tonal". Em termos mais mundanos, perceber se essa pessoa está de bem com a vida, se trata bem a si mesma e ao seu mundo. Se é forte e feliz. Pode ser que demos sorte e achemos alguém assim.

Se aparecer alguém que segundo a nossa sensibilidade possua as características assinaladas, procuraremos falar com ele e iniciar uma conversa sem revelar o que estamos fazendo nem alardear. É preciso manter uma atitude franca e natural e evitar o autoconhecimento de querer "entrar na da pessoa", ou tentar estabelecer uma relação, a não ser que a pessoa a propicie e desde que sintamos que o curso dos acontecimentos é congruente com o tipo de trabalho em que estamos envolvidos. Ao estabelecer contato, procuramos em princípio constatar na interação o que percebemos ao observar, ao mesmo tempo que ficamos atentos para responder adequadamente às exigências da situação gerada.

Vamos ver quantas pessoas sadias conseguimos achar.

Capítulo V

Os não-fazeres do eu pessoal

A desestruturação do ego

Se o não-fazer em geral é a estratégia básica do bruxo para penetrar na realidade à parte e ela engloba afinal as diferentes áreas e técnicas como Espreita, Devaneio etc., os não-fazeres do eu pessoal são uma área particular de trabalho, inserida numa área maior chamada Espreita, que inclui as práticas cujos efeitos específicos repercutem na desestruturação do ego individual do guerreiro e, por conseguinte, da sua visão ordinária do mundo, que como sabemos são recíprocas.

Poder-se-ia dizer que de fato todas as técnicas tendem a produzir esse mesmo resultado — o que é essencialmente verdadeiro — mas neste caso ocorre que a ênfase, o produto imediato, repercute diretamente na experiência vivencial do eu, na maneira de a pessoa experimentar seu próprio ser.

Em *Viagem a Ixtlán*, que na minha opinião é, na obra de Castaneda, um dos livros mais acessíveis e diretos quanto à prática concreta, ressaltam-se três formas principais de não-fazeres do eu pessoal: usar a morte como conselheira, perder a importância e apagar a história pessoal, esta última por sua vez dividida em outras técnicas. Todas elas tendem a produzir o que numa aproximação à antipsiquiatria chamaríamos de Desestruturação do Ego¹;

¹Ver David Cooper: *The Death of the Family*, 1971.

uma tal desestruturação, no mundo de um guerreiro que trabalhou para consegui-la, é uma porta para a liberdade, enquanto na vida das pessoas comuns, que às vezes se defrontam com ela em decorrência de uma severa crise emocional, pode ser a porta para a loucura.

Vou explicar.

Escravos de uma descrição

Ao dizer ego, pretendo englobar tudo aquilo a que nos referimos quando dizemos a palavra "eu". O que é "isso"? Ora, em geral não sabemos ao certo, mas é como se a gente sentisse que isso (eu) está na cabeça, detrás dos olhos. E o corpo? Quanto ao corpo sentimos que não é "eu" mas algo que o "eu" possui para seu uso; ou seja, para deslocar-se, mostrar-se perante as outras pessoas e mais algumas coisas. Por isso digo o "meu" corpo. E quanto à energia? Por exemplo, do campo de energia que é nosso ser e que se estende para além dos limites da nossa pele. Nem se fala nisso. Como pessoas comuns, nem podemos conceber uma coisa dessas. Ainda menos sentir que o tal campo é "eu".

Pois bem, se o ego não é meu corpo nem a minha energia, então o que é?; do que é feito? Resposta absurda mas verdadeira: de nada. E, se alguém duvida, pode procurar. Verá que, se examinarmos um corpo humano por dentro, encontraremos um monte de coisas, tais como coração, pulmões, cérebro, veias, sangue, glândulas e muitas outras. Mas não acharemos o ego. De fato, o ego não está no corpo do recém-nascido, como também não está no corpo de quem morreu.

(Pensamento de pessoa sensata e muito normal:)

Mas isso não é possível! Como é que o ego não é nada? Eu não sou nada? Será que não existo? É claro que existo! Eu existo, sim! (Na realidade quem fica alterado é o ego e não a totalidade da pessoa.)

(Réplica de pessoa sensata embora nem tão normal:)

Muito bem, suponhamos que você existe. Mas se você é um

"eu" (ego) e quando diz "eu" não se refere a seu corpo, então a que se refere? Que coisa você é? Quem é você que se faz chamar de "eu"? Do que você é feito?

(Tentativa de resposta de pessoa normal:)

Pois é, eu na verdade, como dizer... ah!, já sei!

Sou uma pessoa muito sincera.

Sou o filho da minha mãe (nasci dela).

Sou um bom esposo.

Sou até bonito.

Sou meio frouxo.

Sou tímido com as mulheres.

Sou blá, blá, blá.

Sou etc., etc., etc.

Certo. O ego é todas essas coisas. O ego é essa descrição. (Ver e efetuar o exercício número 22, Retrato Falado).

Exatamente.

O ego é uma descrição.

Não passa disso. Palavras, só palavras. Não possui realidade específica. Mais ainda. O ego é uma massa específica de nada, cuja quase-realidade surge da nossa teimosia em comportarmos-nos como se ela fosse real.

A verdade é que um ser humano não é nada daquilo que está contido na descrição do seu ego, embora acredite sê-lo, porque se comporta de acordo com a descrição. Isto é: em função das suas rotinas, que são a expressão ativa do conteúdo da descrição que se chama ego.

Para comprovar o dito acima, basta praticar os não-fazeres do eu pessoal. Segundo a minha vida cotidiana e meu "fazeres", eu sou assim e assado. Sou capaz de tal coisa, mas não de tal outra. Porém, pela prática do não-fazer, o praticante descobre que é capaz de executar inúmeras ações que considerava impossíveis, porque não estavam contidas na descrição, e essa é uma boa notícia mesmo.

O ato proposital

Podemos agir fora da descrição. Na essência, qualquer ato realizado por uma pessoa que não estiver em concordância com o conteúdo da descrição a que ela dá o nome "eu" é um "não-fazer do eu pessoal", possível de ser levado a efeito. Eu já comprovei isso em mim e nos grupos de trabalho. Não ouvi falar nem imaginei. É real.

Fomos treinados para considerar o ego a nossa única realidade, para acreditar que somos mesmo "isso" e continuaremos a ser até o fim. Esquecemos que nem sempre fomos isso. Esquecemos que alguma vez fomos "sem forma" e que isso nos permitia surpreender-nos, sentir cada coisa e cada ser como uma descoberta, um mistério. Esquecemo-nos do mistério de nós mesmos e do mistério do mundo, porque aprendemos a acreditar que éramos algo definido e delimitado (o ego) e fizemos o mesmo com o mundo e com as outras pessoas e assim conseguimos dar vigência ao feitiço de magia negra que é a vida do homem moderno: reduzir o inconcebível, o mistério e o espanto de estarmos vivos, a uma simples bobagem. E uma bobagem chata. Enfiemo-nos numa prisão e a chamamos de "eu". Que maravilha!, eis um homem com "personalidade".

Mas tenho notícias para vocês.

Não somos condenados a viver sempre presos nessa descrição.

Podemos desestruturar-nos.

Podemos apagar a história pessoal.

Podemos ser livres outra vez.

A desestruturação esquizofrênica

O caso da loucura esquizóide merece um breve comentário. Na realidade, o processo da esquizofrenia tem a ver com uma desestruturação violenta da realidade e do ego. Não que o esquizofrênico "alucine" coisas que não existem. Simplesmente, ele está

percebendo coisas que existem, mas organiza-as no plano psíquico e emocional de maneira diferente da ordinária, ou está percebendo coisas que as pessoas normais em geral desconsideram inconscientemente, do que resulta a percepção de uma realidade diferente, que no caso do esquizofrênico é angustiante e muitas vezes autodestrutiva. A dita desestruturação se experimenta como uma perda de certeza quanto ao que é ou não real, inclusive o próprio ego, que perde a sua continuidade, uma vez que a estrutura que lhe dá forma se "desmonta". Nesse ponto, o esquizóide pode ter sérias dúvidas sobre a sua identidade, porque carece da certeza corrente a respeito dos traços que a configuravam; sendo o ego a referência fundamental da conduta, quando aquele se desestrutura, esta é atingida seriamente, podendo parecer errática, imprevisível ou desconexa.

Fora os casos de lesão cerebral ou malformação genética, o louco é na verdade um indivíduo que entrou num processo de desestruturação descontrolado, mesmo que não esteja ciente disso, e entrou nele por motivos semelhantes aos do guerreiro. A busca de um jeito alternativo de ser, a renúncia a uma normalidade doentia, cujo preço é o tédio e a angústia, quando não a dor e a depressão. A esquizofrenia é uma busca desesperada e errática da liberdade. É que o esquizofrênico caiu nesse estado geralmente como consequência de uma crise existencial de grandes proporções, da qual não conseguiu recuperar-se. Por isso, costuma-se dizer que ele "ficou na viagem".

Mas essa "viagem" ia para algum lugar. Dirigia-se à libertação de uma existência opressiva. Apenas não achou o caminho certo; não teve força bastante para chegar ao seu destino².

A desestruturação do guerreiro

O caso do Guerreiro que muda para a liberdade é o caso de quem fica louco mas não perde o juízo. Por isso, Don Juan

²Os antipsiquiatras se compenetraram tão sinceramente da esquizofrenia, que conhecem bem o processo. (Ver David Cooper: *Psychiatry and Anti-psychiatry*, 1967)

fala no "desatino controlado" que em algumas traduções do inglês aparece como "loucura controlada". É que, enquanto o esquizóide é atirado numa loucura que ele não escolheu, e com a qual não sabe como lidar, o guerreiro se desestrutura harmoniosamente, a sua normalidade desaparece ao mesmo tempo que a sua energia, seu controle e sua sobriedade crescem. Ele conhece o "modo do guerreiro" e nele se firma para movimentar-se num mundo de assombro e de mistério. De desafios e batalhas. De criação. E a partir de seu desatino controlado o guerreiro consegue vincular-se de maneiras as mais adequadas ao resto das pessoas. Consegue até ser tido como homem "muito sensato".

Se notarmos que ao nascer não temos incorporado um ego e já adultos o temos, será evidente que nós o criamos em alguma parte do caminho. Fomos compelidos a criá-lo desde a infância, e acabamos de fazê-lo ao virar adultos. Mas assim como o formamos podemos deformá-lo para, depois, tornar a re-formá-lo propositalmente. Por isso é que a Espreita pode muito bem ser considerada a arte de reinventar a si mesmo. Como resultado do não-fazer, o espreitador não será escravo de uma só forma de ser, mas será capaz de criar modos de ser novos para situações novas, inventando-se a si mesmo e transformando-se em algo novo cada vez que as circunstâncias ou mesmo a sua curiosidade lhe pedirem.

Vejamos agora as técnicas.

TÉCNICAS

A prática dos não-fazer do eu pessoal está organizada em três técnicas básicas das quais por sua vez podem derivar muitas aplicações. A seguir, apresentarei as técnicas básicas que são de certa forma gerais, bem como alguns exemplos de aplicações específicas.

A consciência da morte

Nas assim chamadas sociedades modernas, um dos fazeres centrais que alicerçam a construção do ego dos indivíduos, e consequentemente a construção do "ego" da sociedade, é a negação da morte.

Somos treinados ainda muito pequenos para esquecer que vamos morrer. Esse esquecimento certamente alivia parte do nosso medo aprendido diante do desconhecido, mas a troca do altíssimo preço de esquecermos também a natureza mágica da vida.

A negação social da morte é um traço particular da cultura européia e suas áreas de domínio. Mas não é universal de jeito algum.

Os povos pré-colombianos em geral e os antigos toltecas em particular fizeram da consciência da morte um dos valores básicos que regiam a vida, tanto na dimensão social como na individual.

O costume primeiromundista de comprar "seguros de vida", pagar o custo do próprio enterro em parcelas, herdar a propriedade ao morrer, e o próprio choque violento experimentado ao perceber de perto a morte de alguém, são alguns exemplos que mostram até que ponto somos treinados para nos considerar imortais.

O papel das religiões, vendendo diferentes tipos de céus e ressurreições para transcendermos a morte, é fundamental na conspiração do esquecimento. Ainda que este tipo de religiosidade não seja exclusiva do ocidente, é no ocidente, sob a lógica do consumismo, onde seu caráter negador da morte ganha maior ênfase e eficiência. Fazer donativos à igreja, mesmo que seja só nos casamentos e batizados, é uma forma mais ou menos inconsciente de "comprar um cantinho" no céu. Inclusive, se consideramos religiões orientais como o hinduísmo. Podemos ver que, quando segmentos deste — como a Ioga — penetram no ocidente, a reencarnação acaba sendo um dos pontos mais atraentes para os consumidores ocidentais, ao passo que aspectos mais sutis, como o silêncio interior ou a prática de uma vida singela, mal são perceptíveis.

Aliás, nos dispomos a pagar quase qualquer preço pelo engodo da imortalidade.

Acontece que a morte é o mistério. É o desconhecido. E nos ensinaram a temer o mistério e a negar o desconhecido.

É estranho, aprendemos a esquecer a única coisa realmente certa na vida: a morte.

No fundo da questão o ego é quem teme a morte, e não sem razão. Perante a morte, o ego fica reduzido ao que sempre foi: nada. Porque a morte não é a negação da vida mas a negação do ego. Já a vida se sustenta na morte. A vida de nossos corpos se nutre com a morte de animais e plantas, da mesma forma que estes se nutrem da nossa própria morte. Assim, uma vez que ego e morte são antitéticos, a consciência da morte representa um dos caminhos para levar-nos — em vida — para além das fronteiras do ego.

Se o ego não tem como lidar com o fato da nossa mortalidade, nosso corpo como campo de energia conhece intrinsecamente seu destino. Nosso outro eu pode lidar diretamente com o mistério e interagir com o desconhecido, sem que a não-compreensão em nível racional o desencoraje. Assim, a consciência da morte é um dos acessos à Consciência de Ser: somos seres luminosos; somos um campo de energia, não um ego.

Essa consciência intrínseca só pode ser recuperada fora do mundo das palavras. Como a Recapitulação, trata-se de uma recordação do corpo, mais perto do sentimento do que da razão.

Justamente por ser a imortalidade um dos fazeres estruturalmente básicos do homem comum, seu não-fazer correspondente — a consciência da morte — é uma das técnicas fundamentais no caminho do guerreiro.

É que, por outro lado, sobre o fazer da imortalidade descansam também a maioria dos fazeres mais desgastantes do ego e suas rotinas. A importância pessoal só é possível se nos sentimos imortais. Os fazeres mais comuns de um imortal se revelam como verdadeiras monstruosidades à luz da nossa mortalidade.

Por nos sentirmos imortais, nos damos ao luxo de:

— Adiar para um amanhã inexistente as decisões e ações que só hoje poderíamos realizar.

— Reprimir nossos afetos, recusando-nos a expressá-los, esquecendo que o único tempo para tocar, acariciar e encontrar-se é um hoje, que de toda maneira será muito breve.

— Não apreciar a beleza e aprender a ver tudo "feio". (Imaginemos a beleza da flor, para quem nunca mais poderá vê-la.)

— Defender nossa imagem.

— Entregar-nos a sentimentos de ódio, rancor, ofensa e mesquinhas várias.

— Preocupar-nos com minúcias até cair na depressão e na angústia.

— Nos queixarmos, sermos impacientes, nos sentirmos derrotados etc.

Um mortal consciente não pode permitir-se tamanho desperdício de seu tempo único, breve e irrepetível sobre a terra. Por isso um mortal consciente é um guerreiro, que faz de cada ato um desafio. O desafio de beber o tutano da vida a cada instante. O desafio de viver seu momento tão digna e impecavelmente como seu poder lhe permitir. Um mortal curte e saboreia o valor de cada momento precioso, porque sabe com plena certeza que a morte está à espreita e que seu encontro com ela chegará sem sombra de dúvidas.

Como a morte pode tocá-lo a qualquer momento, um guerreiro se tem por morto de antemão e considera cada ato "seu último ato na terra" e em consequência procura fazer com que seja o melhor de si.

Naturalmente, os atos de um ser que — à luz da sua morte iminente — está dando o melhor de si em cada um, têm um poder especial. Têm uma força e um sabor que nem se comparam às tediosas repetições de um mortal. É por isso que o guerreiro faz da sua consciência da morte a pedra de toque de todo o seu conhecimento e toda a sua luta. Assim, em lugar de apoiar-se nos valores vazios e abstratos de quem acredita que nunca vai morrer, ele se apóia na única coisa verdadeiramente certa que existe na vida: a morte.

Como dizíamos antes, alcançar a consciência da morte não é tema de reflexão. Não é uma idéia na cabeça, mas um fenômeno de consciência corporal. A consciência da morte reside no lado esquerdo da consciência; é um dos aspectos da consciência do outro eu e só pode ser resgatada mediante a prática do não-fazer.

A técnica de usar a morte como conselheira é um dos não-

fazeres que a gente pode utilizar para resgatar esta consciência, além de permitir um enfoque de nossos assuntos do dia-a-dia a partir de uma perspectiva muito mais sóbria, eficiente e realista que a do homem comum.

A técnica é muito simples mesmo.

18. A morte como conselheira

Quando você sentir que está se desgastando em alguma situação emocional, ou que está a ponto de desabar, lembre-se da sua morte.

Consiste em tirar um momento fora da dinâmica dos acontecimentos cotidianos para confrontar a situação em que nos encontramos com a morte iminente.

É especialmente útil em momentos em que a Importância Pessoal, através de alguma das suas modalidades, está se aposando de nossa pessoa e de nosso momento. Quando nos autocompadecemos, quando sentimos que estamos perdendo algo muito valioso, quando nos sentimos ofendidos, quando sentimos rancor ou desejos de vingança, quando nos apegamos a algo que na verdade já perdemos, quando fomos mesquinhos e nos recusamos ao amor, quando tivemos medo ou timidez para agir como no fundo gostaríamos de agir. Em momentos como esses, há que se dispor de um instante para olhar nos olhos escuros da morte. Dispor de um instante para pedir-lhe conselho. Temos de conseguir o controle necessário para examinar esses assuntos à luz da própria morte, que espera, considerando a situação como se fosse nosso último ato antes de morrer. Até que a morte elimine a mesquinharia e o medo. Até que a morte coloque tudo em seu lugar, na dimensão justa. Então, poderemos ver que, perto da morte, mesmo as situações mais tremendas do mundo cotidiano são na verdade insignificantes. Estamos vivos. O resto são ninharias.

A consciência do esqueleto

Uma série de exercícios, que praticamos com os grupos de trabalho e foram proveitosos em termos de recuperação da consciência da morte, é o que nós chamamos de exercícios da consciência do esqueleto. Começamos com eles quando um dos coordenadores que trabalhavam conosco, o músico Germán Bringas, ficou muito impressionado pela leitura de um conto de Ray Bradbury chamado *O esqueleto*, e bolou alguns exercícios relacionados. Ao praticá-los, descobrimos sua força e o resto da equipe continuou trabalhando nisso e criando novos exercícios. A seguir, apresento algumas das modalidades já praticadas por nós.

19. O despertar do esqueleto

Para fazer de noite, em grupo ou individualmente.

- a) Os participantes ficam numa área ampla, como para efetuar exercícios físicos sem atrapalhar um ao outro. Se for em grupo, deve haver alguém que comande o exercício, de maneira que o resto dos participantes o pratique de forma sincronizada.
- b) Ficar de pé, completamente imóvel. Manter-se relaxado.
- c) De maneira quase imperceptível, deixar a imobilidade e iniciar o movimento. Começamos mexendo um dedo. Prosseguimos sutilmente com os outros, a mão, os braços e depois todo o corpo. Como em câmera lenta. Devemos procurar adquirir consciência física do corpo em cada movimento.
- d) Começaremos a fazer movimentos do tipo abdominal, mas de pé. Levantando os braços acima da cabeça e depois abaixando-os quase até tocar as pontas dos pés. Primeiro tão lentamente que mal se percebe que nos mexemos e depois, aos poucos, aumentando a velocidade de maneira apenas perceptível. Mantemos a sincronização de respiração e movimento e a atenção centrada nas sensações corporais. Aumentamos a velocidade cada vez mais até

que, após alguns minutos (cerca de 15), atingimos a velocidade máxima, que corresponde também ao momento de máximo esforço. Devemos notar quando nos aproximarmos do clímax de velocidade e esforço, para que no momento que este acontecer o instante seja de verdadeira catarse.

e) No ponto culminante, deve-se soltar um grito poderoso que enfatize o sentimento de catarse. Não devemos desligar-nos da consciência corporal enquanto o grito durar.

f) Concluído o grito, começamos, também imperceptivelmente, a diminuir a velocidade. Nesse momento a consciência corporal deve ser muito clara. A partir dessa etapa, devemos voltar a atenção para os ossos. Sentir os ossos de todo o corpo. Como se fôssemos apenas ossos. Com essa consciência, reduzimos a velocidade dos movimentos de forma quase imperceptível até ficarmos quietos.

g) Já na imobilidade, o mais lentamente possível, ficar de cócoras, com os braços entre as pernas e as mãos no chão, em posição simiesca.

h) Então, devemos aprofundar-nos na consciência do esqueleto. Visualizar mentalmente a própria imagem como um esqueleto de cócoras. A cabeça deve ser uma caveira. Somos seres des-carnados, reconhecendo a nossa natureza de pedra branca. Como esqueletos, somos seres misteriosos que olham para o mundo com curiosidade, com assombro. A respiração deve ser profunda, obscura. Deve-se imaginar os próprios olhos como dois buracos de escuridão que avistam o infinito. Permanecer nesta posição até sentir o esqueleto claramente.

i) Com a plena consciência do esqueleto, devemos começar a mexer-nos, muito devagar. Primeiro levantarmo-nos e depois começarmos a andar. Três passos para a frente, três passos para trás. Como que reconhecendo o movimento do esqueleto pela primeira vez. Procurar ver o mundo com olhos de esqueleto. Olhar para os outros como se fossem esqueletos.

20. Tocando o esqueleto

É uma variação do exercício anterior, para se fazer em duplas, mas depois de passar pelas etapas descritas; os participantes ficam frente a frente e, de olhos fechados, começam a tocar um a estrutura óssea do outro, procurando reconhecer tatilmente a forma e a sensação da caveira e dos ossos restantes. Evitando movimentos bruscos, com suavidade e curiosidade, tocar as fossas dos olhos, as maçãs do rosto, o crânio, o nariz, os dentes e o céu da boca, o queixo, as omoplatas, as costelas etc. Através do tato, deve-se "visualizar" o esqueleto que temos em frente. Realizar de forma alternada. Um toca e o outro permanece imóvel, sentindo. Quem toca, concentra-se em ser um esqueleto tocando outro, enquanto quem é tocado se aprofunda na sua consciência de esqueleto. Duração aproximada: 20 minutos.

21. A dança do esqueleto

Para este exercício é bom ter pronta alguma música adequada, de preferência sem palavras, que convide à concentração e à sensibilização. Que exprima algum sentido de mistério e de beleza.

É uma variação do anterior em que depois de efetuar todos os passos, inclusive os de contato, começa a tocar a música e o par de esqueletos inicia uma dança de expressão livre das suas emoções e sentimentos por estarem vivos e serem esqueletos no mundo. A magia que mantém o esqueleto erguido é a magia breve da vida. Por essa magia, a pedra branca ganhou vida e, quando ela se desvanecer, a pedra voltará a ficar inerte. Os esqueletos dançam em homenagem a essa magia e também às sombras em que se movimentam. Tempo de duração, 10 a 20 minutos.

Comentários à técnica

Estes exercícios devem ser praticados na escuridão. É ótimo escolher um local despovoado, como uma floresta, um deserto ou um descampado. O fundo de um barranco ou o leito seco de um rio são excelentes. Fica bem mais fácil com lua cheia. Não convém praticá-los à beira do mar. Contar com alguém para coordenar os exercícios, marcar os tempos, pôr a música e dar frases de apoio é muito conveniente. Naturalmente, é preciso evitar a presença de estranhos ou possíveis interrupções.

Apagar a história pessoal

Dos não-fazer do eu pessoal, o de apagar a história pessoal é talvez o mais geral, porque de alguma maneira engloba todos os outros. Ele implica o término da relação causa-efeito entre nosso passado e nosso presente.

Quando Don Juan alude à necessidade de que o aprendiz apague a sua história pessoal, refere-se não só à necessidade de mudar seu jeito de ser e de viver, como também está propondo a possibilidade de uma tal mudança dar-se como efeito da ruptura com a determinação do passado que o bruxo denomina "história pessoal".

Esta possibilidade costuma parecer tão estranha, talvez por causa da nossa tendência a entender o passado não apenas como aquilo que nos dá fundamento, mas também como algo inamovível, tornando-se assim a justificativa perfeita para não mudar. No meu trabalho com grupos, há anos me admira ouvir as pessoas afirmarem por diversas vezes que querem mudar, ao mesmo tempo que fazem o possível para ficar do mesmo jeito. Geralmente, lançam mão do passado para se justificar. "Nunca aprendi a ser disciplinado..."; "é que sou fraco...", "é que me superprotegeram em casa..." É que, é que... E o "é que" sempre tem a ver com o passado.

Além disto, apagar a história pessoal é uma possibilidade mágica, que dificilmente encaixa na lógica racional. Apagar o passa-

do. Em vez de tentar superá-lo, simplesmente apagá-lo. Esta possibilidade não se refere a cancelar os atos passados, mas a renunciar à relação que estabelecemos com eles, cuja expressão mais geral é nosso jeito de ser e de viver.

A questão é, se é a minha história pessoal o principal obstáculo para a mudança e a liberdade, então poder apagá-la representa também a oportunidade de ser livre.

A resistência a comportarmos-nos de jeito novo provém de nos acharmos incapazes de fazer qualquer coisa que não faça parte do inventário das nossas ações passadas. Resistimos à mudança. Ao mesmo tempo, quando começamos a lutar para mudar, a nossa história pessoal se coloca como o maior obstáculo a vencer. As pessoas que nos conhecem tendem a ser contra, pois, estando tão familiarizadas com nossa história pessoal, não admitem que ajamos em discordância dela. Isto acontece porque o encontro com o desconhecido coloca para essas pessoas o problema de não saberem lidar com algo porque não foram treinadas para isso e, portanto, procurarão evitá-lo.

Lembro-me de um exemplo dramático.

Há alguns anos, numa das minhas oficinas da "Outra Bruxaria" encontrei uma moça de 19 anos cheia de problemas. Dependência de entorpecentes, alcoolismo, desemprego, falta de comunicação familiar etc. Ela afundara numa depressão suicida e estava muito enfraquecida pelos hábitos autodestrutivos. Com o tempo e o trabalho conjunto, ela conseguiu superar seus problemas. Lutava para mudar e parou com o álcool e as drogas, arrumou um emprego e a sua energia começava a se recompor aos poucos. No entanto, na casa dela os problemas não diminuíam, ao contrário, faziam era aumentar. As brigas eram cada vez mais graves. Uma vez ela me contou uma discussão com seu irmão mais velho, que reclamava de seu comportamento tão esquisito: não sabiam onde ela ia, quem eram seus novos amigos nem o porquê de mudanças tão repentinas. Habituarão-se tanto a achar que ela era "incorrigível" que a mudança inesperada e misteriosa era para eles motivo de grande desgosto. Não podiam perdoar isso. As palavras que o irmão usou naquela ocasião foram: "O que há com você? Ficou maluca?, não dá para entender! Era melhor você ser do jeit-

to que era, a gente prefere você alcoólatra e viciada e não louca...". Por fim ela ficou com a sua independência e seguiu seu próprio caminho.

A luta para apagar a história pessoal é contra algo que não se encontra apenas internalizado em nosso próprio ser — o que dá certa segurança ao ego, mantendo-o numa realidade que, mesmo se for desagradável, pelo menos é familiar —, mas que é também uma história internalizada naqueles que nos conhecem e que por sua vez se sentem seguros. Não há nada mais ameaçador que lidar com uma pessoa que não podemos classificar. Isto é, a história pessoal nos fornece um ou vários rótulos com base nos quais reduzimos nossa pessoa a alguns traços. Assim também classificamos a todos que conhecemos em função de rótulos similares que deduzimos da história pessoal, real ou imaginária, de cada um. Como não podemos lidar com o mistério, preferimos lidar com rótulos. Por isso é que ninguém nos surpreende. Quanto mais rápido conseguirmos colocar esses rótulos, mais seguros nos sentimos de nós mesmos.

Don Juan aconselha Carlos, se quiser ficar livre da carga dos pensamentos alheios, a começar a apagar-se, criando uma névoa em seu redor que o torne um ser misterioso e imprevisível. O estratagemma não visa apenas as outras pessoas. Ele deve apagar-se até virar um desconhecido para si mesmo. Isto é congruente com o terceiro preceito dos espreitadores, de se considerarem, eles próprios, mais um mistério entre os mistérios do mundo.

A perda da certeza quanto ao que supostamente somos, e que emana da história pessoal, é coerente e recíproca com a perda de certeza a respeito do que normalmente consideramos mundo real. Novamente, vemos que a realidade do ego e a realidade externa não passam de uma descrição. Portanto, o processo de apagar não se aplica apenas à história pessoal, mas também à descrição habitual do mundo.

O campo de batalha, que se descortina para além da descrição, é o campo do desconhecido, o campo onde nada está escrito, nem nós nem o mundo. É, portanto, o campo onde podemos criar, escolher, ser o que quisermos. O campo da liberdade.

22. Ego: O retrato falado

Esta técnica é um exercício individual que, além de ser muito útil em si mesmo, funciona muito bem como preparação para diferentes formas de não-fazerem do eu pessoal, como no caso dos não-fazerem individualizados.

