

# הווייה נטולת מאמץ

הווייה נטולת מאמץ היא נוכחות נשגבת  
אשר מדיפה את כל ניחוחות החסד.  
היא שלמה, חופשייה ונינוחה מאוד –  
והיא אינה דורשת דבר.

פשוט הניחו לעצמכם להירגע... לתת אמון...  
להיפתח... ולצנוח בהן אל הווייה נטולת מאמץ.

**נ**דמה, שמן הראוי להתחיל את מסענו המשותף בהווה נטולת מאמץ, מאחר שהיא אחת מהסגולות המהותיות של החסד, והיא מצויה בכל ההיבטים של האינסוף. בכל פעם שאתם נפתחים אל נוכחות האינסוף של עצמכם, נוכחות נטולת מאמץ תנחה אתכם לשם בקלות ובחן. למעשה, המסלול היחיד המוכר לי אל מודעות מוארת הוא באמצעות הווה נטולת מאמץ.

אז מדוע שלא תצללו פנימה ממש עכשיו? במקום לדבר עליה, בואו נחוה אותה ישירות.

קחו נשימה עמוקה ונשפו אותה החוצה... ועוד נשימה עמוקה, ונשפו אותה החוצה... אפשרו להווייתכם להירגע, כשאתם ממקמים את עצמכם בסצנה הבאה וחווים אותה כאילו היא מתרחשת ממש עכשיו. השאירו מרווח זמן בין המשפטים כדי להיפתח ולחוש איך זה מרגיש באמת לחוות את הנסיבות האלה. פשוט דמיינו כיצד הייתם מרגישים לו הייתם האדם עליו מספר הסיפור...

אתה נמצא בעומקו של האוקיינוס, נאבק לצוף על פני המים. יכולת הציפה שלך פוחתת ככל שאתה נאבק יותר. אתה נלחם ומאמין שמאמץ נוסף הוא שיביא לפתרון הבעיה... אתה נאחז בכל הווייתך, חותר עם כל גופך, מאמץ את מוחך, מנסה למקד את כל האנרגיה שלך בניסיון להישאר מעל פני המים, אתה נלחם על חיך. המאמצים

שלך נעשים מטורפים. חוסר התועלת שבמאמציך מתחיל לשקוע פנימה, אבל אתה מבין שאינך יכול להיכנע, בשום פנים ואופן. אתה מנסה בכל מאודך לחשוב ולהמשיך במאבק. המאבק שלך הופך לטירוף.

אדם נדיב משליך לעברך גלגל הצלה, אך הוא נוחת רחוק מטווח השגתך. הצלת חיך נמצאת במרחק נגיעה, אם רק תוכל להושיט את ירך בזמן. בטוח שמאמץ הוא הפתרון היחיד, אתה מאמץ כל נים של הווייתך בניסיון נואש להושיט יד אל המענה לתפילותיך... אתה יודע שהשלווה, המנוחה, החיים עצמם, נמצאים בטווח ירך... מחוץ להשגתך... לו רק יכולת להתאמץ יותר, פרס החופש, השלווה והביטחון יהיה שלך.

אלא שעם כל ניסיון נואש אתה מגלה שאתה מרחיק את גלגל ההצלה עוד הלאה ממך. המאבק מתעצם. אתה חש שהחשיבה שלך מסתחררת מחוץ לשליטה. אתה מנסה להסדיר אותה... הכול תלוי במאבק האחרון להצליח, אך כל ניסיון מרחיק אותך עוד יותר מהמטרה.

לבסוף, הזר הנדיב קופץ אל המים, וכשהוא עולה מתוכם ומתגלה, כל תנועה חדלה. הוא פשוט צף. נדמה שהוא חסר תנועה... כאילו הוא נח, פשוט נותן אמון. רגליו נעות בתנועות רכות ושקטות מתחת לפני המים, פוסעות במים בקלילות, מתוך אמון מלא בחסד. המים הופכים דוממים, וחבל ההצלה שכעת כבר לא נדחף הלאה משם, חופשי להיסחף עם המים... נח... בוטח... רוגע... מִשָּׁק אחר משק... אחר משק... גלגל ההצלה, כמעט דומם, מוצא את דרכו אליך. הוא גולש, כאילו מתוך תפילה רכה וחרישית ולא מתוך תנועה ממשית, אל יריך.

אתה מושיט יד בטירוף, ושוב הוא חומק ונסחף הלאה מחוץ לטווח השגתך. הייאוש נעשה קשה מנשוא.

אתה שומע קול מרגיע שאומר, "הירגע... פשוט הירגע... אתה בטוח... תן אמון... יש לך כל ההגנה הנחוצה... כל מה שאתה זקוק לו נמצא כבר כאן... ואז, שוב, האדם הנדיב שבוטח באוקיינוס, שבוטח בחיים, שבוטח בחסד, משיט את גלגל ההצלה בכיוונוך.

