

מונוגרפיה על הנושא:

שמאניזם וביודנסה

נכתב ונערך על ידי דייב אדן 2023

תוכן העניינים:

הקדמה

השאלה

מושגים

מי הם הטולטקים?

טבלת דומה ומשותף והבדלים

כתבי סופרים

מנטרות טולטקיות מול ביודנסה

הדיברות

"מיטאקואויאסין", "אובונטו" וכולנו אחד

סיכום ומסקנות

תודות

הקדמה

שני זרמים עיקריים שינו את חיי במשך יותר משני עשורים. השמאניזם לסוגיו והביודנסה. נחשפתי לראשונה לעולם הרוחני בגיל 17 אך לא הייתי ער עדיין להבין או לכבד את המסרים שקיבלתי. מסרים בהם נזכרתי שנים רבות לאחר מכן כשנגלו אלי רבדים חדשים. מה זה בכלל שמאניזם? אפרט בהמשך. לכל התרבויות יש ללא ספק מורשת שמאנית, ששורשיה בזמן שלפני הזמן, ובכל הדתות עובר השמאניזם כחוט השני, כזרם סמוי ומסתורי. התחלתי את המסע שלי בקריאה של ספריו של קרלוס קסטנדה, על מסעותיו לימודי השמאניזם המקסיקני מהנגואל (Nagual) – המורה המכשף הרוחני שלו. ספרים שהשאירו עלי רושם רב והיו לאחד הגורמים שדרבנו אותי לצאת לדרום אמריקה ולהתחיל בחיפוש.

השאלה עליה רציתי לענות במונוגרפיה זו – מה ההשפעה, הדומה והשונה בין השמאניזם, על פי הערכים והתרבות הטולטקית והאינדיאנית האמריקאית ואחרות, על הביודנסה בכלל, ועל התהליך שלי בפרט.

אעשה זאת על ידי הצבעה על כל הדומה והקיים בין כל הזרמים משום שאין לדעת באופן מפורש איך הגיעו לביודנסה שהיא מאות שנים מאוחרת מהתורות העתיקות, ומושפעת מהן בדרכים רבות.

לאורך יותר משלושים שנה אני לומד ואף מתרגל שמאניזם לצורותיו, בעיקר מתרבויות דרום אמריקה, ובשנים האחרונות הולך בדרך האדומה של אחיינו האינדיאנים הצפון-אמריקאים ובעיקר משבטי הסו, לקוטה, דקוטה ואחיהם.

לאחר שנחשפתי לאורך הדרך לחוויות מתוך כמה תחומים שמאניים בעקבות ספריו של קרלוס קסטנדה ורבים אחרים, התנסתי בכמה מפגשים עם העולם הזר והמוזר הזה. נפגשתי לראשונה ב"ברוחה", מכשפה בלשון העם, בצפון פרו. מפגש שהיה מפחיד ומסוכן והעיר בי את הזהירות מהעולם הלא מוכר של דרכי הטולטקים בשימוש בחומרים משני תודעה. סן-פדרו, סילוסייבן, אייווסקה ואחרים המכילים את הסם והאלקלואיד ההלוצינוגני מסקלין. לקחתי חלק בסדנאות ומסעות שמאניים ופגשתי מורים, נגואלים, מרפאים, מתקשרים, גלגולים עתיקים וחברים לדרך בכל מני שלבים. פגשתי אנשים פשוטים, לכאורה חסרי השכלה, עם ידע בתחומים רבים ומגוונים שבוודאות מגיע אליהם בדרכים אחרות. ספריו של דון מיגל רואיס שהמוכר ביותר מביניהם בעולם המערבי הוא ארבע ההסכמות. על כך ארחיב בהמשך.

התעוררתי לראיה יותר רוחנית ולעשייה בתחום בעיקר ב 27 השנים האחרונות בהן חוויתי התגלויות שמחה חדשה, מכשולים, כאבים ותגליות. לאורך הדרך גם מצאתי את האנשים איתם אני חולק את המסע והדרך שלי, ובוא בזמן סיננתי והסרתי מחיי את האנשים ה"לא אמיתיים", הלכאורה חברים, אלו שאין בהם אמת לאמיתה אלא אינטרסים נסתרים למיניהם.

את המונוגרפיה הזו אני מקדיש לכל אלו שלהם אני קורא חברים לדרך – אנשים אמיתיים ויקרים.

מושגים:

בכדי שהקשרים יהיו ברורים אתחיל בהגדרת מושגים והראשון, הרוחניות. **מהיא רוחניות?** רוחניות היא מושג רחב ומורכב שניתן להבינו בדרכים שונות בהתאם לאמונות ולרקע התרבותי של האדם. אולם באופן כללי, רוחניות מתייחסת לתחושת חיבור למשהו גדול מאתנו, כמו היקום, הטבע או כוח עליון. היא כרוכה ביחסים עמוקים ואישיים עם האמונות, הערכים ותחושת המטרה של האדם עצמו, ויכולה לספק תחושה של משמעות, כיוון והגשמה בחיים.

רוחניות קשורה לרוב לדת, אך היא יכולה להתקיים גם ללא תלות באמונות דתיות. חלק מהאנשים מוצאים הגשמה רוחנית באמצעות תרגולים כגון מדיטציה, תפילה או בילוי בטבע, בעוד שאחרים מוצאים זאת באמצעות ביטוי יצירתי או מעשי חסד ושירות לזולת. רוחניות יכולה לכלול גם תחושה של חיבור הדדי עם כל היצורים החיים, והכרה בערך הגלום ובכבודו של כל אדם.

בסך הכל, רוחניות היא חוויה אישית וסובייקטיבית עמוקה שיכולה לספק לאנשים תחושה של מטרה, משמעות והגשמה בחיים.

מושג שני הדורש הגדרה והרחבה הוא השמאניזם. **מהוא שמאניזם ומה מקורו?**

ראשית, רציתי לציין שהמונח "שמאניזם" עצמו הוצג לאחרונה יחסית על ידי אנתרופולוגים וחוקרים בסוף המאה ה-19 כדי לתאר את המנהגים הרוחניים העתיקים הללו שנמצאו בתרבויות שונות ברחבי העולם.

שמאניזם הוא המנהג הרוחני העתיק ביותר. הוא אינו מצריך מערכת עקרונות ויש לו מעט חוקים וכללים, משום ששמאניזם קשור **בעשייה, בחוויה ובהכרה**. הוא הדרך ללב שפותח ועוטף את כל העולם הטבעי. זוהי דרך של יופי ואיזון. בכל הדתות עובר השמאניזם כחוט השני והוא קשור למציעת דרכנו בחזרה לאדמה, לחיבור לטבע, לזכירת האחדות שאנו חולקים עם הבריאה ולגילוי ושמירה על העצמיות של כל אחד מאיתנו.