Consiste em escrever um retrato falado, o mais fiel possível, de nossa própria pessoa e nosso jeito de viver, mas em terceira pessoa, como se fosse mais alguém. Este retrato falado deverá conter:

- Nome.
- Idade.
- Jeito de vestir.
- Jeito de ser.
- Estado de saúde.
- Lugares que frequenta.
- Lugares que evita.
- Estados de espírito mais comuns.
- Tipo de gente que frequenta.
- Tipo de gente que evita.
- Seus tipos de trabalho e o trabalho que faz atualmente.
- Traços da sua vida afetiva.
- Qual é a imagem que projeta para os outros.
- Suas rotinas do dia-a-dia.
- Suas rotinas estruturais internas (repetições cíclicas).
- Seu jeito de falar.
- Seus temas de conversa.
- Os lugares e a forma de empregar seu tempo livre.
- Como vive a sua sexualidade.
- Sua situação econômica.
- Suas maiores virtudes.
- Seus maiores defeitos.
- As melhores coisas que fez.
- As piores coisas que fez.
- O melhor que lhe aconteceu.
- O pior que lhe aconteceu.
- Etecetera.

Comentários à técnica

É muito importante fazer a descrição em terceira pessoa (Fulano é...) e com total frieza, como se fosse alguém para quem não ligamos, nem a favor nem contra. Se fizermos este exercício de maneira conscienciosa, será simples obter a descrição que se chama ego e podemos ter certeza, sem sombra de dúvida, de que o ego nada mais é do que essa descrição, que cultuamos através de nossos atos. No momento em que mergulhamos na prática do não-fazer, o que conhecíamos como "eu" ganha a sua verdadeira dimensão, uma descrição que, como a que está escrita no papel, podemos modificar ou jogar no lixo.

23. Começar a apagar-se

As primeiras recomendações de Don Juan podem funcionar como primeira aproximação para qualquer pessoa que deseje apagar a sua história pessoal:

— Não revelar automaticamente tudo o que se faz perante as pessoas que nos circundam, pois isso atende à necessidade compulsiva do ego se auto-afirmar, fortalecendo assim o domínio da história pessoal.

— Começar a ver não somente aquelas pessoas que nos conhecem bem, mas interagir com gente que não nos tiver classificado pelo passado em comum.

— Evitar ficar dando explicações e justificações de tudo o que fazemos e desconversar com gentileza quando alguém as exigir.

— Não dizer por que fazemos isso. De nada serve esconder-se se todos conhecem o esconderijo.

24. Dizer mentiras para si mesmo

A técnica de mentir conscientemente para si mesmo, como forma de não-fazer, provou ser muito eficiente para nos livrarmos de aspectos autodesabonadores da história pessoal, que nos leva-

ram a formarmos uma imagem "horrível" de nós mesmos. Tenho recomendado essa técnica para pessoas que padecem alto grau de autodesprezo e ficam pensando o pior de si mesmas.

a) Convém iniciar esta técnica elaborando um inventário de pensamentos por oito dias, segundo o procedimento de espreira indicado para o inventário de gasto de energia (ver técnica 1). Se o praticante estiver atravessando algum tipo de crise autodesabonadora, três dias podem ser suficientes.

b) Uma vez tipificados os pensamentos negativos mais comuns que nos dedicamos a nós mesmos e com os quais nos torturamos, fazer uma breve listagem das contrapartidas. Por exemplo:

VERDADES

MENTIRAS

Sou invejoso	—	Desfruto com a felicidade alheia
Não tenho força de vontade	—	Consigo tudo aquilo a que me proponho
Reprimos os meus sentimentos	—	Me expresso livremente
Sou feio e pouco atraente	—	Sou um verdadeiro galã
Decepcionei a minha família	—	Correspondi às expectativas da minha família
Tenho medo de fracassar	—	Tenho certeza de que terei sucesso

c) Durante um período de uma a três semanas (dependendo da gravidade do caso) a pessoa deve dizer para si mesma as mentiras da lista, com tanta freqüência quanto for possível. Pensar nelas a toda hora (como se fossem verdades). Se houver ocasião apropriada, comentar com alguém o que pensamos de nós mesmos, obviamente sem dizer que são mentiras. A primeira ação ao acordar e a última antes de dormir deve ser recitar as mentiras em voz alta na frente do espelho. Não importa absolutamente saber que são mentiras.

Comentários à técnica

A prática de “dizer-se mentiras” nos permitiu comprovar que ela, além de aumentar a confiança do praticante em si mesmo, reduz a tendência à autopunição mental. Se for praticada em combinação com uma estratégia geral de espreita, essa tendência desaparece completamente. E os bons resultados não acontecem — como se poderia supor — por alguma espécie de lavagem cerebral ou auto-sugestão; não que o sujeito chegue a acreditar nas “mentiras” e achar que são verdades, apenas a sua atenção se liga a um fazer diferente do habitual e, assim, ele consegue conscientizar-se de que ambos são irreais e, quando finalmente são postos frente a frente, ambos fazeres cessam.

25. Trocando fachadas

Esta técnica é uma variante da técnica “disfarces” mostrada na seção de espreita. Consiste em mudar a própria aparência, de modo mais ou menos radical, mas mantendo certa funcionalidade em nosso mundo cotidiano, isto é, mesmo que nossa imagem mude radicalmente, que não acabe parecendo absurda.

Para a troca de fachada serão considerados os seguintes elementos:

- Escolher a nova fachada. Quem tiver bastante energia, pode tentar um personagem que represente tudo aquilo que gostaria de ser. No disfarce desse personagem, podemos nos atrever a tudo o que sempre desejamos, mas não nos permitimos.

- Mudar a aparência física: roupa, penteado, jeito de andar etc.

- Mudar a personalidade: o jeito de falar, os lugares freqüentados, a reação às situações etc.

- Definir períodos específicos para praticar a troca de fachadas, ampliando-os gradativamente à medida que conseguir maior domínio e maior identificação com a nova fachada.

- Exemplos de troca de fachada podem ser o caso do rapaz vadio que toma banho, corta o cabelo, veste roupa limpa e, já dis-

farçado, retoma seus estudos para virar o primeiro da turma; ou o do ocupadíssimo homem de negócios que, no disfarce de verdadeiro pai de família, deixa gravata e operações bancárias de lado e vai com seus filhos numa excursão ao campo, ou o moço de aparência “riponga” e contracultural que trocasse a sua fachada pela aparência formal de um jovem executivo de negócios (de gravata e tudo mais).

Romper as rotinas

Apesar de “romper as rotinas” ser uma das técnicas básicas para apagar a história pessoal, eu a apresento separada como área independente pelo seu impacto e amplitude, bem como pela sua aplicação relativamente fácil em contextos cotidianos. Além do mais, é um dos exercícios que induzem a desestruturação de forma mais imediata e, eventualmente, fazem o mundo parar.

Tanto os seres humanos como os animais somos seres rotineiros. Tendemos em geral a estabelecer rotinas para tudo: o que comemos, os lugares por onde andamos, onde dormimos. No caso das pessoas, o que pensam, falam, desejam, ou odeiam, mesmo a forma de exprimir e viver seus sentimentos vira rotina. Se chegarmos a um lugar novo que passaremos a freqüentar, logo escolhemos um cantinho, que dali em diante será “nosso”. Se for um assento, procuraremos sentar-nos sempre nele. É justamente essa tendência à rotina o que faz com que animais e pessoas sejam em geral tão vulneráveis. Qualquer observador consegue descobrir as rotinas e, com isso, preparar as armadilhas adequadas, que transformam o ser rotineiro em presa.

As rotinas da vida não são apenas aquelas atividades externas como ir trabalhar, comer sempre à mesma hora, dormir na mesma casa etc., também incluem o jeito repetitivo de encarar tudo o que fazemos. Elaboramos uma idéia do amor (bastante deformada) que herdamos principalmente dos nossos pais e depois nos dedicamos a reproduzir tamanha deformidade. Trocamos as pessoas, mas repetimos os processos. Nossa tendência ao sucesso ou ao fracasso, ou as crises cíclicas e repetitivas. Tudo isso é expres-

são de nossas rotinas de vida, que são manifestação da história pessoal. É por causa disso que no curso de uma vida inteira cada pessoa tende a enfrentar os mesmos problemas de tempos em tempos. A vida dela é uma repetição, é ficar chutando sempre a mesma pedra e percorrendo o mesmo caminho; uma vez após outra, até que ficamos velhos ou cansados demais para levantar-nos e continuar com as nossas velhas rotinas. Aí então simplesmente ficamos deitados e morremos.

Já o guerreiro prefere a liberdade ilimitada de não ter rotinas, de não saber ao certo o que vai acontecer, a emoção de levantar-se qualquer dia e deparar com um desconhecido no espelho.

Os caçadores sempre pegam presas porque conhecem suas rotinas. Mas assim como existem animais mágicos que não podem ser caçados, cuja magia deriva do fato de não terem rotinas, também existem seres humanos não rotineiros, que por isso também se tornam seres mágicos.

É possível conhecer as rotinas por meio de exercícios de espionagem, como o Inventário de Gasto de Energia e a Recapitulação. Quando detectadas, pode-se aplicar nelas diversas técnicas.

26. Espreitar hábitos

Romper as rotinas por vezes é difícil, sobretudo porque elas são tudo o que temos como pessoas comuns para dar sentido às nossas vidas. É só pensar em rotinas como entediarse, aborrecerse, autocompadecer-se, fumar, comer em excesso ou chegar tarde, para perceber a enorme dificuldade que envolve a ruptura das rotinas. Mas não é totalmente impossível se tivermos uma estratégia.

A estratégia principal do espião consiste em espiar-se a si mesmo: ele espiava seus hábitos. Ao fazer isso, observa-os calado enquanto se realizam. Assim, ele repara que os hábitos, sendo fazeres, são formados de suas partes componentes. E um fazer, como todo o mecanismo automático, precisa de todas as suas partes para operar. Então, quando o espião quer parar com um hábito, em vez de tentar forçá-lo a parar, simplesmente lhe tira um dos componentes, e o fazer não funciona.

Devemos considerar componentes todas aquelas partes do fazer indispensáveis para ele funcionar.

Um exemplo seria o hábito de discutir com alguém, talvez com a esposa. Suponhamos que o espião calouro espiou e descobriu os seguintes componentes de seu fazer:

- O sujeito.
- A esposa.
- Estar cansado, quem sabe depois de um dia de trabalho.
- Falar.
- Dizer para a esposa pelo menos um "você está errada, querida".

- Reparar em algum aspecto "negativo" da esposa.
- Defender-se de qualquer crítica da esposa.

De posse desses componentes do exemplo, surgem muitas possibilidades para "decompor" o fazer:

- Não estar ali.
- Mandar a esposa para outro lugar.
- Mudar de emprego, para outro menos cansativo.
- Enfiar algo na boca para fingir que está com um dente inflamado e não pode falar.
- Trocar o "você está errada" pelo "você está com a razão" (mesmo que achemos absurdo).
- Reparar nos aspectos positivos da esposa no momento exato em que íamos reparar em algo negativo.
- Não defender-se, dar razão à esposa.

Outro exemplo pode ser o hábito de fumar. Precisa de cigarros, fósforos, tempo, não fazer exercícios, não respirar fundo, não saber relaxar, viver com estresse etc. Assim, em vez de partir para a luta contra o hábito de fumar, podemos simplesmente desenvolver o hábito de subir montanhas e o cigarro vai embora sozinho. Rapidinho.

Cabe notar que não é preciso eliminar todos os elementos do fazer, basta tirar um só, para ele não acontecer. Qualquer rotina pode ser espiada e "decomposta" tirando apenas um dos seus elementos essenciais.

27. Os não-fazer individualizados

Chegamos a uma das técnicas tidas como "mais fortes" no ambiente das oficinas de Espreita. Chama-se não-fazer individualizados, porque envolve um plano específico de não-fazer, cuja natureza particular é especialmente devastadora para o ego do praticante. A sua natureza essencial é desvendar o eu pessoal como o que ele é mesmo: uma descrição. Isto, é claro, atinge em cheio a importância pessoal, que é seriamente afetada por essa prática.

Aqui, veremos novamente a relação tão próxima entre as diferentes técnicas que é difícil isolar numa categoria única, especialmente no que se refere à Espreita em geral e aos não-fazer do eu pessoal em particular. Recapitulação, Economia de energia, Consciência da morte, Apagar a história pessoal, Perder a importância etc. são instâncias de trabalho que confluem na obtenção de um só objetivo: movimentar o ponto de encaixe e ter acesso à liberdade que isso acarreta.

O conteúdo específico da descrição aludida ao dizer a palavra "eu" é mais um dos aspectos da posição do ponto de encaixe; se ele se desloca, a descrição desaba, o ego se "detém" e, nesse momento de pausa, tomamos consciência da nossa verdadeira natureza: somos seres luminosos, cuja energia pode criar qualquer efeito, a realidade do ego é só ilusão.

Nos não-fazer individualizados, nos empenhamos em criar de maneira proposital uma ilusão diferente da do nosso ego histórico, tão forte que essa ilusão substitui a ilusão ordinária, tornando-se realidade efetiva, dentro do mundo do dia-a-dia.

De certa forma, é uma fase mais avançada dos exercícios de tentar aparências, como "Disfarces" e "Trocar fachadas".

Na primeira fase deste exercício, começamos com a técnica número 22, Ego: o retrato falado, tal qual foi descrita oportunamente.

Feito o retrato falado, podemos usá-lo como ponto de referência para a escolha e planejamento do não-fazer individualizado a praticar. Temos que perguntar-nos de maneira um tanto quanto impessoal (em terceira pessoa), no caso de um indivíduo como o descrito nesta lista... que tipo de atividade estaria totalmente ex-

cluída de seu jeito de viver? Que espécie de atividade provocaria uma desestruturação total da sua pessoa?

Trata-se de escolher uma atividade ou série de atividades que impliquem um trabalho de médio prazo, digamos que três meses a um ano pode funcionar bem. Castaneda nos deu um exemplo numa conversa que tivemos na Cidade do México. Ele nos disse naquela ocasião que, quando trabalhava sob a direção da bruxa Florinda — sendo já escritor famoso —, ela mandou que fosse trabalhar num restaurante de beira de estrada fritando ovos durante dois anos, numa região dos Estados Unidos onde os latinos eram alvo de especial desprezo. Lá foi o famoso escritor Carlos Castaneda, passando por um tal de Joe Cortez, de feições evidentemente latinas, receber insultos e desprezo dos fregueses, pelo período de dois anos, dia após dia. Tudo para apagar a história pessoal e perder a importância.

Um não-fazer sob medida deve ser radicalmente diferente do que o indivíduo conhece, embora possa ser algo menos radical do que o caso de Castaneda, que teve de pagar com dois anos como Joe Cortez a diminuição da sua história pessoal.

Alguns exemplos da nossa maneira de praticar a técnica nas oficinas de Espreita — e deve ficar claro que são exercícios não aptos para principiantes — são:

— Mandar um senhor executivo, daqueles de gravata, cachimbo e luvas, pedir esmola durante três meses, todas as tardes, no centro da Cidade do México.

— Colocar um indígena imigrante da serra de Oaxaca como empresário vendendo seus bens patrimoniais.

— Sugerir a um político mexicano tirar alguns meses de férias para ir, e incógnito, trabalhar de peão numa comunidade camponesa de indígenas que não falam espanhol.

— Para pessoas cultas, com situação financeira folgada, talvez ocupando posições de comando nas atividades profissionais, têm sido muito apropriadas atividades como vender chicletes nas esquinas, limpar pára-brisas nos sinais, vender balas e bugigangas no metrô (para isso é preciso correr dos fiscais que lá estão para combater esse comércio), virar ator ou cantor de rua etc.

Como vemos, fora o caso do indígena empresário, trata-se de

atividades que as pessoas "abastadas" considerariam pouco menos que desprezíveis, visto que normalmente são exercidas pela camada mais empobrecida da sociedade, aquela que mora nos cinturões de miséria e representa o último degrau na escada do reconhecimento social.

Escolhida a atividade, cumprir as seguintes exigências:

- Caracterizar-se até o último detalhe segundo a atividade escolhida. Roupas, jeito de falar etc. O propósito é parecer completamente natural. Apenas mais um e sem chamar atenção. Se o caso é ser engraxate, evitar ser visto como um engraxate "diferente". Tem que virar engraxate comum mesmo.

- Praticar sistematicamente, pelo menos quatro horas por dia durante quatro meses.

- A atividade deve envolver necessariamente a interação social com pessoas do dia-a-dia.

- Procurar alcançar um nível de eficiência razoável na atividade: ganhos adequados, boas vendas etc., dependendo do caso específico. Ou seja, comparando-se a outras pessoas (não espreitadoras) que exercem a mesma atividade, deve-se conseguir pelo menos o mesmo nível de eficiência. É bom lembrar que essas pessoas não fazem aquilo para divertir-se, mas para subsistir, e nós devemos ser capazes de fazer o mesmo.

- Evitar "comodidades" não próprias da atividade, como chegar de carro ao local de trabalho, comprar a mercadoria nas lojas em vez de ir buscá-la no centro de produção etc.

- Não "disfarçar-se" demais para não ficar completamente irreconhecível ou "escondido" no vestuário. Tem que parecer natural mas sem esconder o rosto, isto é, poder ser reconhecido se der de cara com alguma pessoa conhecida.

- Se der de cara com algum conhecido e ele o reconhecer, evite dar explicações para cobrir as aparências, como "estou praticando um exercício de espreita..." Em vez disso, diga simplesmente que precisa de um dinheiro extra para sair do aperto, que ficou desempregado ou outra coisa parecida.

- Não convém buscar, nem evitar o encontro com pessoas conhecidas durante a prática do não-fazer.

Comentários à técnica

Assim como esses exercícios apresentam resultados muito notáveis, também exigem alto grau de disciplina e autocontrole de quem os pratica, por isso não os recomendamos aos principiantes.

Embora a condição ideal para os não-fazer individualizados seja a prática constante, 24 horas por dia por longos períodos, na maioria dos casos, nas oficinas, as pessoas praticavam sem abandonar seus trabalhos, famílias etc. Geralmente, dedicavam a manhã às suas atividades normais e a tarde aos não-fazeres. Alguns meses de prática quase sempre bastavam para os praticantes mudarem a visão do mundo.

Outra coisa útil é não informar nossos amigos e parentes do que estamos fazendo, a não ser que seja inevitável, pois assim não precisamos enfrentar a carga dos pensamentos deles.

Sem dúvida, acontecem coisas muito curiosas ao aplicar esta técnica, como a história de um dos meus participantes que, sendo funcionário de nível médio do governo mexicano, teve que sair para vender jornais todos os dias, durante doze semanas, nas ruas da Cidade do México. Era um homem com muitos empregados subordinados a ele, acostumado a mandar e ser obedecido. Entretanto, ele já estava há algum tempo trabalhando conosco e decidiu encarar a tarefa. Todas as tardes, vestia sua roupa puída de jornaleiro, pegava seu caminhão para ir buscar a edição da tarde no centro de distribuição e, depois de disputar com os outros jornaleiros para sair para vender mais cedo, ia à luta para arranjar uma "boa esquina". Lá ficava bradando as notícias entre os carros, até terminar a sua cota diária. Até que um belo dia, enquanto vendia seus jornais, deu de cara com um de seus subordinados, a quem dedicava um rigor especial. Lá estava ele, o rosto do empregado a quinze centímetros do seu, olhando para ele fixamente. Mais tarde, nosso amigo comentava conosco que naquele dia soube o que era o medo. Disse que ficou arrepiado e de cabelo em pé e sentiu como se lhe enfiassem milhares de agulhas frias em todos os músculos do corpo. Mas já estava trabalhando havia algum tempo e soube o que fazer: sem deixar de olhar para o homem, respirou

fundo e gritou com mais força — Oooooolha a Folha! O resultado foi incrível. Sabem o que o empregado fez?

Simplesmente, não o viu. Não o viu apesar de tê-lo frente a frente; a poucos centímetros. Algo dentro do empregado arrumou o mundo para não ver uma coisa como aquela. Ver o chefe vendendo jornais na rua não casava com a sua visão do mundo, então simplesmente não viu.

O herói da nossa história aprendeu muito naquele dia, sobre a natureza da realidade. Continuou a trabalhar nos não-fazeres por mais algumas semanas. Depois, seguiu pelo seu caminho, mas o mundo nunca mais foi o mesmo para ele.

Cortando a importância pessoal

Cortar a importância pessoal torna-se uma das necessidades mais prementes do guerreiro, porque ele sabe que nela consome a maior parte da sua energia.

Don Juan colocava o tema nestes termos:

"... nos inventários estratégicos dos guerreiros, a importância pessoal figura como atividade que consome maior quantidade de energia e por isso empenham-se em bani-la..."

"... uma das primeiras preocupações do guerreiro é liberar essa energia para com ela enfrentar o desconhecido... a ação de recanalizar essa energia é a impecabilidade..."

Seja como for, a importância pessoal não se limita à simples vaidade ou ao egocentrismo, que seriam na verdade aspectos mínimos dela, mas é uma maneira específica de armar a percepção; uma posição específica do ponto de encaixe, que implica esbanjamento excessivo e inútil de energia.

Por causa da nossa importância pessoal, aprendemos a perceber o mundo de modo que sempre precisamos ficar defendendo a nossa pessoa (ego).

Por causa da nossa importância pessoal nos mantemos acorrentados ao reflexo de nós mesmos (a descrição do ego) e buscamos compulsivamente a confirmação desse reflexo nas demais pessoas.

É a importância pessoal que faz com que focalizemos obsessi-

vamente as exigências do ego, chegando ao extremo de tudo no mundo ter significado ou sentido apenas na medida em que atender a essas exigências.

É por causa da importância pessoal que vivemos sempre esgotados, porque nossa energia se esvai nela.

Pela importância pessoal, achamos sempre que nossos problemas ou nossos acertos são os maiores, o centro do universo.

A importância pessoal é o trono e o cetro do poder em cima do qual repousa o ditador pessoal de cada um: o ego. É por meio da importância pessoal que ele se apossou de nosso ser por inteiro, até levar-nos à convicção de sermos ele (o ego) e de que mais nada (fora ele) existe como nosso ser.

Na realidade, as emoções desgastantes e todos aqueles hábitos enfraquecedores que produzem a quebra na nossa energia, como a autocompaixão, o ciúme, a inveja, o rancor, a depressão etc., só são possíveis porque nos sentimos importantes.

É por isso que a luta contra a importância pessoal é talvez a mais difícil das que o guerreiro precisa enfrentar, e sobrepujá-la é uma das suas vitórias mais portentosas.

Se quisermos estabelecer procedimentos para esse fim, praticamente todos os exercícios sugeridos neste livro e tudo o que Don Juan ensina ao seu aprendiz resultam na diminuição e na marginalização da importância pessoal. Caberia ressaltar, porém, o trabalho da recapitulação, o do tirano insignificante e os não-fazeres do eu pessoal como estratégia geral para atingir esse objetivo.

Entretanto, acrescentarei algumas técnicas particulares para cortar aos poucos a hegemonia da importância pessoal, cuja utilidade já ficou comprovada.

28. Falando com plantas e árvores

Don Juan sugere a Carlos que, se quer parar de levar-se tão a sério, lhe convém falar em voz alta com as plantas, o que o aprendiz acha ridículo.

Esta técnica singela é muito útil especialmente nos momen-

tos de raiva ou outro ataque de importância pessoal. A gente pode falar com alguma plantinha próxima, sobre o que se está passando conosco, pedir por favor que nos ajude, porque a importância pessoal é mesmo uma carga muito pesada. Tem que ser feito em voz alta.

Falar com as árvores é semelhante, mas em vista da enorme empatia das árvores com os seres humanos, conversar com elas pode abrir ainda mais possibilidades.

Levo muitos anos pesquisando e aprofundando o estudo da relação entre árvores e seres humanos, mas não me estenderei no tema por enquanto, apenas quero ressaltar que tem sido de grande ajuda para pessoas muito aflitas ou deprimidas. Abraçar uma árvore, dizer-lhe das nossas tribulações — sempre em voz alta — pode revelar-nos nela uma verdadeira amiga, que percebe e responde, além de dar-nos paz. Como eu amo especialmente as árvores, atrevo-me a pedir a quem praticar esta técnica para, como reciprocidade, em algum momento posterior, dedicar algum gesto à árvore, como trazer um pouco de água para ela, algum adubo natural ou simplesmente uma canção de presente. A árvore ficará muito feliz.

29. Agir por agir

Qualquer atividade absurda pode servir para praticar esta técnica. O importante é executá-la cuidadosamente e com muita atenção.

Se como pessoas comuns, cheias de importância pessoal, exigimos que todos os nossos atos sejam recompensados de alguma forma, com algum tipo de pagamento, como guerreiros necessitamos urgentemente aprender a agir por agir.

É que nas condições normais só agimos diante daquilo que consideramos importante, sempre conforme as imposições do ego e da sua descrição, que são as imposições da importância pessoal. Por isso, nosso ego e sua razão acharão as ações para perder importância pouco importantes, absurdas, e portanto as evitarão.

Agir por agir, no entanto, abre novas avenidas para a nossa experiência, permitindo ao inesperado acontecer, aprendemos a ser pacientes e acima de tudo a agir sem esperar recompensa. Enquanto não conseguirmos esse agir desinteressado, as tarefas do não-fazer nos darão trabalho demais, ao passo que seus resultados não parecem uma "recompensa" atrativa para o ego.

Um jeito de aprender a agir por agir é estabelecer rotinas absurdas que devem ser abandonadas assim que se tornam habituais, por exemplo:

- Dar as boas-noites ao travesseiro antes de dormir.
- Dar uma volta pelo quarto antes de entrar em casa.
- Agrupar as pedras do jardim pelo tamanho e forma.
- Levar os utensílios de cozinha para passear uma vez por semana.

Outra maneira é envolver-se em tarefas que exigem grande esforço e concentração, mas não trazem recompensa alguma. Exemplos:

- Deslocar uma pedra enorme por um quilômetro e depois voltar com ela ao lugar de origem.
- Arrancar o toco enterrado de um tronco enorme e depois plantá-lo de novo.
- Construir uma cabana na floresta, caprichar nela e, quando estiver pronta, simplesmente desmontá-la sem usar, tomando o cuidado de deixar todos os componentes onde foram encontrados.
- Modelar um belo e complicado artesanato em madeira e, quando estiver pronto, jogá-lo numa fogueira ou no rio.

Comentários à técnica

Quanto mais trabalho e tempo tomar a tarefa realizada, mais efetiva a técnica.

30. Cuidar de alguém

Outra técnica útil para diminuir a importância pessoal é dedicar-se de corpo e alma, por um período determinado, a cuidar e apoiar alguma pessoa, especialmente se não se gosta da pessoa de jeito algum.

Para o ego, acostumado a só levar em consideração a si mesmo, esta técnica tem efeitos devastadores e pode ser praticada em segredo ou abertamente, conforme o caso. Geralmente, é melhor não dizer nada, a não ser que seja uma pessoa doente ou alguma situação que demanda a aprovação explícita do indivíduo que receberá os cuidados.

Para alcançar a capacidade de cuidar e apoiar com verdadeira devoção e desinteresse, devemos escolher alguém que como alvo dos cuidados não represente benefício algum, do ponto de vista do ego. Não deve existir nenhum interesse da nossa parte visando obter alguma coisa da pessoa escolhida. Naturalmente, para cumprirmos com eficiência a estranha tarefa de cuidar de alguém de quem não gostamos e de quem não possamos receber recompensa ou pagamento algum, teremos necessariamente que aprender — na prática — a agir fora da importância pessoal. E esse aprendizado bem que vale o esforço.

31. Mudança de ambientes

A mudança radical de ambientes, mesmo que temporária, tem efeito benéfico para diminuir a tendência a centrar-se obsessivamente em si mesmo.

Para que esta mudança seja proveitosa, deve ocorrer num ambiente alheio, desconhecido e especialmente incongruente com a nossa história pessoal. Um ambiente como esse é bem pouco propício a teimar em levar-se tão a sério.

O caso de alguma pessoa do meio urbano, que se retira para o campo por uma temporada, pode ser um bom exemplo, desde que não o faça levando consigo todo o conforto da cidade, o que faria

com que o deslocamento não fosse uma verdadeira mudança de ambiente.

A mudança de ambiente a que me refiro implica uma verdadeira integração no lugar aonde a pessoa vai. Deixar de ser quem era para aprender a ser de maneira nova, adequada ao novo ambiente.

No meu caso, a permanência em comunidades indígenas foi altamente nutritiva, obrigou-me a mudar radicalmente meu jeito de ser e comportar-me, nem digamos para ser aceito, mas simplesmente para sobreviver. Uma das coisas que descobri foi que, enquanto o mundo que eu formara ao meu redor na vida cotidiana exigia continuamente de mim que me comportasse e fosse do jeito de sempre, esse novo mundo não só não me pedia para ser o mesmo de sempre, mas, ao contrário, exigia de mim respostas inovadoras para as situações novas com que me defrontava, para as quais não dispunha de antecedentes úteis no mundo que conhecia. Estar no meio daquela gente, que não falava minha língua, não sabia nada de mim, do meu passado, me deixava em situação que me impunha pôr de lado minha importância pessoal, já que se esta era relativamente funcional e me dava certa segurança no meu mundo, na serra, em meio à natureza e aos indígenas, apresentava-se como o que sempre fora: uma ridícula bastante perigosa.

É importante não sermos conhecidos no ambiente escolhido, a fim de que as pessoas que encontremos não compartilhem de modo algum das nossas idéias sobre nós próprios.

32. Fazer-se de bobo

Esta técnica é dedicada a todos aqueles que gostam de impressionar as outras pessoas. A todos aqueles que têm a necessidade compulsiva de transformar em espectadores todos os que estão à sua volta.

Esse tipo de pessoas gosta secretamente de chamar sempre atenção, aparecendo como mais espertas, mais ágeis, melhores esportistas, melhores amigas, mais bonitas, melhores amantes, que nunca perdem uma discussão etc. Em suma: que fazem tudo direito.

Uma maneira simples de se combater esta compulsão é procurar propositalmente criar o efeito oposto.

Sem ninguém saber o que estamos fazendo, fazer propositalmente papel de bobo. Se a pessoa é muito cuidadosa e ágil nos movimentos, mostrar falta de jeito esbarrando e derrubando coisas. Numa discussão, argumentar idiotices para parecer idiota e sair perdendo. Se é o caso de alguém que pretende impressionar com o alinhamento pessoal, pode aparecer feito um lixo nos mesmos lugares onde normalmente quer abafar.

