

---

## PRIMERA SERIE

### Serie para la preparación del intento

**Don Juan Matus afirmó** que el ser humano, como organismo, realiza una estupenda maniobra de percepción, la cual, lamentablemente, crea un concepto erróneo, una fachada falsa. El ser humano toma la afluencia de energía pura que se encuentra suelta en el universo y la convierte en datos sensoriales, que interpreta de acuerdo con un sistema de interpretación estricto al que los brujos llaman la forma humana. Ese acto mágico de interpretar la energía pura es lo que da lugar al concepto erróneo: el ser humano se aferra a la peculiar convicción de que el suyo es el único sistema de interpretación que existe.

Don Juan ilustra este fenómeno con un ejemplo. Decía que *árbol*, tal como es conocido por el ser humano, es más una interpretación que una percepción. Señaló que, para que un hombre establezca la presencia de *árbol*, le basta una mirada superficial que, en realidad, no le dice nada. El resto es un fenómeno que él describía como el *llamado del intento*, el *intento de árbol*; es decir, la interpretación de datos sensoriales correspondientes al fenómeno específico que el ser humano denomina *árbol*. Don Juan dijo que todo el mundo del ser humano, tal como se muestra en este ejemplo, está compuesto por un repertorio infinito de interpretaciones, en las cuales los sentidos del hombre desempeñan un rol mínimo. Es decir, sólo el sentido visual toca la afluencia de energía que viene del universo en general, y sólo lo hace en forma superficial.

Don Juan sostenía que la mayor parte de la actividad perceptual del ser humano es interpretación, y que los seres humanos son el tipo de organismo que sólo necesita un *input* mínimo de percepción pura a fin de crear su mundo; o sea, que sólo perciben lo suficiente como para activar su sistema de interpretación. El ejemplo que más le gustaba a don Juan era aquel en el que se afirma que construimos, a través del *intento*, algo tan sobrecogedor y tan importante como la Casa Blanca. Don Juan denominaba “la Casa Blanca” la sede del poder del mundo actual, el centro de todos nuestros esfuerzos, esperanzas, temores, como conglomerado de seres humanos; era, por lo tanto, para todos los fines prácticos, la capital del mundo civilizado. Decía que todo esto no estaba en el ámbito de lo abstracto y ni siquiera en el ámbito de nuestra mente, sino en el ámbito del *intento*, porque desde el punto de vista de nuestra percepción sensorial, la Casa Blanca no era más que un edificio que de ninguna manera tenía la riqueza, el espectro abarcativo y la profundidad de concepto de la Casa Blanca. Agregaba que, desde el punto de vista de nuestra percepción de datos sensoriales, la Casa Blanca, como todo lo demás en nuestro mundo, era algo captado superficialmente sólo por nuestro sentido visual; nuestro tacto, olfato, oído y gusto no estaban involucrados de modo alguno en esa percepción. La interpretación que estos sentidos podrían hacer de los datos sensoriales relacionados con el edificio que alberga la Casa Blanca no tendrían ningún significado.

La pregunta que don Juan planteaba como brujo era dónde estaba la Casa Blanca. Contestándose él mismo su pregunta, decía que ciertamente, no se hallaba en nuestra percepción y ni siquiera en nuestros pensamientos, sino en un ámbito especial de *intento*, donde era alimentada con todo lo que le era pertinente. Lo que don Juan afirmaba era que la creación, de esa manera, de todo un universo de *intento* era nuestra magia.

Dado que el tema de la primera serie de Tenseguridad es preparar al practicante para el *intento*, es importante volver sobre la definición que de él hacen los brujos. Para don Juan, *intentar* era el acto de llenar los espacios vacíos, o en blanco, dejados por la percepción sensorial directa, o el acto de enriquecer los fenómenos observables

*intentando* una integridad que no existe desde el punto de vista de la percepción pura.

Don Juan se refería al acto de *intentar* esta integridad como *llamar al intento*. Todo lo que él explicaba sobre el *intento* indicaba que el acto de *intentar* no se encuentra en el ámbito de lo físico. Es decir, no se hallaba en la parte física del cerebro ni de cualquier otro órgano. Para don Juan, el *intento* trascendía el mundo que conocemos. Es algo como una onda energética, un rayo de energía que se conecta con nosotros.

Debido a la naturaleza extrínseca del *intento*, don Juan diferenciaba entre el cuerpo como parte de la cognición de la vida cotidiana y el cuerpo como unidad energética que no es parte de esa cognición. Esta unidad energética incluye las partes del cuerpo que no se ven, tales como los órganos internos y la energía que fluye a través de los mismos. Don Juan afirmaba que era con esa parte del cuerpo que la energía podía ser percibida directamente.

