

## Saggezza dagli antichi sciamani:

**Carlosc Castaneda** (famoso antropologo), nel suo libro "L'isola del Tonal" racconta che Don Juan (Nagual, sciamano) spiegando il modo di calmarsi, disse: "...il segreto non è nello scuotere la testa, ma nelle sensazioni che arrivano agli occhi dalla zona sotto lo stomaco. E' questa che fa scuotere la testa" E si sfregò la zona intorno all'ombelico.

### Sogni

**Carlos Castaneda** (famoso antropologo) nel suo libro "Il Dono dell'Aquila" racconta di quanto gli venne riferito da "La Gorda": "Il Nagual Juan Matus mi metteva dei ciottoli di fiume freddi e bagnati sulla pancia per farmi sentire quella zona. Oppure mi metteva su un masso: avevo un pezzo di piombo che mi aveva procurato lui. Mi faceva chiudere gli occhi e fissare l'attenzione sul punto dov'era il peso. Ogni volta mi addormentavo. Ma questo non lo preoccupava. Non ha nessuna importanza quello che si fa, purché l'attenzione sia rivolta al grembo. Alla fine imparai a concentrarmi su quel punto senza bisogno di porvi su nulla. Un giorno entrai nel sogno da sola. Sentivo il mio addome proprio nel punto dove per tante volte il Nagual aveva messo il peso, quando mi addormentai all'improvviso, come al solito, solo che qualcosa mi tirava proprio nel grembo. Vidi il bagliore rossastro, e feci un sogno bellissimo. Ma appena tentai di raccontarlo al Nagual, capii che non era stato un sogno normale. Non c'era verso di riuscire a raccontarglielo; mi ero sol sentita molto felice e molto forte. E lui mi disse che era stato un sognare. "Da allora non mi mise più pesi addosso. Mi lasciò sognare senza interferire. Di tanto in tanto mi chiedeva di parlargliene e mi dava dei suggerimenti. Ecco il modo giusto di insegnare a sognare".

### volontà

Posto al centro della pancia. Il luogo ove gli antichi sciamani individuavano il centro della volontà dell'uomo e del potere degli 'stregoni'.

Nel libro "Lo Sciamano" si narra il rito della scalata al palo nel processo d'iniziazione sciamanica, che si trova ora in Malesia, in Siberia, nelle Americhe e in Australia, è così descritta da R.Bernde e A.P.Elkin: "Un Wongaibon, steso sul dorso ai piedi di un albero, lanciò il suo cordone direttamente verso l'alto e scalò il palo con la testa rovesciata all'indietro, il corpo allungato, le gambe divaricate e le braccia lungo i fianchi. Giunto in cima, a circa dodici metri di altezza, agitò le braccia verso coloro che stavano in basso, quindi ridiscese nello stesso modo e, mentre era ancora sulla schiena, il cordone gli rientrò nel corpo.

**Carlos Castaneda** nel libro "Una realtà separata" racconta che don Juan parlando della volontà disse: "la volontà è quella che ti fa riuscire quando i tuoi pensieri ti dicono che sei sconfitto. La volontà è una forza che viene dall'interno e che si attacca al mondo esterno. Esce attraverso il ventre, qui, dove sono le fibre luminose" Si strofinò l'ombelico per indicare la zona. "Dico che esce di qui perché si può sentir uscire"...."L'uomo comune può afferrare le cose del mondo solo con le mani, o con gli occhi o con le orecchie, ma lo stregone le può afferrare anche col naso, o con la lingua o con la volontà, specialmente con la volontà. Non ti posso descrivere veramente come avviene, ma tu stesso, per esempio, non puoi descrivere il modo in cui funziona il tuo udito".