

SERGIO MAGAÑA (OCELOCOYOTL)

# Le grotte del Potere

**Antiche  
tecniche  
tolteche di:**

- **guarigione**
- **ringiovanimento**
- **manifestazione  
della realtà**

Edizioni



AMRITA

---

## Il sistema energetico umano

Se vogliamo seguire l'antica via messicana della guarigione, dobbiamo imparare a conoscere il nostro sistema energetico. I concetti di aura (l'energia attorno alla persona) e di *chakra* (ossia "ruota": termine sanscrito che indica i nostri centri energetici), comunemente diffusi e probabilmente a voi familiari, hanno dei corrispettivi nell'antica tradizione messicana, che contempla cinque corpi e sette centri energetici.

### I cinque corpi

Così come occorrono cinque dita affinché ciascuna mano sia completa e funzioni appieno, sono necessari cinque corpi per esprimere in pienezza e in modo organico le nostre capacità fisiche, mentali e spirituali:

- *Tonalcayo*, il corpo fisico: si tratta del corpo che ci permette di avere esperienza della realtà materiale.
- *Ihiyotl*, la "forza vitale" o "stimolo": è l'energia sottile che giunge dal mondo eterico e aiuta a mantenere la materia in movimento. Questa energia si connette al corpo attraverso il fegato e le gambe. Gli antichi Mexica descrivevano il processo del morire in questo modo: «La morte avviene quando l'*ihiyotl* lascia il corpo e il corpo fisico resta privo di movimento». È un processo che non riguarda i corpi energetici, che continuano a esistere e procedono ciascuno per la propria strada.
- *Teyolia*, l'energia che circonda il cuore: è l'energia nella quale risiede tutta l'esperienza del nostro vissuto, relativo tanto alla vita presente quanto a quelle passate e persino ai

sogni. Contiene, e dunque continua a creare, le emozioni e i comportamenti che ci caratterizzano. Il corrispettivo della teyolia nella tradizione dell'antico Egitto è il *ba*.

- *Tonal*, l'energia che si dispone attorno alla testa quando siamo svegli: il termine *tonal* è connesso ai concetti di "calore", "luce del giorno" e "sole". Corrisponde agli odierni concetti di mente e di personalità. Chi ha capacità di percezione extrasensoriale può vedere il *tonal* come un alone di luce ambrata attorno alla testa delle persone. Quando si trova attorno alla testa ci rende consapevoli della realtà materiale e delle leggi di spazio e tempo a essa correlate. Quando dormiamo, questo corpo energetico si sposta attorno all'area addominale, scambiandosi il posto con il quinto corpo energetico, il *nahual*.
- *Nahual*, il corpo energetico che adoperiamo quando siamo addormentati e costituisce uno dei veicoli che utilizzeremo dopo la morte. *Nahual* ha la stessa radice delle parole *nehua*, che significa "io", e *nahualli*, che vuol dire "ciò che si estende". *Nahual* sta a significare "ciò che io sono al di là del *tonal* e della realtà materiale". Il *nahual* è governato dalla luna. Come ho detto, quando siamo addormentati *tonal* e *nahual* si scambiano il posto. Quando il *nahual* sale a collocarsi attorno alla testa, noi possiamo adoperare un'altra modalità di percezione: il sogno. Nel mondo dei sogni non esiste il tempo e non ci sono limitazioni fisiche. Secondo gli antichi mesicani è il luogo in cui tutto è stato creato. Nella tradizione dell'antico Egitto, il corrispettivo del *nahual* era il *ka*.

Il moto di tali corpi energetici attorno al corpo fisico forma l'aura, o sfera energetica, anche detta *teotolontli*.

La maggior parte delle tecniche descritte in questo libro sono tese a indurre uno stato di coscienza alterato, più vicino a quello del sogno che a quello di veglia; uno stato di coscienza in cui *tonal* e *nahual* si uniscono grazie a tecniche di regolazione del respiro o ad altre pratiche. Si tratta di uno stato di coscienza che non è governato dalle leggi della materia e del tempo, dunque ammette cambiamenti che sfidano il tempo e ciò che consideriamo possibile.

## I sette centri energetici

Gli antichi messicani avevano due nomi per i centri energetici che altre tradizioni chiamano “chakra”: *totonalcayo*, cioè “punti che producono calore”, e *cuecueyo*, che deriva dal Náhuatl *cuey*, “ricurvo”.