מצבי תודעה שמאניים מתחילים בשחר התקופה הפליאוליתית האמצעית, "המהפכה הקוגניטיבית" לפני כ-70,000 שנה. הם מייצגים את המסורת הרוחנית העתיקה ביותר של האנושות הנמצאת בליבת הדת והתרבות כפי שאנו מכירים אותן כיום. קבוצה מגוונת של ממצאים במחקר נירופיזיולוגי ואנתרופולוגיה תרבותית מצביעים על כך שמצבי תודעה משתנים יכולים לשפוך אור על המנגנונים המוחיים התורמים לחוויה של "עצמי" אחדותי ותחומים נורמטיביים לעומת פתולוגיים של חווית העצמי.

השמאן - חווה מבחינה רוחנית רמות שונות של קיום מלבד המציאות היומיומית. הוא מתקיים דרך פעולותיו. לפיכך מועיל יותר לחשוב על שמאניזם כעל דבר שמישהו עושה ולא על עצם היותו שמאן.

חשוב לציין שחקר השמאניזם הוא תחום מחקר מתמשך פעיל, וממצאים, פרשנויות ותיאוריות חדשות ממשיכים לצוץ. מקורות השמאניזם נותרו נושא לוויכוח ולחקירה, וחוקרים שונים עשויים להציע נקודות מבט שונות על סמך מומחיותם, עדויות ארכאולוגיות והשוואות בין-תרבותיות.

מושג שלישי למי שלא מכיר - הביודנסה. שיטת הביודנסה בנויה מסך הלימוד המחקר וההתנסות של רולנדו טורו ואחרים בתאוריות ותורות שונות ומאוד מגוונות. בהגדרה כוללת, זוהי גישה הוליסטית לצמיחה אישית הנעזרת בכוח המרפא של תנועה, מוזיקה וחיבור אנושי.

הכרותי האישית עם הביודנסה הייתה בעזרתו של חבר יקר מאוד, כריסטיאן ויזנגרד מארגנטינה, שלקח אותי לויונסיה הראשונה בחיי בביודנסה בתקופה בה הייתי בשפל ואמר לי:

"- אתה סומך עלי?"

- כן

- אז בוא איתי מחר למשהו טוב שישנה לך את החיים. אני יודע שאתה שכלתני וסקרן אבל אל תקרא, אל תחפש באינטרנט מידע ואל תצפה בסרטונים. תבוא כי אתה סומך עלי ואני רוצה רק בטובתך. הייה מוכן לבוא לפחות ארבע פעמים לפני שתגבש דעתך.”
אחרי הפעם הראשונה, שבה נכנסתי כמשתתף חדש יחיד לקבוצת עומק הרוקדת יחד 12 שנה, חוויתי תחושות שלא יכולתי כלל למלל, אבל הרגשתי וידעתי מיד שמצאתי את הדבר הכי נכון וטוב עבורי.
תרגלתי ביוזנסה באופן שוטף ולעתים מאוד אינטנסיבי לפני שיצאתי לדרך האינדיאנית האמיתית. אז עדיין לא הייתי מודע לנוכחות של טקסים שמאניים ביוזנסה.

כל ויונסיה (כמעט) מתחילה במעגל. המעגל הוא טקס קדום בו האדם הופך לחוליה המחוברת לכלל. בהמון טקסים שמאניים של אפריקאים, ילידים באוסטרליה, אינדיאנים דרום אמריקאים צאצאי הטולטקים, וצפון אמריקאים, המעגל שימש כמקור כוח ללוחמים, כמקור של תפילה לציידים ולדייגים, ולחיבור חברתי ומשפחתי של תחושת השבטיות. במעגל חגגו אירועים, כיבדו את המתים, עודדו את הציידים, הדייגים והלוחמים, קידשו את התינוקות המזון והטבע – הכל כולם ביחד. הביוזנסה מכילה תרגילים כמו מעגלי סירנדה שבטיים, מעגלים של גבולות, מעגלים של שינויים, מעגלים של עיסוי הדדי ועוד. כולם ממש קדומים וקיימים בתרבויות הללו מזה דורות רבים.
חשתי לאורך זמן איך אותם טקסים ביוזנסה משפיעים ומשנים אותי שנה אחר שנה. כיום אני מרגיש ויודע שהשבט שלי הוא גלובלי, חובק עולם, ומכיל את כל היצורים החיים. (האמונה כי הכל חי נקראת “אנימיזם” ומבחינות רבות היא **שיא הרוחניות**)

החשיפה הראשונית שלי לתרבות הטולטקית וכל הנולדות ממנה קדמה להכרתי את הביוזנסה.

ובכן, מי הם הטולטקים:



הטולטקים הם אגדה חצי אמיתית שדווחה על ידי האצטקים במסו אמריקה. שם נמצאת העיר העתיקה טולאן, עיר המתוארת על ידי האצטקים בהיסטוריה היסטורית אוראלית ותאורטית. מרכז כל האמנות והחכמה!

מי היו הטולטקים, השליטים האגדיים של העיר המפוארת הזאת על פי המיתוס האצטקי?

ההיסטוריות האצטקיות מתארות את הטולטקים כאנשים עירוניים חכמים, מתורבתים ועשירים שהתגוררו בטולאן, עיר מלאה בבניינים עשויים אבן ירקן וזהב. הטולטקים, אמרו ההיסטוריונים, המציאו את כל האמנויות והמדעים של Mesoamerica, כולל לוח השנה Mesoamerican; הם הובלו על ידי המלך חכם שלהם Quetzalcoatl.



עבור האצטקים, המנהיג הטולטקי היה השליט האידיאלי, לוחם אציל, שנלמד בתולדותיו ובחובותיו של טולאן, והיה בעל תכונות של מנהיגות צבאית ומסחרית. השליטים הטולטקים הובילו חברה לוחמת שכללה אל סערה (אצטק טלאוק או מאיה צ'אק), עם קוצ'לקואטל, בלב המיתוס המקורי. מנהיגי האצטקים טענו כי הם צאצאי המנהיגים הטולטקים, המקימים זכות חצי-אלוהית לשלטון.

המיתוס של קצאלקואטל

התאורים האצטקים של המיתוס הטולטקי אומרים שצ'ט אקאטל טופילצין קוצ'אלקואטל [שדווח על ידי האצטקים במאה ה-15, נולד בשנת 843 לספירה ונפטר 52 שנים מאוחר יותר], הוא היה חכם וצנוע, שלימד את עמו לכתוב ולמדוד זמן, לעבוד עם זהב, ירקן ונוצות, לגדל כותנה, לצבוע אותה ולארוג אותה למעילים נפלאים, ולגדל תירס וקקאו.

