

פרק ראשון

## כיצד נעשים למאסטר



בשיאו של מסעה, לוחמת טולְטְקית מנקה את תודעתה מאמונות, מאילוף ומהיקשרויות, ובכך מסמנת את קץ מלחמתה הפנימית לחירות עצמית. היא מוקפת באינספור אפשרויות, וכל אחת מהן היא בחירה המובילה לכיוון ייחודי בחיים. כשהיא בוחרת באמצעות פעולותיה, היא יודעת שבסופו של דבר הדרך שהיא צועדת בה אינה שונה מהדרכים האחרות, כי כולן מובילות לאותו המקום. היא לא דורשת תוצאות כלשהן, משום שהיא מבינה שהיא אינה צריכה להגיע לשום מקום, ושהיא לא צריכה לעשות דבר כדי למצוא את עצמה. פעולתה נובעת מהעונג הצרוף שבהבנה כי היא חיה את הרגע הזה כדי לבחור באחת מהאפשרויות הרבות.

חיים כאלה עם תודעה שקטה יוצרים מצב של אושר עילאי טהור, הנובע מנוכחות מלאה ברגע המתהווה. שום דבר לא באמת

משנה מלבד ההווה, כי זהו המקום היחיד שבו החיים יכולים לבטא את עצמם.

זהו מצב שרבים מאיתנו חוו בנקודה כלשהי בחיינו, כשאנחנו משתלבים בהווה. יש אנשים החווים זאת כשהם מתרגלים, יוצרים באופן מודע, שוהים בטבע, עושים אהבה, או כמובן – מודטים או מתפללים. זהו הרגע שבו התודעה והגוף נמצאים במודעות מלאה לחוויית החיים. אפשר גם לומר שבמהלך רגעים אלה לעיתים קרובות אנחנו מגיעים למצב טהור של אהבה ללא תנאי לכל הדברים ולכל בני האדם, כולל לעצמנו.

בעוד שרבים שמים להם למטרה לחיות כל הזמן במצב זה של אושר עילאי, מרביתנו יסכימו שזה לא קל כמו שזה נשמע, במיוחד אם איננו חיים מבודדים הרחק מהעולם. כשאנחנו מוקפים באחרים, אנו בוחרים עם מי נפתח קשרים ועם מי נשתלב, ופעמים רבות הצרות מתחילות במסגרת קשרים אלה.

על פי המסורת הטולטקית, תפקידה העיקרי של התודעה הוא לחלום, או לקלוט ידע ולהקרין אותו הלאה. החלום האישי הוא המציאות הייחודית שיוצרים כל איש ואישה; זוהי נקודת המבט שלהם, התגלמות היחסים בין התודעה לגוף, והכוונה היא האנרגיה המפיחה רוח חיים בשניהם. כשהידע והניסיון המשותפים לנו משתלבים, אנו יוצרים במשותף את החלום של העולם, שהוא צירוף של כל ישות וישות בחלום האישי של העולם. בעוד שאנו חיים את

החלומות האישיים שלנו בהתבסס על תפיסותינו האישיות, החלום של העולם הוא התממשות הכוונות המשותפות לנו, המקום שבו אנו מאפשרים לרעיונות שלנו, להסכמות ולהסכמים שלנו לזרום בינינו. אם קיימת הרמוניה בחלום האישי, אז יש הזדמנות תמידית להרמוניה בחלום של העולם.

מאחר שאתם קוראים את הספר הזה, סביר להניח שאינכם חיים במנזר מבודד או באשרם, או גרים לכד לגמרי גבוה על ראש ההר. בחרתם להשתלב בעולם, ואתם רוצים ליהנות מהתהליך. התבודדות יכולה להיות כלי נפלא לריפוי ולהתאחדות עם עצמכם, אך הקשרים שלנו עם אחרים מאפשרים לנו לשגשג וליהנות מחיים פעילים. אם החיים הם לונה פארק, הגעתם לכאן כדי לעלות על המתקנים.