גלגל ההצלה נמצא במרחק זרוע אחת. יש בך תשוקה עזה להושיט יד. הדחף לאחוז בו עולה בך. "עוד מאבק אחד ואגיע לשם," אתה אומר לעצמך, אך לפני שאתה יכול להושיט את ידך, אתה שומע את הזר שב ואומר, "פשוט הירגע."

*ודבר מה חודר אליך... זה קורה כהרף עין. בניגוד לכל האינסטינקטים שלך, בניגוד לכל האמונות הטבועות בך ולכל ההתניות החברתיות, בניגוד לכל מה שהאמנת בו, אתה מחליט לעשות את הבלתי אפשרי: אתה בוחר לחדול מהמאבק... אתה נרגע. אתה מרגיע את מחשבותיך... אתה מוותר על המאבק כולו ומרגיע את הווייתך. אתה חש כיצד גופך מתרכך, ובאורח פלא, גלגל ההצלה מתחיל להיסחף, ללא מאמץ, אל עבר כיוונוך.*

רגע לפני שהוא נוגע בבית החזה שלך, משהו קורה. הזמן חדל מלכת... דממה עוטפת את הכול... נשימתך מאטה והופכת לקלה... הכיווץ במוחך מרפה וכל שמץ של פעילות חדל. גופך משחרר כל מתח ואתה מודע להיותך נתמך ומחובק ברוך על ידי אוקיינוס של אמון... במרכז הדומם של השקט הזה, אתה מבין שהחסד נמצא כאן, מקיף אותך, תומך בך. שלווה מלאה שורה כאן... מנוחה מלאה שורה כאן... ואתה נרגע עמוקות בחיבוק העוטף של החסד.

אתה שם לב שגלגל ההצלה נוגע קלות בבית החזה שלך... ובאותו רגע אתה מבין שאינך זקוק לו באמת. אתה

כבר בטוח, כבר שלם, כבר חופשי. אתה צף באוקיינוס של אמון. עם גלגל ההצלה או בלעדיו... הכול אותו דבר. כך, ברוך, כשזרוע אחת צפה לצד גלגל ההצלה, אתה מתבונן סביבך לראות האם מישהו נוסף נאבק במים ללא צורך... ואתה מגלה שאתה הוא אותו זר נדיב. חיוך ציני קל מתפשט על פניך כשאתה מבין את אי השפיות המגוחכת שיש במאבק נגד החיים. נדמה שזו בדיחה קוסמית אחת גדולה. מיד לאחר שאתה בוחר להפסיק את המאבק, להירגע ולתת אמון, אתה מגלה שכל דבר שאתה מחפש, נמצא כבר כאן. כל מה שנראה כאילו הוא רחוק מהישג ידך, נמצא בכל מקום ובכל דבר. המחשבה "לו רק יכולתי להשיג את הדבר שנמצא אי שם בחוץ", הופכת להבנה שהכול נמצא ממש כאן, כחיבוק רחב התומך בכך כל העת, בתוך אוקיינוס של נוכחות.

וכך קורה גם עם החסד. ככל שאתם נאבקים, נלחמים, מנסים לגעת, מושיטים יד או מכבידים על המוח שלכם, כך אתם מרחיקים מעליכם את השלווה שאתם מחפשים. ברגע שתחדלו, תרככו את המוח, תרגיעו את הגוף, תחדלו מהחתיחה קדימה, תוותרו על המאבק – תוכלו לחוות באופן ישיר את השלווה המצויה כאן כנוכחות נרחבת של הוויה נטולת מאמץ.

טבעו של החסד הוא קלות נטולת מאמץ. הוא כבר שלם, מלא, חופשי, נרחב ופתוח. הוא יודע כיצד לטפל בכל היבט של חייכם, והוא זורם תמיד. יש בו קלות טבעית, כנהר הזורם על סלעים שהמים החליקו את פניהם. נדמה שהדברים כמו נעשים מאליהם, הזרימה זורמת מטבעה. זה פשוט זה. זו חיות בוהקת ושלווה עילאית בו בזמן: כזאת שאוהבת להוליד את הבריאה. נדמה שהזרימה הזאת יודעת מהי הפעולה הנכונה בכל תנועה. אין שם "מישהו" אשר שולט, מנהל ומכוון את התנופה הטבעית שלה. בקלילות נטולת מאמץ היא זורמת דרך החיים.