החברה הטולטקית הייתה מיליטריסטית מאוד, כאשר הדת מילאה תפקיד שווה או משני לצבא. היא נשלטה על ידי כתות הלוחמים והם העלו קורבנות אדם כאמצעי להשגת טובה עם האלים שלהם. היה בה הרבה מהדומה לתרבות האצטקית המאוחרת. בכל זאת, הדת הייתה חשובה ביותר לטולטקים. המלכים והשליטים של הטולטקים שימשו לעתים קרובות כמרים של טלאוק, וחזקו את הקו בין שלטון אזרחי לדתי.

* מה בין הביודנסה לתרבות זו?

- כמעט כלום !!



כמה מתרגלים של "רוחניות חדשה" אימצו את המונח "טולטק" כדי להתייחס לאמונתם. בראשם הסופר מיגל אנג'ל רואיז, שספרו מ-1977 "ארבע ההסכמות" מכר מיליוני עותקים. באופן רופף מאוד, "טולטק" חדש זה מיצג את האמונה הרוחנית. מערכת המתמקדת בעצמי וביחסים של האחד עם דברים שאי אפשר לשנות. לרוחניות המודרנית הזאת אין כל קשר לדת מהציוויליזציה הטולטקית הקדומה ואין להתבלבל בה.

**These 4 Toltec
Agreements
Will Change
Your Life...**



אז מה הן ארבע ההסכמות?

ההסכם הראשון: שמרו על טוהר המילה
ההסכם השני: אל תיקחו שום דבר באופן אישי
ההסכם השלישי: אל תניחו הנחות
ההסכם הרביעי: עשו תמיד כמיטב יכולתכם

כמה מודלים קדומים מתרבויות י
 יון, הטולטקים, אפריקה ושמאניזם בכלל כמו גם מעולם הנצרות, הבודהיזם והמזרח הרחוק השפיעו על האדם המודרני ומשתקפים בביודנסה. אני רוצה להתעכב על מודל
 "הלוחם" אך בטבלה הבאה אמנה כמה וכמה.

טבלת דומה ומשותף:

נושא	טולטקי\שמאני	ביודנסה
טרנספורמציה - פיתוח אנושי שמטרתו לקדם אינטגרציה, מודעות עצמית ותחושת רווחה	התמקדות בטרנספורמציה אישית וצמיחה רוחנית, תוך שימת דגש על חיים ביושרה, פיתוח נאמנות לעצמך וטיפוח מודעות למחשבותיך ולמעשיך	מערכת פיתוח אנושית באמצעות מוזיקה, תנועה ואינטראקציה קבוצתית .
מודעות עצמית וביטוי עצמי	התורות הטולטקיות מדגישות את הצורך להיות מודע למחשבות ולרגשות ולהביע את עצמינו בצורה אמיתית ואותנטית. השמאניזם מוסיף בחינה עצמית בטבע ובחברה.	בביודנסה מעודדים את המשתתפים לנוע בחופשיות ולהביע את עצמם באמצעות תנועות, מחוות, מבט, מגע וקול.
חיים ברגע הנוכחי	תורות הטולטקים מדגישות את הצורך לשחרר את העבר והעתיד ולתמקד ברגע ההווה . בשמאניזם יש הרבה התייחסות לעבר, לשושלת אבותינו והשפעתה על ההווה.	הביודנסה מעודדת את המשתתפים להיות נוכחים ומעורבים ברגע, בחוויה .
החיבור והקהילה	תורת הטולטקים והשמאנים מדגישה את חשיבות החיבור והקהילה, תוך שימת דגש על בניית מערכות יחסים המבוססות על כבוד הדדי והבנה.	בביודנסה המשתתפים רוקדים במסגרת קבוצתית, מקדמים אינטראקציה חברתית ותחושת שייכות.
תקשורת אמיתית ואותנטית	באמצעות מילים : העיקרון הטולטקי של "היה ללא דופי במילה שלך"	על ידי תנועה והבעה
הפחתת הלחצים בחיים וההתמקדות על הצורך לדאוג לעצמך ולשאוף לצמיחה והתפתחות אישית	העיקרון השמאני והטולטקי של "תמיד תעשה את המיטב"	התמקדות של הביודנסה בקידום תחושת רווחה וחזרה למצבינו הטבעי
מסורות שמאניות	טקסים פרטניים, ובנוסף קבוצתיים ושבטים	אלמנטים של ריקוד וטקס שמאני ונאו-שמאני.
מצבי תודעה משתנים	בין אם באמצעות תרופות צמחיות	באמצעות ריקוד ותנועה
גילוי עצמי	מתמקדים בצמיחה אישית ובגילוי עצמי	צמיחה אישית וגילוי עצמי, היא גם מטרה

מרכזית בביודנסה.

וכמה הבדלים:

שמאני\טולטקי	ביודנסה
חשיבות של מאמץ ומשמעת אינדיבידואלית בהשגת צמיחה אישית	מתמקדת יותר בכוחה של דינמיקה קבוצתית וחוויה משותפת.
אוריינטציה אינטלקטואלית	בעיקר תרגול סומטי ¹ , מונח המתאר את החקר וההבנה של החוויה הגופנית והתנועתית של האדם. זה מתייחס לכל התהליכים הפיזיים, הנירולוגיים והאמוציונליים הקשורים לתחושות, לתנועה, למגע ולכל החוויות הגופניות האחרות.


1. **המונח הסומטי** משקף את הגישה המשתנה לתוך חקר הגוף והתנועה כמקור ליצירתיות ולבריאות. במסגרת זו, מטרת העבודה הסומטית היא לקדם את הבנת הגוף כמקור לאינטגרציה והתאמה בין האספקטים השונים של החוויה האנושית כגון המחשבות, התחושות והרגשות, על ידי תרגול פיזי, תרגול נשימה, תרגול מודעות גופנית ועוד.

כתבי סופרים:

מתוך קריאה ולימוד של כתביהם של סופרים רבים בתחומי השמאניזם ופיתוח העצמיות הבריאה, בחרתי לספר רק על כמה והחלקים שמשותפים לביודנסה. אתעכב בפרוט יתר על מספר נקודות בתרבות הטולטקית והאינדיאנית שהשפיעו וממשיכות להשפיע על חיי.