É certo que quem aprende a desempenhar o papel de bobo, sem ficar magoado, pode fazer qualquer um de bobo.

33. Denunciar-se

Esta técnica é uma continuação da anterior, apenas um pouco mais radical. Visa o mesmo tipo de pessoa que a anterior, mas neste caso também será útil àqueles que costumam exacerbar a sua importância pessoal pensando ou dizendo coisas terríveis sobre si mesmos. Isto é, o tipo de pessoa que sempre está falando de seus grandes sofrimentos, culpas e fraquezas.

Consiste em detectar primeiro quais são as repetições mais comuns em que recaímos, para alimentar a nossa importância pessoal ao interagir com outrem. Exemplos comuns são:

- Falar de modo que nos achem muito cultos ou espirituosos.
 - Procurar ganhar discussões à base de argumentos irrefutáveis.
 - Contar coisas que se faz, supostamente impressionantes.
 - Dar uma de interessante para tentar atrair o sexo oposto (vender a mercadoria).
 - Assumir atitudes de "galã das telas" ou mulher da sociedade.
 - Ficar sempre contando nossos problemas e tragédias para provocar compaixão.
- Como se vê, a maioria dos exemplos consiste em falar, o que

não é casual se levamos em conta que a fala é uma das ferramentas básicas que empregamos a serviço da importância pessoal. E isso é natural: sendo a importância pessoal uma falsa versão da realidade, não é de se estranhar que tentemos compor a realidade falando, para ajustá-la à peculiar interpretação que é a importância pessoal.

Todos esses são na verdade exemplos de atitudes que têm a pretensão oculta de projetar uma imagem de nós mesmos na qual a nossa pessoa é exaltada muito acima do que somos de fato, e que estão cheias de clichês, poses, vaidade, mentiras, fingimentos etc. Tudo para exaltar o ego.

O que se deve fazer com elas é, no momento em que se apresentarem, brecá-las e denunciar-se. No meio da discussão parar e dizer alguma coisa como: "Quer saber? sou um estúpido, acabei de perceber que já estou de novo caindo no meu velho costume de discutir só por discutir. Se você quiser ajudar-me, não ligue para mim..." Ou então: "Alto aí, alto aí. Eu sou um imbecil, não dê bola. Peço desculpas porque já estou brincando outra vez aquela minha conhecida brincadeirinha de dar uma de inteligente para impressionar, mas na verdade não passo de um falastrão..."; Ou: "... não, por favor, não ligue para mim, já estou de novo no meu papel de me fazer de vítima sofrida, é melhor eu ficar calado..."

Cada qual deve utilizar na autodenúncia as frases mais diretas e aplicáveis ao seu caso específico.

É claro que é preciso ter-se um mínimo de disciplina para praticar essa técnica, mas seus resultados compensam. Já de saída a gente pensa mais no que vai dizer ou fazer antes de abrir a boca e, aos poucos, vai perdendo a vontade de abafar por meio das palavras.

Terceira Parte

**O ACESSO À REALIDADE
À PARTE**

Capítulo VI

Parar o diálogo interno

A chave entre os mundos

A mente vazia

A possibilidade de silenciar os pensamentos é um dos temas mais presentes em muitas das formas de conhecimento que se mantiveram marginais no ocidente.

No dia-a-dia, o homem comum está sempre pensando. Não me refiro ao exercício sistemático do raciocínio, mas ao ato simples de pensar de forma descontrolada que realizamos o tempo todo. Estamos sempre falando conosco em nossos pensamentos. Don Juan chama isso de "diálogo interno" e faz da sua suspensão um dos pontos centrais de seus ensinamentos.

O fato de estar sempre em diálogo mental, cada um consigo mesmo, é tido costumeiramente como condição natural e inextinguível na vida do homem. Podemos até pensar que só mortos poderemos parar de pensar e que a possibilidade de deixar a mente totalmente "em branco" não existe¹. Esta crença é reforçada pelo

¹Na realidade, o estado de silêncio interior não depende da visualização de brancura ou de outra cor, pois a mente está suspensa, enquanto a totalidade do ser percebe.

fato de que tentar suspender os pensamentos, em geral, dá em fracasso. É que os métodos usados para esse fim são bastante incomuns e dependem de um esforço sistemático.

No entanto, vista de um ângulo histórica e geograficamente mais geral, a humanidade sempre teve interesse na possibilidade da mente silenciada. Eu diria que todo o ser humano almeja secretamente esse conhecimento. A obra de Castaneda até sugere que em época remota a humanidade vivia bem mais próxima do conhecimento do silêncio interior, mas gradativamente foi esquecendo a sua prática pelo desenvolvimento e posterior hegemonia do pensamento racional, que se apossou de vez da experiência individual, muito embora — na maioria das pessoas — ficasse cada vez mais mecânico e menos racional.

A visão do Oriente

O pensamento oriental em geral e particularmente suas expressões, em a Ioga hindu, o Zen japonês e o Taoísmo chinês, fizeram da "mente vazia" ou estado de não-mente um de seus objetivos básicos.

Para a mentalidade ocidental, a possibilidade de um estado sem pensamento e as suas implicações possíveis na experiência geral do indivíduo não se constituiu em tema que atraísse o interesse científico, mesmo que mereçam reconhecimento os enfoques valiosos da questão proporcionados pelo trabalho dos antipsiquiatras que, agindo na fronteira entre ciência formal e ciência marginal, se aproximaram do conhecimento do estado de não-mente, que identificaram como uma das experiências possíveis do que denominam "a experiência desestruturada".

Entretanto, quando o pensamento ocidental pretendeu exercer a crítica de si mesmo, voltou seu olhar timidamente para o pensamento oriental, enxergando assim o mundo dividido numa dicotomia oriente-ocidente que deixa fora da cena muitos povos que tiveram desenvolvimento próprio, cuja cosmovisão não se insere no que conhecemos como pensamento ocidental, nem como pensamento oriental.

A visão da América indígena

Este é o caso dos povos índios da América que, do Alasca à Terra do Fogo, foram berço de grandes civilizações e cujo conhecimento filosófico e mágico-científico passou despercebido mesmo a antropólogos e etnólogos da nossa época.

A posição de superioridade técnica e espiritual, que os conquistadores se atribuíram pela força das armas, fez com que desconsiderassem de antemão qualquer possibilidade, não digamos de aprender, mas até mesmo de admitir a existência de um desenvolvimento técnico ou espiritual dos povos pré-colombianos, que ficaram desde o século XVI até os dias atuais confinados no último degrau da evolução, segundo a lógica que situava as próprias sociedades européias no topo da mesma². É por isso que, se pouco se sabe sobre as formas de atingir e os resultados do estado de não-mente na mentalidade e prática orientais, praticamente nada se conhece sobre esse estado na experiência dos povos índios americanos; o que não significa que estes não conhecessem ou não se interessassem por tal possibilidade.

A realidade é que o estado de pensamentos suspensos é uma possibilidade existente em qualquer ser humano, sejam quais forem a época ou o lugar onde estiver. É por isso que o assunto é recorrente onde quer que a experiência do autoconhecimento tenha atraído interesse genuíno.

Don Juan e a herança tolteca

O mundo meso-americano e especialmente o mundo de matriz histórica e cultural tolteca, longe de ter sido a exceção a essa constante, muito pelo contrário, representa um dos grupos humanos que denotou mais interesse no estado de silêncio interior.

Muitas das suas grandes e quase incompreensíveis obras, como

²Esta visão do desenvolvimento humano chama-se, na história da etnologia, "evolucionismo". Apesar de ela vir sendo criticada retoricamente, na prática os antropólogos, funcionários do governo e missionários continuam a manter uma atitude de superioridade perante os povos indígenas, praticamente igual àquela gerada pelo evolucionismo.

pirâmides, esculturas, pinturas e poemas, são até hoje testemunho de suas incursões no mundo do silêncio interior e a segunda atenção que este pode revelar, embora este não seja o momento de falar de pirâmides e obras de arte.

Os ensinamentos de Don Juan Matus se inscrevem claramente na tradição tolteca e nos desvendam aspectos dela que costumam ser muito difíceis de serem reconhecidos pelo observador externo, mesmo que tenha acesso direto a comunidades indígenas atuais com ascendente tolteca, por exemplo os nahuas, huicholes ou maias.

No mundo de Don Juan, parar o diálogo interno é a chave entre os mundos e um dos códigos principais de seu conhecimento. É por isso que muitas das práticas a que submete seu aprendiz visavam a busca do silêncio interior, embora em muitas ocasiões o bruxo se valesse do estratagema de apontar um objetivo diferente para essas práticas. Isso não era só para divertir-se; ele sabia que uma das piores maneiras de calar os pensamentos é pensar em calá-los. Daí surge a grande dificuldade do homem moderno para alcançar essa experiência.

Para além do desejo

Como ocidentais, fomos treinados para supor que a consecução de um objetivo pressupõe necessariamente, como primeiro passo, entender e conhecer o que seja o objetivo. E, como segundo passo, considerar que esse objetivo é algo que vale a pena conseguir, isto é, desejar atingi-lo. Claro, desejar algo implica pensar nisso; pensar que o desejamos, pensar que queremos conseguir esse algo. A inutilidade desse caminho decorre de colocar o não-pensar como objetivo do desejo e portanto do pensamento. Este caminho é um labirinto sem saída.

Não por acaso as tradições orientais insistem na pertinência da eliminação do desejo. O homem do dia-a-dia costuma achar que, se aplicasse uma sugestão como essa viraria um homem apático e passivo, incapaz de realizar qualquer coisa ou desfrutar de nada. Ele está errado, é justo o contrário. Acontece que a menta-

lidade oriental compreendeu a relação intrínseca entre desejo e pensamento. Cada um como motor do outro.

Também Don Juan se deu conta e por isso ensina Carlos, entre outras coisas, a praticar as técnicas de parar o diálogo interno convencendo-o de que os objetivos são outros, ou então a agir por agir, sem esperar recompensa. Por isso lhe pede para realizar grande quantidade de tarefas absurdas sem objetivo aparente.

Agir por agir é, seja dito de passagem, um dos modos daquilo que no meu trabalho designei como "O Ato Proposital", o mesmo que é a matéria base com que construímos a porta que nos leva à liberdade.

Pensando em não pensar

Não dá para deixar de pensar pensando em deixar de pensar. O caminho apontado pela racionalidade ocidental não funciona quando se trata de alcançar o silêncio interior.

De início, não podemos entender o que é silêncio interior porque não conhecemos ou não recordamos nenhuma experiência dessa natureza. Não podemos pensar nisso porque, quando pensamos, sempre estamos pensando em algo diferente, uma vez que a experiência do silêncio não se inclui no âmbito do que o pensamento pode relatar. O pensamento não pode falar sobre algo que não está dentro da sua esfera.

Deve ficar claro que o pensamento é uma das ferramentas mais úteis do ser humano, mas a sua esfera de ação é, embora amplíssima, limitada. O problema é que nos apegamos tanto a essa esfera que acabamos desconhecendo a existência de outros âmbitos fora dela, justamente aqueles que a suspensão do diálogo interno pode revelar.

Então, se não o posso compreender de antemão, se desejando-o o afastar, se pensando nisso na verdade penso em outra coisa, parece claro que não é pela via intelectual que poderei dar conta da suspensão do diálogo interno. Parar de pensar não é coisa de se pensar e entender, é coisa de agir; e de agir por agir, ou de agir sem esperar recompensa. Precisamos chegar até a experiência do

silêncio sem passar pela linha reta da razão; precisamos do estratagema do bruxo, mesmo sem ele. Na parte sobre as técnicas, apresentarei o método pelo qual nós mesmos podemos submeter-nos ao estratagema. Ou melhor, submeter nosso ego, que é o verdadeiro guardião que barra a nossa passagem para o mundo do silêncio interior.

Quero assinalar antes alguns aspectos relevantes que descobrimos na busca e no encontro com o silêncio, que tornam manifesto como é importante para o homem moderno recuperar a possibilidade dos pensamentos silenciados.

Pensar não é perceber

O primeiro que quero ressaltar é que pensar não é perceber. Pensar não é perceber.

Os seres humanos podem pensar e perceber.

O problema é que apesar de nossa natureza íntima como campos de energia ser a de seres perceptivos, estamos tão ligados no que pensamos que nem tomamos conhecimento das nossas possibilidades nessa condição.

Isto não acontece por acaso, o pensamento é que configura a natureza básica do ego. Aliás, a substância do ego são os pensamentos. É por isso que parar o diálogo interno é também uma das portas para sair do ego e livrar-se da História Pessoal que aquele sustenta e que por sua vez sustenta o próprio ego.

As pessoas comuns percebem tão pouco que já se esqueceram do que diferencia pensamento e percepção; chegam até a confundir o que pensam com o que percebem e — projetando seus pensamentos sobre a realidade exterior — substituir a realidade pelo que pensam, num processo contínuo onde a realidade fica bem longe. Por isso o pensamento oriental se refere à realidade ordinária como “Maya” (ilusão), como o véu que será preciso descer para ver a realidade e também por isso Don Juan diz que ver é uma das experiências que fazem do homem comum um homem de conhecimento.

A marca do homem moderno é viver preso na realidade que

lhe mostram seus pensamentos. Pensamentos predeterminados pelo Tonal dos Tempos e a História Pessoal.

A porta da percepção

Portanto, se não vemos as pessoas, nem as coisas, nem as situações que atravessamos e, em vez da realidade, vemos ou acreditamos ver o que nosso pensamento nos está ditando e que projetamos continuamente para o exterior, então a suspensão do pensamento se revela como o que na verdade é: a porta aberta da percepção.

Parece evidente que um ser humano que percebe o que verdadeiramente ali está, sejam pessoas, situações, acontecimentos, ou a sua própria pessoa agindo no mundo, terá melhores condições de lidar intencionalmente com a sua realidade do que aquele que, sem saber, substitui o que acontece, ou está ali, com o que pensa. O homem que não percebe está sempre lutando para lidar com uma realidade imaginária e recebe as consequências da inconsequência entre o que pensa e o que é.

Essa é no fundo a causa das crises periódicas das pessoas normais, são os momentos em que os fatos não batem com nossas explicações e expectativas, ou quando, apesar de nossos esforços, não conseguimos fazer com que os acontecimentos da nossa vida se enquadrem naquilo que prevíamos, e então descobrimos que a vida, as pessoas e o que se sente não se enquadram na história que nos ensinaram ainda pequenos, na qual teimamos em enquadrar-nos, sem jamais conseguir.

A vida, o amor, o relacionamento, o sucesso, o progresso e todo o conjunto de valores, que aceitamos como o modo de ser segundo o qual o mundo e nosso próprio ser deveriam operar, mostram-se então como o que realmente sempre foram: fumaça na cabeça, idéias, pensamentos que não tiveram mais realidade que a que nós lhes proporcionamos com a nossa teimosia em comportar-nos em concordância com os conteúdos que nos foram ensinados com relação a todos eles, para descobrirmos depois que a vida raramente cabe, raramente se enquadra nesses contos todos que, além do

mais, são pobres e chatos demais à vista de tudo o que podemos fazer com nossa única vida de seres mortais e, portanto, mágicos.

Por outro lado, quem percebe pode verdadeiramente agir sobre a realidade e leva uma grande vantagem sobre seus semelhantes. Essa possibilidade, aberta para todos os seres humanos, de rasgar o véu dos pensamentos para debruçar-se sobre o mundo real, é poder e é liberdade.

Passaporte para a outra realidade

Até agora, venho referindo-me à pertinência de aprender a parar o diálogo interno como via para o manejo mais eficaz da nossa realidade ordinária, que surge da recuperação perceptiva que essa prática produz. Mas a percepção em nosso mundo cotidiano da realidade que está além dos véus do pensamento é apenas uma primeira aproximação às possibilidades desconhecidas da consciência. No conhecimento de Don Juan, o silêncio interior vira base de lançamento para penetrar na realidade à parte.

Se Don Juan diz que a cessação do diálogo interno é a chave entre os mundos, é porque sabe que o conteúdo, o limite e a forma da realidade que conhecemos são produtos do treinamento que recebemos desde que éramos pequenos para percebê-la assim, como a percebemos, e que o elemento fundamental para que a realidade se mantenha dentro dos limites aprendidos é o diálogo interior que, como cioso guardião da sua obra, a renova com seu fluxo incessante.

Quando o palavrório interno cessa, o mundo também tende a cessar de ser e parecer bem do jeito que nos dizíamos que era. E o mesmo acontece com nossa própria pessoa. Aí então, matizes da realidade, que considerávamos estranhos ou impossíveis, tornam-se acessíveis e essa é outra das faces da liberdade. Ela alude à nossa herança mágica, à possibilidade de mudar de um mundo, que não escolhemos e onde nossos limites já estão marcados pelo tonal dos tempos e a história pessoal, para penetrarmos num mundo onde o que antes eram apenas sonhos, agora pode realizar-se.

A magia no além e no aquém

E ainda sendo verdade que essa realidade à parte nos aproxima de vivências que parecem fantásticas — quando não impossíveis — ao homem do dia-a-dia, como, por exemplo, comunicar-se com uma árvore, trocar mensagens com uma baleia, sentir a terra como ser vivo e consciente ou agir propositalmente com o corpo de sonhar, também é verdade que nessa outra realidade os confins do nosso modo de ser, agir e sentir, determinados pela história pessoal, se esvaem, dando passagem à oportunidade de reinventarmos-nos e descobrirmos facetas misteriosas e desconhecidas que permaneciam ocultas em algum canto do nosso ser e que então, recuperadas, se constituem em novos modos de viver e de agir no mundo do dia-a-dia com renovados recursos que antes considerávamos fora do nosso alcance.

Assim, penetrar na outra realidade não significa apenas possibilitar coisas tão estranhas quanto realizar objetos vitais no âmbito do sonho, mas também coisas tão insólitas como olhar sem violência para os nossos semelhantes, amar sem escravizar, descobrir um ser diferente no espelho, atrevermo-nos a realizar um sonho, olhar com olhos novos para nosso parceiro ou dizer adeus a hábitos e dependências que achávamos fossem parte intrínseca da nossa pessoa.

Vejamos agora como conseguir isto:

TÉCNICAS

Um dos elementos fundamentais para a cessação do diálogo interior é o uso especializado da atenção, isto é, a atenção ordinária, que, pelo efeito do uso especializado e da economia de energia, ensina a recuperação daquilo que Don Juan chama de Segunda Atenção.

Assim como a maneira ordinária de utilizarmos a nossa atenção está intimamente ligada à sustentação do nosso diálogo interno, também o uso inusual da atenção vincula-se à suspensão deste. É por isso que em termos gerais os exercícios de atenção são

úteis para alcançar o silêncio e os exercícios para alcançar o silêncio são úteis como exercícios de atenção, sendo muito difícil determinar alguma fronteira entre uns e outros.

A rigor, as técnicas de parar o diálogo interno são na verdade técnicas de manejo especial da atenção, portanto poder-se-ia considerá-las uma subárea dos exercícios de atenção, cuja particular utilidade para a cessação do diálogo levou-me a classificá-las à parte.

Para fins práticos, ambas as classificações de exercícios podem ser usadas indistintamente, já que a seleção que fiz e a maneira em que os agrupei baseiam-se somente na ênfase particular que cada exercício tem na obra de Castaneda e na minha própria experiência, resultante da situação em que a sua prática se deu.

34. Usos especiais da atenção

Um dos requisitos para o diálogo interno se manter é focalizarmos a nossa atenção sobre ele, que aliás é o que o homem comum faz o tempo todo: focalizar seu diálogo interno. Como a voz do diálogo interno é a voz do ego, podemos dizer que estamos diante da obsessiva tendência do ego a autofocalizar-se.

Sendo assim, qualquer prática que desvie nossa atenção do palavrório interno tende a suspender o diálogo se for mantida o tempo suficiente. Isto é, se ninguém ligar para ela, a mente se cala. Na realidade, quase todos os exercícios de parar o diálogo têm o redirecionamento da atenção como elemento-chave.

Com base nisto, o leitor curioso pode gerar seus próprios exercícios. Contudo, comentarei alguns que na prática deram bons resultados.

35. Caminhadas de atenção

A simples caminhada em si é um exercício muito bom que, além de contribuir para um estado saudável em geral, propicia a introdução de elementos que a tornem caminhada de atenção.

Ainda que aparentemente todo mundo saiba caminhar, a verdade é que — para o homem moderno — caminhar adequadamente exige um aprendizado especial, cujos resultados também tendem a ser especiais.

No que diz respeito a caminhar, é claro que os mestres são aqueles que por séculos andaram incansavelmente sobre a face da terra, como quem anda pelas veredas de seu ente amado: os índios. É por isso que muitos dos elementos do adequado caminhar vêm direto deles.

A caminhada de atenção é um dos exercícios por excelência para parar o diálogo interior. Basta praticá-la sempre e ela nos leva ao silêncio inevitavelmente. Antes de apresentar algumas das suas diversas modalidades, quero assinalar seus elementos básicos; eles são:

— A atenção não focaliza os pensamentos, mas a caminhada e os elementos que fazem com que seja de atenção.

— Caminhar em silêncio absoluto. Se for preciso falar, é melhor parar até acabar de fazê-lo.

— Não atentar para os pensamentos que surgirem, nem brigar com eles, deixar apenas que aconteçam como se fossem um som qualquer.

— É uma caminhada com ritmo, não importa a velocidade, mas que haja ritmo.

— O ritmo da respiração e o da caminhada tendem a ser o mesmo.

— Concentrar-se na respiração, isto é, estar ciente de estar respirando.

— Fixar a atenção contínua no meio ambiente e no que isso nos faz SENTIR (ignorar o que pensamos dele).

— Atentar para o que sente nosso corpo, sobretudo as sensações da área abdominal.

— Atentar para os sons.

— Caminhar de mãos livres; se quiser transportar alguma coisa, usar capanga ou mochila.

— O tempo mínimo da caminhada é o que for suficiente para alcançar um estado de atenção, especial, e não há tempo máximo.

Comentários à técnica

Os elementos sublinhados são indispensáveis e os outros podem incluir-se alternadamente, selecionando parte deles ou a totalidade; para se fazer uma caminhada de atenção mantendo rigorosamente todos os elementos, talvez seja preciso um período de prática prévia, quando se consideram só alguns. Conseguindo isto pode-se dizer que o participante "já sabe andar".

Os elementos da caminhada de atenção "básica" também se aplicam às suas variantes

Um dos resultados mais surpreendentes da caminhada de atenção — inclusive de suas variantes — é a geração de estados de consciência peculiares, como o assim chamado Estado de Consciência Acrescentada, que pode ter diferentes níveis; quanto mais atenta e demorada a caminhada, mais profundo o nível de consciência acrescentada. Também a prática influi na profundidade que se pode atingir. Tudo isso permite alcançar estados de percepção e sensibilidade não-ordinários nos quais a possibilidade do conhecimento silencioso se torna provável.

36. Fila indiana

A fila indiana é uma modalidade de caminhada de atenção para ser praticada por várias pessoas. Como o nome indica, chama-se assim porque indígenas de muitos lugares do mundo — que sabem um bocado sobre caminhar e sobre atenção — caminham dessa maneira. Eu mesmo aprendi com eles.

Esta é uma das minhas técnicas favoritas não só pelos muitos momentos mágicos que já pude compartilhar graças a ela, mas porque ela possibilita a unidade energética e em termos de atenção dos participantes, o que tende a acrescentar o resultado total, que é maior do que a simples soma das partes.

Normalmente, esta é a forma básica para caminhar em grupo,

sobretudo em lugar despovoado, e é indispensável se o terreno não é muito conhecido. Além disto, ela garante o estado de alerta apropriado.

Quero dedicar um momento a algumas das implicações da caminhada entre os indígenas, que pressupõem uma diferença fundamental com relação à maneira de caminhar do homem citadino.

Como ocidentais, tendemos a pensar que um deslocamento tem dois pontos principais: o início e o fim. Assim, uma viagem qualquer, seja a pé ou de veículo, não apresenta qualquer interesse nos seus pontos intermediários; só o que importa é chegar e o quanto antes melhor.

Caminhar serve apenas para chegar e por isso no curso da trajetória o que predomina é a ansiedade por chegar. Ou então o contrário, a ansiedade pelo que ficou para trás. O fato é que o homem moderno tem séria dificuldade em situar-se onde realmente está: no aqui e agora. Logo, a caminhada no ocidente, na medida em que é apenas um meio de chegar a algum lugar, costuma ser cansativa e se deseja que acabe o mais rápido possível.

Naturalmente, isto produz muito cansaço. Mas o cansaço decorre muito mais da energia desperdiçada do que da energia que o andar consome. Energia que desperdiçamos em primeiro lugar focalizando nossos pensamentos em vez de focalizar a ação real de nosso corpo. Caminhar sem centrar a atenção na caminhada é, além de esgotante, até mesmo perigoso. É por isso que a maioria das pessoas tem medo de caminhar em lugares que não conhece, caminhar à noite ou simplesmente caminhar.

Tipicamente, ao caminhar tende-se a pensar no que deixamos para trás (o passado) ou no que supomos estar à nossa espera (o futuro), mas raramente nos situamos na realidade (o presente).

Já o indígena, depois de séculos e séculos de andar, sabe que uma caminhada é, antes que o meio de chegar a algum lugar, o meio de estar onde está. Sabe que é possível e benéfico andar por andar, pelo puro prazer de movimentar-se.

Se ele se dirige a algum determinado lugar, sabe que uma caminhada, por longa que seja, consiste em um passo de cada vez. Ele se situa no presente e não se ocupa do futuro a não ser para

planejar uma estratégia, mas depois se esquece do futuro até que este vira presente. É por isso que o índio não anda olhando para a frente ou para o cume da montanha que está subindo, mas para o chão sob seus pés.

Se quer admirar a paisagem, ele pára e dedica a isso o tempo suficiente, para depois continuar caminhando. A caminhada do índio é uma caminhada de aqui e agora, e não de antes ou depois.

Toda essa atitude se reflete nos elementos da caminhada em fila indiana, que são os seguintes:

— Um guia, que pode ser o líder do grupo, o coordenador ou qualquer participante que ou conhece o caminho a percorrer, ou é capaz de assumir a responsabilidade de guiar o grupo sensivelmente pelo caminho mais apropriado segundo as condições em que se realiza a caminhada.

— Caminhar formando uma fila só, ou seja, um detrás do outro. Cada participante se mantém por toda a caminhada detrás do precedente, exceto quem vai à frente.

— A distância entre os caminhantes deve ser fixa e próxima. Um braço de distância é bom. É fundamental que cada participante mantenha a distância, sem alargá-la nem diminuí-la apesar das variações do terreno.

— O olhar se mantém fixo no passo que se dá, sem olhar para a frente ou em volta. Havendo alguém à frente da fila, basta confiar no caminho escolhido, sem necessidade de olhar para a frente. De fato, a vista é apenas um componente secundário, ao passo que percebemos o evento com todo o corpo.

— Procurar um ritmo grupal de caminhada, que pode ser compartilhado através da cadência, dos sons sincronizados dos passos, das respirações etc.

— Deve-se evitar ficar pensando no ponto de chegada ou de partida, bem como olhar para a frente para "ver quanto falta".

— Mínimo duas pessoas.

Comentários à técnica

Um dos elementos-chave desta caminhada é manter-se um sentido de unidade para se conseguir um enlaçamento da atenção e da energia de todos os participantes. Existem dois elementos-chave para conseguir o enlaçamento: manter rigorosamente a distância entre os participantes e todos se adequarem ao mesmo ritmo. Se algum participante não mantém a distância, se distrai ou anda fora do ritmo, a "cadeia" se rompe e o resto do grupo será afetado por não poder aproveitar os benefícios adicionais da caminhada grupal.

37. Seguindo as pegadas

— É uma caminhada de fila indiana, mas com um elemento adicional: cada participante — exceto o que encabeça a fila — terá de pisar exatamente onde pisou o que vai na sua frente. Ou seja, os pés de todos os participantes se levantarão com sincronicidade exata. Todos avançam ao mesmo tempo o pé esquerdo, todos avançam ao mesmo tempo o pé direito, e assim por diante. Cada pé desce onde ficou a pegada (mesmo que não seja visível) do mesmo pé do companheiro da frente.

Tenta-se "visualizar" a pegada e pisar nela.

Comentários à técnica

Neste caso é fundamental ser rigoroso ao pisar na pegada e manter o sincronismo nos passos apesar de eventuais mudanças de velocidade, ou paradas repentinas causadas por variações do terreno. Se houver concentração, é possível antecipar sensivelmente as variações.

Recomenda-se praticar a técnica em períodos mínimos de uma hora, sem limite quanto ao tempo máximo. Obedecendo as instruções, tende-se a criar uma espécie de "bolha de atenção" que envolve todo o grupo. De alguma maneira, perde-se o

sentimento de ser um ego individual na medida em que se desenvolve a consciência de se fazer parte de um corpo grupal. A magia desta experiência permite caminhar por horas a fio sem sentir cansaço; ao terminar a pessoa sente-se cheia de energia, plena e renovada.

38. Caminhada de sombras

— Esta modalidade também se conhece como “caminhar com os ouvidos” e consiste em uma caminhada de atenção que costuma ser muito lenta e cujo elemento central é procurar deslocar-se como uma sombra, em silêncio absoluto, reduzindo quase a zero os sons produzidos ao andar. Que não dê para ouvir nossos passos nem nossas respirações. Que nem nós próprios possamos ouvi-los. Tão silencioso como uma sombra em movimento. O que guia nosso deslocamento é o trabalho do ouvido. Concentramo-nos tanto nos sons — para evitá-los — que os ouvidos se tornam elemento central em nossa percepção. É óbvio que nesta forma de caminhar evitamos pisar no que pode fazer barulho, preferimos levantar a perna antes de empurrar um galho, contornamos as coisas em vez de dobrá-las ou pisar nelas, buscando sempre o lugar mais silencioso para nossas pisadas.