Señaló que, debido al predominio de la vista en nuestra forma habitual de percibir el mundo, los chamanes del antiguo México describían el acto de captar la energía en forma directa como el acto de *ver*. Para ellos, percibir la energía a medida que fluye por el universo, significaba que la energía adoptaba configuraciones no idiosincráticas específicas que se repetían en forma coherente y que esas configuraciones podían ser percibidas en la misma forma por cualquiera que *viera*.

El ejemplo más importante que don Juan Matus podía dar de esa coherencia de la energía al adoptar configuraciones específicas era la percepción del cuerpo humano cuando era *visto* directamente como energía. Como ya dijimos antes, los chamanes como don Juan perciben al ser humano como un conglomerado de campos energéticos que dan la impresión total de una nítida *esfera luminosa*. Considerada en este sentido, la energía es descrita por los chamanes como una vibración que se autoaglutina en unidades cohesivas. Los chamanes describen el universo como compuesto por configuraciones de energía que aparecen al ojo del *vidente* como filamentos o fibras luminosas, enhebradas en todas direcciones sin enredarse jamás. Esta es una proposición difícil de captar para nuestra mente lineal.

Tiene una contradicción incorporada que no puede ser resuelta: ¿Cómo es posible que esas fibras se extiendan en todas direcciones y no se enreden?

Don Juan enfatizó el punto de que los chamanes sólo eran capaces de describir hechos, y que si los términos utilizados en sus descripciones parecían inadecuados y contradictorios, ello se debía a las limitaciones sintácticas. Sin embargo, sus descripciones eran exactas y precisas como las que más.

Según lo que afirmaba don Juan, los chamanes del antiguo México describían el *intento* como una fuerza perenne que impregna todo el universo, una fuerza que es consciente de sí misma hasta el punto de responder a la llamada o a las órdenes de los chamanes. A través del *intento*, esos chamanes fueron capaces de liberar no sólo todas las posibilidades de percepción humana, sino también todas las posibilidades humanas de acción. A través del *intento* realizaban las formulaciones más insólitas e increíbles.

Don Juan me enseñó que el límite de la capacidad perceptiva del ser humano se llama la *banda del hombre*, indicando que existe un límite que marca la capacidad humana, dictada por el organismo humano. Esos límites no son simplemente los límites tradicionales del pensamiento ordenado, sino los límites de la totalidad de los recursos encerrados dentro del organismo humano. Don Juan creía que esos recursos nunca se utilizan, pero que son mantenidos *in situ* por ideas preconcebidas sobre las limitaciones humanas, limitaciones que no tienen nada que ver con el verdadero potencial del hombre.

Don Juan afirmaba, tan categóricamente como él era capaz de hacerlo, que, dado que la percepción de la energía como fluye por el universo no es arbitraria ni idiosincrática, los videntes son testigos de formulaciones de energía que se producen espontáneamente y no modeladas por la interferencia humana. Así, la percepción de esas formulaciones es, en sí misma y por sí misma, la clave que libera el potencial humano encerrado y que, normalmente, nunca entra en juego. A fin de generar la percepción de esas formulaciones energéticas, deben ponerse en juego todas las capacidades de percepción del ser humano.

La serie para la preparación del *intento* se divide en cuatro grupos

el primero es el llamado “Aplastar la energía para el *intento*”. El segundo se llama: “Agitar la energía para el *intento*”. El tercer grupo se denomina: “Acumular la energía para el *intento*”; y el cuarto grupo se denomina: “Respirar la energía del *intento*”.

### Primer grupo: Aplastar la energía para el intento

Don Juan me dio explicaciones que cubrían todos los matices de cada uno de los grupos de pases mágicos que constituyen el núcleo de las series de Tensegridad extensas.

-La energía que resulta esencial para manejar el *intento* - dijo, mientras me explicaba las implicancias energéticas de este grupo- es constantemente dispersada desde los centros vitales, ubicados en la región del hígado, el páncreas y los riñones, y se asienta en la base de la *esfera luminosa* que constituye nuestro ser. Esa energía debe ser removida y re-dirigida constantemente. Los brujos de mi linaje recomendaban con mucho énfasis remover sistemática y controladamente la energía con las piernas y los pies. Para ellos, las largas caminatas, que eran parte ineludible de su vida, generaban una remoción excesiva de energía que no servía para nada. Las caminatas largas eran su castigo y, por esa razón, el excesivo fluir de energía debía ser compensado mediante la ejecución de pases mágicos específicos, realizados mientras caminaban.