סרג'יו מאג'ניה - מורה רוחני וכותב אשר משתמש בחכמת טולטקית עתיקה ופרקטיקות רוחניות, כדי להעביר מסרים של שינוי והתפתחות אישית.		
סרג'יו מאג'ניה	ביודנסה	
✓	✓	הקשר בין הגוף והנפש: השימוש בפעילויות גופניות ותנועה כדי לקדם התפתחות אישית וחיבור רגשי
✓	✓	יצירת חוויות רוחניות - על ידי יצירת קהילה והתמקדות בחיבור אנושי
✓	✓	השימוש במוזיקה ובריקוד כדי לקדם התחברות אנושית ואינטגרציה רגשית.
מכוון את התפתחות		הקשר לטבע ולמעגל החיים - חיבור לטבע ולמעגל החיים
דגש על השפעת		

הקשר על תחושת האדם	האישית לכיוון	
קן איגל פדר - מורה רוחני וסופר המתמקד בטכניקות של תרגול רוחני ופיתוח אישי.		
בiodנסה	קן איגל פדר	
✓	✓	תנועה ומודעות גופנית: עבודה מבוססת תנועה כדי לפתח את המודעות הגופנית של האדם וכדי לטפח אינטגרציה בין האספקטים השונים של החוויה האנושית.
✓	✓	עבודה עם הרגשות כדי לעזור לאנשים להתמודד עם האתגרים הרגשיים שלהם ולפתח את היכולת להתמודד עם הפערים בין המציאות הפנימית והחיצונית שלהם
✓	✓	החיבור לטבע ולעולם הסביבתי כדי לעזור לאנשים לחוות תחושת קשר עמוק עם הטבע
מרי קרול נלסון - אמנית וסופרת שפיתחה את התחום של Art and Healing ובספריה היא מתארת את השימוש באמנות ככלי להחלמה ולטיפול. עם זאת, נושאי החיבור והאינטגרציה שנדונו על ידי מרי קרול נלסון נמצאים בהשראתם מהתרגול המעשי ומעולם התנועה		
בiodנסה	מרי קרול נלסון	
✓	✓	חיבור לצדק חברתי ומחויבויות למען עולם טוב יותר, חשיבות של התחברות לקהילה ולחברה.
✓	✓	הרגשת בטחון ותחושת שלום - מקדמת את הרגשת הביטחון והתחושה של שלום פנימי כדי לסייע לאנשים לפתח את היכולת לגעת באמת בעצמם ובמציאות שמסביב להם
✓	✓	התחשבות במצב הטבעי של האדם. חשיבות של יצירת קשר עם הטבע ועם הכוחות הטבעיים בכדי לקבל את המחזוריים בטבע.
ליאון מ. קארבר הוא פסיכותרפיסט, מדריך רוחני ומחבר שפיתח את התחום של ה-Touch Drawing. הוא מתאר את השימוש בציור ככלי לחיבור לצדק חברתי ולצמצום הפערים החברתיים. כמו כן, הוא מדבר על החשיבות של המחויבות למען חזון חברתי חדש וטוב יותר.		
✓	✓	מעודד אנשים להתחבר לחיים הפנימיים ולגעת במקור הפנימי שלהם, על מנת לגלות את עצמם ואת החיים שלהם באופן עמוק יותר

✓	✓	חיבור לאומנות וליצירתיות - מקדם את היצירתיות והמחשבה האמנותית. הוא מעודד אנשים להתפתח כאמנים ולהשתמש באמנות ככלי לחיבור עם העולם ולצמצום הפערים החברתיים.
✓	✓	התחשבות במצב הטבעי של האדם ובסביבתו. הוא מעודד אנשים להתפתח כסובבי עולם ולגעת במקורות הטבעיים שלהם כדי להיפתח
מייקל הרנר - מחבר הספר "דרך השמאן" מתאר מספר פרקטיקות שמאניות מרכזיות .		
ביודנסה	מייקל הרנר	
✓	✓	1. מסע שמאני - כניסה למצב תודעה שונה כדי לתקשר עם ישויות רוחניות ולקבל הדרכה.
-	✓	2. חיבור עם עוזרי רוח -עבודה עם עוזר רוח, שהוא יצור רוחני שיכול להציע הדרכה וסיוע במהלך מסע שמאני.
-	✓	3. ניבוי - זה כולל שימוש בטכניקות שמאניות לקבל תובנה לגבי שאלות או מצבים ספציפיים.
-	✓	4. שחזור כוח - טכניקה המשמשת להשבת כוח או אנרגיה שאבדו והשבת האיזון וההרמוניה.
✓	✓	5. החזרת נשמה - תרגול המשמש לאחזר חלקים אבודים של הנשמה, שיכולים להתרחש כתוצאה מטרומה או חוויות מאתגרות אחרות.
-	✓	6. ריפוי - כיצד ניתן להשתמש בשיטות שמאניות לריפוי פיזי ורגשי.
 ✓	✓	6.

תורתם של הטולטקים של מקסיקו העתיקה, שהובאו לנו באדיבות על ידי קרלוס קסטנדה, פלורנדה דונר, טאישה אבלר וארמנדו טורס, הודות לנדיבותם ללא דופי של הנגואלים חואן מאטוס, ג'וליאן אוסוריו, אליאס אולואה והשושלת שלהם; כמו גם דוניה של אשת נגואל סילביה מגדלנה, נגואל דון מלכור ראמוס ודון ברנה משושלת הטיקיס של מרפאים-מכשפים.

הנושאים מכסים אינדקסים של טולטק, מעברים קסומים, חלימה, קפיטולציה, ליבות מופשטות ומעקב אחר העצמי, כמו גם גוף האנרגיה/הגוף החולם/הכפיל/האחר.(מונחים אלו קשורים לאופן שבו הוגדרו על ידי הסופרים השונים והמתרגמים לעברית)

חלק מהעקרונות הטולטקים שנדונו בספריו של קרלוס קסטנדה כוללים את חשיבותה של **התנהלות חסרת דופי**, הרעיון של **אורח חיינו של לוחם** והמטרה להשיג שקט פנימי כדי לראות את עצמך ואת העולם בבהירות. אומרים שעקרונות אלה מבוססים על תורתו של שאמאן האינדיאני-יאקי, דון חואן מאטוס.

כפי שהזכרתי בתחילת דברי, הגענו לנושא **הלוחם**. לכאורה בביודנסה אין מקום ללוחמה. אמת ויציב במובן הקלאסי הצבאי. בביודנסה וגם בדרך השמאנית האדומה, אנחנו שואפים להפוך לאנשים טובים יותר. ההיבט הבולט הוא להיות לעזר לאחרים ולהכיל בסביבתנו ובכלל. להשפיע ולשנות מצבים ודברים בדרך מקרבת וחיובית. דגש בביודנסה על הפעילות החברתית שהופכת את כולנו **ללוחמים של אור**. לא רק לקבוצה, למשפחה ולשבט אלא בכלל בעשייה והתכוונות.