39. Forma de andar segundo Don Juan

— Adotar alguma postura especial nas mãos, como dobrar os dedos, separar os dedos médio e anular ou qualquer outra. Sugere-se ao participante tentar várias posturas, até achar a mais propícia para si.

— Manter uma visão periférica de 180 graus, procurando olhar tudo simultaneamente e evitando focalizar determinado ponto. Ajustar a parte média dos olhos, dirigindo-a a um ponto na frente, pouco acima do horizonte.

Existem muitas outras formas de caminhada de atenção, todas elas úteis para a cessação do diálogo interno, mas de modo

geral são variações da forma básica e, a meu ver, as que acabei de citar são suficientes.

A seguir, explicarei a técnica da Marcha de Poder, não sem reiterar antes que as caminhadas de atenção em geral e a Marcha de Poder em particular são exercícios que poderiam ter ficado na mesma classificação junto aos exercícios “de atenção”.

40. Marcha de Poder

Esta técnica, além de só ser possível praticá-la em estado de silêncio interior, implica a emergência de facetas da natureza “nagual” do praticante, seja de maneira parcial, se é um principiante, ou de maneira total, se é um mestre consumado. A prática e a energia disponível serão novamente os elementos-chave.

Sendo esta uma das técnicas que nos deram resultados mais surpreendentes, e cuja prática envolve a participação da consciência do outro eu, não basta para a sua apresentação o simples procedimento, que aliás não é tão simples assim.

A Marcha de Poder consiste, em termos muito gerais, na possibilidade de deslocar-se a grande velocidade, utilizando uma energia inusual e sem depender dos sentidos na forma ordinária, sem que seja preciso tampouco conhecer o lugar previamente, mesmo na escuridão completa. É como um jeito peculiar de correr.

Embora seja possível a prática em qualquer tipo de terreno, o habitual neste tipo de marcha é preferir terrenos que, sendo muito irregulares, apresentam pedras soltas, são muito íngremes ou, por ser de noite, são de trânsito difícil em condições normais, mesmo andando.

É importante ressaltar que a Marcha de Poder não é um exercício normal, como uma prática esportiva. Na verdade, não é qualquer pessoa que pode praticá-la. Não basta conhecer o procedimento.

Sendo algo inusual que o corpo realiza sem intervenção do centro intelectual, dependerá principalmente da energia disponível e da habilidade do praticante em utilizar-se dela de modos

inusuais, mas ainda assim eu a incluo neste livro porque ele visa pessoas com diversos níveis de energia e de trabalho.

Além de ser possível alcançar as condições necessárias para realizar esta marcha mediante a prática de outras técnicas menos complexas, existem exercícios que dão ao aprendiz ocasião de aproximar-se dela gradativamente, bem como índices que o ajudam a saber se já está pronto.

A marcha de poder é algo que pertence às possibilidades desconhecidas do corpo e na verdade todos sabemos, no fundo, como efetuá-la, ou melhor, nosso corpo sabe como. Acontece que as pessoas comuns estão tão desligadas ao que seus corpos sabem, por atentar exclusivamente para o que o ego lhes diz, pela via do diálogo interior, que é quase impossível recuperar esse conhecimento.

Cabe salientar que, por ocasiões, pessoas que estiveram em situação inusual, como enfrentar perigo de morte ou algum tipo de estado-limite, puderam fazer a marcha de poder e salvar a vida correndo em plena escuridão ou em terrenos escarpados e com precipícios sem terem conhecimento da marcha ou de procedimento algum. Nesses casos geralmente fala-se em milagres ou algum tipo de intervenção divina, tentando assim explicar os portentos que podem ocorrer quando o corpo pega as rédeas.

Podemos, no entanto, fazer uma prática relativamente sistemática para ajudar o corpo a se lembrar da marcha de poder. Existem procedimentos para isso, mas estes terminam quando o corpo acorda e a marcha de poder se verifica. A partir desse momento o corpo é quem manda e a razão, o ego e seus desejos e explicações simplesmente não foram convidados a participar. Uma forma é a seguinte:

1. Iniciar correndo num terreno plano e de dia. Correr suspendendo os joelhos o mais possível até sentir que o corpo pode movimentar-se naturalmente dessa maneira sem o forçar. De algum modo, é preciso achar um ponto intermediário entre tensão e frouxidão, nossos músculos devem aquecer-se aos poucos até alcançarem uma flexibilidade, por assim dizer, "tensa", que não vire flacidez, de modo que, se acharmos obstáculos como peque-

nas rochas, não estejamos tão rígidos para abalar as articulações nem tão brandos para provocar alguma luxação. Trata-se de atingir um estado de espírito muito peculiar que poderíamos chamar de tensão relaxada, quando a pessoa se sente bem desperta, alerta, ativa, mas com um sentimento interno de sobriedade e controle.

Recomendamos praticar este passo por períodos de uma hora, pelo menos.

2. À medida que sentirmos nosso corpo assimilar o método do ponto anterior, poderemos começar a praticar em condições mais rigorosas, por exemplo, em um terreno sem ladeiras mas com irregularidades, um pedregal com rochas de tamanho considerável ou o leito de um rio seco. Também podemos ir aumentando aos poucos a velocidade da marcha. É importante sentir-se natural e seguro ao fazer isto, pois se forçar, apesar de estar inseguro, há perigo de machucar-se. É bom notar como as pernas conseguem ajustar naturalmente a sua flexibilidade ao encostarem em pedras, troncos ou outros obstáculos. Aos poucos se deve tentar sentir o terreno no corpo, evitando olhar o chão obsessivamente para saber onde pisar. O olhar deve ficar relaxado e dirigir-se ao setor do chão que está à frente, mas sem limitar o enfoque a pontos específicos. Vale lembrar que se numa marcha através do campo as decisões de onde e como pisar operam em função da relação vista-cérebro-pernas, na marcha de poder elas operam a partir da relação corpo-mundo. Uma maneira mais precisa de dizer isto seria falar em relação "energia de dentro-energia de fora".

Quando conseguirmos o deslocamento a alta velocidade no tipo de terreno que acabo de descrever, apenas varrendo o chão com o olhar, mantendo ritmo e equilíbrio, sem ficar exaustos, cair ou nos machucar, estaremos prontos para a fase seguinte.

3. Nesta fase, poderemos praticar a marcha em terrenos planos mas com ladeiras, primeiro suaves e depois mais pronunciadas. À medida que o nosso domínio for melhorando, poderemos buscar ladeiras irregulares e íngremes. Se no princípio começamos descendo calçadas, com maior domínio podemos descer atra-

vés do campo. É importante lembrar que este processo não será dominado totalmente num só dia, pois depende de prática constante. O tempo necessário dependerá das condições do praticante. Não há limite para o que se pode conseguir mediante a marcha de poder, nem para as transformações que podemos experimentar com ela. Ao trabalhar nesse tipo de terreno é importante não se desgovernar; não faz sentido alcançar muita velocidade se perdemos o ritmo e a segurança, porque então cairíamos no terreno do ordinário e poderíamos sofrer danos.

4. Posteriormente, é preciso praticar os exercícios anteriores, mas mudando propositalmente a velocidade conforme as variações do terreno, porém mantendo o mesmo ritmo. A velocidade varia, mas o ritmo se mantém. Inclui subidas mais ou menos pronunciadas.

5. O passo seguinte é só para aqueles que conseguiram dominar bem todos os passos anteriores. Consiste em praticar na escuridão da noite. Começar praticando ao entardecer em terrenos conhecidos, à luz da lua. As noites de lua cheia são especialmente propícias, não apenas pela suave luz que proporcionam, mas porque seu efeito facilita a entrada da consciência no lado esquerdo. À medida que aumenta o domínio, podemos inclusive fazer a marcha em plena escuridão e em terrenos desconhecidos. Na realidade, quando alguém alcança este grau de domínio, já não está mais — como ego — realizando um exercício volitivo, pois é o corpo quem age, em relação direta com o mundo, para além das fronteiras da razão.

Comentários à técnica

Visto que o diálogo interior e a marcha de poder são eventos que não podem ocorrer simultaneamente, já a partir dos primeiros exercícios notaremos que o diálogo tende a parar sem nenhum esforço direto da nossa parte. Fazer a marcha de poder demanda a participação de toda a nossa energia, de modo que não sobra nada disponível para o palavrório interno. É por isso que este exercício

é infalível. É óbvio que, se continuamos pensando, estamos apenas correndo, mas não em marcha de poder.

Nas práticas dos grupos coordenados por mim, insisto sempre para os praticantes ouvirem atentamente as mensagens do corpo, que não consistem em pensamentos ou idéias, mas em sentimentos. Aliás, estas mensagens fazem parte do conhecimento silencioso de todo ser humano, mas infelizmente quase nunca as ouvimos. Para o caso dos exercícios visando a marcha de poder, isto significa que nenhum praticante deve forçar-se a praticar exercícios que ainda estejam fora do seu nível de desempenho. Um exemplo seria a prática de um grupo descendo por uma montanha em passo de marcha. Se algum membro do grupo sentir com clareza que não tem condições de manter o ritmo do resto, não deve querer prosseguir a qualquer custo. Sinais claros desse tipo de situação são a perda de fôlego, andar tropeçando, aos trambo-lhões, sem equilíbrio etc. Nesse caso, será melhor diminuir a velocidade até conseguir equilíbrio e ritmo.

Quero encerrar os comentários à técnica referindo-me muito superficialmente à relação entre marcha de poder e o fenômeno comumente chamado nagualismo.

Como já disse, fazer a marcha de poder acarreta necessariamente a cessação do diálogo interno e também a aproximação de facetas desconhecidas do mundo e do nosso próprio ser. Além do mais, o fato de realizar um trabalho tão intenso em estado de silêncio interior e estabelecendo uma relação ativa com o mundo da natureza abre a porta para a irrupção de estados de ser situados na consciência do outro eu. O nagualismo é uma das possibilidades.

Ao fazer a marcha de poder, especialmente em local despojado e no escuro, não é raro sentir que viramos algum tipo de animal. Sente-se a respiração, na segurança do deslocamento, nos sons involuntários que emitimos.

Tive ocasião de descobrir isto quando trabalhava com um grupo e percorríamos em fila indiana um enorme morro ao sul da Cidade do México. Era de noite e havia lua cheia. Estávamos há dois dias trabalhando em uma série de práticas fora do campo verbal, que chamamos "tribos". Nessa caminhada noturna havia uma sen-

sação de placidez, a noite nos envolvia e éramos um conjunto de sombras transitando em nosso meio ambiente natural. As roupas velhas, o fato de estarmos há dias sem proferir palavra em linguagem conhecida e submetendo-nos a práticas tão intensas, nos levaram a um peculiar estado de ser no qual o ego e a história pessoal não funcionavam. Éramos uma tribo e tínhamos de chegar ao território de outra tribo que vivia do outro lado da montanha.

De repente, comecei a sentir uma certa urgência que fez com que aumentasse a velocidade do passo. A vegetação em volta se tornou mais fechada e o mundo escureceu de vez. Era como se algo me empurrasse, ou melhor, me puxasse. Como se quisesse perseguir e alcançar algo desconhecido. Aos poucos me vi correndo e o ritmo se apossou de mim. Soube que podia correr quanto tempo fosse necessário. Soube que não tropeçaria mesmo sem enxergar nada além de sombras ao meu redor. Tentei fazer com que o grupo me seguisse. Tentei "puxá-lo" até que o que me puxava foi mais forte e uma espécie de vertigem me dominou. Meu passo virou pulo e o pulo, corrida. Eu me vi correndo na escuridão, através do campo e numa velocidade que nem de dia e em terreno plano eu atingiria em condições normais. Alguma coisa acontecia com a minha respiração, era uma respiração profunda, selvagem. Estranhos grunhidos e arfagens saíam do meu corpo. Eu virara um animal que corria pela mata. No seu elemento. As sombras tinham pleno sentido para mim. Não era estranho transitar nesse meio. Era o meu meio. Eu nascera para isso, mesmo que até agora não o soubesse. Tudo era um mistério e uma descoberta. Tudo era magia e tudo era poder. Experimentava uma felicidade de outro mundo sendo um animal selvagem, sem pensamentos. Sem história. Soube que animal eu era e seria por toda a minha vida nesta terra.

Custei a voltar a ser eu mesmo e reencontrar meus companheiros. Não sei o que teria visto um espectador da minha experiência. Acredito que dependeria da sua sensibilidade e da sua capacidade de "ver". Um homem comum tomaria um susto e tanto.

Eu, porém, não duvido do que lá aconteceu. Don Juan tinha razão; não há outra realidade que aquela que sentimos. A realida-

de é um sentir. Naquela noite, correndo feito selvagem pela mata, descobri o princípio do nagualismo.

Uso especial dos sentidos

Uma vez que o diálogo interno e seu funcionamento operam no dia-a-dia conjuntamente com a maneira de usarmos os sentidos, a modificação dessa maneira de usá-los incide sobre a possibilidade de alcançar o silêncio.

Nas modernas sociedades de consumo, o sentido da vista bem poderia chamar-se "rei dos sentidos". Todo o sistema de consumo, de bens ou de pessoas, tem seu ponto-chave na vista. É por isso que para as pessoas, no dia-a-dia, o resto dos sentidos têm papel secundário. Estamos tão enfeitiçados pelo que a vista nos mostra que quase não prestamos atenção alguma para o que poderiam revelar-nos os outros sentidos. E isso acontece porque o diálogo interno transforma o sentido da vista num de seus servos mais dóceis.

A relação normal entre sentidos e diálogo interno poderia ser expressa como segue: olhos-pensamento-mundo-olhos e assim por diante. O que vemos e a maneira de vê-lo se sustenta no diálogo interno, de sorte que a realidade não nos impressiona simplesmente do exterior, nós a projetamos do nosso interior, para depois perceber esse reflexo de nós mesmos, sem notar. Como treinamos a vista para servir docilmente a esse processo, se a forcamos a agir de modos diferentes, ou se mudamos a hierarquia normal no uso dos sentidos, podemos interromper o fluxo do diálogo interior. Um exemplo disto é a caminhada de sombras, já apresentada, na qual o ouvido e o tato açambarcam a atenção que normalmente se volta apenas para a vista.

Qualquer situação em que empregamos nossos sentidos de formas inusuais pode ser útil como exercício para obter o silêncio. Mencionei rapidamente alguns deles.

41. Escutar

Ficar por períodos de mais de quinze minutos escutando sons, em completo silêncio e de olhos fechados.

42. O fluxo da natureza

O exercício anterior, mas escolhendo para ouvir sons constantes mas variáveis, como o fluxo de um rio, a crepitação de uma fogueira, o barulho do vento, a chuva etc.

43. Escutando os silêncios

Escutar os sons de um meio ambiente natural, procurando detectar os espaços de silêncio entre eles, até distinguir o ritmo dos sons e o ritmo dos silêncios. Tentar enlaçar perceptivamente o conjunto de silêncios, de modo semelhante a como enlaçamos normalmente os conjuntos de sons.

44. Cegueira temporária

Permanecer de olhos vendados por períodos, variando de algumas horas até vários dias, procurando permanecer ativo. É necessária a ajuda de um orientador para prevenir situações de risco.

45. A vista desfocada

Olhar com a vista desfocada, procurando perceber simultaneamente todos os elementos do campo visual, sem pôr em foco nenhum deles. Praticar por períodos mínimos de quinze minutos.

46. Contemplando sombras

Olhar objetos que apresentam visualmente áreas de sombra, como árvores, pedras grandes ou uma montanha, procurando agrupar visualmente as sombras e poder perceber o objeto como um conjunto de sombras, em vez de um conjunto de luz e cor.

Comentários às técnicas

Como na maioria das técnicas, a prática constante desempenha um papel importante. Quanto mais prolongados os períodos de prática, melhores os resultados. O único fator de limitação nesse sentido seria cair em algum tipo de desarranjo emocional no mundo cotidiano, antes de conseguir a cessação do diálogo. Nesse caso será preciso reduzir os períodos e/ou a frequência das práticas. É bom evitar a ansiedade durante os exercícios. Para isso, convém fazê-los como se fossem um fim em si mesmos, esquecendo que podem ser um meio para alguma outra coisa. Isto é, ao praticá-los, esquecer que pretendemos parar o diálogo interno por meio deles. Outro fator importante é ter espaço e tempo apropriados para esse tipo de trabalho. O tempo apropriado é aquele que seja especificamente destinado à prática, sem ter de ocupar-se de mais alguma coisa. O espaço apropriado pode ser qualquer um, mas é conveniente começar em lugares diferentes dos da vida cotidiana, como as zonas rurais despoçadas em geral. Em etapas posteriores, convém trabalhar na cidade.

Respirando

A maioria das técnicas especiais de respiração é de grande ajuda para silenciar a mente, pois elas obrigam a pessoa a centrar a atenção em respirar em vez de centrá-la nos seus pensamentos. A atenção na respiração é de fato uma das formas gerais básicas para alcançar o silêncio; é por isso que muitas técnicas de meditação podem ser apropriadas, especialmente se ao praticá-las evitamos toda e qualquer associação religiosa, esotérica, simbólica etc.

47. Técnica básica de respiração

Conhecida como "respiração completa". Consiste nos seguintes elementos:

- Inalar e exalar pelo nariz.
- As inalações devem ser feitas enchendo primeiro a zona abdominal e depois a peitoral, de baixo para cima.
- Terminar a inalação quando não couber nem mais um pouco de ar.
- Conter o ar um momento antes da exalação, de modo que haja oxigenação plena.
- A exalação começará esvaziando os pulmões e depois o abdome, isto é, de cima para baixo.
- A exalação terminará quando não restar ar nenhum.
- Tanto a inalação como a exalação serão lentas. Basta serem um pouco mais lentas do que o normal.
- Concentrar o máximo de atenção no ato de respirar, evitando os pensamentos; se estes se apresentarem, ignorá-los como se fossem um barulho sem qualquer significação. É preciso ficar contemplando a respiração.

48. Variante "A" da respiração básica

A mesma técnica anterior, mas botando o ar pela boca. O estado de atenção produzido é diferente, apropriado a situações que pedem maior intensidade.

49. Variante com sons

Como na respiração básica, mas atentando concentradamente para os sons. Trata-se de escutar com todo o ser, inundando de sons a interioridade até não sobrar espaço para os pensamentos. Podem servir os sons da natureza, ou os da cidade. Também é proveitoso escutar música, especialmente se ela não tem palavras que

nos façam pensar. Mais complicada, embora muito útil, é a variante em que se ouve o discurso verbal de alguém, com absoluta concentração no som das palavras, mas evitando os significados: ou seja, ouvir as palavras como simples ruídos (difícil para principiantes).

50. Variante numeral

É como a técnica básica, mas incorporando a associação do número 1 à inalação e do 2 à exalação.

Cumprindo os elementos da respiração completa, o procedimento é o seguinte:

1. Na inalação visualizar e pronunciar o número 1.
2. Na exalação visualizar e pronunciar o número 2.
3. Tendo conseguido manter as condições 1 e 2 sem que se apresentem outros pensamentos, ir para os passos 4 e 5.
4. Igual ao 1 e 2 mas eliminando a pronúncia mental, mantendo só a visualização do número.
5. Como o passo 4, mas eliminando também a visualização dos números, deixando toda atenção na "contemplação" da inalação e da exalação. Se surgirem pensamentos voltar aos passos anteriores.

51. A vela do silêncio

Consiste em realizar a respiração completa na escuridão, contemplando a chama de uma vela feita e moldada com as próprias mãos, mantendo estado de concentração total na manufatura. Nossa atenção deve estar na respiração e na chama. Se percebermos a iminência de um pensamento, devemos pôr na mente a imagem da chama, para que não reste espaço aos pensamentos; na medida em que se acalmar a tendência a pensar, nos voltare-

mos para a chama exterior e assim sucessivamente, mudando a atenção da chama externa para a interna, o que nos permitirá frear os pensamentos antes de se concretizarem. Cabe dizer que quanto mais atenção e tempo investidos na fabricação manual da vela, maior será a sua efetividade para "puxar" nossa atenção, portanto será útil, inclusive, fazer a modelagem artística da vela; tanto mais útil quanto mais complicada a sua elaboração.

Comentários à técnica

Estas técnicas podem ser feitas de olhos abertos ou fechados, embora a prática de olhos fechados ajude a conseguir maior concentração. Fora o caso da prática de escutar, serão mais adequados os lugares silenciosos ou com sons relaxantes. Os períodos de prática terão pelo menos quinze minutos.

É bom lembrar que o hábito de fumar — além de prejudicial à saúde — é altamente contrário à respiração, percepção, ao silêncio interior e à consciência. A explicação é muito simples. Quem quer que tenha praticado qualquer tipo de respiração proposital sabe da relação próxima entre respiração e percepção; isto é, entre respiração e consciência. Além disto, as pessoas que fumam alteram perigosamente o equilíbrio funcional de seu sistema respiratório. Quem fuma não pode respirar direito e, portanto, as suas possibilidades de consciência e percepção estarão mais limitadas que no caso do não-fumante. No que tange à cessação do diálogo interno, as técnicas de respiração que o tornam possível perdem boa parte da sua efetividade se os pulmões estão afetados pela nicotina. Enfim, quem quiser sinceramente ver, no sentido donjuanista, bem que pode começar largando o cigarro.

52. Artes e esportes

Outro comentário que vem ao caso tem a ver com as artes e os esportes.

Quanto às artes, na medida em que a sua prática genuína está

ligada ao sentimento mais do que aos pensamentos, a realização sincera de qualquer atividade artística é apropriada para aproximar-se ao silêncio. Especialmente aquelas que não se utilizam da linguagem verbal. São muito úteis a dança e a execução de instrumentos musicais, contanto que sua prática envolva elevado grau de concentração. Na realidade, toda a forma de arte real vem do mundo do silêncio, mesmo a interpretação teatral verdadeira, já mencionada no capítulo da Espreita.

Estou referindo-me, claro, à arte que se faz pelo desafio e o mistério que ela traz, e não à suposta arte que se faz para exhibir-se e despertar a admiração dos outros. É lamentável que, em nossa moderna sociedade de consumo, se tenha o costume de considerar arte um bom número de manifestações vulgares de megalomania e oligofrenia, nas quais muitos indivíduos, por doença ou simples interesses financeiros, se vêem compelidos a pretender-se artistas, fingindo que cantam, pintam ou interpretam, quando o que na verdade procuram é vender-se ao melhor preço no mercado de lixo, o que naturalmente dá como resultado um produto de falsa arte que, afinal, não é arte de jeito algum (se alguém não entendeu direito, ligue a televisão um tempinho).

Quanto ao esporte, acontece algo semelhante. Devemos afastar de saída tudo aquilo que, sob o nome de esporte, esconde exibicionismo e desejo desmedido de lucro. Como o esporte na televisão e similares.

Entretanto, o esporte natural, que é feito pelo gosto e o desafio que apresenta para o corpo (e não para o ego) é altamente benéfico, não apenas por melhorar nossa saúde, mas porque ao exigir reações e reflexos mais rápidos que os dirigidos pelo pensamento, nos dá oportunidade de agir por períodos mais ou menos longos sem a intervenção do diálogo interior. Tem a vantagem adicional de colocar-nos em contato com nosso ser corporal e portanto nos permite descansar, nem que seja temporariamente, da tirania do ego. São especialmente nutritivos aqueles esportes praticados em contato integral e respeitoso com a natureza, tomando cuidado para não a danificar, é claro, que é uma maneira de evitar danificar-nos.

Capítulo VII

A magia da atenção

Percepção e atenção

Atenção é uma das palavras-chave em toda a obra de Carlos Castaneda.

De acordo com a maneira específica de usarmos a atenção é que percebemos a realidade como o fazemos. Neste sentido, a atenção sustenta o mundo.

À simples vista, podemos considerar como a atenção aquela propriedade da consciência que nos induz a focalizar certos aspectos da realidade externa ou interna, de modo a poder percebê-los.

Mas, na visão donjuanista da realidade, como na da física moderna, o mundo não se esgota no que percebemos normalmente, mas ele contém mais uma infinidade de elementos que fogem à nossa percepção.

Para os físicos e químicos modernos, a tecnologia é uma maneira de perceber e gerir certos aspectos dessa "realidade invisível", como é o caso das ondas de rádio, as radiações ou os sinais de televisão. Já o bruxo conta, desde tempos imemoriais, com outra ferramenta para atestar e gerir outros aspectos da realidade à parte: a magia da atenção.

É que a percepção dos seres humanos é treinada para operar de um modo seletivo, que vai além da determinação biológica e

cujo resultado é funcionar da maneira específica que o faz no dia-a-dia. A Atenção é justamente o resultado desse treinamento, ao qual se submetem todos os seres humanos desde que nascem e entram em contato com outros seres humanos que já percebem a realidade nos termos em que o recém-nascido virá a percebê-la. O processo da atenção, que é propriamente um fluxo, envolve uma intrincada seleção em termos daquilo que Castaneda chama de "desnatações", que alude ao fato de escolher certas partes e dispensar outras do universo praticamente infinito de possibilidades perceptivas, de sorte que o ato de desnatar resulte numa percepção ordenada e não caótica da realidade.

A magia da atenção consiste em imbuir de ordem e sentido tudo o que percebemos; de certa maneira, além de selecionar o que se percebe, também aprimora seus detalhes, a fim de coincidir com a percepção dos demais seres humanos. Logo, se a percepção que estes têm dos objetos do mundo tende a ser precisa e comum, ela é, porém, diferente da percepção que os animais têm dos mesmos objetos, pois eles não passam pelo processo humano de socialização. Os bebês, por outro lado, nascem com a percepção animal em bruto; não aprenderam a magia da atenção, que haverá de reger sua percepção do mundo em termos funcionais para a vida cotidiana com os demais membros da sua espécie.

A atenção e seus limites

Uma criança pequena, por exemplo, ainda não restringiu sua percepção no mesmo grau que o adulto. Por isso, em certas ocasiões poderá perceber aspectos da realidade que o adulto já não consegue ver e que comumente considerará fantasias infantis. Mesmo a moderna psicologia não-ortodoxa pôde registrar fenômenos onde se verificam as peculiares possibilidades da percepção infantil. Um exemplo disto é o fenômeno da dermóptica (percepção visual através da pele), por meio do qual qualquer criança com o treinamento adequado consegue ver e ler com as mãos, os pés etc. Há pouco, tive ocasião de ver um menino jogar uma partida de dominó de olhos vendados. Ele não precisava dos olhos para ver

Mas as escolas que ministram esse treinamento não admitem adultos. Elas alegam que de modo geral somente as crianças podem aprender¹. O problema é que os adultos, por causa da atenção, já têm demasiadamente fixos os limites e modos de perceber, ao passo que as crianças possuem maior liberdade neste sentido.

Sem dúvida, no mundo de Don Juan, os bruxos e seus aprendizes são guerreiros lutando para resgatar a possibilidade de se utilizarem da sua percepção de modos peculiares, mais próximos dos que conhecemos de recém-nascidos, para assim penetrar em outros mundos.

O fato é que no momento em que aprendemos a perceber do modo que o fazemos pelo efeito da atenção, também cancelamos — quase sempre definitivamente — a possibilidade de perceber o que ficou mais além. A não ser que desenvolvamos um trabalho disciplinado e consistente para romper a barreira perceptiva que nos é imposta pela atenção, usada da forma habitual.

A proposta de Don Juan é que nossa consciência conserva secretamente a possibilidade de focalizar aspectos insólitos do mundo, o desconhecido que em geral nem sequer suspeitamos.

Primeira e segunda atenção

A forma cotidiana de usar a atenção chama-se, na obra de Castaneda, primeira atenção. Dela nos utilizamos para perceber e lidar com a realidade do dia-a-dia e para manter selada a porta que abre o caminho da visão da realidade à parte. A maioria das pessoas conhece e desenvolveu apenas esta forma de atenção.

Entretanto, Castaneda assinala também a existência de outra forma de atenção chamada "segunda atenção", que é uma forma desconhecida e muito especializada de atenção, que permite perceber outra parte — praticamente inesgotável — da realidade, que sendo alheia ao mundo do dia-a-dia pode perfeitamente chamar-se "o outro mundo".

¹No México, este fenômeno é amplamente conhecido, pois com frequência aparecem na TV professores e alunos de dermatologia, para promoverem seus cursos.

As duas atenções operam em âmbitos paralelos mas sem tocar-se jamais. Por isso está dito em *O Presente da Águia* que a primeira e segunda atenções estão separadas pelas "linhas paralelas". Um exemplo da diferença perceptiva que apresentam os dois tipos de atenção é a percepção do corpo humano, que na primeira atenção é percebido como o corpo físico que conhecemos, enquanto na segunda é percebido como o famoso casulo ou ovo luminoso tantas vezes mencionado por Don Juan.

A fixidez da atenção

Outra das características da atenção — primeira e segunda — é a sua capacidade de provocar efeitos. Em geral, as pessoas não se dão conta, e costumam atribuir boa parte do que se passa à sorte ou à adversidade, sem cogitar jamais de que ao focalizarem a atenção obsessiva sobre coisas, objetos, situações ou pessoas, de qualquer maneira, como desejo, temor, apego, curiosidade etc., estavam convocando o que viria a acontecer depois. Da mesma forma, fixar a segunda atenção excessivamente sobre qualquer coisa também provoca efeitos insólitos, o que levou bruxos e feiticeiros — sobretudo na antigüidade — a criarem inúmeros objetos mágicos, para os mais diversos fins, de pequenos amuletos a enormes pirâmides.

O resgate da segunda atenção e a sua integração com a primeira pressupõe, segundo a obra de Castaneda, penetrar na misteriosa e praticamente impensável terceira atenção, também chamada liberdade total.

No entanto, para pessoas como as que podem estar lendo este livro, uma aproximação salutar à segunda atenção bem pode começar com o uso especializado e não ordinário da primeira atenção.

Não-fazer e atenção

Realizar atividades que obriguem a primeira atenção a focalizar de modos inusuais o mundo que conhece ou a focalizar aspec-

tos que geralmente passam despercebidos produz um efeito de acréscimo e/ou saturação da atenção, que com muita probabilidade pode vir a gerar estados de consciência acrescentada e eventualmente produzir estados de segunda atenção.