Avevano anche due sistemi, o mappe, di chakra. Il primo fa capo alle aree Chichimeca, Tolteca e Mexica (al nord e al centro del Messico), il secondo è originario delle zone meridionali, vicino alla regione Maya. Quest’ultimo è molto più simile al classico sistema dei chakra noto nel mondo.

Io preferisco lavorare con la prima mappa, che uso in prevalenza anche nei miei corsi e nei seminari internazionali, poiché la considero più autentica. È messicana, è descritta in uno dei codici precolombiani e, nel suo fare riferimento agli antenati, al calendario e ai concetti di “fiore”, “sogno” e “punta di selce”, riflette la cosmologia del Messico antico.

La seconda è un riadattamento della mappa orientale dei chakra, pur con caratteristiche originali. Ho deciso di descrivere anche questa perché vi è chi la adopera, incluso il mio maestro Xolotl.

### *La prima mappa*

#### 1. Colotl, “scorpione”

Situato nel coccige, è di colore nero.

Si dice che la coda dello scorpione provochi la discesa di “vecchi venti” o vecchie energie, che porti cioè nella nostra vita presente l’energia dei nostri antenati o delle nostre vite passate. Si tratta del fenomeno che molti chiamano karma. Questa è la ragione per cui è l’unico dei sette centri energetici a essere collocato nella schiena e a irradiare energia dietro di noi, mentre gli altri sei la irradiano di fronte.

#### 2. Ihuítl, “piuma”

Situato nella zona dei genitali, è di colore rosso e bianco.

L’energia sessuale, o *coatzin*, il venerabile serpente, è responsabile della creazione di tutto ciò che accade nella nostra vita, tanto delle cose che ci sono favorevoli quanto di quelle sfavorevoli. La metafora della piuma è molto simile a quella usata nel

Libro dei Morti della tradizione egizia: il serpente *coatzin* deve essere leggero come una piuma per poter risalire verso l'alto e rendere lievi le nostre emozioni pesanti, mantenerci in salute e liberarci dai bisogni e dagli istinti.

### 3. Pantli, "vessillo"

Situato nell'ombelico, è di colore bianco.

Per gli antichi messicani, il vessillo era un simbolo del numero 20. Il calendario azteco ha 20 glifi, tanti quante sono le dita di ciascuna mano e di ciascun piede sommate insieme, sicché il numero 20 ci rende esseri completi. Ciascuno di noi è nato sotto l'influenza di uno dei 20 glifi del calendario e di un numero specifico<sup>7</sup>: tale combinazione è detta *tonalli* e viene sempre rappresentata su un vessillo, o blasone; nel mio caso, ad esempio, è "8 Lucertola"<sup>8</sup>. Ogni *tonalli* comporta doni e sfide specifici. Un "8 Lucertola" non equilibrato sarà intrappolato nei piaceri e nella sensualità, mentre un "8 Lucertola" equilibrato sarà prolifico in tutto ciò che ha a che fare con l'arte e con le scienze occulte. Guarire il terzo centro energetico aiuta a muovere la nostra energia, spostandola dagli aspetti dolorosi e problematici del nostro *tonalli* a quelli più favorevoli; ciò avviene anche se non sappiamo quale sia il nostro *tonalli*.

### 4. Xhochitl, "fiore"

Situato nel petto, è di colore rosso.

Questo centro è il punto d'unione tra passato e futuro, conoscenza preziosa e rinnovamento, l'energia creativa dei cieli e quella pesante degli inframondi. Quando questo centro energetico fiorisce, le forze appena menzionate lavorano insieme in modo armonico, generando bellezza nella nostra vita. Tuttavia,

---

<sup>7</sup> Il calendario azteco, come già accennato, suddivide l'anno in 18 mesi di 20 giorni ciascuno, poi in tredicine, comparabili alle nostre settimane ma della durata di 13 giorni ciascuna, e in giorni, ognuno dei quali cade ciclicamente in corrispondenza di uno dei 20 glifi del calendario. Glifo e numero d'ordine del giorno nell'arco della sua tredicina contribuiscono a determinare le caratteristiche e le influenze di ciascuna data.

<sup>8</sup> Il giorno in cui è nato l'autore, cioè, corrisponde al glifo della Lucertola ed è l'ottavo della tredicina cui appartiene.

se questo centro non è equilibrato, si creeranno invece dolore e tristezza.

#### 5. Topilli, “scettro”

Situato nella gola, è di colore blu.