ההבדלים:

גם ויקטור סאנצ'ז וגם קרלוס קסטנדה הם סופרים שכתבו על רוחניות וצמיחה אישית, לעתים קרובות בהסתמך על חוכמה ומנהגים טולטקיים. לעומת זאת, הביודנסה היא מערכת של טיפול מבוסס תנועה שמטרתה לקדם אינטגרציה רגשית וחיבור אנושי.

דון מיגל רואיס:

קראתי את כל ספריו כמעט (למעט אחד), ולמרות שהתחברתי מאוד לתכנים אתעכב כאן רק על אחד – קול הידיעה. גם בספר זה כמו ב"דרך האהבה" נמצא מרכיבים משלימים ומקבילים לעולם הביוסנטרי.

מתוך קול הידיעה:

התוצאה של האמונה באמת היא טוב לב,אהבה ואושר.

בני אדם נולדים מושלמים.

כל בני האדם הם מספרי סיפורים עם נקודת המבט הייחודית להם. כאשר אנחנו מבינים זאת, איננו חשים עוד צורך לכפות את הסיפור שלנו על אחרים, או להגן על מה שאנחנו מאמינים בו. לעומת זאת, אנחנו רואים את עצמנו כאומנים בעלי הזכות ליצור את האומנות שלנו.

כילדים קטנים, אנחנו נאמנים לחלוטין לעצמי האמיתי שלנו. החיים יוצרים את הממשות, **ובני האדם יוצרים מציאות מדומה** – סיפור על מה שאמיתי. אנחנו תופסים תמונות של אור, ואנחנו מפרשים, מסווגים ושופטים את מה שאנו רואים. להשתקפות זו שהולכת ונמשכת במראה של תודעתנו, קוראים הטולטקים 'חלימה'.

כבוד הוא אחד הביטויים הנעלים ביותר של **אהבה**.

אל תתייחסו לשום דבר **באופן אישי**, זהו בזבוב זמן. כאשר אנשים אחרים מדברים אליכם, הם בעצם מדברים אל דמות בסיפור שלהם. כל דבר שאנשים אומרים עליכם, הוא אך ורק השלכה של הדימוי שיש להם אודותיכם. אין לזה כל קשר אליכם.

הדבר שאתם מכנים "חשיבה", הוא קול הידיעה **הממציא סיפורים**,

האמת עומדת במבחן הספקנות, אך הדבר אינו נכון ביחס לשקרים. שקרים יכולים לשרוד אך ורק אם אנחנו מאמינים בהם. האמת תמשיך להיות האמת, גם אם לא נאמין בה. זהו היופי שבה.

קול הידיעה שולט בחייכם, והוא רודן. **אם תסרבו לציית לו, הוא ילך וישתתק....**

המנטרות הטולטקיות ועשרת הדיברות.

בדומה לחכמת הקבלה, הנגואלים שמרו בסוד את הידע שעבר מדור לדור רק בידיהם של יחידי סגולה מתוך אמונה שכלל הציבור עדיין איננו מוכן רוחנית ונפשית להיחשף לידע זה. רק בעשורים האחרונים החלו לחלוק חכמת עבר וידע עם בני זמננו בשני הזרמים.

הנה לקט חלקי של מנטרות טולטקיות עליהן חזרו ושיננו:

מזוית הביודנסה:

<p>נוכחת בשלב השיתוף וההכנה ליונסיה שעומדת להתקיים. נוכחת בשנית בהשפעת הביודנסה על ההתנהלות של המתרגלים בחיי היומיום לאחר צבירת ניסיון.</p>	<p>הכוונה: יוצרת את העולם.</p> <ul style="list-style-type: none"> • נוכחת בכל מקום. • היה זמין לרוח על ידי מודעות אליה. • תאותת כוונה על ידי אמירת המילה: כוונה ! • הכוונה לדברים מופשטים.
<p>כל התקשורת מתחילה במבט ללא מילים.</p>	<p>את הכוונה מאותתים בעיניים.</p>
<p>ההקבלה לביודנסה היא הפנית תשומת הלב שלנו לתחושות ולרגשות העולים ברגע מסוים ללא שימוש במחשבות.</p>	<p>תשומת לב:</p> <ul style="list-style-type: none"> • אנו יוצרים את העולם על ידי תשומת לב ושומרים על יציבותו בדרך הרצון. • אנו מחזיקים את תמונת העולם על ידי תשומת ליבנו. • כשהספקות מגורשים, כל דבר אפשרי.
<p>הביודנסה מתקנת את החיבור שלנו לידע המולד הקדמון המשותף והייחודי על ידי תיקון חוויות והתניות חברתיות, דתיות, משפחתיות ואחרות וחיבור לעצמינו, לאחרים ולהכל. ידע תאורטי נלמד רק בבית הספר למאפשרים.</p>	<p>ידע:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ידע ושפה הם נפרדים • ידע ומחשבות הם נפרדים • ידע הוא בלתי תלוי בשפה • ידע הוא בלתי תלוי במחשבות
<p>ניתוק כמה שרק אפשר מהמיינד לאורך תהליך החוויה היונסיאלית ומיקוד בתחושות.</p>	<p>תחושות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • לתחושות יש עדיפות על פני המיינד. • הפרד בין תחושות לרגשות.
<p>עבודה אינטנסיבית על המרכז, הציר והחיבורים.</p>	<p>מצא את המרכז האמיתי של גופך.</p>
<p>ויסות עצמי במיטבו</p>	<p>שמור על שכבות האנרגיה הדוקות.</p>
<p>המציאות בביודנסה נמדדת בשינויים המתחוללים בחיי היומיום שלנו – אנשים ביוסנטריים.</p>	<p>המציאות היא "עשייה", ועשייה נמדדת על ידי הפירות שהיא נושאת.</p>
<p>רולנדו טורו אמר שכל התנועה שלנו מתחילה מהמרכז הזה ומקור החף והאנרגיה</p>	<p>הנגואל אמר שמתחת לטבור נמצא מפתח מרכזי לעוצמה, וכל פעולות הגוף כולל</p>

ההקבלות והדמיון לביודנסה ברורות לעין: כוונה, נוכחות, תקשורת במבט, תחושות, מרכז, מקור הדחף מתחת לטבור ועוד.