A seguir detalharei alguns exercícios que podem ser classificados propriamente como exercícios de atenção, bem como aqueles que na obra de Castaneda se apresentam apenas como não-fazeres, que eu incluo neste capítulo, por achar que os dois têm em comum a capacidade de produzir variações substanciais da atenção, através de modificações inusuais da percepção.

É claro que os exercícios descritos nos capítulos referentes aos não-fazeres do eu pessoal e para o diálogo interno são também exercícios de atenção, embora sua ênfase ou seu âmbito de ação difiram dos que aqui descrevo.

TÉCNICAS

53. Observar sombras

- a) Escolha um arbusto grande e frondoso para este exercício.
- b) Coloque-se em posição relaxada e procure concentrar-se.
- c) Contemple com muita calma um galho, procurando não ver as folhas, mas as sombras entre elas. Até estar olhando um "galho de sombras" e não de folhas.
- d) Percorra outras partes do arbusto, olhando apenas as sombras.
- e) Tente agrupar perceptivamente todo o conjunto, até enxergar um "arbusto de sombras".

Numa fase posterior deste exercício, convém praticar o mesmo procedimento, mas com uma árvore.

Tempo de prática: mínimo meia hora.

54. Observando pedras

Outra maneira de trabalhar com sombra é a observação de pedras.

a) Neste caso pode-se começar observando um pequeno seixo colocado sobre uma pedra grande. É muito conveniente arranjar um penhasco onde se possa deitar e encostar o queixo.

Ficar com o rosto a cerca de 20 centímetros do seixo e olhá-lo detalhadamente, procurando descobrir suas concavidades e buracos, observando todos os detalhes dentro deles. É preciso concentrar-se até que toda a atenção esteja atrelada à pequena pedra. De certo modo, se trata de contemplá-la até ela crescer e ocupar toda a nossa visão.

b) Em uma fase seguinte, concentrar-se na sombra do seixo como se fosse um fluido que o mantém colado na rocha, até que pareçam unidos.

c) Seguindo a ordem que Castaneda apresenta em *Viagem a Ixtlán*, podemos continuar com a observação de sombras em pedras grandes. Procurar duas rochas ou penhascos contíguos, que projetem sombras alongadas e mais ou menos paralelas. Colocar-se em posição relaxada e olhar para as duas sombras simultaneamente, tentando uni-las perceptivamente, forçando os olhos a vesguearem, sem desfocar as imagens, até ambas as sombras se sobreporem.

Outro jeito é colocar duas pedras médias ou pequenas, escolhidas de propósito para o exercício, num local apropriado. Algumas pessoas acham mais fácil assim do que com pedras grandes.

55. A árvore de céu

Esta é uma variante do exercício anterior que tem dado resultados muito bons.

Consiste em achar uma árvore bem frondosa e não muito alta. Se possível, uma que a gente goste à primeira vista. Se esta árvore está junto a outras e com elas cria uma grande sombra, melhor

ainda. Outra característica necessária é que se possam ver pequenos fragmentos de céu entre as folhas, sem que os raios do sol as atravessem diretamente, para que se possa olhar sem ferir os olhos.

Sentar-se ou deitar-se debaixo da árvore escolhida. De uma forma ou de outra, ficar confortável. Contemplar a folhagem da árvore mas, em lugar de olhar as folhas e os galhos, olhar os espaços entre eles. Procura-se agrupar os espaços, como normalmente agrupamos as folhas e as vemos em conjunto. Com céu azul de fundo, poderemos aos poucos começar a perceber uma "árvore de folhas azuis" ou pedaços de azul espalhados sobre um fundo verde e aquoso. Isto exige descontração e concentração, assim como a busca de uma visão de conjunto, evitando focalizar visualmente detalhes específicos. Quando tivermos conseguido alterar a visão da árvore ordinária e estivermos percebendo algo como a árvore de folhas de céu, ou o oceano verde com fosforescências azuis, poderemos tentar fixar a atenção detalhada da cena, desde que isso não nos leve a focalizar diretamente esses detalhes, pois assim cortaríamos a visão de não-fazer.

56. Caminhar para trás

Esta é uma técnica simples que mesmo assim nos forneceu resultados altamente positivos. Pode ser praticada quase em qualquer tipo de terreno, dependendo do grau de domínio.

Consiste em andar para trás sem virar para ver o caminho. No início, deve-se praticar em terreno plano e sem irregularidades perigosas, podendo seguir a seguinte ordem de práticas, aumentando gradativamente o grau de dificuldade.

a) Andar para trás orientado por um ajudante. O exercício se faz em absoluto silêncio, para facilitar a concentração e a sensibilização. Quem estiver guiando anda na frente de quem anda para trás e, se notar alguma irregularidade ou obstáculo, avisará com acenos das mãos, à direita, à esquerda ou parar. O participante que faz o exercício não se volta para o que está às suas costas, ele apenas olha as mãos do guia. Praticar durante o mínimo de 20 minutos de cada vez; depois, pode-se trocar os papéis de ajudante e caminhante.

b) Andar como no exemplo anterior no mesmo terreno, mas sem ajuda; os guias são, a princípio, nosso conhecimento do terreno e a configuração do mesmo que percebemos ao ver o que está diante de nós, e aos poucos procuraremos sentir com todo o corpo o terreno que está atrás. Mínimo de 15 minutos cada vez.

c) Como na fase a) em duplas, mas desta vez começaremos a correr de leve para trás, aumentando a velocidade aos poucos na medida em que sentirmos mais segurança e sensibilidade, até atingir a franca carreira.

d) Como na fase c), mas sem ajuda.

e) Caminhadas para trás mais longas e no campo, percorrendo alguma trilha conhecida. De uma a duas horas é ótimo para mergulhar no não-fazer.

f) Uma caminhada para trás, em grupo, sempre pode acrescentar uma imensa quantidade de atenção extra a cada um dos participantes, embora seja preciso que todos trabalhem com a mesma intenção e concentração.

Comentários à técnica

Um dos aspectos fundamentais desta técnica é a possibilidade de se perceber o mundo exterior sem depender dos olhos, por isso é muito importante resistir ao impulso de virar-se; cada vez que a gente se vira, transforma a situação em algo corriqueiro e tem de voltar ao início. Contudo, é bom ter ciência de que sensibilidade não é "ver com as costas", porque não se trata de imaginar visualmente o que está detrás de nós, já que isso nos manteria prisioneiros dos olhos, mas trata-se de buscar um certo sentimento de segurança emanado da nossa consciência corporal, a partir de estímulos não visuais. A realidade é que o corpo todo é perceptivo e não depende necessariamente dos olhos. A atitude correta é paciência, relaxamento e — se possível — silêncio interior.

57. O chapéu de espelhos

A primeira parte desta técnica consiste em manufaturar um chapéu de espelhos. Trata-se de um chapéu ou boné comum, ao qual se acrescentam dois espelhos pequenos na viseira, a dez ou quinze centímetros do rosto e meio de lado dos olhos, para que possamos ver neles o que está detrás de nós, usando os espelhos à maneira de retrovisores. É importante que os espelhos não atrapalhem a visibilidade frontal. Devem estar colocados de modo a permitir o mais amplo campo de visão, tanto na frente como atrás.

Os espelhos podem ser colocados na viseira por meio de arames, parafusos, amarrados ou de qualquer jeito, desde que não fiquem frouxos ou balançando quando andamos.

De posse do chapéu, podemos praticar, entre outros, os seguintes exercícios:

a) A prática consiste em andar para trás, olhando o terreno através dos espelhos. Quanto mais se pratica, mais atenção e habilidade se conseguem para andar mesmo em terrenos irregulares, como no campo ou morros com declives suaves. O grau de atenção buscado é o de olhar os dois espelhos simultaneamente e integrar as imagens num só campo visual, como fazemos com os olhos quando olhamos para a frente.

b) Igual ao anterior, mas olhando ao mesmo tempo o panorama à nossa frente, sem parar de olhar o de trás e continuar avançando.

c) Prática noturna. Neste exercício, podemos praticar com as instruções de a), mas à noite. O terreno ideal é uma floresta ou um deserto. Andar muito devagar, procurando acostumar-se e sentir natural a caminhada entre sombras. Não ceder ao medo ou nervosismo caso apareçam "coisas esquisitas" nos espelhos; aliás, não é raro ver ou viver coisas inusuais quando a gente se comporta de modo inusual.

d) Como na maioria dos exercícios de andar, a prática em grupo (mais de uma pessoa) pode aumentar a profundidade da experiência, desde que o grupo seja compacto (todos trabalhando juntos).

e) Uma prática só para praticantes bastante experientes neste tipo de trabalho consiste em combinar os exercícios de esqueleto, expostos na seção de Consciência da Morte, com os exercícios noturnos do chapéu de espelhos. Não é recomendável praticar sozinho.

58. O arnês purificador

Em *O Presente da Águia*, Castaneda se refere ao uso de um arnês para ficar suspenso no ar, como um não-fazer que é capaz de purificar o corpo e até de curar doenças "que não são físicas...". Ele assinala que seu efeito benéfico é muito apropriado também como preparação para uma viagem difícil ou alguma experiência, para a qual seja preciso o máximo empenho, e apresenta-o em duas modalidades: estar suspenso de um arnês pendurado do teto de um quarto, ou com o arnês colocado num galho alto de uma árvore. Pessoalmente, tenho trabalhado mais com as árvores, que em virtude da afinidade natural com os seres humanos são um apoio insuperável.

Para qualquer das duas modalidades o primeiro a fazer é reunir o material necessário, que é o seguinte:

a) Um arnês no qual a pessoa possa ficar suspensa, sem sentir dor ou desconforto. Pode servir um dos usados em pára-quedismo, espeleologia ou similar. O caso dos arneses de alpinismo é algo diferente, em geral não são tão confortáveis como os de pára-quedismo ou espeleologia, porque o alpinista raramente precisa ficar suspenso durante muito tempo. Pode-se comprar já pronto nas casas de artigos esportivos, ou confeccionar um, o que não é tão difícil quanto pode parecer. O principal é ter um modelo como referência, que podemos arranjar com um alpinista, pára-quedista, resgatador ou espeleologista, ou em livros sobre o tema. Alguns eletricitistas usam esse tipo de arnês para trabalhar nos postes da rede de energia. O material que eu utilizei é o mesmo dos cintos de segurança dos automóveis, costurado com fio de nylon do tipo usado em pescaria; deve-se rebater as costuras pelo menos três vezes e com ponto pequeno, para dispor de boa margem de segurança.

b) Uma boa corda ou cabo de aço com resistência de pelo menos 500 quilos. Eu prefiro a corda por ser mais natural, mais leve e mais flexível. Neste caso, as melhores são as usadas por alpinistas e espeleologistas, de 9 milímetros ou mais.

c) Algum suporte adequado para segurar a corda e elevar o praticante. Um suporte adequado deve ter boa altura, ser resistente e não estragar a corda por atrito ao puxá-la.

Suspensão do teto

Para esta técnica, precisamos achar um local apropriado, como um galpão, um quarto ou qualquer tipo de cômodo que tenha vigas no teto, metálicas ou de madeira. Não importa o material, desde que tenham resistência adequada para passar as cordas sobre elas e usá-las como ponto de apoio para suspender uma pessoa no arnês. Na prática comprovamos que é muito mais fácil alçar uma pessoa se, em lugar de passar a corda diretamente sobre a viga ou suporte, se amarrarmos neste um ou dois mosquetões de alpinismo, que são bem mais apropriados a receber a corda de elevação. Os mosquetões de alpinismo são uma espécie de anéis ovalados de aço ou alumínio, que possuem uma trava móvel e portanto podem abrir e fechar. São muito resistentes e não corroem as cordas, que podem deslizar sem atrito nem abrasão. São vendidos nas casas de artigos esportivos.

De posse dos elementos necessários, a técnica é bastante simples: consiste em passar uma ponta da corda por cima da viga de suporte ou pelos mosquetões. A pessoa coloca o arnês e amarra neste uma ponta da corda. Feito isto, com a ajuda de duas pessoas fortes suspende-se o praticante até quase a altura do suporte e depois amarra-se a ponta da corda em algum ponto de apoio perto do chão. Pode-se permanecer suspenso assim o tempo que for necessário. Períodos de 8 a 12 horas são aconselháveis. Em geral é melhor fazer isto de noite, porque então, na escuridão, o ego e a visão ordinária da realidade perdem força. Terminado o período de prática, os ajudantes descem a pessoa. O procedimento pode ser repetido tão amiúde quanto for preciso.

Suspensão de uma árvore

Usam-se os mesmos instrumentos da técnica do teto, mas evitando o cabo de aço, pois as árvores não gostam do aço. Por outro lado, é preciso mais cuidado para não ferir a árvore, por isso é aconselhável seguir estas instruções:

- a) Escolher uma árvore grande, com galhos fortes e grossos.
- b) Pedir licença à árvore, em voz alta, para trabalhar nela e pedir-lhe ajuda, explicando os motivos pelos quais nos aproximamos dela. Embora isso nunca tenha acontecido, a árvore poderia manifestar-se contrária através de qualquer tipo de mensagem sensível. Nesse caso, é preciso buscar outra.
- c) Subir no galho escolhido e prepará-lo para passar a corda principal ou aquela onde amarraremos o ou os mosquetões. A preparação consiste em embrulhar o galho com um pano muito resistente, como lona ou aniagem, preso com um barbante para não cair. Tudo para que a corda principal não machuque a árvore.
- d) Colocados os suportes, passar a corda e alçar a pessoa como na técnica anterior.
- e) Ficar bem atento para qualquer manifestação da árvore que necessariamente reagirá à nossa presença. Não esquecer que a pessoa está dentro do seu casulo luminoso.
- f) Comunicar-se com a árvore, exprimindo nossos sentimentos ou cantando uma canção para ela, pode ser muito oportuno.
- g) Convém praticar este exercício em local solitário e fora das vistas de pessoas alheias ao mesmo.

Comentários à técnica

A técnica de permanecer suspenso a certa altura pode ser utilizada com muitas finalidades. Eu a utilizei e apliquei com meus grupos de trabalho para casos de depressão, desânimo, confusão ou crises emocionais. Também foi útil na preparação de algum

acampamento, excursão ou viagem mais exigentes do que o normal, como longas caminhadas pela serra, ou atravessar um deserto. O resultado sempre foi um sentimento de purificação e recarga. A gente se sente bem mais leve.

Quanto às condições do exercício, recomendam-se o silêncio, a escuridão, trabalhar com muita concentração nos preparativos. Quanto mais tempo e mais alto a pessoa permanecer pendurada, melhores serão os efeitos. Há galhos de árvores a mais de dez metros de altura. Pode-se praticar durante vários dias ou até permanecer suspenso dia e noite. Neste caso, começar e terminar ao amanhecer.

É importante não dormir². Uma ajuda bem simples é ter alguém para falar de vez em quando e manter a pessoa acordada. O estado de consciência e percepção depois de horas de prática deste não-fazer é notório e é bom não ter pressa em dissipá-lo. Quero dizer que quando a pessoa desce do arnês, deve manter um estado atento e silencioso, evitando atitudes barulhentas ou atividades que a afastem rapidamente da experiência.

Comentários aos exercícios de atenção e não-fazer

Este tipo de exercício, em geral, deve ser feito com tranquilidade e sem pressa, já que seu efeito é acumulativo. As pessoas comuns, acostumadas a "fazer" sempre, talvez logo fiquem entediadas ou cansadas após um tempinho de não-fazer, especialmente se os resultados não forem rápidos e espetaculares. Mas nesse caso a persistência e o esforço são fatores básicos. O efeito benéfico de manter-se por horas não-fazendo é evidente mesmo se sentirmos que "não acontece nada".

A concentração é importante e depende de aprendizado, porque normalmente estamos acostumados a que nossa atenção e nosso pensamento vaguem e divaguem sem nenhum controle nosso. Aos poucos, poderemos aprender a redirecionar a nossa primeira atenção e nos concentrarmos; só assim chegaremos finalmente ao silêncio interior e a formas de atenção que nem cogitamos.

²É benéfico dormir suspenso numa árvore alta, inclusive numa rede, mas nesse caso seria outro exercício.

Capítulo VIII

Arrumar os sonhos

Os sonhos comuns (Freud)

Para a mentalidade ocidental moderna, os sonhos constituem realidades ilusórias. Em última instância, poderíamos dizer irrealidades. Isto é apenas mais uma das conseqüências da tendência moderna de concluir que tudo aquilo que não cabe dentro da descrição ordinária da realidade e do que se sabe dela não existe. Então, se nos sonhos ocorrem coisas tão extraordinárias, como poder voar, transformar-se num ser estranho, ou comunicar-se com os animais, tudo isso tem necessariamente que ser irreal.

O máximo que a ciência pôde fazer para tentar dar sentido aos sonhos está na teoria psicanalítica que nasceu com os trabalhos de Sigmund Freud no final do século XIX e princípio do XX. Uma das linhas dessa teoria trata da interpretação dos sonhos¹.

Deixando um pouco de lado as elocubrações de segundo, terceiro e quarto níveis, com seus Édipos, pulsões, obsessões fálicas e tudo mais, na sua expressão mais simples, esta teoria propõe que os sonhos são, de certa forma, a expressão simbólica dos desejos reprimidos, temores e angústias do sujeito. O simbolismo prende-se ao fato de os objetos de nosso medo ou desejo geralmente não se apresentarem na sua forma ordinária, mas repre-

¹Introdução à psicanálise, 1916-18.

sentados por imagens que à simples vista nada têm a ver com eles. Assim, a pressão de um pai autoritário poderia aparecer num sonho como um tronco enorme a nos esmagar, uma mulher desejava a poderia aparecer na forma de um cavalo que foge etc.

Apesar de a teoria freudiana e suas possibilidades interpretativas da significação dos sonhos serem desconhecidas das pessoas comuns, a sua proposta básica é aplicável em termos gerais à maioria dos sonhos da maioria das pessoas, em nossas sociedades modernas. Com efeito, sonhamos os nossos desejos e temores.

Os sonhos não civilizados

Contudo, essa não é a única possibilidade. Um exame intercultural ou intertemporal revelaria que no caso da interpretação dos sonhos, como no da teoria psicanalítica em geral, suas conclusões não são necessariamente universais, na medida em que não são aplicáveis a todas as sociedades nem a todas as épocas da humanidade. Um exemplo seria o do campo da repressão sexual, que tanto interessou a Freud; enquanto nas sociedades européias e seu campo de expansão a repressão sexual e a conseguinte obsessão por ela gerada têm sido e são uma constante, em grupos étnicos de orientações culturais diferentes há uma visão bem mais aberta e salutar perante a sexualidade. Os exemplos são muitos, dos bosquimanos kung do deserto de Kalahari² aos polinésios de Samoa³. Também no que tange ao campo dos sonhos é fácil comprovar que nem todos os seres humanos sonham igual. Nem todos os sonhos são "freudianos". A minha experiência pessoal com os huicholes, por exemplo, me fez comprovar o interesse tão especial que eles mostram em relação aos sonhos. Era comum deparar-se com os pais perguntando a seus filhos pequenos, que mal começavam a falar: O que você sonhou, meu filho?... lembre-se, lembre-se direito, o que sonhou? Dessa forma os huicholes aprendem ainda

²Cazadores del Desierto, G. Silberbauer, Barcelona, 1983.

³Margaret Mead, *Adolescência, Sexo e Cultura em Samoa*, Barcelona, 1979.

muito pequenos a prestar atenção nos sonhos, conseguindo com isso não só lembrar-se deles, mas dar-lhes um sentido de significação pragmática em suas vidas, que nada tem a ver com as interpretações freudianas. Seus sonhos são mensagens, agouros, indicações, promessas; são tão importantes e tão reais para eles como podem ser a sementeira, a construção de uma moradia, ter um filho, fazer uma canção ou qualquer outro assunto de suas vidas; influem em suas decisões e no seu modo de viver. E é certo que eles encontram nos sonhos um sentido de continuidade e um âmbito de ação volitiva e pragmática que a gente das cidades nem sequer imagina. Isso quanto aos sonhos dos huicholes em geral. Se examinamos os sonhos de um marakame⁴ ou de um huichol guerreiro ou espreitador, encontraríamos possibilidades ainda mais surpreendentes, muito próximas das experiências de sonho relatadas por Castaneda.

O mais incrível é que tanto a experiência do sonho huichol como as do sonho freudiano e até mesmo as possibilidades do sonho de segunda atenção ou devaneio são — agora sim — universais.

Muito embora em nossa sociedade conheçamos apenas os sonhos freudianos, também é verdade que não estamos fadados a esse único tipo de sonho. Existem modos alternativos de sonhar. Modos que são a porta para possibilidades insólitas de experiência. Modos que são a porta de entrada para a segunda atenção, o poder e a consciência do outro eu.

Podemos aprender esses modos alternativos.

Podemos arrumar nossos sonhos.

Devaneio: o não-fazer de sonhar

Na obra de Castaneda, uma das grandes correntes de prática entre os guerreiros da partida do nagual, juntamente com as práticas de espreita, é justamente o trabalho na área do sonho. Don

⁴Marakame é o nome do xamô que dirige as cerimônias huicholes e tem grande influência na vida da sua comunidade como bruxo, curandeiro e guia espiritual.

Juan alude ao trabalho com os sonhos e o considera uma das avenidas do Poder, atribuindo-lhe importância fundamental no conjunto de seu sistema de conhecimento. Ele diz que devaneio é o sonho de quem sonha sem perder de todo a consciência e começa quando ele se dá conta de que está sonhando.

Além de referir-me à Arte de Sonhar ou devaneio com base nas colocações dos livros de Castaneda, tratarei o tema mencionando alguns aspectos que se tornaram evidentes quando começamos a praticar, com certo sucesso, algumas das técnicas específicas que encontramos naqueles.

Arrumar os sonhos começa com uma técnica muito simples, ao que parece: a pessoa sonha que olha suas próprias mãos. Simplesmente assim. Antes de dormir, a pessoa ordena a si mesma encontrar suas mãos durante o sonho. Entretanto, a coisa não é tão simples como parece, quando experimentamos na própria carne e enfrentamos o fato na sua verdadeira dimensão. Quem já o tiver feito sabe do que estou falando; quando a pessoa encontra suas mãos durante o sonho, a sensação que experimenta é sumamente estranha e intensa. Sente algo tão esquisito como o leitor sentiria se neste exato momento o livro que tem em mãos, ou o quarto ou lugar onde se encontra se desvanecessem diante de seus olhos e dessem lugar a algum tipo de realidade fantasmagórica. Naturalmente, à vista de um evento como esse, qualquer pessoa ficaria muito surpresa e abalada ao descobrir outro mundo, de cuja existência jamais cogitou.

Pois é exatamente isso o que sente quem encontra suas mãos no sonho. E nem podia ser diferente. Quando nosso corpo de sonhar (que Castaneda chama de sonhado) olha suas próprias mãos, o que na verdade faz é obedecer uma ordem que vem do outro mundo. De um mundo cuja existência desconhecia. Este mundo do dia-a-dia é o outro mundo do sonhado. É que o sonhado, como um dos aspectos da consciência do outro eu, não se lembra de modo algum do sonhador, nem sabe nada dele nem de seu mundo. O sonhado nada sabe de nós nem do tonal que é a sua contrapartida, como o nagual é a contrapartida do sonhador. Ele acha esta realidade tão inconcebível e irreal como nós achamos a dele.

O outro eu do outro eu

O fato é que sonhado e sonhador jamais se lembram um do outro. Vivem em realidades paralelas, porém separadas. Nós somos o outro eu do sonhado e nosso mundo é sua realidade à parte.

Nós também não nos lembramos do sonhado. O fato de saber que sonhamos não quer dizer que nos lembremos dele, porque, afinal, em nossa racionalidade situamos seu mundo como uma extensão fantasiosa da realidade que conhecemos, ou como um mundo ilusório, sem existência própria, ou simplesmente nem lembramos do que sonhamos. Lembrar mesmo do outro significaria nos darmos conta de que nós somos o sonho do sonhado. E é precisamente isso o que faz o sonhado quando olha suas mãos, dá-se conta de que está sendo sonhado, recorda-se do sonhador e do mundo em que vive. E com esse ato tão simples está executando uma manobra insólita: está criando um ponto de contato entre os dois lados da consciência, entre mundos que jamais se tocam e que se ignoram reciprocamente. Por isso, Don Juan fala da Arte de Sonhar como de uma ponte em direção ao outro eu e à integração de ambos os lados da consciência, Tonal e Nagual, numa unidade existencial que chama de "totalidade de si mesmo".

Eis o sentido dos trabalhos de Espreita e Devaneio: lembrar-se do outro eu, para integrá-los nessa totalidade.

O devaneio é o não-fazer dos sonhos e é o complemento recíproco do não-fazer da vida cotidiana. Assim como a espreita tem o atributo de levar-nos a movimentar o ponto de encaixe e lembrar o outro eu, também o devaneio permite ao sonhado movimentar o ponto de encaixe até a posição em que pode lembrar-se do sonhador. Ambas as formas de não-fazer são o esforço que cada um dos lados da nossa consciência realiza para lembrar-se de seu outro eu.

Uma das vantagens do não-fazer no sonho é que, durante este, o ponto de encaixe se movimenta naturalmente, fora da sua posição habitual. Poderíamos dizer que ele fica mais frouxo, não tão enraizado na sua posição ordinária — mesmo nos sonhos comuns —, sendo portanto relativamente mais fácil levá-lo a posições desacostumadas.

Para Don Juan, o devaneio é a melhor avenida rumo ao poder, porque é a porta imediata que conduz diretamente ao nágual, restituindo-nos com isso o lado misterioso e desconhecido da nossa consciência.

Na minha própria existência, as técnicas de devaneio trouxeram possibilidades de ação num tempo que a maioria das pessoas considera ocioso ou, quando muito, de descanso. É que as formas de utilizar o sonho são praticamente ilimitadas.

A reciprocidade do mundo do sonhado

Um dos aspectos que fazem do sonho um âmbito de tanta utilidade na vida do homem é a sua reciprocidade com o âmbito da vida diária. O mundo dos nossos sonhos corresponde ao mundo que conhecemos quando estamos acordados. E não me refiro ao fato de o que sonhamos parecer com o que vivemos, mas propriamente ao fato de que o tipo de vida que temos dá como consequência o tipo de sonhos que sonhamos. Vidas freudianas têm como resultado sonhos freudianos. Da mesma forma, os não-fazer da vida ordinária têm como consequência o não-fazer dos sonhos: o devaneio.

O incrível nesta reciprocidade é que ela opera nos dois sentidos e, assim como a modificação da maneira de encarar nossa vida diária modifica nosso modo de sonhar, da mesma forma a modificação do modo de sonhar se reflete na modificação do nosso jeito de viver. É por isso que o espaço do sonho é também o espaço do trabalho pela mudança e pela liberdade.

Falando em termos operacionais, isto significa que podemos modificar aspectos de nossa vida cotidiana durante os sonhos.

Traços de nossa pessoa que não podemos mudar por métodos convencionais, podemos mudá-los com a cooperação do outro eu e o poder da segunda atenção que lhe cabe, bastando para isso focalizar nosso sonhar nesse sentido.

Encontrar soluções não-ordinárias para problemas e necessidades que parecem insolúveis torna-se possibilidade concreta quando acionamos o poder que vem do lado "nágual" da nossa

consciência; seja se sonhando modificarmos o andamento dos acontecimentos, seja se sonhando descobrirmos soluções novas para nossos velhos problemas, não se pode esquecer que a verdadeira criatividade vem do lado esquerdo da nossa consciência.

Castaneda nos diz que os guerreiros de seu grupo desenvolviam e enriqueciam no devaneio as atividades básicas das suas vidas cotidianas; Pablito, como carpinteiro, aprendia como construir coisas, Néstor, que vendia plantas medicinais, encontrava formas de curar, e Benigno, que tinha um oráculo, achava soluções às preocupações das pessoas. Assim, qualquer pessoa que tiver uma tarefa e a considerar verdadeiramente própria terá no devaneio um terreno fértil para colher segredos que possam enriquecê-la.

Encontrar objetos ou pessoas perdidas, aliviar doenças ou receber orientação para a ação são apenas algumas das coisas que se conseguem através do não-fazer de dormir, além de divertir-se e maravilhar-se com os incríveis mundos que podemos conhecer com nosso corpo de devaneio. Porque o devaneio pode focalizar tanto coisas deste mundo como do outro.

Um tesouro oculto no outro eu

Quando conseguimos uma consciência controlada durante o sonho, não só conferimos a nosso sonhado a possibilidade de atuar com propósito e pragmatismo, como também se abre para nosso ser do dia-a-dia uma perspectiva diferente de vida e de si mesmo.