אבל השתתפות בחלום משמעותה שסביר להניח שתפתחו העדפות לדרכים אפשריות מסוימות, או במילים אחרות, שיהיו לכם רצונות ותשוקות. כשאנו נצמדים יותר מדי לתשוקות אלו והן אינן מסופקות, התוצאה היא שאנחנו סובלים. יש מיליארדי אנשים אחרים המעורבים ביצירה המשותפת של החלום של העולם, ולרבים מהם יש תשוקות ורצונות השונים משלכם. ללא יחס כבוד וללא הבנה בטוח שיצוצו דרמות, אי הסכמות ואפילו חיכוכים. מכאן השאלות המתבקשות, האם יש אפשרות להשתלב בחיים פעילים מבלי לפתח היקשרות חזקה מדי להעדפות האישיות שלנו? האם אנחנו מסוגלים להישאר רגועים ומאוזנים כשאנחנו מנהלים

קשרים עם אחרים, לראות אותם ואת עצמנו מבעד לעיניים מלאות באהבה ללא תנאי, וכתוצאה מכך לא להיגרר לדרמה של המסיבה? מניסיוני, התשובה לשתי השאלות הללו היא כן, וזהו נושא הספר הזה. ניתן לעשות זאת באמצעות תהליך הנקרא "המאטריות של העצמי".

אנחנו הופכים למאטרים של העצמי כשאנחנו מסוגלים להשתלב בחלום של העולם, ועם כל הנמצאים בו, מבלי לאבד את הקשר עם העצמי האותנטי שלנו, ותוך שמירה על מודעות לעובדה שכל בחירה שאנחנו עושים היא שלנו בלבד. אנחנו כבר לא לכודים בדרמה של המסיבה. כשאנחנו משתלבים בחלום של העולם תוך כדי כך שאנו זוכרים ומודעים לעובדה שזהו רק חלום, יש בכוחנו לנוע בחופשיות, כשאנו משוחררים מכבלי ההיקשרות והאילוץ.

היקשרות היא הפעולה שבה אנחנו לוקחים משהו שאיננו חלק מאיתנו, ועושים אותו לחלק מאיתנו באמצעות השקעה רגשית או אנרגטית. כשאנחנו נצמדים למשהו בחלום של העולם, אנחנו סובלים בכל פעם שמושא ההיקשרות נמצא תחת איום, גם אם האיום אמיתי וגם אם הוא דמיוני. רוב האנשים נצמדים לא רק לרצונות ולתשוקות שלהם כשם שהם קשורים לעצמים מוחשיים, אלא גם לאמונות ולרעיונות שלהם. אף שההיקשרות יכולה להתרחש באופן טבעי בהווה, היא מזיקה כשמאבדים את היכולת להתנתק ממנה, כאשר הרגע נגמר או כאשר האמונה כבר אינה משקפת את

האמת. בדרך כלל היקשרויות לאמונות הן הרסניות הרבה יותר מהיקשרויות לחפצים חיצוניים, משום שקשה יותר לזהות אמונות ורעיונות ולשחרר אותם.

אילוף היא שיטת השליטה בתוך החלום של העולם, היא האופן שבו אנחנו לומדים אהבה מותנית. החל בגיל צעיר מאוד מעניקים לנו גמול או עונש על אימוץ אמונות והתנהגויות של אחרים בחלום. שיטה זאת של גמול ועונש, או אילוף, משמשת לשליטה על התנהגותנו. האילוף גורם לכך שרבים מאיתנו מוותרים על מהותנו האמיתית בתמורה לזהות שאנחנו חושבים שעלינו לאמץ, וכתוצאה מכך אנחנו חיים בסופו של דבר חיים שאינם שלנו. היכולת לזהות ולשחרר את האילוף, ולתבוע חזרה את מי שאנחנו באמת, הינה תכונתו הבולטת של המאסטר של העצמי.

כשאנו הופכים להיות מאולפים מאוד על ידי אמונה או רעיון, או כאשר אנחנו נצמדים אליהם עד שאנחנו כבר לא יכולים לשחרר אותם, בחירותינו מצטמצמות עד שכל תפיסה של יכולת בחירה היא בעצם רק אשליה. אמונותינו הן שמגדירות אותנו עכשיו, והן המכתיבות את בחירותינו. אנו כבר איננו המאסטרים של עצמנו, משום שהאילוף וההיקשרויות שלנו שולטים בנו. כתוצאה מכך אנחנו נשתלב עם אחרים ועם עצמנו באופן שאינו משרת את טובתנו העליונה. הצטרפנו לדרמה של המסיבה, והיא המעצבת עתה את חלומנו האישי.