Don Juan Matus me dijo que este grupo, consistente en quince pases mágicos cuya función es remover la energía con los pies y con las piernas, era considerado por los chamanes de su linaje como la forma más eficaz para hacer lo que ellos denominaban aplastar la energía. Afirmaba que cada paso constituye un pase mágico con un control incorporado para amasar la energía y que el practicante puede repetir esos pases mágicos cientos de veces si así lo desea, sin preocuparse por una remoción excesiva de energía. En opinión de don Juan, la energía para el intento removida en forma excesiva terminaba por vaciar más aún los centros de vitalidad.

### 1.- Moler la energía con los pies

Apoyándose sobre el área metatarsiana de la planta de los pies, el cuerpo rota de la izquierda a derecha y de derecha a izquierda, al unísono, por un momento, a fin de lograr el equilibrio. Luego, el peso del cuerpo se desplaza a los talones y, a partir de entonces, todos los movimientos de giro son realizados tomando a aquellos como eje. Durante los movimientos de giro, los dedos de los pies están ligeramente separados del suelo y tocando el piso cuando los pies alcanzan su inclinación máxima.

Los brazos se mantienen flexionados en los codos con las manos señalando hacia afuera y las palmas enfrentadas. Los brazos se mueven con un impulso desde los hombros y los omóplatos. Este movimiento de los brazos, realizado al unísono con el movimiento de las piernas como cuando se camina (el brazo derecho se mueve al mismo tiempo que la pierna izquierda y visceversa), involucra por completo las extremidades y los órganos internos (fig.20 y 21).



Figura 20



Figura 21

Un beneficio físico adicional de este tipo de molienda de la energía es un incremento de la circulación sanguínea en los pies, las pantorrillas y los muslos, hasta la zona de la ingle. A través de los siglos, los chamanes también utilizaron este pase para restituir la flexibilidad a los brazos y las piernas cuando sufrían golpes o accidentes.

## 2.- Moler la energía con tres deslizamientos de los pies

Los pies se rotan sobre los talones de la misma manera que en el pase mágico anterior, tres veces. Se hace una pausa, que sólo dura un momento, y luego se los rota tres veces más. Es importante observar que, en los tres primeros pases mágicos de esta serie, la clave es la utilización de los brazos, que se mueven vivamente hacia atrás y hacia adelante.

Al convertir la molienda de la energía en algo discontinuo, se incrementa su efecto. Un beneficio físico adicional de este pase mágico es producir una rápida oleada de energía para correr o huir del peligro, o en cualquier caso en que se requiera una reacción rápida.

## 3.- Moler la energía mediante un deslizamiento lateral de los pies

Ambos pies, rotando sobre los talones, se mueven hacia la izquierda; pasando a la zona metatarsiana como punto de apoyo, se rota nuevamente hacia la izquierda. A continuación, se rota una tercera vez siempre hacia la izquierda, pero esta vez apoyando nuevamente sobre los talones (fig.22, 23 y 24). La secuencia se revierte rotando sobre los talones hacia la derecha; luego, sobre la zona metatarsiana hacia la derecha; y finalmente, otra vez sobre los talones, hacia la derecha



Figura 22



Figura 23



Figura 24

Uno de los efectos físicos de estos tres pases mágicos es estimular la circulación en todo el cuerpo.



#### 4.- Mezclar la energía golpeando el piso con los talones

Este pase mágico es similar al movimiento de caminar sin moverse del lugar. La rodilla realiza un movimiento enérgico hacia arriba, mientras que la punta del pie sigue apoyada en el suelo. El peso del cuerpo se apoya sobre la otra pierna. El peso del cuerpo va, alternativamente, de una pierna a la otra, siempre sobre aquella que permanece quieta mientras la otra realiza el movimiento. Los brazos se mueven igual que en los pases mágicos anteriores (fig.25).



Figura 25

La consecuencia física de este pase mágico y de los siguientes es muy similar a la de los pases mágicos previos: después de realizar estos movimientos, una sensación de bienestar invade la zona pelviana.

#### 5.- Mezclar energía golpeado el suelo tres veces con los talones

Este pase mágico es exactamente igual que el anterior, con la única diferencia de que el movimiento de las rodillas y de los pies no es continuo. Se interrumpe el movimiento después



casos en que ésta es necesaria en la zona central o inguinal; o bien, por ejemplo, cuando tiene que hacer una carrera de larga distancia o trepar velozmente rocas o un árbol.