הדיברות:

מפתיע ומעניין להשוות בין הדיברות הטולטקיות לשמאניות האינדיאניות ולביסנטריות. מזמין אתכם לחקור אותן ומשמעותן ויכולתן להשפיע על חייכם ביומיום.

נושא	שמאני	ביודנסה
<u>עשרת דיברות הלב הטולטקיות:</u>	7 חוקי הלקוטה - סיוקס העיקריים שישנו את חיך:	הנה ה"דיברות" המפרידות את הביודנסה מכל שיטות הטיפול וההתפתחות האחרות:
היה טוב	1. <u>תפילה</u> - דקלום יומי של תפילות תודה לאמא אדמה ולרוח הגדולה על כל מה שהם ממשיכים לברך אותנו בו ועל הזכות והכבוד הגדול של החיים.	1. כל התרגילים מקדמים את השילוב של האורגניזם, מה שמתורגם לתחושה עמוקה של רווחה. כל דבר שהוא דיסוציאטיבי או מלחיץ אינו תרגיל ביודנסה .
הי כנה	2. <u>כבוד</u> - האמן בכבוד ובכבוד כל החיים. הלקוטה מאמינים בשלום, שוויון וצדק, ומכבדים את כל אחיהם ואחיותיהם, ללא קשר לצבע עור או לאום.	2. ביודנסה משרה ויוונסיות של חיוניות, ארוטיקה, יצירתיות, רגשנות והתעלות. אם אתם מעוררים ויוונסיות של כעס, השפלה, פחד, דאגה או בדידות, זו לא ביודנסה. ההצעה של מטרות אחרות - בין אם הן פילוסופיות, מאגיות או פוליטיות - אינה תואמת את הטכניקה הזו .
היה מוסרי	3. <u>חמלה</u> - דאג לאחרים כמו שאתה מטפל בעצמך, כי כולנו חלק מאותו מעגל חיים. חמלה חשובה לאנשי הלאקוטה, שכן כולם עובדים יחד ונשענים אחד על השני לתמיכה והישרדות.	3. ביודנסה אינה פרשנית ואינה אנליטית. כל פירוש של תחושות או תנועות המתרחשות במהלך היוונסיה מוכיח שאינך עושה ביודנסה .
היה אמיתי	4. <u>כנות</u> - חשובה לכל השבטים האינדיאנים. כנות היא חלק בלתי נפרד מאורח חייהם. הלקוטה עובדים יחד כעם, והמערכת לא תתפקד אם חוסר יושר ינצח.	4. לביודנסה יש תיאוריה קוהרנטית ומודל תפעולי. קיבוץ תרגילים פשוט, ביטוי גופני חופשי או ערבוב של טכניקות מגוונות אינו ביודנסה.
היה ללא דופי	5. <u>נדיבות</u> - מלמדים לתת כמה שאתה יכול, ולעזור לאחיד ואחיותיך אם הם זקוקים לסיוע. דאג לאחרים כמו משפחה, וקח רק את מה שאתה צריך.	5. ביודנסה מכבדת מאוד את הרמות המוטוריות-רגשיות של כל אדם. כל גישה אוטוריטרית מצד המאפשר מנוגדת לטכניקה זו .
היה סבלני	6. <u>ענווה</u> - הלאקוטה חיים בצניעות ובפשטות ואינם מאמינים בהתרברבות או בקישוט. הם חיים על פי חוקי הטבע, בהרמוניה מושלמת בלי צורך להשוויץ או לקבל אישורים מאף אחד. הם מאמינים בחוזק אופי וכבוד, ושניהם דורשים ענווה רבה.	6. ביודנסה עובדת עם תהליכי אינטגרציה דרך הקבוצה. כל פעילות גופנית, ברמה אינדיבידואלית, תוך שימוש ב"מתעוררים" (אלטר אגו) או תצפיות טיפוליות אינה ביודנסה.

<p>7. ביודנסה עובדת עם פנומנולוגיה של "כאן-עכשיו" ועם מצבים של עצמי. כל מצב המכוון לתכנות של התנהגות עתידית ("חוזים"), קבלת החלטות או דרמטיזציות ("כאילו") אינו ביודנסה.</p>	<p>7. <u>חוכמה</u> - לבסוף, הלאקוטה מעריכים חוכמה וידע עתיקים מאורחות חיים קדושות. הם מאמינים בחוכמה הניתנת מהרוח הגדולה ומאמא אדמה</p>	<p>היה מנותק</p>
<p>8. ביודנסה משנה בהדרגה את השריון האופייני. כל תרגילי הלם, שנועדו "לשבור" את השריון או להפחית פתאום מתח פנימי, אינם קשורים לטכניקה זו. דגמים קתרטיים אינם נכללים ב-ביודנסה .</p>		<p>עשה טוב</p>
<p>9. ביודנסה מכבדת את האוטומטיזם האורגני של הנשימה ואת תפקוד הלב. איננו מציעים תרגילי נשימה כגון היפרונטילציה (עם השלכות חמורות על האורגניזם) או "טכניקות נשימה" ממערכות אחרות. תנועה גופנית, רגשות ונשימה יוצרים "קבוצה המווסתת את עצמה" שבה הגורמים הדיסוציאטיביים של התודעה לא צריכים להפריע. היופי באוטומטיזם הוא בדיוק בהיותם אוטומטיים. הפרעה בתהליכי עיכול ואכילה, עם צום, הקאות יזומות, חוקנים או אכילה לקויה אינה תואמת את הרעיון של בריאות בת קיימא.</p>		<p>טפח אנרגיה</p>
<p>10. בביודנסה , יחסים בין אישיים נמצאים במשוב קבוע. כל אדם חייב ליידע, בדרכו שלו, את הקרבה שהוא מסוגל לקבל. כל אדם אחראי למגבלת המגע שלו. אף אחד לא יכול לפלוש למרחב הפרטי של האחר. המפגש האנושי מייצר בקוהרנטיות מושלמת את האותות המעידים על פתיחה או גבול. לכן תרגילים שבהם המאפשר כופה צורות של מגע, מבלי להתחשב במשוב במפגש, אינם ביודנסה.</p>		<p>טפח שתיקה</p>
<p>11. לביודנסה מימדים חברתיים ואקולוגיים. היונסיות של התעלות הן חלק מהותי מדיסציפלינה זו. ההרחקה של שלושת ההיבטים המשמעותיים הללו פירושה שאנחנו לא עושים ביודנסה.</p>		
<p>12. לביודנסה יש יסודות מדעיים מבוססים במדעי הביולוגיה, אטיולוגיה ובמחקרים אנתרופולוגיים נרחבים. כל פגישה עם דעות קדומות מוסריות או צורות של רפואה אלטרנטיבית, המבוססת על מודלים דמיוניים, אינה נוגעת לביודנסה.</p>		
<p>13. המוזיקה של ביודנסה נבחרה לפי הקריטריונים של "סמנטיקה מוזיקלית". התוכן הרגשי של המוזיקה נבחר בקפדנות על מנת לעורר</p>		

ויוונסיות ומצבים נחושים. אי אפשר, אם כן, להשתמש במוזיקה לפי העדפה אישית של המורה. הכללת מוזיקה חדשה חייבת להיות מאושרת על ידי ועדה מיוחדת.

