

La Recapitulación:

Tomado del libro Pases Mágicos de Carlos Castaneda

La recapitulación ha sido considerada por los chamanes del linaje de don Juan como la mejor forma de preparar al cuerpo para la redistribución total de la energía. El siguiente pasaje que ha sido tomado del nuevo libro de Carlos Castaneda, Pases Mágicos, describe la práctica actual de la recapitulación:

La recapitulación, de acuerdo con lo que don Juan les enseñó a sus discípulos, fue una técnica descubierta por los chamanes del México antiguo y utilizada por cada chamán practicante desde aquel entonces para ver y revivir todas las experiencias de su vida, con la finalidad de alcanzar dos objetivos trascendentales: uno, la meta abstracta de cumplir con un código universal que demanda renunciar a la conciencia en el momento de morir y, número dos, alcanzar una meta sumamente pragmática, la de adquirir fluidez perceptual.

La recapitulación como un procedimiento formal era llevada a cabo en tiempos remotos por cada practicante al recordar a cada persona que había conocido y cada experiencia que había tenido. Don Juan sugirió que en mi caso, que es el caso del hombre moderno, escribiera una lista de todas las personas que había conocido en mi vida, a manera de recurso mnemotécnico. Una vez que tuve hecha mi lista, él me indicó cómo usarla. Debía tomar la primera persona de mi lista y retroceder en el tiempo, del presente hacia el pasado hasta llegar a mi primera experiencia en la vida, y recrear en mi memoria la última interacción con esa primera persona de mi lista. Este acto es denominado como preparar el evento a recapitular.

Es necesario recordar detalladamente cada minucia ya que es el medio más adecuado de afilar la capacidad de recordar. Este acto implica obtener todos los detalles físicos, como son los alrededores del lugar en donde sucedió el evento a recordar. Una vez que se preparó el evento, uno debe entrar en el sitio como si realmente lo estuviera haciendo, y prestando atención especial a cualquier configuración física relevante. Por ejemplo, si la interacción ocurrió en una oficina, se debe recordar el piso, las puertas, las paredes, los cuadros, las ventanas, los escritorios, los objetos encima de los escritorios, todo lo que pueda haber sido visto en una ojeada y luego olvidado.

La recapitulación como un procedimiento formal debe iniciarse con el recuento de los eventos que acaban de suceder. De esta forma, la primacía de la experiencia tiene la prioridad. Algo que acaba de suceder es algo que se puede recordar con gran exactitud. Los brujos cuentan con el hecho de que los seres humanos son capaces de almacenar información detallada de la que no se está consciente.

Actualmente, en la práctica de la recapitulación de eventos es necesario respirar profundamente, abanicando la cabeza, por así decirlo, lenta y suavemente de un lado a otro, empezando ya sea por la derecha o la izquierda. Este movimiento de la cabeza se realiza tantas veces como sea necesario mientras se recuerdan todos los detalles accesibles. Don Juan comentó que los brujos hablan acerca de este acto, como el acto de inhalar todos los sentimientos que se vivieron en el evento que se está reviviendo, y se exhalan todos los estados de ánimo no deseados y los sentimientos ajenos que se quedaron en nosotros.

La lista de nombres dentro de la recapitulación se usa como un recurso mnemotécnico que impulsa a la memoria en un viaje inconcebible. La postura de los chamanes a este respecto es que al recordar los eventos que recientemente han tenido lugar se está preparando el terreno para recordar eventos más distantes en el tiempo con la misma claridad e inmediatez. Recordar experiencias de esta manera, es revivirlas, extrayendo de estos recuerdos un ímpetu

extraordinario capaz de regresar la energía que se ha dispersado de nuestros centros vitales y regresarla a ellos.

En un nivel más mundano, la recapitulación otorga a los practicantes la capacidad de examinar la repetición en sus vidas. La recapitulación los puede convencer, sin sombra de duda, de que todos nosotros estamos a merced de fuerzas que finalmente no tienen sentido, aunque a primera vista parezcan perfectamente razonables. Don Juan me aseguró que si cualquier cambio en la conducta ha de realizarse, tiene que ser a través de la recapitulación, ya que este es el único vehículo que puede acrecentar la conciencia al liberarla de las calladas exigencias de la socialización, que son tan automáticas, tan dadas por sentado que ni siquiera se notan bajo circunstancias normales, mucho menos se las examina.

Don Juan me aseguró que lo que los brujos del México antiguo buscaban ávidamente en la recapitulación era la memoria de la interacción, ya que en la interacción yacen los profundos efectos de la socialización la cual se esforzaban por superar por todos los medios posibles.