### **6.- Recoger energía con las plantas de los pies y elevarla por la cara interna de la pierna**

Las plantas del pie izquierdo y del pie derecho, en forma alternada, realizan un movimiento ascendente a lo largo de la cara interna de la pierna opuesta, casi rozándola. Es importante arquear las piernas un poco al estar de pie con las rodillas dobladas (fig.26)

En este pase mágico, la energía para el intento es forzada a ascender por la cara interna de la pierna, considerada por los chamanes como el lugar en el que se almacena la memoria cinestésica. Este pase mágico se utiliza como ayuda para la liberación de la memoria de los movimientos o para facilitar la recordación de otros nuevos.



Figura 26

### **7.- Remover la energía con las rodillas**

La rodilla de la pierna izquierda se flexiona y se gira el máximo posible hacia la derecha, como para dar un golpe lateral con ella, mientras que el cuerpo y las piernas giran suavemente todo lo posible en la dirección opuesta (fig.27). A continuación, la pierna izquierda vuelve a su posición original. El mismo movimiento se hace con la rodilla derecha, alternando luego entre una y otra pierna.



Figura 27

### **8.- Empujar hacia el tronco la energía removida con las rodillas**

Este pase mágico es la continuación energética del anterior. La rodilla izquierda, flexionada al máximo, se empuja hacia arriba y hacia el tronco todo lo posible. El tronco se flexiona ligeramente hacia

adelante. En el momento en que la rodilla es empujada hacia arriba, la punta del pie señala hacia el suelo (fig.28). El mismo movimiento se realiza con la pierna derecha, continuándose el pase alternando entre ambas piernas.



Figura 28

La orientación de la punta del pie hacia el suelo asegura que los tendones de los tobillos se tensionen a fin de sacudir minúsculos centros allí localizados, en los cuales se acumula la energía. Los chamanes consideran estos centros como los más importantes quizá de las extremidades inferiores, tan importantes que podían despertar los demás centros de energía del cuerpo realizando este pase mágico. Este pase y los anteriores se ejecutan juntos, a fin de proyectar la energía para el intento recogida por medio de las rodillas hacia los dos centros vitales ubicados alrededor del hígado y del páncreas.

### **9.- Patear energía hacia adelante y atrás del cuerpo**

Una patada de la pierna izquierda hacia adelante es seguida por una patada de gancho hacia atrás con la pierna derecha (fig.29 y 30). Luego el orden se revierte y la patada hacia adelante se ejecuta con la pierna derecha, seguida de una patada de gancho hacia atrás con la pierna izquierda.

Los brazos se mantienen a los costados, debido a que este pase mágico sólo involucra a las extremidades inferiores, a las que confiere

flexibilidad. El objetivo es levantar la pierna que patea hacia adelante lo más alto posible, lo mismo que la pierna que patea hacia atrás. Cuando se ejecuta la patada hacia atrás, el tronco debe inclinarse ligeramente hacia adelante para facilitar el movimiento. Esta leve inclinación frontal del tronco se utiliza como una forma natural para absorber energía que se ha removido con las piernas. Este pase mágico se realiza para ayudar al cuerpo cuando aparecen problemas de digestión por cambio de régimen alimenticio, o cuando se presenta la necesidad de viajar a grandes distancias.

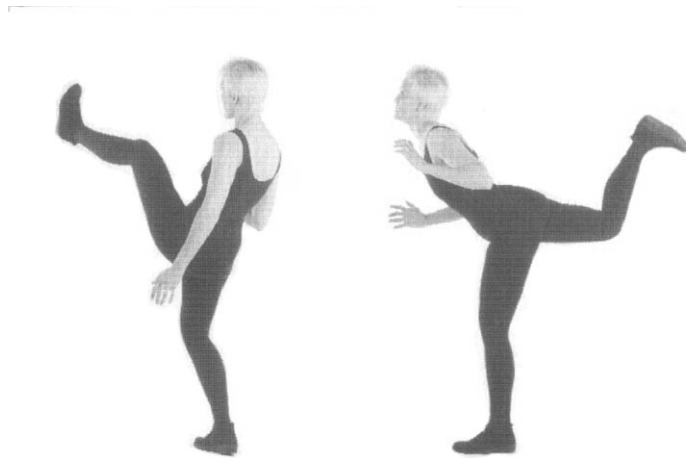


Figura 29

Figura 30

### 10.- Levantar energía desde la planta de los pies

Con la rodilla izquierda doblada hasta formar un ángulo agudo, se levanta la pierna todo lo posible, llevándola hacia el cuerpo. El tronco se encuentra ligeramente flexionado hacia adelante, tocando casi la rodilla. Los brazos se proyectan hacia abajo y forman un estribo con las manos, que sujetan la planta del pie (fig.31). La idea es sujetar la planta de los pies muy suavemente, soltándola de inmediato. El pie baja al suelo mientras los brazos y las manos, con un sacudón intenso que involucra los hombros y los músculos pectorales, se levantan por los costados, hasta el nivel del hígado y de la vesícula. Los movimientos se realizan en forma alternada para ambas piernas.