Gostaria de acrescentar, à guisa de exemplo, um comentário sobre a primeira vez que encontrei minhas mãos no sonho. Eu estudava antropologia. Empolgado com a leitura dos livros de Castaneda, levava algum tempo tentando sonhar que olhava minhas mãos, mas não conseguia. Uma noite, porém, tive um sonho que no início parecia não ter nada especial: eu estava no terraço do torreão redondo de um enorme castelo. Achei uma porta que dava para uma escada de caracol, que descia pelo torreão. Entrei e comecei a descer pela escada. Tudo era de pedra cinza-escuro, as paredes e os degraus. Havia muito pouca luz. Continuei a descer, animado por uma curiosidade que foi virando urgência. Não

havia janela nem nada que me permitissem ver além dos grossos muros redondos. Descia e descia e parecia-me que a descida se estendia até eu chegar a sentir que não alcançaria o nível da base do castelo, mas iria muito mais embaixo, talvez um porão ou coisa assim. A sensação de urgência se converteu em uma certeza; lá embaixo, se conseguisse chegar, me aguardava algo completamente novo e desconhecido, algo que seria de grande importância em minha vida. Por fim, cheguei ao fim da escadaria. Abri uma pesada porta e me vi num quarto de pedra completamente vazio, com enormes janelas na frente e nos lados. Elas consistiam em aberturas retangulares nos grossos muros. Não tinham vidro ou esquadria e seu tamanho era muito grande, tanto que ocupavam a maior parte do muro. Através das três grandes janelas dava para ver só uma coisa: o mar. O mar, o horizonte e o céu azul. O azul-turquesa do mar causava em mim uma profunda sensação de melancolia. Falta-va alguma coisa em minha vida, sentia-me incompleto e a parte que me faltava estava de alguma maneira para além desse azul profundo. Era como o chamado de um mundo que eu não tinha visto, mas intuía. Sentia-o com clareza e essa clareza era saudade e melancolia. Saíam lágrimas dos meus olhos e de repente me dei conta: estou sonhando!... Isto é um sonho, minhas mãos! Preciso ver minhas mãos! Tentava levantar as mãos e pareciam pesadíssimas. Fazendo um grande esforço consegui levantá-las e me lembrei do outro mundo, do homem que dormia. O mundo do meu sonho ganhou outra natureza, a sensação de que algo insólito acontecia tomou conta de mim. Toda a cena, que até então me parecera natural, se tornou estranha, fantasmagórica. Soube que as paredes e a cena toda poderiam desvanecer-se a qualquer momento, que dependia da minha vontade mantê-las, mas não sabia como. Olhava as paredes que tremiam como a imagem de um projetor de cinema. Voltava a olhar minhas mãos e meus dedos sumiam por momentos. Depois de algum tempo, resolvi agir e aproveitar a situação ocupando-me de um assunto importante em minha vida...

No dia seguinte, acordei e comeci as minhas atividades cotidianas. A tristeza e a melancolia do meu sonho ainda estavam comigo. Mas essa tristeza tinha um sabor de felicidade secreta bem

no fundo. Era como ter um tesouro. Eu descobrira um novo mundo. Um mundo para olhar e para agir, onde podia encontrar segredos e do qual podia trazer coisas. Quantos mistérios guardava para mim? Quais seriam os limites que poderia ultrapassar nele? Ao entardecer daquele dia, eu me encontrava na sala de aula da Escola de Antropologia. Falavam e discutiam sobre teorias sociológicas e antropológicas. E eu, que normalmente era um estudante participativo, olhava tudo de muito longe. Esse mundo das discussões intelectuais e da importância pessoal pareceu-me tão pobre... O que eles sabiam do meu sonho? Que importância podia ter tudo aquilo perto da emoção de ter descoberto um novo mundo? Ninguém sabia, mas eu era feliz. Secretamente, sentia possuir um tesouro. Estava inundado pela felicidade e pela melancolia de ter entrevisto o outro eu. Soube que, depois daquele dia, o meu mundo nunca mais seria o mesmo.

Generalidades sobre a técnica

Em termos gerais, o sonho de segunda atenção ou devaneio consiste em conseguir um domínio sobre a situação geral de um sonho, no qual — diferentemente dos sonhos ordinários — pode-se agir propositalmente e até com premeditação. Este tipo de sonho começa com a consciência de estar sonhando. Quando a gente se dá conta de que o que está vivendo é um sonho, incorpora à experiência de sonhar uma consciência extraordinária que lhe permite valer-se do sonho pragmaticamente.

O devaneio necessita de uma forma especial de atenção chamada segunda atenção e tem a ver com a capacidade, geralmente desconhecida, de nossa consciência, de pôr ordem na realidade que está além da descrição ordinária do mundo. Assim como a primeira atenção serve para ordenar e sustentar a percepção na consciência do lado direito, a segunda atenção serve para ordenar a percepção na consciência do lado esquerdo, onde ocorre o sonhar. Essa segunda atenção, não sendo algo que conhecemos como pessoas comuns, tem de ser aprendida, desenvolvida. No caso de sonhar, desenvolve-se aprendendo a sustentar a visão do sonho,

para dar-lhe uma continuidade e congruência que normalmente não possui. O não-fazer consiste ali em aprender a perceber como o fazemos no mundo cotidiano. Se nosso problema na vida diária é aprendermos a transformar uma realidade que geralmente se apresenta como fixa e imutável, no sonho nosso problema consiste em aprender a fixar ou sustentar uma realidade que é normalmente mutável. Refiro-me ao fato de, nos sonhos, não ser possível olhar nada fixamente sem que se transforme em mais alguma coisa. É preciso uma forma de atenção especial para conseguir manter em foco o conteúdo de um sonho e estabelecer assim uma ordem operacional no caos dos sonhos comuns.

Não deixa de ser interessante que nossa consciência do lado esquerdo seja como a realidade do outro lado do espelho. Recíproca e no entanto oposta; se na realidade ordinária temos que alcançar a visão periférica para conseguir o silêncio interior e precisamos dela para perceber um mundo não fragmentado, não contraditório, na realidade do devaneio o necessário é a capacidade de focalizar, de segurar a visão, em contraposição à visão periférica que é normal nesse lado da consciência. O fazer de um lado da consciência é o não-fazer do outro lado e é evidente que os dois têm a finalidade de criar pontos de contato que nos levem gradativamente a integrar ambas as partes numa só unidade.

Finalmente, a prática do devaneio conduz ao desenvolvimento do que na obra de Don Carlos chama-se "corpo de devaneio" e que começa a existir no momento em que a prática do devaneio começa a ter uma continuidade que se torna operativa para o manejo do nosso mundo do dia-a-dia.

O desenvolvimento do corpo de devaneio é acumulativo. Ou seja, quanto mais devaneamos, mais concretude e eficiência damos ao nosso sonho, pois vamos aprendendo como sustentar novas posições do ponto de encaixe, correspondentes ao devaneio.

TÉCNICAS

No caso do devaneio, mais do que um conjunto de técnicas para chegar a realizá-lo, o que encontramos na obra de Castaneda

é uma série de tarefas a serem realizadas após alcançar a consciência de estar sonhando, ainda que na verdade não haja passos únicos específicos para se chegar a essa consciência.

Isto é natural, em se tratando do ponto de encaixe, visto que as instruções específicas podem ser ou não apropriadas, dependendo da situação do praticante (seus fazeres particulares).

É por isso que nesta seção apresento primeiro os diferentes passos que o praticante deve realizar a fim de consolidar a sua consciência de corpo de devaneio, para depois detalhar algumas das técnicas que, na realidade, mais do que técnicas são ajudas para levar nossa consciência à recordação do outro eu durante o sonho. Afinal, não há maneira de dizer como isso se faz, acontece é que em certo momento nosso corpo simplesmente o faz — ele se lembra.

59. Ver as próprias mãos

Tudo começa pela recordação do outro eu. O sonhado, simplesmente, num dado momento, recorda que deve executar uma ordem, como olhar suas mãos ou qualquer outra coisa. Não importa o tipo de ordem, mas dar a ordem estando acordado e executá-la sonhando. Ao fazer isso, percebe que essa ordem vem de algum lugar e então se dá conta do outro mundo. Lembra-se do sonhador. A partir desse ponto começa o devaneio e todas as tarefas a serem cumpridas durante o mesmo podem acontecer.

A utilização das mãos é muito apropriada porque elas sempre estão aí e não é preciso incomodar-se procurando. Além do mais, qualquer coisa que acharmos, um objeto qualquer, nossos pés ou qualquer parte do corpo pode servir. O truque é lembrar-se da ordem e cumpri-la.

Contudo, apesar de parecer simples, o primeiro passo costuma ser o mais difícil. Em meus cursos e palestras, muitas vezes encontrei gente que vinha há anos dando-se a ordem de encontrar suas mãos no sonho e não conseguia. Essa gente sempre fazia as mesmas perguntas: o que acontece? Por que não posso encontrar minhas mãos? Como devo fazer? O que acontece nesses ca-

so é que no mundo do sonho, sendo recíproco do mundo da vida diária, a prática do não-fazer demanda um afrouxamento das estruturas do fazer. Logo, enquanto mantivermos fixa e repetitiva a prática mecânica do fazer da vida diária, será praticamente impossível desenvolver a liberdade necessária para praticar o devaneio. E o inverso também é válido, isto é, a prática do não-fazer do sonho nos proporciona melhores condições para os não-fazer de nossa vida diária. Portanto, precisamos é de um trabalho conjunto de sonhador e sonhado no âmbito de não-fazer.

Isto se tornou evidente ao observar que muitos dos participantes que compareciam às nossas saídas de campo e especialmente àquelas mais prolongadas, casualmente começavam a conseguir encontrar suas mãos. A casualidade tinha uma explicação: durante essas saídas, os participantes eram isolados de seu mundo e suas atividades cotidianas e todas as práticas do dia e da noite pertenciam ao campo do não-fazer. Desta observação derivou uma estratégia de ação: se você quer encontrar suas mãos no sonho, além de dar-se a ordem de fazê-lo, precisa saturar seu corpo de não-fazer durante o dia.

O procedimento mais geral consistiria em passar o dia todo fazendo coisas completamente inusuais. Isto é particularmente eficiente se as atividades forem chocantes para nosso ego pessoal, como passar um fim de semana completo convivendo bem perto de pessoas e atividades diametralmente opostas ao nosso jeito de ser, ou realizando tarefas de que não gostamos, que exigem grande esforço físico e mental e nas quais sejamos bastante inábeis; se isso nos tornar alvo da crítica dos demais, melhor ainda. Este tipo de abalo do ego reduz o tonal e portanto é muito propício ao devaneio. Naturalmente, é preciso manter o mínimo de senso comum para não se colocar em situações de perigo que possam ocasionar um dano verdadeiro, e não apenas maltratar o ego.

Por outro lado, todos os exercícios de atenção, não-fazer, parar o diálogo interno etc., que aparecem neste livro, podem ser apropriados para facilitar o devaneio.

A partir do momento em que a pessoa encontra suas mãos pela primeira vez, as seguintes tentativas se tornam relativamente mais fáceis. Cada vez que praticamos o não-fazer dos sonhos,

nosso corpo se enche do próprio efeito acumulativo de não-fazer, que vira matéria-prima para continuar em frente.

60. Sustentar a visão

Já dizíamos, de modo geral, que a base sobre a qual se desenvolve o devaneio é a capacidade de sustentar a visão. E justamente nessa tarefa nos debruçaremos assim que tivermos a lembrança do outro eu e estivermos olhando as mãos.

A técnica consiste em focalizar diretamente objetos da cena onde estivermos, começando por nossas mãos. Ao contemplar as mãos percebemos que é difícil mantê-las em foco, mesmo o simples fato de levantá-las até a altura do rosto — podem ser muito pesadas ou sumir quando as olhamos diretamente. Mas também descobrimos que existe um fator em nós próprios que pode forçar a visão a sustentar-se: a vontade. Temos que aplicar a vontade para as coisas não sumirem. Existe, porém, um procedimento para tornar as coisas mais simples. Consiste em desviar a vista para outros objetos quando o que estamos olhando começa a sumir ou mudar. Logo, de nossas mãos passaremos a outro objeto qualquer, quando este começar a mudar voltaremos às mãos e depois de novo ao objeto. Aos poucos, iremos abrangendo mais objetos, até sermos capazes de sustentar a visão de toda a cena. Uma vez aprendido, o truque é contentar-se com olhadas momentâneas, dando uma geral em toda a cena em vez de parar e focalizar indefinidamente. Desse jeito, a cena permanece e o mundo do sonho ganha continuidade.

61. Aprender a movimentar-se

A seguir vem o deslocamento. Movimentar-se no devaneio exige um aprendizado. Não tem nada a ver com o movimento durante os sonhos comuns, quando nos deslocamos mecanicamente sem aplicar nossa intenção no que fazemos. A primeira coisa que a gente tenta é mexer-se como faria normalmente.

Só que isto não é possível desde que a própria solidez do corpo físico, que é nosso referente básico para movimentar-nos, não faz sentido no devaneio; não sentimos essa solidez e, não sabendo do que somos feitos, muitas vezes não sabemos como movimentar-nos.

Mais uma vez, vem à baila essa palavra cujo conteúdo é tão sutil e misterioso: a vontade. No devaneio, a gente se movimenta por meio da vontade, que tem mais a ver com um sentimento ou certeza do que com o pensamento. Também posso acrescentar que esse sentimento é gerado debaixo do umbigo. É dali que a sensação sai. Com a prática, a gente aprende a fazê-lo de modo natural, embora no princípio nos movamos dando trambolhões.

62. Espaço e tempo

A fase seguinte se refere ao controle das coordenadas da viagem: o espaço e o tempo. Onde tem lugar o devaneio e em que momento específico.

Em princípio, escolhemos o lugar aonde queremos ir devaneando. Podemos chegar a ele de duas maneiras: ou iniciamos o devaneio no lugar escolhido, ou o iniciamos em outro lugar e nos deslocamos até ele durante o mesmo. É mais recomendável a primeira forma, porque a segunda leva mais tempo, além de depender de um apurado controle do deslocamento e um bom sentido de orientação.

Os lugares conhecidos são de longe os mais apropriados para começar. Aqueles onde desenvolvemos nossas atividades cotidianas e especialmente aqueles onde nos sentimos mais à vontade. Para chegarmos a esses lugares durante o devaneio, é muito adequado concentrarmos nossa atenção neles durante o dia. Não devemos dispersá-la por todo o lugar, mas centrar-nos num objeto específico do lugar que a absorve e depois funciona como guia "puxando" nosso corpo de sonhar.

Algumas horas contemplando o objeto em questão podem ser suficientes, contanto que no decurso dessas horas de observação tenhamos pelo menos alguns instantes de silêncio interior em que

a visão do objeto se torne um verdadeiro comando para o devaneio. Quando já estivermos sonhando, tudo o que temos a fazer é lembrar do objeto e permitir que nosso corpo de sonhar seja puxado pela atenção que depositamos no objeto.

Para a questão do tempo não há muita ajuda. Pode-se começar escolhendo devanear o lugar de dia ou de noite. Se conseguirmos, o passo seguinte é escolher devanear na mesma hora em que estamos dormindo e devaneando. E esse é o ponto exato do controle do tempo: fazer com que coincidam o tempo do nosso devaneio e o dos acontecimentos externos de nossa vida diária.

Uma maneira de trabalhar com o tempo é experimentar dormir na hora que se quer comparecer ao lugar escolhido com o corpo de devaneio. Uma soneca matinal ou vespertina pode muito bem ser aproveitada para este exercício.

Quando podemos fazer coincidir o tempo e o espaço com o mundo de nossos assuntos cotidianos, estamos prontos para começar a influir em nosso dia-a-dia mediante nosso corpo de devaneio.

63. Encontrar-se a si mesmo

Aqui chegamos à verdadeira prova de fogo, pela qual o devaneador sabe que o que está fazendo é de verdade: o encontro cara a cara entre sonhador e sonhado.

Quando somos capazes de controlar o tempo e o lugar do nosso devaneio, podemos ir direto à constatação fundamental pela qual tomamos conhecimento de que nosso devaneio está tendo lugar no mesmo tempo e espaço de nosso mundo do dia-a-dia: o encontro de nosso corpo adormecido.

Chegados neste ponto, a tarefa consiste em procurar-se. O sonhado sabe que está sendo sonhado e agora precisa ter a inteireza e o controle para encontrar quem o está sonhando. Se o encontrar, em vez de assustar-se ou acordar, o devaneador sabe que a hora do poder chegou e aproveita a experiência para fazer o impossível: influir no seu mundo do dia-a-dia com seu corpo de devaneio.

Chegar a encontrar-se dormindo pode ser ainda mais difícil que encontrar as mãos. Pelo menos, comigo foi assim.

Eu já vinha havia algum tempo trabalhando com meus sonhos. Já conseguia dar-me conta de estar sonhando, olhar minhas mãos e até aprender a movimentar-me. Em muitas ocasiões, empenhei-me em procurar meu corpo adormecido, que sabia estar em algum lugar. Mas geralmente não conseguia chegar a casa ou ao lugar onde estivesse dormindo. Sempre alguma coisa me impedia. Em outras ocasiões chegava a casa, mas bem antes de entrar no meu quarto acontecia algo espantoso e meu devaneio virava pesadelo. Em certo momento, dei-me conta de que havia uma constante em todos os meus fracassos: o medo. Cada vez que o meu sonhado estava prestes a encontrar o meu sonhador, dominava-me um medo incontrolável. Não sabia por que, mas assim que identifiquei o inimigo resolvi enfrentá-lo. Tinha que continuar em frente apesar do medo que me barrava a passagem. Finalmente, um dia consegui chegar ao meu quarto em devaneio. Sim, era o meu quarto, meus objetos pessoais estavam lá, cada detalhe me era familiar, a pessoa que me acompanhava estava também ali, dormindo, e ao lado dela havia mais alguém: era eu. Nesse momento descobri o que temia: meu medo era descobrir que tudo isso fosse verdadeiro.

Era bem assim. Todas essas práticas eram, ao mesmo tempo que atrativas, altamente ameaçadoras para a estrutura do meu ego, para a minha visão do mundo e o meu senso de realidade e normalidade. Apesar de eu estar há bastante tempo explorando as possibilidades do devaneio, no fundo tudo não passava de uma espécie de jogo comigo mesmo. A minha razão, minha visão ordinária da realidade se refugiavam — sem que eu soubesse — na possibilidade de que afinal tudo aquilo fossem coisas da imaginação ou fantasias. Mas tudo ganhava um sentido bem diferente no momento do encontro frente a frente entre sonhador e sonhado. Não havia para onde fugir. Era verdade, enfim. Existia o outro eu, o outro mundo. Era certo que ambos os mundos podiam tocar-se. Não restava outra saída senão aceitar o que havia de terrorífico mas também de maravilhoso nesse fato. E foi isso o que eu fiz, aceitar a maravilha e o terror.

Quando por fim se aceita algo tão incrível e estapafúrdio como

a existência do corpo de sonhar ou *dúplice*, o que se segue é passar à ação, deixar os questionamentos e medos de lado e aproveitar a situação pragmaticamente. Aplicações é que não faltam, como veremos mais adiante.

*O **dúplice**, é **dúplice** ou é **tríplice**?*

Antes de passar à seção seguinte, vou permitir-me mais uma indiscrição a respeito do *dúplice*: é que na verdade não é *dúplice*, mas *tríplice*. Vou explicar.

A descoberta do *tríplice* me aconteceu uma noite em que estava sonhando um sonho bem simples: eu estava contando piadas com três amigos. Estávamos sentados no chão de pernas cruzadas. Em certo momento, tive um ataque de riso e de repente me dei conta de que estava sonhando. Apresentou-se a conhecida sensação de estranheza associada ao início do devaneio. Mas o que veio depois foi diferente. Eu me via assistindo à cena em que eu ria com meus amigos, mas, se eu estava ali rindo, quem é que assistia?... Ao perguntar-me, notei minha própria pessoa olhando a cena, ao mesmo tempo que eu estava dentro dela. Estava em dois lugares ao mesmo tempo. Naquele instante, senti que estava sendo puxado para a cena, encontrava meus amigos e a poucos metros dali, à esquerda, alguém olhava para mim com expressão de surpresa no rosto: era eu mesmo. Dando-me conta disso, eu voltava à minha posição de espectador. Posteriormente, encontrava-me absorto numa série de experimentos nos quais podia pular de uma percepção para outra, ver-me de fora da cena ou situar-me dentro dela e ver quem a olhava. Ainda mais. Era possível sobrepor ambas as percepções e percebê-las simultaneamente. Nisso estava quando, de repente, me dei conta de algo mais: se tudo aquilo era um sonho e ali estavam dois personagens que eram “eu”, quem nos sonhava aos dois?... Com essa pergunta, percebi meu corpo adormecido, mexi na cama, a ponto de acordar, mas tive o controle necessário para continuar ainda mais a experiência. No mesmo momento, eu era capaz de perceber a partir do eu que dormia, do eu que olhava a cena dos amigos rindo e do eu que estava dentro

da cena. Pulando de uma percepção para outra ou sobrepondo as três ao mesmo tempo, num processo perceptivo que não saberia descrever com palavras, mas foi assim.

Aliás, isto não contradiz as colocações de Don Juan e Don Carlos a respeito do *dúplice*, pois na verdade o *"tríplice"* é um dos aspectos do corpo de devaneio; ele remete a sua característica de poder perceber-se de fora e de dentro. Ou seja, que a gente pode olhar-se no sonho, como um filme que a gente vê no cinema, ou a gente pode ver a cena de dentro do personagem. E de fato podemos escolher. A percepção de uma cena de fora parece especialmente conveniente se o conteúdo da mesma for intenso ou inclusive doloroso demais. Esta mudança de dentro para fora nos proporciona uma situação mais imparcial dentro dos eventos que estiverem ocorrendo no devaneio.

64. Aplicações

A partir do momento em que o devaneador encontra seu corpo adormecido, pode começar a aproveitar a experiência de modo mais pragmático. Cabe assinalar, de passagem, que nunca se deve acordar o corpo adormecido. Na obra de Castaneda está dito que fazer tal coisa significaria a morte. Em qualquer caso é bom não experimentar. Em vez disso, temos que dar meia-volta e resolver ou realizar algo que seja útil para nós.

Podemos reviver cenas problemáticas da nossa vida diária e descobrir como as resolve o corpo de devaneio, para depois aplicar essas soluções durante a vigília.

Outra opção é desenvolver possibilidades criativas da nossa tarefa pessoal: pintar, escrever, sarar, cantar, dançar, construir etc. A questão é que a criatividade não tem limites no mundo do nágual.

Podemos indagar coisas sobre as pessoas ou sobre nós mesmos, observando do ponto de vista do devaneio. No caso da auto-observação, ela deverá ocorrer em sucessão de tempos diferentes da do devaneio. Não aprenderemos muito sobre nossa vida ao nos observarmos enquanto dormimos.

Também podemos fazer, no devaneio, algo que almejamos para

nosso dia-a-dia. Se tivermos energia suficiente, o que acontecer em nosso devaneio pode virar diretriz dos acontecimentos em vigília.

Resolver o rumo a tomar em qualquer tipo de encruzilhada que a vida nos apresenta tem resultado muito mais eficiente a partir da totalidade do devaneio, onde se vive uma maior integração entre os dois lados da nossa consciência. Pode-se tentar devanear um dos rumos possíveis e obter indícios do eventual resultado propício ou inadequado.

Perdoar, aliviar ressentimentos e aproximar-se de outros seres humanos são algumas das muitas coisas que podemos fazer com nossos devaneios, desde que tenhamos o controle necessário para saber chegar até essas pessoas. Naturalmente, toda aproximação deverá ser equilibrada e desinteressada. Afetações em termos de dano e abuso seriam altamente autodestrutivas, além de não estarem à altura do caminho do guerreiro que, ao contrário dos feiticeiros negros, nunca pode pensar em seus semelhantes em termos de dano, uso ou gratificação pessoal.

Partilhar a experiência do devaneio com alguém depende de que as duas pessoas tenham, a princípio, o controle necessário para controlar o tempo e lugar em que devaneiam, e que sejam pessoas muito próximas, altamente familiarizadas com a energia e a tonalidade do outro.

Brincadeiras como puxar os pés do amigo ou colega de serviço com o corpo de devaneio são admissíveis somente à maneira de constatação entre pessoas próximas que também estão envolvidas neste tipo de prática, desde que não passem de simples cócegas ou puxões.

Na obra de Don Carlos, a exploração do outro mundo é tal vez a aplicação mais importante e é obviamente uma possibilidade para todo aquele que penetrar nos intrincados caminhos do devaneio. Em qualquer caso, é bom saber que para focalizar por meio do devaneio o mundo do dia-a-dia é preciso ter o equilíbrio e a austeridade do caminho do guerreiro para não cair em excessos que possam ser contraproducentes.

65. Algumas sugestões de ordem técnica

Na obra de Don Carlos, encontramos algumas sugestões que eu considero de ordem técnica, cuja finalidade seria obter as melhores condições para o exercício do devaneio.

A meu ver, não é indispensável cumprir todas elas, visto que descobrimos em nossas práticas que os procedimentos específicos e iguais não são o habitual no aprendizado do devaneio. Entretanto, menciono as seguintes para o praticante aproveitar as que estiverem mais ao seu alcance e achar mais convenientes. Não as examinarei a fundo e sugiro a quem quiser saber mais sobre elas remeter-se diretamente à obra de Don Carlos e, acima de tudo, praticá-las.

— Estando pronto para dormir, procurar concentrar-se na ponta do esterno até cair no sono, pois esse é o ponto onde surge a atenção necessária para o devaneio.

— Para devanear, é útil dormir com um boné ou faixa na cabeça, de preferência que tenha sido encontrada num devaneio primeiro e no mundo do dia-a-dia depois.

— Recomenda-se dormir sentado, as mulheres de pernas cruzadas e os homens de pernas estendidas, se possível dentro de um berço estreito, o que será ainda melhor.

— As melhores horas para devanear, nas etapas iniciais, são as da madrugada, quando a atenção das pessoas sobre nós é mais fraca. Isto nos dá maior liberdade de ação.

— É recomendável evitar locais amplos e planos, como vales descampados. Grandes lagoas e o mar também não são propícios. São mais convenientes os lugares fechados e estreitos, como cavernas, grutas, baixadas, o leito seco de um rio, ribanceiras ou simplesmente quartos fechados.

— A prática de rituais pode ser útil para fixar a atenção; mais do que conteúdos simbólicos, a repetição monótona de palavras ou movimentos pode ter efeito conveniente para concentrar a atenção especial requerida no devaneio.

— Massagear as batatas das pernas tem como resultado uma

sensibilização adequada para devanear, pois essa área desempenha um papel relevante no devaneio.

66. A observação de objetos de devaneio

Uma técnica que vale a pena estudar à parte é a observação de objetos de devaneio. Ela serve para exercitar a segunda atenção necessária para transformar os sonhos comuns em devaneios.

Castaneda a explica em *O Segundo Círculo do Poder* e consiste no seguinte:

O observador estará sentado em posição descontraída e se dedicará durante horas a contemplar um objeto específico, tentando alcançar um estado de silêncio interior. Mais tarde, durante o sonho, procurará o mencionado objeto. Finalmente, procederá a influir no objeto mediante o seu devaneio. Os passos sugeridos são:

1. A contemplação de uma folha seca; observar os mínimos detalhes até chegar a distinguir, só com a memória, as diferenças entre uma folha seca e outras. Continuar o exercício por vários dias, trocando a folha. Durante o sonho, tentar achar a folha observada.

2. Contemplar uma pilha de folhas secas, traçando desenhos em espiral com o dedo. Observar as figuras e desenhos formados em seus detalhes, para depois tentar encontrar esses desenhos no sonho.

3. O passo seguinte é fazer desenhos nas folhas secas durante o devaneio, até encontrar esses mesmos desenhos na pilha de folhas secas que contemplava acordado.

4. Posteriormente, a observação pode visar outras coisas, como plantas pequenas, árvores, insetos, rochas, chuva, névoa e nuvens, nessa ordem.

É preciso levar em consideração que o exercício não é apenas para achar o objeto observado no sonho, mas também para cultivar a segunda atenção. Por isso é um exercício muito apropriado como apoio do ato de ver as próprias mãos.

Para uma revisão mais pormenorizada das técnicas específicas reunidas na obra de Don Carlos, consultar o glossário de técnicas, no final deste livro.

Capítulo IX

O corpo que se percebe

A percepção corporal

A primeira verdade da mestria do estar consciente de ser, segundo revela Castaneda em *O Fogo Interior*, refere que nós, os seres humanos, fazemos parte e estamos suspensos nas emanações da Águia. Esta verdade, como as outras cinco da mesma mestria, aludem ao fato de sermos seres luminosos; um tipo específico em meio a um universo de campos de energia que Don Juan chama "as emanações da Águia".

A parcela de energia que nós somos está contida durante nossa vida numa forma ou molde, conhecido por "forma humana". E a característica essencial desse campo de energia é perceber; por isso dizia Don Juan a Carlos que "somos um sentimento, um perceber-se encaixotado aqui..." enquanto batia levemente no peito dele.

Cabe notar que quando falamos de nossa natureza de seres perceptivos não nos referimos ao ego — que não é perceptivo mas "verbalizador" —, mas a nosso corpo como campo de energia. Portanto, aqui não faz sentido tentar determinar quais partes do corpo percebem. Todo o casulo luminoso percebe. A percepção corporal tem lugar através de todo o corpo, mesmo daquela parte que transcende nossa pele e — aos olhos dos videntes — nos faz passar por "enormes ovos luminosos".

Esta percepção corporal apresenta-se como oposta à percepção ordinária que é aparente e conseguimos através de uma combinação dos preceitos do ego, da história pessoal e do trabalho dos sentidos. A percepção corporal, por sua vez, é direta e não admite interpretações. A divisão mente-corpo não tem sentido neste contexto, uma vez que o corpo é assimilado como campo de energia e a percepção nada mais é que a interação da energia do casulo luminoso com os campos de energia externos.

É por isso que, desde o início de seu relacionamento, Don Juan insiste para Carlos pôr mais atenção no que sente e esquecer-se de pensar. Ele fala que o corpo aprende e o corpo sabe. O alicerce de tudo o que lhe ensina tem uma dimensão corporal posto que reside em atos e não em pensamentos ou palavras. Por isso, o guerreiro se faz com seus atos e não com a sua filosofia.

O conhecimento do corpo é uma possibilidade essencialmente diferente do conhecimento segundo é entendido pela moderna cultura ocidental; nesta, ele se associa à capacidade de elaborar enunciados verbais ou mentais, que supostamente hão de revelar as características da coisa ou processo conhecido.

No que diz respeito à percepção, as pessoas civilizadas costumam supor que seja algo realizável somente mediante os cinco sentidos e em primeiríssimo lugar através da vista, para depois processar tudo aquilo que registrarem os sentidos no centro do pensamento que situamos detrás dos olhos. Entretanto, a proposta de Don Juan é que podemos utilizar os sentidos de modos diversos dos ordinários, que podemos saber a natureza das coisas e a realidade sem ter de pensar nelas, que o corpo tem sua própria modalidade de conhecimento silencioso e sua própria memória.

A percepção corporal aludida na obra de Castaneda é um conhecimento silencioso que não inclui palavras nem pensamentos. É o corpo e o mundo em interação.