È il centro del potere personale, dei trionfi, dei fallimenti e della magia della creazione, che, come recita un proverbio Náhuatl, può essere tanto bella quanto la giada e il turchese oppure distruttiva come un’ossidiana acuminata. Possiamo dunque usare questo centro energetico per ristabilire il nostro potere personale a tutti i livelli.

#### 6. Chalchiuhuitl, “giada”

Situato sulla fronte, è di colore verde.

Per gli antichi messicani la giada era la materia più preziosa che esistesse, persino più preziosa dell’oro. Le nostre emozioni sono collocate nel chakra della giada, che è anche il luogo in cui *tonal* e *nahual*, lo stato di coscienza di veglia e quello di sogno, si incontrano. Quando entriamo in uno stato di coscienza di “sogno in veglia”, come è possibile fare adoperando le tecniche descritte in questo libro, possiamo raggiungere traguardi formidabili.

#### 7. Tecpatl, “punta di selce”

Situato nella corona, è di colore rosso e nero.

La punta (o pugnale) di selce rappresenta il riflesso e la giustizia, quella giustizia che ci viene impartita come risultato delle nostre azioni, dei nostri sogni e delle nostre parole. Possiamo dunque adoperare questo centro energetico per trasformare il nostro destino e passare da una condizione di sofferenza alla pace e persino all’illuminazione.

### *La seconda mappa*

#### 1. Tlalli, “il terreno”

Situato tra l’ano e i genitali, è di colore rosso e nero.

Si riteneva che questo centro energetico fosse fatto di ossidiana. I suoi colori sono relativi alla Madre Terra e alla Madre Cosmica.

2. Tleltl, “fuoco”

Situato nella zona dei genitali, ha tonalità di colore variabili, come è variabile il colore del fuoco.

È il centro energetico che governa l'energia sessuale e le sue creazioni.

3. Quiahuitzli, “pioggia”

Situato nel plesso solare.

L'acqua è correlata alle emozioni: si ritiene dunque che questo sia il centro energetico a esse deputato.

4. Ehecatl, “vento”

Situato nel cuore.

Questo punto è associato ai quattro venti: a quello che porta benedizioni, a quello che purifica, a quello che porta via le spine e a quello foriero di maledizioni. Esso è anche correlato al corpo energetico della *tejolia*, e dunque alle esperienze delle nostre vite e dei nostri sogni, che a loro volta attraggono nelle nostre vite questa o quella circostanza.

5. Nacatl tlaxtequi, “ciò che taglia la carne”

Situato nella gola.

Ha a che fare con il potere delle parole, che può essere ambivalente, essendo capace di creare delle vite come di distruggerle – e, in questo senso, di “tagliare la carne”.

6. Ixquihta Nahuatoton, “l'occhio nel cielo”

Situato nel luogo in cui comunemente si colloca il terzo occhio.

Questo centro energetico è correlato alla chiaroveggenza e all'insognazione.

7. Xochiyotl, “l'essenza del fiore”

Situato nella corona.

È il centro energetico che innesca la fioritura, ovvero l'illuminazione.

Sono molti i modi in cui possiamo lavorare con i corpi energetici e i *tonalcayo* per migliorare le nostre vite. Alcuni di essi sono descritti in questo libro. Comincerò presentando un modo elementare di riequilibrare i centri energetici con il suono.

---

Esercizio: riequilibrare i *totonalcayo* con il suono

Suggerisco di praticare questo esercizio tutte le mattine prima di cominciare la routine quotidiana e una seconda volta alla fine della giornata.

- L'esercizio si svolge pronunciando per qualche secondo i suoni seguenti come se stessi cantando delle note musicali: «Zaaaaa», «Zeeeee», «Ziiiiii», «Zoooooo» e «Zuuuuuu». Ciascun suono riequilibrerà un centro energetico, a partire da quello collocato più in basso.
- Comincia dunque con «Zaaaaa». Questo suono riequilibrerà il primo tonalcayo, indipendentemente dalla mappa dei centri energetici cui tu preferisca fare riferimento.
- Poi passa al suono «Zeeeee», che riequilibrerà il secondo.
- «Ziiiiii», «Zoooooo» e «Zuuuuuu» riequilibreranno il terzo, il quarto e il quinto centro energetico.
- Poi ricomincia con «Zaaaaa» per riequilibrare il sesto e così via.
- Continua sino ad aver riequilibrato ciascuno dei tonalcayo per tre volte, quindi ripercorri una quarta volta ciascun centro energetico pronunciando il suono «Ziiiiii» in corrispondenza di ognuno (spiegherò il significato del numero quattro, e dunque del fare una stessa cosa per quattro volte, nel capitolo successivo).
- Per concludere unisci i palmi delle mani, il che simboleggia la creazione, e di':

*Ometeotl. Tutti i miei totonalcayo sono stati riequilibrati con il suono. Ometeotl.*



---

## La numerologia tolteca

Non di rado si sente dire «Dio dev'essere un matematico». Anche gli antichi messicani descrivevano Centeotl, l'energia primigenia, come “ciò che dà misura e movimento”. Comprendere la creazione significa dunque comprendere i numeri e la nostra correlazione con essi.