Como en el caso de los pases mágicos anteriores, inclinar el tronco hacia adelante permite que la energía proveniente de las plantas de los pies sea transferida hacia los dos centros vitales de energía ubicados alrededor del hígado y del páncreas. Este pase mágico se utiliza para lograr flexibilidad y aliviar problemas de digestión.



Figura 31



Figura 32

### 11.- Derrumbar un muro de energía

El pie izquierdo, con la rodilla doblada formando un ángulo agudo, se levanta hasta la altura de la cadera; luego se empuja hacia adelante con la punta del pie hacia arriba, como si se quisiera apartar un objeto sólido (fig.33). En cuanto se apoya el pie en el suelo, se levanta el derecho de la misma manera, y se repite el movimiento cambiando de pie.

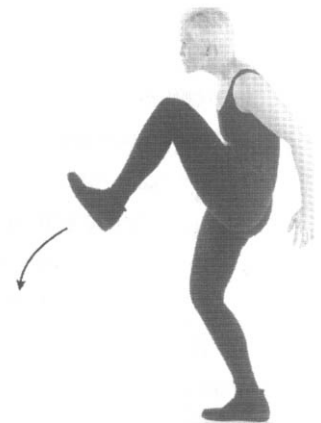


Figura 33

### 12.- Pasar por encima de una barrera de energía

La pierna izquierda se levanta con agilidad como si estuviera por

pasar por sobre una valla colocada al sesgo delante del cuerpo. La pierna describe un círculo de izquierda a derecha (fig.34) y una vez que el pie apoya en el suelo, se levanta la otra pierna para realizar el mismo movimiento.

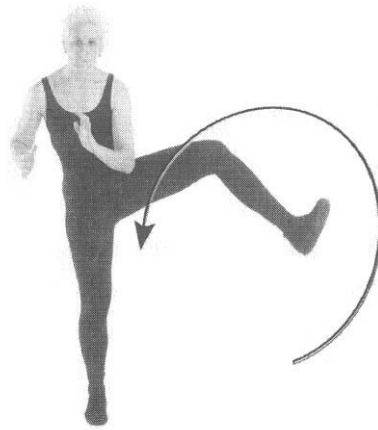


Figura 34

### 13.- Patear una valla lateral

Se trata de patear y empujar con la planta de los pies. La pierna izquierda se levanta hasta media altura de la pantorrilla y el pie empuja hacia la derecha del cuerpo, como si quisiera patear un objeto sólido, utilizando el total de la planta del pie como superficie de impacto (fig.35). En cuanto se apoya el pie en el suelo, se levanta el derecho de la misma manera, y se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos



Figura 35

### 14.- Partir una pequeña nuez de energía

La pierna izquierda se levanta con la punta del pie mirando hacia abajo. La rodilla se proyecta hacia adelante, bien doblada. Luego el pie descende con un movimiento controlado y golpea contra el suelo como si estuviese

partiendo una nuez (fig.36). Una vez que la punta del pie golpea el suelo, se lo vuelve a su posición original y se repite el mismo movimiento con la otra pierna.

### 15.- Raspar el barro de energía

La pierna izquierda se levanta algunos centímetros por encima del suelo; toda la pierna es llevada hacia adelante y luego empujada hacia atrás, con el pie deslizándose suavemente por el suelo como si estuviera tratando de quitar algo adherido a la planta del pie (fig.37). El peso del cuerpo se apoya en la pierna opuesta y el tronco se inclina un poco hacia adelante, a fin de hacer que trabajen los músculos del estómago. Una vez que el pie izquierdo regresa a su posición original normal, se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos.



Figura 36



Figura 37

Los chamanes denominaban los cinco últimos pases mágicos de este grupo: Pasos en la Naturaleza. Son pases mágicos que el practicante puede realizar mientras camina, realiza sus tareas diarias y hasta sentado y hablando con otras personas. La función de estos pases es recoger energía con los pies y utilizarla con las piernas en situaciones que requieren concentración y uso rápido de la memoria.