החלום של העולם מלא במלכודות העלולות לפתות אותנו לחזור לדרמה של המסיבה, והנפילה באחת מהן יכולה להתרחש כהרף עין. אם אנחנו בוחרים להשתלב עם העולם, אין באפשרותנו להתחמק מכל המלכודות. אבל כשאנחנו מודעים לכך שנפלנו למלכודת, עצם ההבחנה בכך מאפשרת לנו להתחיל להחזיר לעצמנו את השליטה. ככל שמתפרים בזיהוי המלכודות ובהבנת הרגשות והאמונות הפועלים מאחורי הקלעים ויוצרים את המלכודות עבורנו מלכתחילה, כך פוחתים הסיכויים לבלוע את הפיתיון. ואפילו אם כן בולעים אותו, ניתן לשחרר את מה שאנו נצמדים אליו ברגע שהרצון שלנו מכתוב זאת. יכול להיות שזה נראה מנוגד לאינטואיציה, אבל אנחנו בוחרים לשחרר כדי להיות בשליטה. כשאנחנו עושים זאת, אנחנו מיישמים את היותנו מאסטרים של העצמי.

כמאסטר של העצמי אנחנו יכולים לנהל יחסים עם אחרים, אפילו עם אלה שאינם מסכימים איתנו, בעודנו נשארים מעוגנים בעצמי האותנטי שלנו. אנחנו יכולים לשמור על הבחירה החופשית שלנו ולכבד את הבחירה החופשית של אחרים. הידיעה שאחרים רואים אותנו בדרך מסוימת, מעניקה לנו אפשרויות בחירה כשאנחנו בקשר איתם. אנחנו משנים צורה רק בתפיסתנו, והמודעות שלנו לכך מאפשרת לנו להישאר נאמנים לעצמנו ולא להיכנע לפיתוי לאמץ את מה שאחרים מגדירים כזהות שלנו. אנחנו מבינים שאנחנו לא צריכים לעטות את הדימוי שאחרים משליכים עלינו, משום שאנחנו

יודעים שזאת אינה המציאות שלנו. עם מודעות כזאת, אנחנו יכולים ליצור יחד עם אחרים בשיתוף פעולה ובהרמוניה, ובכך לעשות את מערכות היחסים החשובות לנו למספקות ולמתגמלות יותר.

מה שחשוב הוא שכאשר אנחנו נעשים למאסטרים של העצמי, אנחנו יודעים כיצד להישאר מעוגנים בעצמי האותנטי שלנו ללא קשר למתרחש סביבנו. אנחנו גם מסוגלים לקלוט מייד כאשר אנו פועלים באופן שאינו מועיל לנו או לאחרים, ויכולים לזהות את המצבים שבהם אנחנו מזינים את האגו, או את תודעת העצמי המדומה, במקום לחיות בשלווה. באופן זה, אנחנו משחררים את עצמנו מהדרמה ומהסבל העצמי שיוצרים אנשים כה רבים.

כשאננו יודעים כיצד להשתלב בחלום של העולם ועם הישויות היוצרות אותו, קל מדי להפנים את המתרחש סביבנו, או לשכוח שכל זה חלום. כתוצאה מכך, ההיקשרויות שלנו גדלות עד שאנו נבלעים בדרמה של המסיבה. כשאנחנו נעשים למאסטר של העצמי, אנחנו מסוגלים לשמור על מודעות למרכז שלנו, אנחנו משתלבים בחלום של העולם וזוכרים שהכול חלום. כאשר משתלבים בעולם, לא קל להישאר ממורכזים כמו שזה נשמע, וספר זה נועד ללמד אתכם בדיוק כיצד לעשות זאת.

מאסטריות של העצמי אינה רעיון מנותק מהמציאות בתוך המסורת הטולְטְקית, כי כל דרך רוחנית מספקת מפה העוזרת לנו לחיות בהרמוניה בתוך החלום של העולם באמצעות שחרור

התודעה שלנו מרודנותן של המחשבות ומהשפעתם של דימויים שאחרים משליכים עלינו. על אף זאת, המסורת הטולטקית מציעה כמה תוספות ייחודיות למאמץ זה, ונדון בהן בפירוט נרחב יותר בעמודים הבאים.

לפני שנפרק ונבנה מחדש את העולם שסביבנו, כך שנקודת ההתחלה היא אנחנו עצמנו, אנו צריכים להבין טוב יותר מהם היקשרויות ואילוף ואת ההבדל בין אהבה מותנית לבין אהבה ללא תנאי. אז, ורק אז, נוכל לבנות מחדש את החלום האישי שלנו בשלווה ובהרמוניה.