L'ordine matematico del cosmo è connesso in modo diretto anche al corpo e al sistema energetico dei totonalcayo. Questa idea era il fondamento delle tecniche di guarigione e si riflette in moltissimi altri aspetti della vita nel Messico antico, fra cui il linguaggio. In Náhuatl la parola *tlahtolli*, che significa “mondo”, ha la stessa radice di *tlahtollin*, cioè “ordine matematico della creazione”.

### **Il significato dei numeri**

Intendere il significato perlomeno dei primi 20 numeri secondo i Teotihuácani, i Maya, gli Aztechi e i Toltechi è essenziale, e questo per varie ragioni. Anzitutto per comprendere le tecniche che condividerò con voi e la ragione per cui si debbano ripetere un determinato numero di volte; in secondo luogo per capire l'importanza dei numeri 7, 9 e 13 su cui sono basati alcuni cicli; infine perché vi rendiate conto di come la matematica sacra possa veicolare risultati stupefacenti nelle guarigioni. Vi accorgete inoltre che questa forma di guarigione non è magia, ma una scienza antica e riproducibile; le tecniche che vedremo necessitano di spazio e tempo per funzionare, ma vi permetteranno di compiere delle trasformazioni.

Ecco dunque i numeri da 1 a 20 e i loro significati.

*Ce, uno o l'unità*

Cominciamo con il concetto astratto dell'energia che è all'origine di ogni creazione. Gli antichi messicani la chiamavano *Centeotl*, cioè energia primigenia, energia creativa o energia dell'essere uno. *Centeotl* è l'energia che precede la mente e i sogni ed esiste al di là di essi, è la forza da cui tutto procede.

Quando ci riferiamo al numero uno, di fatto ci stiamo riferendo all'energia *che precede* la creazione. Perciò eseguire una tecnica di guarigione una volta soltanto può non essere sufficiente: nella prima applicazione stiamo, per così dire, esprimendo la nostra intenzione all'energia primigenia, e siamo lontani dall'adoperare quell'energia per porre qualcosa in essere. Solo nel ripetere la nostra intenzione possiamo far sì che essa si esprima in ciò che chiamiamo materia.

*Centeotl* comincia a crearci attraverso il primo *tonalcayo*, *Colotl* (scorpione): per questa ragione esso è associato al numero 1, è correlato all'energia sulla quale si basa la nostra intera esistenza e manifesta ciò che gli antichi messicani chiamavano “vecchi venti”, oggi più comunemente noti come “karma”.

*Ome, due*

Secondo gli antichi messicani, l'energia primigenia deve dividersi in due per poter cominciare a creare. Nella tradizione tolteca, le due forze creative risultanti da tale divisione sono rappresentate come un uomo e una donna, *Ometecuhtli* e *Omecihuatl*, il Signor Due e la Signora Due. Nei codici messicani essi vengono raffigurati come un uomo che soffia in un *caracol*, una grande conchiglia suonata durante le cerimonie, e una donna che sparge del fumo con un turibolo o *saumador*. Sono l'equivalente del concetto orientale di *ying* e *yang*.

La parola Náhuatl *ometeotl* (letteralmente: *ome* “due”, *teotl* “energia”) evoca questo concetto e dunque la condizione per la creazione. La adoperiamo per stabilire la nostra intenzione ogni volta che apriamo una cerimonia o una sessione di guarigione e la ripetiamo una seconda volta per chiudere il lavoro. È la stessa che abbiamo adoperato nell'esercizio precedente per stabilire il riequilibrio dei *totonalcayo* con il suono.

La parola che indica il numero due, *ome*, ha la stessa radice della parola *omitl*, “osso”. In una canna di bambù, due parti,

il pieno e il vuoto, si uniscono per creare un cilindro cavo. Anche le ossa sono cilindri cavi. Secondo gli antichi messicani, nelle ossa e nelle pietre è registrata la memoria del passato. Ritenevano che le ossa e il sangue avessero una funzione che oggi attribuiamo al DNA: erano il luogo in cui le memorie ancestrali e i “codici invisibili” venivano archiviati. L’energia dei nostri antenati e del nostro passato si deposita nelle nostre ossa.