14. תרגילים עם "חפצי מעבר" כגון בלונים, חבלים, צעיפים, סדינים, סרטים, חומר, תחבושות, כדורים, כדורי סריגה, פרחים, בין היתר, אינם שייכים למערכת ביוזנסה. **
****תחפוש וחמרי ריח משמשים בהרחבות של נאושמאניזם, החזרה של דיוניסוס והזהות עם ארבעת האלמנטים.**

מה אני עושה אישית עם הטבלה לעיל?

דיברות הלב הטולטקיות - ממש משתדל להיות נאמן אליהן בכל יום ובכל דבר. לאקוטה – לא בכל יום מתפלל אך בהחלט למדתי להודות ולכבד הרבה יותר מאשר לפני תחילת ההליכה בדרך. מפנים את האחרים ככל שרק יכול. כללי הביוזנסה – לעיתים נופל לפח הביקורת כאשר אני ניתקל בהרבה חריגות הנופלות להגדרת "אינו ביוזנסה" בקרב מאפשרים ואף דידיקטים אך למדתי לשחרר ולהקפיד אך ורק על ההתנהלות שלי עצמי. לכן לעיתים, "מצביעה ברגליים" כדרך הרומאים, ומדיר את רגלי מפעילויות מסוימות ותומך ומחזק אחרות בהתאם לסולם ערכי הביוזנסה.

לפני שאציג בפניכם את הסיכום ומסקנותי, הייתי רוצה להוסיף שני מונחים חשובים בעיני, ושיר מעולם הביוזנסה;

1. **Mitákuye Oyás'iq**. מתוך ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית

2. **אובונטו** מתוך ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית

3. *We Are All One*

Mitákuye Oyás'iq (כולם קשורים) - ביטוי משפת הלקוטה. הוא משקף את השקפת העולם של קישוריות הדדית בה מחזיקים אנשי הלקוטה בצפון אמריקה. מושג וביטוי זה באים לידי ביטוי בתפילות ינקטון סו רבות, כמו גם בטקסים בקהילות אחרות של בני הלקוטה. הביטוי מתורגם באנגלית כ"כל קרובי משפחתי", "כולנו קשורים" או "כל היחסים שלי". זוהי תפילה של אחדות והרמוניה עם כל צורות החיים: אנשים אחרים, בעלי חיים, ציפורים, חרקים, עצים וצמחים, ואפילו סלעים, נהרות, הרים ועמקים. מעבודתו בשנות הארבעים כתב החוקר האמריקאי ג'וזף אפס בראון מחקר על מיטאקויה אויאסיו והרלוונטיות שלו באידיאולוגיה הסו של "חיבור בסיסי" ו"אחדות".

אובונטו - פילוסופיה אתית הומניסטית המתמקדת באמון ובקרבה שבין כל אדם לרעהו. מקורה בעמי הבנטו במדינות הדרומיות של יבשת אפריקה.

החוקר יוהאן ברודריק מגדיר את האובונטו כהשקפת עולם קדומה המבוססת על ערכי אנושיות, דאגה, שיתוף, כבוד וחמלה המבטיחים קהילה אנושית שמחה ברוח משפחתית. המושג קיים (לעיתים בשמות שונים במקצת) בשפות בנטו שונות. קיימות הגדרות שונות למושג אשר אינן תמיד חופפות, ותלויות בהוגים שונים אשר השתמשו במושג, ובמידת מה אף במדינה ובשפה בה משתמשים בו. ניסיון לתת הגדרה לאידאולוגיה ניתן על ידי הארכיבישוף דזמונד טוטו: "אדם המאמין באובונטו פתוח לאחרים, מתחשב באחרים, ולא מרגיש מאוים כשאחרים טובים ממנו, משום שהוא מאמין ובעל מספיק ביטחון עצמי לדעת כי הוא משתייך לקבוצה גדולה יותר והוא נפגע כאשר אחרים מושפלים, נפגעים, מעונים, או סובלים מדיכוי."

נלסון מנדלה וטים ג'קסון הם מהאישים המפורסמים שעשו שימוש במושג האובונטו. מדינות אשר בהן קיימות הגדרות שונות למושג זה הם: בוצוואנה, מלזיה, רואנדה, בורונדי, אוגנדה, טנזניה, קניה, וזימבבואה.

לפילוסופיה נוכחות בתרבות הכלל עולמית וכן בזו המערבית. ב-2004 היזם הדרום אפריקאי מרק שאטלוורת' החליט לקרוא להפצת הלינוקס אובונטו שהקים בשנת 2004 על שם הפילוסופיה

We Are All One

*The force that drives us
is the same one that ignites the sun
that animates the seas
and that makes the cherry trees flower.
The force that moves us
is the same one that agitates the seeds
with its immemorial message of life.
The dance generates destiny
under the same laws that connect
the flower to the breeze.
Under the sunflower of harmony
we are all one.*

סיכום ומסקנות:

בסך הכל, בעוד שיש הבדלים בין הביודנסה לתורות השמאניזם לסוגיו, הטולטקי, האינדיאני, המונגולי והאוקריאני, יש גם קווי דמיון רבים מבחינת הדגש שלהם על מודעות עצמית, ביטוי עצמי, חיבור וצמיחה אישית. כולם מציעים כלים בעלי ערך לאנשים המעוניינים לשפר את חייהם ולחוות רוחה והגשמה רבה יותר.

4 הסכמות "החלום של הפלנטה הוא החלום המשותף המורכב מביליוני חלומות אישיים, קטנים ויותר, שביחד יוצרים חלום של משפחה, של קהילה, של עיר, של ארץ ולבסוף חלום של האנושות כולה.

...אנו נולדים עם יכולת ללמוד לחלום...קודמינו מלמדים אותנו לחלום באופן בו החברה חולמת. החלום החיצוני משתמש כאימא ואבא, בבית הספר, המדינה ובדת **כדי ללמד אותנו איך לחלום.....**

המבוגרים לוכדים את תשומת לבם של הצעירים יותר ומכניסים לתודעתם מידע באמצעות חזרה."