Já nos referimos, nas caminhadas e em muitos outros exercícios, ao requisito de transferir nossa atenção para o que o corpo sente e com isso viemos tratando da percepção corporal. O caso das crianças que lêem sem usar os olhos ou o do corpo que realiza a marcha de poder nos fornecem exemplos muito imediatos de que o corpo é capaz de perceber de modos inusuais.

Na realidade, a maioria das técnicas que Don Juan ensina para seu aprendiz Carlos inclui a percepção corporal já que, segundo o que foi colocado, não existe percepção que não seja corporal. Porém, esta seção visa comentar algumas técnicas que enfatizam a relação do corpo com o mundo e de modo especial com o mundo da natureza, que dispensam racionalizações.

TÉCNICAS

67. Caminhada do ponto médio

O primeiro requisito para esta técnica é a localização, com precisão matemática, do ponto médio exato de nosso corpo. Para isto, deve-se medir o corpo com precisão milimétrica, para calcular a metade exata no comprimento e na largura. Quando for localizado, marcar o ponto médio com tinta ou colocar nele um pequeno seixo, colado com fita adesiva ou com alguma cola que não danifique a pele.

Localizar esse ponto não é útil apenas para praticar esta técnica, mas para diversas experiências nas quais, ao centrarmos nossa atenção nele, conseguiremos uma percepção mais acentuada de qualquer situação.

Tendo o ponto médio localizado e marcado, podemos iniciar a caminhada: em termos gerais seus elementos serão os mesmos mencionados na caminhada de atenção, mas neste caso a atenção estará centrada em três pontos principais: o ponto médio, a respiração e o meio que estivermos atravessando.

À respiração caberá ajudar-nos a manter um ritmo e concentrar-nos durante a caminhada. A atenção no meio ambiente será intuitiva, isto é, não através dos olhos. Estes terão de ir varrendo o chão bem diante de nossos pés, por isso se recomenda a ajuda de um guia, como na fila indiana, ou praticar em terreno conhecido.

O truque consiste em procurar situar nossa percepção e consciência no ponto médio, como se nosso ser perceptivo residisse

justamente ali. Convém realizarmos uma longa caminhada que permita mudanças de ambiente, de maneira a podermos perceber, através desse ponto, as mudanças de ambiente, sentindo a natureza variável de cada local sem usar os olhos. Deve ficar claro que não se trata de imaginar como veríamos os lugares ao nosso redor, mas de notar de que maneira cada um deles afeta nossa energia e sentimentos.

Diga-se, a pedra no ponto médio também serve de ajuda para os exercícios de devaneio, basta só dormir com ela colocada no lugar.

68. A cama de cordas

Esta técnica é uma das mais prazerosas. Nem tanto porque proporciona um prazer segundo o que normalmente se entende por prazer, mas porque esse prazer tem a ver diretamente com uma sensação de profundo bem-estar que surge do efeito benéfico que exerce sobre nosso campo de energia. Serve como restaurador de energia. Para proporcionar um descanso profundo ou para recompor depois de alguma experiência difícil ou especialmente exaustiva. Nós já utilizamos a técnica para recuperar o equilíbrio e reconfortar-nos depois de algum tipo de experiência catártica.

A técnica, conforme é apresentada por Castaneda em *Viagem a Ixtlán*, requer duas pessoas: quem faz a cama de cordas e quem vai descansar nela. É praticada no topo de um pequeno morro e inclui os seguintes passos:

1. Localizar um lugar benéfico para descansar, utilizando o método de senti-lo com os olhos, cruzando-os ou simplesmente varrendo as redondezas com eles.
2. Pegar as folhas secas do local e traçar com elas um círculo onde caiba uma pessoa deitada.
3. Varrer o chão dentro do círculo com um ramo de árvore, sem chegar a tocar nele realmente.

4. Recolher todas as pedras dentro do círculo e classificá-las em dois grupos conforme o tamanho.

5. Colocar as pedras pequenas sobre o círculo de folhas, simétricas e equidistantes, enfiando-as um pouco no chão para fixá-las.

6. Supondo que quem vai fazer a cama de cordas se encontra no topo de um morro de pouca altura, ele joga as pedras maiores rolando ladeira abaixo, uma depois da outra, enquanto a pessoa que vai descansar na cama as recebe, vigiando a descida atentamente para evitar confundi-las com outras pedras que aquelas podem empurrar no percurso ladeira abaixo. À medida que as pedras vão chegando, a pessoa vai formando com elas um círculo semelhante ao que está no cume do morro, até completar o círculo com a última pedra.

7. Enquanto quem estava embaixo sobe novamente o morro, quem está em cima acolchoa o círculo com pequenos galhos, até preenchê-lo.

8. Depois de colocar sobre o abdome umas folhas entregues por quem fez a cama de cordas, quem vai descansar deita dentro do círculo de pedras e descansa ou mesmo dorme o tempo necessário.

O nosso jeito de praticar esta técnica nos grupos de trabalho varia um pouco quanto a alguns detalhes, mas posso dizer que obtivemos resultados magníficos. Poder-se-ia alegar que neste procedimento, como em outros semelhantes, o resultado obtido não depende simplesmente da técnica, mas do poder pessoal de quem a executa, que no caso de Carlos era Don Juan, o que é verdade; mas neste exercício — como em muitos outros — aplicamos o modo do guerreiro que Don Juan exprime com clareza cristalina quando diz: "... um guerreiro é impecável quando confia em seu poder pessoal, tanto faz este ser pequeno ou enorme...".

A modificação que introduzimos é a seguinte:

— É preciso um estado de sensibilidade e atenção acrescentada por meio de quaisquer práticas adequadas. Pratica-se no campo, de preferência numa floresta de pinho azinheira, plano ou na montanha.

— Duas pessoas constroem a cama de cordas e se alternam no uso, primeiro uma e depois outra.

— Os participantes se encarregam da busca das pedras para fazer o círculo. Para que estas proporcionem a ajuda adequada, é muito importante recolhê-las em estado de grande concentração. Em silêncio absoluto e procurando achar pedras do mesmo tamanho e forma, geralmente as mais redondas possíveis. Lembrar bem do lugar onde as pedras foram recolhidas e das características de cada uma, já que depois do exercício todas devem ser repostas no local original.

— De posse das pedras, os participantes fazem com elas um círculo onde possam deitar (um de cada vez) com os braços estendidos para os lados e as pernas estendidas e ligeiramente abertas. A construção do círculo será feita com o máximo de concentração, procurando a perfeição e deixando distância exatamente igual entre as pedras.

— Posteriormente, juntam-se pequenos galhos, folhas e flores em quantidade suficiente para acolchoar o interior do círculo de pedras. Neste caso é importante, além da máxima concentração ao recolher esse material, lembrar também a relação com plantas, arbustos e flores no momento de cortá-los. Sabendo que da mesma maneira, inesperada e definitiva, serão cortadas nossas próprias vidas e que do mesmo modo servirão de alimento ou ajuda para algo ou mais alguém. Além de pedir desculpas a cada planta, flor ou arbusto cortado, pegaremos apenas os que forem necessários, completando o colchão com folhas secas catadas do chão.

— Se o clima é frio sugerimos colocar algumas folhas dentro da roupa, debaixo do umbigo.

— Feito tudo isto, combinar quem vai descansar primeiro e quem será o ajudante. O ajudante tirará os sapatos do participante e o abraçará, para depois colocá-lo com cuidado na cama de cordas, deitado de costas com pernas e braços abertos e estendidos. O participante fechará os olhos e depois ele poderá mudar

— se desejar — buscando a posição que mais lhe agradar. Permanecerá ali o tempo necessário, podem ser minutos ou horas, segundo mandar a necessidade.

— Transcorrido o tempo necessário, trocarão os lugares e quem descansou será ajudante, fazendo tudo o que o outro fez para ajudá-lo.

— Finalmente, devolvem as pedras ao lugar onde estavam e espalham folhas, flores e galhos de modo a deixar o mínimo vestígio possível da presença deles no lugar.

Comentários à técnica

É preciso considerar dois elementos para realizar esta técnica. O primeiro é que seja realizada depois de experiências que por alguma razão deixaram a pessoa em estado de sensibilidade aberta e sentindo com total clareza a necessidade de um apoio como o da cama de cordas. Machucar a natureza é algo que o guerreiro se permite somente em casos muito específicos. Não é agradável executar este exercício para um descanso comum ou para "ver o que se sente". Nesse caso, as plantas e a natureza em torno poderiam voltar-se contra a pessoa e talvez adoentá-la em vez de aliviá-la. Se é simplesmente para descansar ou dormir, basta empilhar folhas secas para fazer uma espécie de colchão.

69. Exercícios sem ver

Generalidades

No capítulo onde tratamos da cessação do diálogo interno já nos referimos, superficialmente, à prática de vendar os olhos da qual o "invidente" é uma versão mais pormenorizada que constitui de fato um dos exercícios mais representativos da área "percepção corporal". Este exercício — juntamente com os seguintes — está incluído naquilo que em meu trabalho com grupos denominamos "exercícios de cegos".

Durante essas práticas, o invidente não inibe a sua atividade pelo temor de agir sem se valer dos olhos, pelo contrário, ele a incrementa. Isto possibilitará o surgimento de uma forma de atenção que fará com que consiga não apenas ter os restantes sentidos a trabalharem com intensidade especial e incomum, mas também e principalmente que seu corpo seja induzido aos poucos a lembrar e pôr a funcionar seu atributo de ser perceptivo, de maneiras que nem sempre ficarão limitadas àquilo que consideramos o modo ordinário de perceber através dos sentidos.

O truque principal é estar disposto a esquecer o mundo que os olhos mostravam, em vez de tentar lembrar-se dele; como a tendência habitual da maioria das pessoas frente à condição de cegueira temporária é tentar visualizar mentalmente o meio ambiente mediante o uso da imaginação e da memória, neste caso convém esquecer os olhos e o mundo que eles nos mostravam, para penetrar no conhecimento de um mundo de escuridão onde — tornando-se também um ser da escuridão — a pessoa se sinta natural, ou seja, em vez de preocupar-se com a ausência de luz, aprender a conhecer, agir e desfrutar num mundo de escuridão.

Isto implica descobrir que nosso temor e rejeição arcaica da escuridão é um preconceito do qual podemos livrar-nos, pois, assim como no mundo que percebemos à nossa volta há noite e dia, luz e sombra, também em nosso ser existe a variabilidade ontológica correspondente, de forma que, ao aceitarmos a escuridão como condição natural, podemos adaptar-nos a ela mudando para nosso ser "de escuridão" que — é óbvio — nada tem a ver com as absurdas associações entre mal e escuridão.

É preciso levar em consideração que os objetos que nos circundam não desaparecerão porque não os vemos; vão, isto sim, transformar-se no que esses mesmos objetos são na escuridão. E este é um ponto muito importante: o mundo não é o mesmo na escuridão, nem nós somos os mesmos. O bruxo se dá conta disto e por isso tem interesse especial na escuridão; ele sabe que nela a transformação natural do mundo e da sua pessoa em seu correspondente de sombra facilita muito o ingresso na realidade não-ordinária, porque a descrição ordinária da realidade e seu fluxo na percepção habitual enfraquecem.

A técnica básica

A prática do invidente começa com um ato simples: vender os olhos com um lenço ou faixa qualquer que não permita a entrada de luz. Recomenda-se inclusive colocar debaixo do lenço papel higiênico com muitas dobras ou coisa parecida, nos dois olhos, para garantir a completa escuridão.

Transformado em invidente, como comentamos em "cegueira temporária", o indivíduo deve manter-se ativo, procurando sensibilizar-se devagar na nova situação.

Em muitos casos, podem ser úteis e até indispensáveis a presença e a ajuda de um ajudante, uma pessoa que acompanhará de perto os exercícios para prevenir situações de perigo nas práticas de maior dificuldade, ou decorrentes da inexperiência do principiante. O ajudante fará seu trabalho falando apenas o necessário para não atrapalhar o processo de sensibilização do participante. Ao mesmo tempo, evitará "superproteger" a pessoa, para que ela fique mais auto-suficiente no menor tempo possível. Ele também ajudará a criar as situações requeridas para cada exercício, por exemplo, guiar fisicamente a pessoa quando esta não tiver condições de orientar-se sozinha.

Quando em algum exercício o invidente tende a andar ou correr, é melhor que o faça levantando os joelhos algo mais do normal, como se marchasse, especialmente em terrenos irregulares. Isto visa ter melhores condições de adaptação à configuração variável do terreno ou à presença de obstáculos diversos, como pedras, troncos etc. Outra técnica é andar aos pulos, alçando as coxas em cada passo. Deve-se alçar uma perna imediatamente depois da outra. Tudo isso com a flexibilidade necessária para que as pernas se adaptem a qualquer variação do terreno. Nos casos de terrenos com árvores ou outros obstáculos de maior tamanho, é bom colocar uma das mãos cobrindo o rosto para prevenir machucados, especialmente se não houver ajudante.

Quanto às atividades possíveis, apresentamos as seguintes sugestões, que podem ser praticadas em diferentes ocasiões segundo seu nível de dificuldade e o grau de domínio e conhecimento que vamos desenvolvendo sobre nosso ser na escuridão.

70. O lar do invidente

Consiste em ficarmos em casa todo o dia, executando todas as atividades normais que possamos realizar sem correr risco, como a limpeza de nosso quarto ou da casa em geral, vestir-nos, desenhar, escrever, ouvir música, fazer ginástica etc. Cozinhar é muito bom se tivermos cuidado com o fogo. No fim do dia, a pessoa vai dormir sem tirar a venda dos olhos até o amanhecer do dia seguinte. Recomenda-se a presença de um ajudante.

71. Caminhada de cegos

A princípio, será uma excursão não muito complicada. É necessária a presença de um ajudante para intervir em situações de perigo, que será "guia de cego" durante o percurso. Ele fará isto ficando na frente do participante e de costas, e este segurará seu ombro esquerdo, enquanto andam, para orientar-se. É importante entender que este toque no ombro é apenas para orientação e não um apoio, evitando transformar o ajudante em bengala humana. Quanto mais longa a caminhada, melhor. Ao ir adquirindo maior domínio, será possível empreender caminhadas mais complicadas como a ascensão de uma montanha ou o percurso em terrenos irregulares. Uma variante pode ser a fila indiana cega, com mais de dois participantes e o mesmo procedimento, onde cada um toca o ombro esquerdo do que vai na frente. Neste caso, recomenda-se ter dois ajudantes, um encabeçando a fila e outro fechando-a para avisar ou prevenir qualquer eventualidade.

72. O chamado

Neste exercício, o participante aguardará no lugar onde o ajudante o colocar, enquanto este se afasta, para situar-se num lugar distante, e o chama mediante algum som especial previamente combinado. A distância entre ambos varia muito, dependendo das condições do terreno e da habilidade do praticante, de poucos

metros até centenas ou milhares. Quando o praticante ouvir o chamado, se dirigirá ao lugar onde foi emitido, até encontrar o ajudante, orientando-se apenas pelo ouvido e pela sensibilidade do corpo. Quando conseguir seu objetivo, o "invidente" ficará no novo local enquanto o ajudante irá para outro lugar a fim de repetir a prática, tantas vezes como acharem conveniente. A técnica de andar elevando os joelhos é muito útil neste caso. O ajudante deve constatar se não há obstáculos perigosos entre ambos, ele e o "invidente", como buracos, pedras grandes ou declives fortes.

73. Corrida rumo ao desconhecido

Este é um dos meus exercícios favoritos, porque é um daqueles que permitem penetrar de forma mais direta e contundente na experiência da percepção corporal e do surgimento de nosso ser de escuridão.

Para esta técnica são necessários dois ajudantes pelo menos, com força e habilidade para prestar apoio efetivo durante a realização.

A corrida de cegos consiste em uma corrida em velocidade máxima entre dois pontos previamente determinados, com o corredor ou corredores de olhos vendados.

Esta prática poderá ser realizada em terreno plano, de terra ou grama. Deve evitar-se a presença de obstáculos — mesmo que pequenos — como pedras, arbustos, saliências no chão etc., onde o corredor puder tropeçar, tanto dentro do percurso da corrida como na zona contígua.

A corrida será realizada como se segue:

a) Determinar os pontos de partida e chegada, colocando um ou mais ajudantes em cada um. A distância sugerida não deve ser menos de 20 nem mais de 150 metros.

b) Colocar o participante já de olhos vendados no ponto de partida, orientado com o rosto em direção à meta.

c) Um dos ajudantes na chegada gritará em alto e bom tom a ordem de "nas suas marcas, prontos, já!".

d) O corredor partirá correndo enquanto o ajudante continua gritando "aqui! aqui!" para orientá-lo por meio do ouvido. Em caso de desvio significativo, pode gritar "à direita!, à esquerda!" ou o que for preciso.

e) Quando o corredor atingir a meta, o ajudante deve gritar "alto!" e — com os outros ajudantes — detê-lo fisicamente, tomando cuidado para o corredor não bater contra o ajudante nem machucar-se ao ser detido. A forma certa de fazer isto é segurar o corredor na altura do peito ou abdome com o braço encurvado, como num abraço, e acompanhar um pouco seu movimento, para não forçar a parada brusca, amortecendo o movimento. Geralmente, ao ser detido, o corredor já estará a ponto de parar, por isso não será tão difícil como talvez pareça.

f) Repetir o exercício quantas vezes o corredor quiser até ele se soltar e correr em toda a sua potência.

g) A modalidade de competição, que pode ser um estímulo, torna necessária a presença de mais ajudantes, inclusive alguns no percurso para evitar possíveis trombadas entre os participantes. Cada corredor será guiado pelo chamado de um determinado ajudante que dirá seu nome para evitar confusões. A distância lateral entre os pontos de chegada dos competidores será de pelo menos quatro metros. Não é recomendável mais de dois corredores de cada vez.

Comentários à técnica

É importante, para o bom sucesso desta prática, criar-se as condições externas necessárias para dar confiança ao corredor, quanto à sua segurança física. É preciso levar em consideração que a corrida às cegas em si tende inicialmente a provocar temor e insegurança, por isso muitos participantes começarão correndo com muitas prevenções. Mas, se o corredor tiver bastante confiança em que os ajudantes estão bem atentos e cuidaram de todos os detalhes, terá melhores condições de "soltar-se", pois saberá que os únicos obstáculos a vencer estão dentro dele próprio e que

não há qualquer perigo de dano real. Apoiá-lo bastante desde as primeiras provas será determinante para inspirar-lhe confiança. Por exemplo, se no momento de gritar "alto!" e deter o corredor isto se faz com firmeza e segurança, mas sem brusquidão, ele saberá que pode mesmo correr dando tudo de si, sem que isto envolva perigo e nas oportunidades seguintes ele se empenhará ao máximo. Também é importante gritar forte e claro para o corredor não se sentir "perdido" em momento algum. Isto, no que tange ao trabalho dos ajudantes.

Quanto aos corredores invidentes, convém que elevem bem os joelhos ao correr. No caso muito pouco provável de uma queda, devem simplesmente proteger-se com as mãos e rolar, sem ficar tensos, ou apavorados. A recomendação principal é ir para frente. Esta prática é uma verdadeira corrida rumo ao desconhecido e — como na vida em geral — é melhor ir para frente do que para trás. Embora a tendência inicial seja correr com o rosto e os ombros jogados para trás para protegê-los, deve-se aprender a ir inclinado para a frente, buscando a escuridão, penetrando nela sem medo. Pensar de antemão que não existe perigo algum e que tudo se reduz a aceitar a experiência de penetrar no desconhecido como uma questão de cortesia e maravilha antes que de medo ou constrangimento. Na prática, quando a gente permite ao corpo realizar a corrida na escuridão, a velocidade desenvolvida costuma ser maior que a alcançada correndo com a vista descoberta. Uma das coisas que ajudam é mais uma vez prescindir do apego à visualização. Não convém correr tentando imaginar visualmente o meio circundante, ao contrário, é melhor aceitar a escuridão. Um dos comentários mais frequentes entre pessoas que praticaram esta técnica se refere ao assim chamado "efeito de túnel". Ele faz alusão ao que acontece quando foram vencidas todas as reservas e aceita a escuridão. Nesse momento, tem-se a sensação de que a escuridão à frente é como um túnel negro onde a gente se precipita a velocidade vertiginosa. Como num tobogã, o corpo se sente atraído ou "puxado" para a frente, com um sentimento de alegria, euforia e intensidade que nos transporta a um estado de ser e de consciência que bem pode ser chamado de "o outro eu".

Capítulo X

O amor maior do guerreiro

A solidão

A solidão parece ser condição inexorável do ser humano.

No homem comum, a solidão é a expressão mais imediata das relações irreais que ele estabelece com o mundo e as pessoas. Encontra-se circundado em grande número por seus semelhantes, familiares, amigos, chefes, subordinados etc., e contudo ele está sozinho entre todos. Foi treinado para possuir, usar, competir, temer, mentir e esconder-se, mas não para encontrar, comunicar e amar. É por isso que ele se regra para estar sozinho em qualquer caso (ou casa).

Tem a circundá-lo também uma natureza de mil formas e cores, com árvores, animais de todos os tipos, rios, mares, desertos, florestas, lagos e montanhas. Um maravilhoso planeta para habitar e inúmeras luzes no firmamento para aprender a sonhar. E nada disso mexe com ele: continua sozinho. É que aprendeu que o mundo ao seu redor consiste num monte de coisas mais ou menos inertes, que ali foram colocadas para seu uso. Toda a sua história parece nada mais ser que o desenvolvimento gradual da sua capacidade de usar e explorar cada vez mais e mais as coisas da natureza.

Uma visão como a mencionada implica que o homem veja a si mesmo como separado da natureza. Tanto na mais antiga tradição

judaico-cristã, como nas mais recentes teorias do marxismo ou na visão econômica do capitalismo, a natureza está ali para ser dominada e explorada. Sempre o homem como possuidor da terra e mantendo com ela uma relação de uso e exploração. Se essa é a sua maneira de relacionar-se com o ser que lhe deu um corpo, vida, alimento, lar e beleza, não é de se estranhar que se relacione de modo similar com tudo mais, inclusive com as pessoas. Por isso, o varão ocidental tanto é capaz de "possuir" uma mulher como incapaz de amá-la. Tudo isto exemplifica a vocação de soberba, violência, avareza que caracteriza o modo de ser do nosso tempo. O resultado de tanta violência é a tendência à autodestruição que vai das depressões suicidas, cada vez mais generalizadas no homem de hoje, à devastação do meio ambiente que nada mais é do que o suicídio da sociedade humana. Tudo isso em meio a uma terrível solidão.

A lembrança da terra

O meu encontro com comunidades indígenas permitiu-me descobrir que existem modos diferentes de relacionar-se com a terra e a natureza. Para um índio mexicano, a terra não é do homem, o homem é que é da terra. Entre os indígenas de ascendência tolteca, o milho é conhecido por "no nacatl" ("nossa carne"), exprimindo assim a consciência de que a terra — através de seus frutos — é quem nos dá existência.

Indígenas nahuas do nosso tempo, do fim do milênio, continuam a realizar a cerimônia da "lembrança da terra" cujo nome é um segredo apenas compartilhado por aqueles que tivemos a sorte de participar dela. É uma ocasião em que toda a comunidade, que normalmente parece respeitar os calendários religiosos da igreja católica, retira-se para umas cavernas que só eles conhecem, para celebrar ritos cuja natureza não me é permitido revelar, mas que recuperam nos participantes a possibilidade real de se enlaçarem com a consciência da terra. Não havendo data certa para a celebração da "lembrança da terra", o padre da região não havia conseguido, após dez anos de permanência na comunidade, averi-

guar onde e como seus paroquianos se entregavam aos tais ritos pagãos, que ele tentava banir sem sucesso. Que eu saiba, nenhuma pessoa não sendo índia — além de mim — participara daquela cerimônia, que dura três dias. Talvez em outra obra eu venha a ocupar-me das circunstâncias que me levaram até lá e do que então aconteceu. Por enquanto, interessa-me salientar que, depois de séculos de dominação e extermínio, os indígenas mexicanos continuam a lembrar e viver sua relação íntima com a entidade que lhes deu o ser.

O mesmo sentimento de integração e não-separação, que leva os indígenas de hoje em dia a amarem a terra como a um ser vivo e consciente, é o que levou as civilizações pré-colombianas da nossa América a desenvolverem uma ciência e uma tecnologia que bem poderíamos chamar de ecológicas, as quais permitiram desenvolver — por exemplo — grandes concentrações populacionais (trinta milhões de habitantes na região central do país¹) sem deterioração sensível do meio ambiente.

A mensagem dos outros

Especialmente hoje em dia, quando a irresponsabilidade do homem moderno na sua relação com a terra está a ponto de acabar com ele, voltar o olhar para o mundo indígena que conheceu — e conhece — uma alternativa de relação com o mundo representa a possibilidade de encontrar uma mensagem de vida que devemos ouvir urgentemente. É questão de vida ou morte. E temos de ouvi-los exatamente agora, quando estamos a ponto de acabar também com os últimos vestígios de suas antigas civilizações. Agora que estamos a ponto de ficar completamente sozinhos, depois de séculos de extermínio dos outros, dos diferentes.

O pensamento de Don Juan e seu grupo de guerreiros também está imbuído dessa certeza e desse sentimento de proximidade da terra. O amor pela origem. É neste contexto que uma obra como a de Don Carlos ganha também o caráter de mensa-

¹Ver Woodrow Borah: *El Siglo de la Depresión en Nueva España*, México, 1983.

geira, de ponte entre aquele mundo de magia e mistério e o nosso, de soberba e tédio.

A preferência do guerreiro é a manifestação simples e clara da consciência de um ser humano que sabe ser a terra a fornecedora fundamental de tudo o que ele é e faz; é quem lhe dá o lar, o alimenta, presenteia-lhe com beleza a cada passo, está cheia de mistérios e em cada um deles propõe um desafio. A preferência do guerreiro é o sentimento daquele que desfruta secretamente o calor da terra a envolvê-lo. E por isso nunca está sozinho; a terra o acompanha e o sustenta em cada momento da sua vida. É o ser enorme para cujo amor inesgotável ele recorre para curar suas aflições, suas tristezas e para se ver limpo de mesquinharias. A consciência da terra — profunda e incomensurável — presenteia o guerreiro com poder e segredos, quando ele é capaz de deixar de lado os esquecimentos e a importância pessoal, para abrir seu espírito com humildade para a sua doce presença. Por isso — como dizia Don Juan — “para um guerreiro não pode haver amor maior...”.

A solidão do guerreiro

Paradoxalmente, o guerreiro também é um ser que sabe estar sozinho, porque sabe que sua luta é uma responsabilidade exclusivamente sua e, sua vida, uma viagem pessoal. Mas a solidão do guerreiro é de natureza muito diferente da solidão do homem comum. Não é uma dor nem uma carência. É uma secreta alegria que lhe permite amar intensamente tudo o que toca, vê, sente, porque sabe da fugacidade da vida e porque aprendeu a amar baseado no amor inesgotável e desinteressado da terra. Com sua devoção pela terra como sentimento fundamental, estabelece um relacionamento íntimo e cálido com a natureza e com as pessoas.

É assim que o guerreiro expressa na sua pessoa esse equilíbrio singular entre os dois pólos de uma contradição quase incompreensível: é um ser solitário que nunca está sozinho. Imerso nessa contradição aparentemente insolúvel, ele é consciente de estar essencialmente só, mas sabe que a solidão nada mais é que uma

aparência humana, que compete apenas ao tonal. Ele sabe — porque penetrou nela — que há uma realidade para além do aparente, na qual o ser humano é um pedaço de luz mal diferenciado, e apenas por um breve instante, da fonte maior que constitui a sua origem e seu destino: a terra.

O antídoto da solidão

Se alguém me pedisse um antídoto contra a angústia da solidão humana, eu lhe sugeriria reencontrar e percorrer o laço que nos une à terra, esse perdido cordão umbilical. Eu o convidaria a reconhecer a presença do amor infindável que não é mediado pelos acordos humanos. Não é tão difícil. Basta olharmos em volta, lembrarmos do ser que nos sustenta e dar-nos conta de que estamos em casa, sempre em casa. Penso que nas escolas, antes que a somar e subtrair, ou comprar e vender, temer e mentir, deveríamos ensinar nossas crianças a amar e respeitar o ser que nos dá asilo. Tive a sorte de ver e partilhar da mudança e do enriquecimento da vida de muitas pessoas apenas por terem aberto os olhos para aceitar e corresponder ao abraço da terra; quando aprendem a encontrar em cada ser da natureza o irmão que se formou no mesmo ventre. Aí então, perante os apegos da vida cotidiana, como rancores, competição, invejas, sentimentos de posse, fome, necessidades insatisfeitas etc., podemos opor presenças mais nobres. Nosso mundo se transforma num mundo maior, no qual muitos seres se incorporam e o embelezam, as árvores tornam-se mais significativas, as aves, baleias, as flores, os cães, os humanos, os rios e montanhas viram o que realmente são, nossa herança natural, herança que não é para ser possuída, mas para desfrutar nem que seja só nesse instante que é nossa existência de mortais. Deixar-se atingir pela formosura e pelo mistério da natureza em cada uma de suas expressões é aceitar o presente da terra e reconhecer a nossa esquecida natureza: somos também seres deste mundo, mais um detalhe da paisagem, a mesma magia e mistério pulsa e se mexe em cada um de nós. Então, ocupemos sem reservas o lugar que nos corresponde dentro do grande concerto da natureza.

TÉCNICAS

Existem inúmeras práticas que podem servir para reencontrar-se com a natureza e a terra. Qualquer coisa pode servir: uma caminhada, escalar uma montanha, nadar num rio, acariciar um cachorro ou um ser humano, desde que todas essas coisas se façam com a atenção centrada no encontro e não no uso. Uma recomendação geral seria a de aproximar-se o quanto for possível de ambientes naturais, respeitando e cuidando do meio ambiente, de coração e atenção bem abertos para ouvir a mensagem do natural, que nos leve a reencontrar também nosso próprio ser natural. Afastar-se das cidades onde as negociações humanas tudo destroem, para penetrar com a maior frequência possível no mundo onde tudo acontece como deve ser. Se estivermos atentos e percebermos, poderemos aprender com o ritmo da natureza, o ritmo que está faltando a nossas próprias vidas. Muita gente me pergunta sobre mestres, eu mesmo não conheço mestre mais sábio que a natureza. Basta observá-la e imitá-la.