Il due è associato all’attività del secondo *tonalcayo*, Ithuitl (piuma), perché le nostre creazioni, siano esse “leggere” o “pesanti”, ripeteranno gli schemi dei nostri antenati sino a quando diverremo consapevoli di tali schemi e faremo qualcosa per liberarci dalla prigione invisibile del nostro retaggio familiare. Se siamo determinati a produrre cambiamenti sostanziali nella nostra vita, può essere necessario adoperare tecniche adeguate a cancellare dalle nostre ossa le memorie che ci sono sfavorevoli.

Benché le due energie *creino*, sono ancora lontane dal *manifestare*. Per essere efficaci, le tecniche di guarigione e di ringiovanimento vanno dunque ripetute per più di due volte.

### *Yei, tre*

*Yei* ha la stessa radice della parola *yetzli*, “sangue”. Il concetto di sangue comprende due nozioni fondamentali: quella di sangue umano, di cui parlerò più tardi, e quella di energia che si produce quando le due forze creative, Ometecuhtli e Omecihuatl, si uniscono. In termini moderni, possiamo immaginarle come la forza elettrica e quella magnetica, che, insieme, cominciano a generare una nuova forza, l’elettromagnetismo, una nuova creazione in virtù della quale il due diventa tre.

Gli antichi messicani descrivono questo processo come sangue che scorre attraverso un osso cavo: una nuova energia che è una combinazione delle due originarie ma non è ancora diventata materia o vita. Non è dunque sufficiente applicare una tecnica solo tre volte.

Quanto al sangue umano, esso è considerato sacro e secondo la tradizione antica unisce i due principi creativi dell’essere umano: *tonal* e *nahual*, ciò che siamo in stato di veglia e ciò che siamo durante il sonno.

Perché i due principi si uniscono nel sangue? Secondo la tradizione, quando siamo nell’utero usiamo il nostro *nahual*, o

il nostro corpo energetico, per sognare ciò che eravamo prima di quel momento e chi diventeremo. Quando nasciamo, coperti di sangue, veniamo a contatto per la prima volta con il nostro *tonal*, il nostro Sé in stato di veglia, e il nostro sangue ricorda il contatto fra *tonal* e *nahual* restando un ponte tra il nostro Sé in stato di veglia e il nostro Sé durante il sonno.

Tutte le esperienze del nostro *nahual* e del nostro *tonal* sono registrate nel nostro sangue. Con esso fluisce nel nostro corpo la vibrazione del nostro passato, incluso il nostro passato ancestrale. Il sangue è correlato al terzo *tonalcayo*, Pantli (vessillo). Siamo nati in una data famiglia, una data linea di sangue, in un dato giorno: gli antichi messicani codificavano queste informazioni riassumendole in un glifo del calendario e in un numero che venivano sempre riprodotti in un vessillo; il vessillo rappresenta dunque il retaggio della nostra linea di sangue e l'influenza del nostro giorno di nascita sulla nostra vita.

In questo libro vi insegnerò come attivare il potere del vostro sangue, uno dei più grandi che possediate, e che costituisce la vostra medicina interiore.

### *Nahui, quattro*

*Nahui* condivide le radici con le parole *nantli*, “madre”, e *hui*, “ordine”, e indica l'ordine della Madre Cosmica e della Madre Terra. Esse generano la vita mediante il seguente processo: l'uno, che rappresenta il pensiero, si divide in due forze creatrici, Ometecuhtli e Omecihuatl, ciò che chiamiamo pensiero padre e pensiero madre; essi a loro volta si combinano creando quattro forze che costituiscono i pilastri di tutto ciò che esiste.

Gli antichi messicani erano consapevoli che il fondamento della vita e di ciascuno dei suoi cicli era correlato al numero quattro, e che erano necessari quattro elementi della terra per creare la vita. Oggi la scienza conferma che è proprio questo il numero degli elementi fondamentali per la vita<sup>9</sup>. Vi accorgete che tutto ciò che esiste, compresi i cicli della natura, è ordinato secondo tale numero: esistono quattro elementi, quattro stagioni, e per il compimento di un'orbita della Terra attorno al sole sono necessari due solstizi e due equinozi.

9 Idrogeno, ossigeno, azoto e carbonio.