בביודנסה אנחנו עוסקים בתיקון ההתניות שקיבלנו משלב הפרוטווינסיה, הילדות, הנערות והבגרות, על ידי חזרה על התנסויות מתקנות שבהן אין תופסים את תשומת ליבנו אלא במקום זאת אנו חווים, מרגישים דברים, וחווים באופן טבעי. כך אנו וחוזרים ומתרגלים בכדי שהתיקון יהפוך לטבע שני.

הליכה בדרך האדומה או הטולטקית ותרגול ביודנסה בחיי היום יום שלנו הן תרגולות המשלימות אחת את השנייה. עבודה חווייתית ועבודה שכלית שמטרתן - שיפור רוחני פיזי חברתי לנו ולכל החי.

החיים במרכז!



SISTEMA ROLANDO TORO

תודות:

מבלי להרחיב יתר על המידה רוצה להודות רק בראשי פרקים לאנשים בחיי שהביאו אותי עד הלום, פתחו דלתות, הראו לי דרכים או נמצאים בלשון הלוחמים ב "פינה שלי".

אליאס – איש האשכולות שבזמנו הביא לארץ מספר פעמים גם את ליאורה מבריסל בבלגיה והיה הראשון לתרגל ולאפשר את הביודנסה בישראל. הוא חבר יקר לי ומקור השראה בלתי נדלית לענווה אנושיות ביוסנטריות מוחלטת ולב ענק.

זהבה מארצות הברית – קיבוצניקית במקור שחשפה אותי לראשונה לתרבות האינדיאנית וזרעה בי את הזרה שנבט שנים אחרי.

LAS BRUJAS – האחת בפרו ושתיים בארגנטינה שציירו בפני את החלקים שהיה מותר לי לראות במסלול חיי ולא את הכל!!!

לכריסטיאן ויזנגרד – חבר יקר ואהוב שפתח בפני את הדלת לעולם הביודנסה והראה לי תמיד בדוגמא אישית איך מתנהג, מתנהל ומתייחס לאחרים אדם ביוסנטרי באמת.

לתומר ואמנדה פיין – המדריכים והמלווים שלי בדרך האדומה.

לניבה לב – המטפלת, השמאנית, אשת הרפואה ואשת האשכולות שתמכה, פתחה מרחבים, לימדה ללכת בדרך, לפרש וללמוד מהמסרים ובעיקר להעז ולסמוך על היכולות שלי. המוזיקאית המוכשרת ועשירת הידע שהאירה והעירה אותי לראשונה לדרך עתיקה וממשיכה להיות שם עבורי תמיד אם וכאשר עולה שאלה או צורך. נשמה עתיקה ועשירת נסיון שאני מוקיר, מעריך ואוהב וכמובן לומד ממנה רבות.

לאימי היקרה – ניצולת שואה בת 91 שאינה מבינה דבר בדרכי ולא מסכימה אף פעם להחלטותיי או בחירותי ובכל זאת תומכת ומקבלת אותי למרות הכל. מאושפזת כרגע וממשיכה להלחם על החיים.

לשימריה וודד – המארחים והתומכים בתהליך פתיחת הלב השמאני שאני חווה איתם כבר מספר שנים ועוד היד נטויה.

לרחלי שלנו – חברתי מהרגע שהכרנו. חברה להמון ויונסיות אצל ג'ייד, שתמכה ותומכת, שלא חוששת לשאול וללמוד בענווה מכל מלמדייה, ששמה את האגו בצד מזמן והפכה לאמא של העיקרון הביודנסה בבית הספר לביודנסה, ובחיים בכלל. תמיד אוהבת באמת מכל הלב. גם אני אוהב אותך!
לנטעלי – חברתי היקרה לי מאוד לדרך הביודנסה והאדומה שתודות לנחישות וההתעקשות שלה הלכנו ביחד בשתי הדרכים ובטוח שעוד נמשיך בוודאי לעשות דברים ביחד גם בעתיד.

לאורית שליו – חברה אמיתית שמלווה אותי בתוך ומחוץ לביודנסה. תמיד תומכת ואוהבת. חולקת את הידע והניסיון שלה ברוחב לב מופלא ודוגמא בעיני למלוא משמעות המילה מאפשרת, בביודנסה ובחיים בכלל.

לג'ייד - חברה, מאפשרת, דיסקטית שעבירה לנו ויונסיות בקבוצת עומק אמיתית יחידה ומיוחדת בישראל ותמיד גם מעומק ליבה הרחב.

לכל החברים והשותפים לדרכי בביודנסה ובשמאניזם איתם הלכתי, הולך ואמשיך ללכת – תודה לכם חברים לנפש ולבחירת הדרך.

תודה מיוחדת **לאגוסטו מדלנה** – הולך בדרכי אבות ובמקביל בביודנסה, שמאן, מרפא, מורה, מדריך מאפשר מיוחד, ויותר מכל חבר לנפש וללב מהרגע בו נפגשנו לראשונה.

למעין נווה – האח והחבר להרבה דרכים וחוויות משותפות ונפש המגולגלת עם שלי כנראה לאורך היסטורית גלגולים ארוכה מאוד. תודה על התמיכה, ההדרכה, ההשראה, ההצעות, על ההתעקשות שלך לכוון כלפי מעלה ולא להסתפק בקל והפשוט, וכמובן הרעיונות והשיתופים של עולמך העשיר והמגוון. אוהב אותך עם כל הלב.

מקורות:

חומרי הביודנסה - מתודולוגיה 3, ארס מגנה.
אתרי אינטרנט:

<https://www.powerofpositivity.com/>

<https://tolteconline.com/>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2017.1313522>

<https://toltecschool.com/>

ספריהם של:

קרלוס קסטנדה - משנתו של דון חואן, מציאות נפרדת, המסע לאינטל, סיפורי עוצמה, הטבעת השנייה של העוצמה, מתנת הנשר, כוח השקט, אמנות החלימה, מעברים קסומים.

דון מיגל רואיס – ארבע ההסכמות, קול הידיעה, דרך האהבה, מעבר לפחד, ההסבמה החמישית, שלוש השאלות, השחקן.
תרזה מורי – שמאניזם מדריך למתחילים.

סרג'יו מאג'ניה

קן איגל פדר

קנט מדווז – היכן שהנשרים עפים, דרך הרפואה, יסוד.

גוזף ראל – חץ צבוע יפה.

מרי קרול נלסון

ליאון מ. קארבר

מייקל הרנר

מירצ'ה אליאדה – "שמאניזם – טכניקה ארכאית לאקסטזה"

מחקרים:

מייקל הרנר

ז'אן קלוטס