Tivemos esplêndidos resultados em nosso trabalho com grupos ao escalar cumes nevados, descer rios de corredeiras turbulentas, penetrar nas cavidades da terra através de grutas e cavernas. Em todas essas experiências aprendemos que o encontro direto com a natureza, num contexto de esforço e aprendizado, é extraordinariamente enriquecedor. Esportes ao ar livre como os mencionados e muitos outros funcionam como portas muito úteis para o encontro da terra e a otimização do uso da energia, especialmente se combinados com os usos não-ordinários da atenção sugeridos neste livro.

Como exemplos, apresentarei alguns procedimentos inusuais que nos deram belos e surpreendentes resultados no que tange ao enlaçamento com a consciência da terra.

74. Alpinismo arbóreo

Esta técnica tem a sua manifestação mais geral em uma atividade que muitos conhecemos naturalmente na infância e prática-

vamos apenas como diversão: subir nas árvores. Neste caso, porém, trata-se de algo um pouco mais elaborado.

Na realidade, nosso interesse nas árvores surge da experiência pessoal ao experimentar algo já referido em muitas velhas tradições indígenas, inclusive na de Don Juan: a empatia natural das árvores para com os seres humanos. Em muitas ocasiões, a sorte nos permitiu comprovar essa afinidade; cada vez, uma ou várias árvores nos ajudaram de diversas maneiras: aliviando uma tristeza, revelando algum segredo, curando alguma doença não física, enchendo de paz nosso espírito ou simplesmente ensinando-nos uma canção.

Mesmo o homem comum pode dar-se conta de que as árvores são seres extraordinariamente generosos com os seres humanos. Elas nos presenteiam com a sua beleza na paisagem, transmitem tranquilidade e harmonia só de vê-las, nos deixam descansar à sua sombra, nos alimentam com seus frutos, nos dão abrigo e conforto com seu corpo de madeira, nos fornecem o próprio oxigênio que respiramos; enquanto nós teimamos em contaminar a atmosfera, elas lutam incansavelmente por limpá-la. Entretanto, há muito mais na consciência das árvores, se conseguimos abrir-nos para elas.

Em termos muito simples o alpinismo arbóreo, segundo nós o praticamos, consiste em subir nas árvores para praticar não-fazer que ensejem o enlaçamento com a consciência da árvore.

Qualquer árvore pode servir desde que seus galhos e tronco sejam fortes o bastante para suportar nosso peso sem perigo de quebrar. Por outro lado, a aproximação que propomos deve ser aberta e respeitosa. Devemos tomar todo cuidado para não machucar a árvore de modo algum, se quisermos estabelecer um bom relacionamento com elas.

Primeiro, antes de tentar subir na árvore, contemplá-la por algum tempo, deixando fluírem sentimentos de simpatia dirigidos a ela, que sem dúvida os notará. Depois, temos que falar para ela. Cumprimentá-la, pedir licença para subir nela, explicar nossos motivos e assegurar que seremos cuidadosos. O mero fato de conversar com uma árvore em voz alta pode ser uma ajuda excelente para dissipar a confusão ou a tristeza, ou quando precisamos de um bom conselho.

Quando estivermos prontos para subir, o faremos com cuidado, no começo em árvores não muito altas, que possuam galhos bem perto do chão, para não tornar a ascensão muito difícil. Para subir usa-se a técnica "dos três pontos". Ela consiste em manter três dos quatro membros bem apoiados enquanto se movimenta o restante. Por exemplo, com os dois pés apoiados e a mão direita segurando um galho ou toco, levamos a esquerda para um novo ponto de apoio; ou subir a perna direita até um galho mais alto enquanto mantemos as duas mãos e a perna esquerda firmemente apoiadas. Tudo isto no intuito de prevenirmos a possibilidade de o novo ponto de apoio ceder. Nesse caso não cairíamos, porque os três pontos de apoio nos manteriam firmes na árvore. É bom lembrar: mexer um só membro de cada vez enquanto os outros estão apoiados.

Outro detalhe importante é que os galhos resistem a mais peso quanto mais perto do tronco eles incidirem, portanto sempre se deve pisar o mais perto possível do tronco principal, sobretudo no caso de galhos finos.

À medida que a prática melhora, a simples subida numa árvore pode virar verdadeiro alpinismo, escalando árvores de mais de trinta metros de altura, mesmo se seus primeiros galhos estiverem a alguns metros do chão. Pequenos tocos, nós ou gretas na casca são bons pontos de apoio para um escalador de árvores experiente. Nos grupos de trabalho, muitas vezes brincamos ao dizer que uma árvore não foi realmente escalada até não colocarmos o umbigo por cima da copa, equilibrando-nos sobre os últimos galhos. Na verdade isso é menos difícil do que pode parecer, o segredo é aprender aos poucos para não se machucar e não machucar as árvores. A gente se especializou em coníferas das florestas de Michoacán, Puebla e do Estado do México, mas quase qualquer tipo de árvore presta.

A escalada atenta e concentrada da árvore constitui o exercício básico. Quanto mais alta e mais complicada a ascensão, melhor. Lá em cima, há muitos outros exercícios para se fazer, como por exemplo:

— Encontrar locais de descanso entre os galhos altos, aprendendo a adaptar a postura do corpo à configuração dos mesmos.

— Experimentar “fundir” a própria consciência à consciência da árvore, enxergando-se como mais um galho; procurando assimilar seu estado de ser e sentindo-se balançando ao vento.

— Observar a árvore notando os sentimentos que ela produz. Vertê-los numa canção.

— Passar a noite dormindo na parte alta da árvore; quem não tiver prática deve amarrar-se para diminuir o risco de queda durante o sono. Uma variante purificadora é colocar uma rede entre dois ramos altos para passar a noite; uma precaução adequada é fechar a rede por cima entrelaçando as bordas laterais com um cordão, para a pessoa ficar “embrulhada”.

— Contar para a árvore nossas aflições ou algo que nos trouxe muita felicidade, segundo as circunstâncias.

Além desses exercícios, cada um poderá criar os seus próprios ou aprender diretamente nas árvores, que não sem razão conhecemos por “nossas irmãs mais velhas”.

75. O ritmo da terra

Este exercício é muito fácil e muito difícil ao mesmo tempo. Quero dizer que, ainda sendo o procedimento muito simples, é preciso um estado de ser especial para levá-lo a efeito. O praticante deve ser capaz — pelos próprios meios — de alcançar um estado de atenção intensa, assim como de entregar-se à tarefa sem prevenções nem ansiedade. É claro que também há que se contar com alguma energia disponível. Contudo, eu menciono o procedimento por haver constatado que esta experiência está ao alcance de quase qualquer pessoa que venha trabalhando com sinceridade e continuidade na economia de energia, no cultivo da atenção e na integração na natureza.

Trata-se de fazer uma marcha que pode incluir ou alternar partes de caminhada e corrida. Um aspecto fundamental da marcha é que no decurso da mesma se mantenha o mesmo ritmo no passo e na respiração, que estarão sincronizados. Para que isto se verifique plenamente, esse ritmo terá de ser a assimilação do ritmo da terra. Como apenas a terra pode ensinar seu próprio

ritmo, a tarefa é conseguir o enlaçamento para a terra mostrar “seu ritmo”.

Não há muito a dizer quanto ao procedimento para alcançar esse fim, a minha única sugestão se baseia na minha experiência: buscar o enlaçamento mediante uma longa travessia a pé, por alguma serra ou cadeia montanhosa. Uma floresta ou deserto também servem contanto que seja uma zona despovoada, longe de estradas e povoações. No caso do meu pessoal, nos demos especialmente bem atravessando parte da Serra Norte no Estado de Puebla.

Deve-se planejar uma travessia de alguns dias visando simplesmente caminhar e treinar a atenção. Pode-se começar andando do jeito descrito na “caminhada de atenção”. Concentrar-se para achar e manter um ritmo entre andar e respirar; esse ritmo não deve ser alterado em função das irregularidades do terreno, como aclives e declives. A pessoa deve caminhar o tempo que for preciso, fazendo uma corrida leve somente quando o corpo se soltar de forma espontânea, sem intervenção da mente ou do desejo. O mesmo vale quanto aos passos de corrida. É possível até mesmo combiná-los mudando de caminhada para corrida leve e desta para a caminhada conforme a configuração do terreno ou o sentimento corporal. De fato, o truque está em manter-se o mesmo ritmo apesar das alterações de velocidade.

Outro elemento fundamental é não se esquecer da terra em momento algum, permanecer consciente de estar caminhando sobre ela. Podemos transformar cada passo em uma lembrança da terra. Caminhar acariciando a terra, sem que isto altere nosso jeito natural de andar. Quanto mais tempo caminhar-mos sem interrupções para descansar ou fazer outra coisa, maiores serão as nossas probabilidades de sucesso, de vez que a exacerbação da atenção é um dos ingredientes principais para alcançar o enlaçamento. Quando este ocorre, não é mais a gente que manda na caminhada, é a força ou o “levantão” da terra que nos movimenta, tanto num cadenciado passo de caminhada como numa frenética corrida cuja velocidade pode ultrapassar quaisquer expectativas. Nem é preciso dizer que quando isto acontece, cansaço, tempo ou distância são parâmetros que param de funcionar. Não há muito es-

paço para a especulação quando o enlaçamento acontece, porque o sentimento de ser possuído por um poder que está além da pessoa não deixa lugar a dúvidas.

76. O enterro do guerreiro

Carlos Castaneda faz referência ao enterro do guerreiro em diversas partes da sua obra. Ele nos diz que os guerreiros se enterram para encontrar clareza ou para receber instruções ou sarar de alguma doença, mas fora isso não fornece muitos detalhes.

Eu vivi a experiência de estar sepultado voluntariamente e ensinei outras pessoas a praticá-la. Nessas experiências, comprovei múltiplos efeitos — todos benéficos — na pessoa que se enterra. Dentre estes, menciono alguns exemplos:

— Recapitular enterrado é muito mais fácil, porque de alguma maneira a terra age como uma força enorme que sabe da nossa tarefa e colabora conosco.

— Já enterramos gente que sofreu perdas muito dolorosas ou estados de depressão e a terra nos mostrou que pode fechar as feridas emocionais melhor do que ninguém, pois tem a propriedade de absorver qualquer tipo de pesar.

— A terra nos ajuda a encontrarmos respostas e clareza sobre nossas próprias vidas.

— Também nos ajuda, se queremos carregar-nos de energia antes ou depois de alguma tarefa ou desafio particularmente difícil.

— Estar sepultado ajuda também quando se pretende penetrar em algum aspecto da consciência do outro eu.

— Quando estamos a ponto de dar uma virada na vida muito significativa, podemos enterrar nosso velho eu, para permitir o nascimento de nosso novo ser.

Em geral, quando nos enterramos podemos obter qualquer tipo de ajuda da terra, desde que tenhamos um propósito claro. Quanto mais claro o propósito, mais clara e contundente a ajuda.

Tenho praticado dois tipos de enterro, em cima do chão numa

“gaiola de terra” e sepultado debaixo do chão. Os dois casos podem ser usados indistintamente, embora na minha opinião, quando se trata de responder a uma urgência maior, é mais conveniente enterrar-se debaixo da superfície do chão.

Normalmente, e nas primeiras vezes, será necessária a ajuda de outra pessoa, preferindo-se alguém que já tenha vivido a experiência do enterro. Seu papel fundamental será vigiar enquanto a pessoa permanece enterrada, para evitar que nada nem ninguém perturbe o enterro e para oferecer qualquer ajuda que vier a ser necessária. De modo geral, quem se enterra pela primeira vez entregar-se-á mais livremente à experiência se souber que alguém da sua confiança está “tomando conta”.

As instruções são as seguintes:

1. Escolher o lugar para enterrar-se. Deve ser em local despovoado. Preferir onde houver árvores. No caso de principiantes, sugiro evitar desertos, florestas e especialmente a beira do mar ou de rios grandes. Por outro lado, há de procurar-se um local onde não apareçam espectadores que possam perturbar ou ficar alarmados diante de atividades deste tipo. Evitar formigueiros, ninhos de insetos, cobras, etc. Locais com alto conteúdo de energia podem ser apropriados desde que a pessoa esteja familiarizada com eles. Sob hipótese nenhuma alguém deverá enterrar-se perto de uma zona arqueológica ou cemitério. Um simples arvoredado solitário será bastante adequado.

2. Escolher o local específico dentro da zona escolhida, procurando “sentir com os olhos” um lugar de que gostemos por algum motivo. Evitar os declives ou bordas de desfiladeiros e ribanceiras, bem como lugares muito úmidos.

3. Marcar com um graveto o espaço necessário para poder enterrar-se deitado. Será uma espécie de retângulo, pouco mais comprido e largo que o corpo da pessoa, apenas o bastante para entrar com um cobertor, se planeja ficar muito tempo e o local for frio. A tumba deve estar orientada com a cabeceira na direção favorável à pessoa; se esta não souber qual é, escolher o leste ou o sul.

4. A seguir, começará a cavar uma tumba na terra, com a ajuda de algum pau pontudo. A profundidade será de cerca de 50 centímetros. A terra retirada deve ficar ao lado da tumba, à esquerda.

5. Depois deve juntar galhos mais ou menos retos de cerca de 70 centímetros de comprimento para fazer um tapume que cobrirá a tumba.

6. Também precisará de ramos com folhagem e folhas grandes para calafetar o tapume, de modo que ao jogar a terra em cima esta não penetre na tumba.

7. Já pronta a tumba e reunidos todos os elementos necessários para o enterro, é hora de proceder. Colocar os galhos, ramos e folhas e a própria terra ao lado da tumba, de modo que ao enterar-se a pessoa tenha o material à mão.

8. Começar a fechar o ataúde, colocando os galhos atravessados, bem juntos e começando nos pés, para seguir até a altura dos ombros, em seguida colocar os ramos e folhas em cima dos galhos, e — finalmente — pôr terra em cima de tudo até cobrir galhos e ramos. Entre os galhos e os ramos pode vir uma coberta ou pano de algodão ou algum material não sintético do tamanho do corpo para impedir infiltração de terra.

9. Em seguida, a pessoa se prepara para entrar na tumba. Conviém entrar com o mínimo de alimento no estômago e ir ao banheiro antes. Beber um pouco d'água pode ser bom. Como preparação, serve algum dos exercícios "do esqueleto" relatados na seção de consciência da morte. Ou algum ritual pessoal de despedida do mundo, no caso de a pessoa enterrar-se para mudar.

10. A pessoa entra na tumba pelo buraco que ficou na altura da cabeça, enfiando primeiro os pés e tomando cuidado para não empurrar os galhos ou a terra ao entrar.

11. Já dentro da tumba a pessoa procede a acabar de fechá-la colocando os galhos, ramos e folhas na parte que ficou aberta. Neste caso o auxiliar poderá ajudar a selar de fora a última parte. Em qualquer caso deve deixar uma pequena abertura (de 10 x 10 cm)

para permitir a entrada de ar, mas evitando a entrada de luz no caso de trabalhar de dia. Um jeito simples de conseguir isto é selar a cabeceira e deixar a entrada de ar nos pés.

12. Mergulhar na experiência até chegar a hora de sair.

Há também certas considerações importantes:

— Uma delas é o uso da atenção. Cada um dos passos a serem seguidos deverá ser considerado parte de um ritual, por isso ao cavar, juntar ramos ou pôr a terra, deve-se evitar falar ou qualquer tipo de dispersão da atenção, de sorte que ao enterrar-se a pessoa tenha alcançado já um estado de consciência mais apurado.

— O ideal é entrar nu na terra, especialmente no caso de moléstias ou doenças graves do espírito, em cujo caso cabe evitar enterrar-se em locais frios. Levar em conta que a temperatura debaixo do chão é mais baixa que a temperatura ambiente, e que além disto a terra tende a conservar a umidade. Portanto, no caso de lugares frios, será melhor entrar vestido ou mesmo com um cobertor ou saco de dormir. Também dá para colocar um pequeno travesseiro.

— Não se assustar por nada que possa acontecer estando enterrado. Muitas coisas que acharíamos insólitas no mundo cotidiano são normais durante o enterro. Vozes, visões, experiências além do buraco na terra, sentimentos ou revelações podem apresentar-se sem serem motivo de alarme. O enterro do guerreiro é uma viagem, mas em qualquer caso é uma viagem de ida e volta. Manter o equilíbrio e enfrentar tudo o que for preciso. Respirar com atenção ou cantar canções de poder ou criadas no momento pode ser útil para manter a calma.

— É conveniente deixar os sentimentos fluírem livres através de risos, pranto, canções, palavras ou estados de ânimo, ou o que o corpo pedir.

— O período de enterro é muito variável, dependendo do guerreiro e das circunstâncias de seu enterro. Enterrar-se toda a noite ou todo o dia é razoavelmente acessível. Com algo de prática ou em caso de necessidade, dá para permanecer 24 horas ou mais. Quando o enterro for durar mais de 24 horas a pessoa deve-

ŕ ter consigo alimentos leves porém nutritivos, como frutas secas, cereais e ́gua. Enterro e jejum ́ uma combinaçaõ que s³ deve ser realizada sob a orientaçaõ de quem tiver experiênci na mat́ria.

— A melhor hora para sair ́ o crepúsculo do amanhecer ou às vezes o do entardecer.

Para o ataúde em forma de gaiola o processo ́ mais ou menos o mesmo, mas em vez do buraco no chãõ arranjaremos galhos de 60 centímetros com uma ponta em forma de forcado para enterrá-los e encostar por cima deles os galhos atravessados. Uma vez construída a “gaiola” cobri-la com ramos e folhas, e depois com terra. Durante a construçãõ a cabeceira ficará aberta para se poder entrar na gaiola quando o momento chegar.

77. Reencontro com a terra

Este exerćcio pode ser realizado previamente ou depois dos outros aqui apresentados. Trata-se de uma experiênci íntima de encontro com a terra. Como o reencontro de dois seres que se amaram e não se viam há muito tempo.

Para este encontro, deve-se escolher um lugar que mais ninguém conheça, lugar que terá de continuar sendo segredo para sempre. Pode ser determinado com antecedência ou buscado no momento. ́ preferível que fique distante. Se tivermos de andar ou subir muito tempo para chegar lá, muito melhor. Seja qual for o lugar escolhido para nosso encontro com a terra, estaŕ certo, não haverá modo de ela nos desapontar não comparecendo ao nosso encontro.

Ao chegar ao lugar do encontro, deitar de bruços sobre a terra. Abraçando-a. ́ preciso sentir a terra e mergulhar na sua presença. Depois — sem deixar de abraçá-la e acariciá-la — deve-se falar para ela em voz alta com palavras íntimas e pessoais, colocando nelas nosso agradecimento por ter comparecido ao encontro. Por ter estado sempre ali. Falaremos sobre o mundo do qual viemos e por que nos esquecemos dela. Falaremos de quão s³s nos sentimos quando não nos lembrávamos dela, da falta que nos

fazia e de quão felizes nos deixa o reencontro. Nós lhe ofereceremos uma ou duas ações que realizaremos em nosso mundo cotidiano, para manter-nos conscientes da sua presença e companhia. E finalmente nos comprometeremos a nunca mais esquecê-la e a viver amando-a até o momento em que ela por fim nos receba de novo em seu seio para libertar-nos de todas as nossas cargas.

Enfim, lhe daremos um beijo e voltaremos ao mundo, imersos no seu abraço secreto e amoroso...

Considerações adicionais

Gostaria de acrescentar, para finalizar esta obra, algumas considerações quanto ao material apresentado nas páginas precedentes. Embora esse material constitua de fato um dos eixos fundamentais do meu trabalho de pesquisador e coordenador de grupos de desenvolvimento, ele não o abrange na sua totalidade.

Durante doze anos, venho trabalhando simultaneamente na formação de grupos e na pesquisa de campo em áreas que tanto tinham a ver com uma nova forma de antropologia à qual dei o nome de antiantropologia, como com novas possibilidades no campo da psicologia e da psicoterapia, que neste caso foram sendo enriquecidas pelo encontro com a natureza e com o que me atrevo a chamar psicologia tolteca, que leva a uma aproximação muito mais totalizadora ao ser humano, do que aquela que conhecemos nas sociedades modernas.

O trabalho com grupos não foi apenas o espaço onde os resultados da pesquisa de campo vêm sendo aplicados, foi por sua vez uma área a mais da própria pesquisa. De modo que a pesquisa de campo extragrupos nutriu o desenvolvimento operativo dos grupos, assim como este contribuiu com novos elementos que por sua vez nutriram a pesquisa de campo e o próprio trabalho com os grupos.

Com relação ao tema, objetivos, contextos teóricos, etc., de minhas pesquisas seria complicado, extenso e sobretudo inoportuno tentar defini-los agora, principalmente porque não é uma obra de teoria ou metodologia, mas de prática concreta, não dirigida a pesquisadores, teóricos ou especialistas, e sim ao indivíduo inquieto, que anseia explorar novas possibilidades de experiência, conhecimento e liberdade e é responsável o bastante para experi-

mentar ele mesmo, ao invés de apenas pensar, imaginar ou conversar.

Posso mencionar, contudo, que o tema fundamental dessas pesquisas e do meu trabalho em geral é naturalmente o ser humano e suas possibilidades inexploradas. As minhas indagações como pesquisador não foram muito diferentes das indagações naturais de qualquer ser humano, especialmente daquele que se descobre mortal: Quem somos? Do que somos feitos? Por que não sou feliz? Tenho necessariamente que viver como a maioria? Posso escolher? Há alternativas? Outras realidades?

No encontro da alteridade, descobri que há alternativas e que existe outra forma de viver. Podemos mesmo escolher e construir para nós um mundo e uma vida em concordância com as aspirações de nosso espírito. Não estou dizendo que seja fácil. Estou dizendo que é possível, porque tenho constatado que é. De qualquer maneira, para conseguir isto temos de desaprender muitas das concepções habituais que assimilamos da nossa sociedade e recuperar traços de nosso ser que a própria sociedade nos fez esquecer de vez. Como dizia Don Juan, dentro de todos nós se esconde um bruxo, de quem temos saudades, secretamente. Temos saudades da magia, do mistério e da liberdade que lhe são próprios.

O meu interesse em saber a respeito do Homem e suas possibilidades me levou ao estudo da antropologia; o encontro dos indígenas me fez adotar a antiantropologia para transformar-me com os outros em vez de pretender transformá-los. Também com eles aprendi que a psicologia e a psicanálise tinham uma visão limitada do ser humano baseada no modo de ser ocidental e que a cosmovisão indígena revelava facetas da consciência não exploradas pela ciência moderna. Dali pudemos desenvolver, inclusive, formas de terapia (que às vezes chamamos "etnoterapia") nutridas do conhecimento indígena sobre a natureza humana.

O encontro com a natureza nas suas diversas formas, mas especialmente com a montanha, as árvores e os mamíferos marinhos nos permitiu descobrir que a própria natureza era o melhor terapeuta e mestre que poderíamos encontrar.

Com os anos, vimos que havíamos reunido grande quantida-

de de informação e experiência que não refletia apenas resultados consistentes que se patenteavam nos participantes dos grupos, mas constituíam contribuições novas para as ciências humanas em geral e para a antropologia, psicologia e psicoterapia em particular. Jovens inquietos, inovadores, especialistas nestas áreas se aproximam do nosso trabalho para enriquecer o deles. As solicitações desses especialistas e a certeza de que os resultados do nosso trabalho podiam enriquecer o trabalho de outros, da mesma forma que o trabalho de outros nos enriquecera antes, levaram-me à conclusão de que era preciso escrever o que tínhamos descoberto.

O acúmulo de informação, dados, experiências etc., era de tal volume e de certa forma tão diverso, que exigia a preparação não de uma, mas de várias obras que abrangessem as áreas principais do nosso trabalho.

Resolvi que a primeira a ser publicada seria a relativa às obras de Carlos Castaneda, em primeiro lugar porque o trabalho na aplicação prática das propostas contidas em seus livros representou — além da experiência com os índios — um dos eixos centrais do nosso labor e, em segundo lugar, com o intuito de que — aproveitando a enorme difusão alcançada por essa obra — pudéssemos estabelecer um primeiro ponto de contato com todas essas pessoas que apesar de estarem tão perto de nós nas inquietações, nada sabiam das nossas experiências.

O material aqui apresentado não inclui todas as práticas que desenvolvemos relativamente ao tema, mas converge fundamentalmente para aquelas que podem ser praticadas sem um guia ou grupo de trabalho, para apoiar o trabalhos de "guerreiros solitários".

Em qualquer caso, mais três obras estão em andamento: a primeira delas será um ensaio sobre a aplicabilidade de nossos achados na prática da antropologia, psicologia, psicoterapia e a segunda sobre nossas experiências e métodos de trabalho na formação de grupos de encontro e desenvolvimento. Uma terceira tratará das experiências poéticas (no seu sentido mais amplo) que pudemos compartilhar nos grupos de trabalho. Esta última não só incluirá relatos dos momentos de magia que nos surpreenderam,

mas também parte dos muitos contos, poemas e canções surgidos na calidez do nosso encontro.

Além das anteriores, existe uma obra de circulação restrita, dirigida a especialistas interessados na formação e coordenação de grupos.

Em qualquer caso, quem quiser obter mais informação sobre qualquer faceta do nosso trabalho pode entrar em contato através dos cursos, seminários e oficinas que de tempos em tempos iniciamos, ou estabelecer comunicação postal escrevendo para o seguinte endereço:

VÍCTOR SÁNCHEZ
Apartado Postal 12,762
C.P. 03001
México D.F.

Anexo

Bibliografia de Carlos Castaneda

- I. *Las enseñanzas de don Juan* (1968). 1ª edição em espanhol, 1974. Fundo de Cultura Econômica, México. *A erva do diabo*, Record, 1974.
- II. *Una realidad aparte* (1971), 1ª edição em espanhol, 1974. Fundo de Cultura Econômica, México. *Uma estranha realidade*, Record, 1974.
- III. *Viaje a Ixtlán* (1972). 1ª edição em espanhol, 1974. Fundo de Cultura Econômica, México. *Viagem a Ixtlan*, Record, 1974.
- IV. *Relatos de poder* (1974). 1ª edição em espanhol, 1976. Fundo de Cultura Econômica, México. *A porta para o infinito*, Record, 1975.
- V. *El segundo anillo del poder* (1977). Editorial Swan, 1986. *O segundo círculo do poder*, Record, 1978.
- VI. *El don del Aguila* (1981). Editorial Swan, 1986. *O presente da águia*, Record, 1981.
- VII. *El fuego interno* (1984). Editorial Swan, 1985. *O Fogo Interior*, Record, 1985.
- VIII. *El conocimiento silencioso* (1987). Editorial Swan, 1988. *O Poder do Silêncio*, Record, 1989.

Glossário de técnicas neste livro

O CORPO COMO CAMPO DE ENERGIA

1. Inventário de uso de energia.
2. Técnica para saber a qualidade energética dos atos.
3. Referências para saber com quanta energia nascemos.
4. Técnica para suspender emoções ou pensamentos desgastantes.
5. Técnica de economia de energia e bem-estar.
6. Técnica do silêncio.
7. Economia da energia sexual.
8. Técnica para captar energia do sol.

A ARTE DA ESPREITA E SUA PRÁTICA

Recapitulação

9. A lista de eventos.
10. As respirações.
11. A caixa de recapitulação.
12. O tirano insignificante.
13. Tentar aparências.
14. Ator por alguns dias.
15. Disfarces.
16. Disfarçar-se de mulher.
17. Observar tonais.

OS NÃO-FAZERES DO EU PESSOAL

A consciência da morte

18. A morte como conselheira.

A consciência do esqueleto

19. O despertar do esqueleto.

20. Tocando o esqueleto.

21. A dança do esqueleto.

Apagar a história pessoal

22. Ego: O retrato falado.

23. Começar a apagar-se.

24. Dizer mentiras para si mesmo.

25. Trocando fachadas.

Romper a rotina

26. Espreitar hábitos.

27. Os não-fazeres individualizados.

Cortando a importância pessoal

28. Falando com plantas e árvores.

29. Agir por agir.

30. Cuidar de alguém.

31. Mudança de ambientes.

32. Fazer-se de bobo.

33. Denunciar-se.

PARAR O DIÁLOGO INTERNO

34. Usos especiais da atenção.

35. Caminhadas de atenção.

36. Fila indiana.

37. Seguindo as pegadas.

38. Caminhada de sombras.

39. Forma de andar segundo Don Juan.

40. Marcha de poder.

Uso especial dos sentidos

41. Escutar.

42. O fluxo da natureza.

43. Escutando os silêncios.

44. Cegueira temporária.

45. A vista desfocada.

46. Contemplando sombras.

Respirando.

47. Técnica básica de respiração.

48. Variante "A" da respiração básica.

49. Variante com sons.

50. Variante numeral.

51. A vela do silêncio.

52. Artes e esportes.

A MAGIA DA ATENÇÃO

53. Observar sombras.

54. Observando pedras.

55. A árvore de céu.

56. Caminhar para trás.

57. O chapéu de espelhos.

58. O arnês purificador.

ARRUMAR OS SONHOS

59. Ver as próprias mãos.

60. Sustentar a visão.

61. Aprender a movimentar-se.
62. Espaço e tempo.
63. Encontrar-se a si mesmo.
64. Aplicações.
65. Algumas sugestões de ordem técnica.
66. A observação de objetos de devaneio.

A PERCEPÇÃO CORPORAL

67. Caminhada do ponto médio.
68. A cama de cordas.
69. Exercícios sem ver.
70. O lar do invidente.
71. Caminhada de cegos.
72. O chamado.
73. Corrida rumo ao desconhecido.

RELAÇÃO COM A TERRA E A NATUREZA

74. Alpinismo arbóreo.
75. O ritmo da terra.
76. O enterro do guerreiro.
77. Reencontro com a terra.