בילדותנו שמענו לעתים קרובות את המילים, "נסו לעשות כמיטב יכולתכם." המיקוד שלנו היה בניסיון. נאבקנו, חתרנו להשיג את המטרה, נלחמנו. לו במקום זאת היו אומרים לנו, "הירגעו, אתם שלמים ומושלמים כמו שאתם, ויש לכם פוטנציאל עצום אשר כִּמָּה ליצור דרככם. פשוט הירגעו." אז היינו נרגעים, נפתחים ומאפשרים לגאונות, ליצירתיות ולאהבה שבנו לזהור. היינו נפתחים בתום לב ומאפשרים לחוכמה שלנו להתגלות בטבעיות, והיינו פשוט מתענגים מהיותנו חלק מתהליך הבריאה.

לרוע המזל, רובנו הפכנו להיות מותנים על-ידי ההנחה שמאבק הוא דבר טוב אשר מחזק אותנו, ואנו חשים אשמה אם אנחנו מקדישים ולו מספר רגעים למנוחה. באופן אירוני, רק כאשר אנחנו מאפשרים לעצמנו להיות ברגיעה מוחלטת, הגאונות והיצירתיות נעשות זמינות לנו.

האם ניסיתם פעם להיזכר בשמו של אדם כלשהו וחשתם שהשם מונח על סף תודעתכם, אילו רק יכולתם לשלוף אותו משם? לא משנה עד כמה תנסו, אינכם יכולים להיזכר בשם? האם אתם זוכרים מה קרה? כיצד ויתרתם על המאבק, נרגעתם, הפסקתם לחטט במוחכם, וכמה רגעים לאחר מכן, כשהמוח נרגע לחלוטין, השם פשוט קפץ אל תודעתכם.

כך קורה עם החסד. אם אתם מכריחים את עצמכם לעשות מדיטציה, מכניסים את מחשבותיכם למצב רוח מסוים, מתמקדים בחפץ כלשהו, מתרכזים ומשננים מנטרות, המאמץ עצמו מרחיק אתכם מהשלווה שאתם מחפשים. לעומת זאת, כשאתם נרגעים, שמים לב לקולות שסביבכם, מניחים למחשבות לבוא או ללכת מתוך תודעתכם, מאפשרים לעצמכם לגלוש בטבעיות אל תוך מודעות נרחבת, אתם מוצאים את עצמכם טובלים עמוק באוקיינוס של נוכחות מרפאה. אז, כאשר עולות המחשבות, אתם מבינים שהדממה אינה מופרעת על-ידי דבר החולף דרכה.

מרגע שאתם אוחזים במחשבה ומנסים לפענח אותה, להבין את משמעותה, כל מודעות האוקיינוס עוברת אל הרקע, והווייתכם כולה מתמקדת במחשבה. רק כאשר אתם בוחרים לחדול מהניסיון לנתח את תבנית החשיבה, תמצאו את עצמכם שוקעים שוב באוקיינוס – האוקיינוס של ההווה נטולת המאמץ. כל מאבק, חתירה ומאמץ, רק מרחיקים אתכם משם. כל שחרור, פתיחה, קבלה ואמון, מאפשרים לכם לשקוע עמוק יותר בחיבוקו של החסד.

חדלו מכל פעילות, ופשוט נוחו.

כל מאמץ אשר נעשה תוך כדי מדיטציה, מרחיק אתכם מהחסד. זאת האמת של החיים כולם.

אני זוכרת פעם שבה עבדתי עם סבי בבית המלאכה שלו. לסבי היה תואר דוקטור בפיזיקה והוא אהב להמציא דברים ולעשות דברים כמו ידיו, ליצור יצירות משל עצמו ולהביאן לכדי צורה פיזית.

כשהייתי בת עשרים ושלוש רציתי ליצור בשביל בעלי מתנה מיוחדת במינה לחג המולד. הוא אהב לשחק שש-בש. פניתי לסבי והסברתי לו את החזון שלי: קניתי בד יפהפה בלונדון ורציתי לבנות לוח שש-בש אשר יאפשר ליפיו של הבד להיראות. רציתי לבנות קופסה מזכוכית, אך מאחר שזה היה בלתי אפשרי לבנייה ולא יעיל לשימוש, החלטתי להשתמש בפרספקס שקוף. סבי, שהיה אוהד מושבע של אתגרים, החל לחקור אודות סוגים שונים של פרספקס, עוביים ותכונותיהם.

לאחר שאסף את ממצאיו, הוא המציא גרסה מיוחדת שלא תיסדק או תיסרט בקלות כמו האפשרויות האחרות, אך הוא הזהיר אותי שיש להשתמש בקופסה בכפפות של משי.

בילינו אחר צהריים אחד בתכנון הקופסה, כיצד ליצור את החיבורים המתאימים אשר יהפכו את הקופסה לחזקה ושימושית. לבסוף, כאשר הגיע המשלוח המיוחד של הפרספקס, הלכנו לבית המלאכה להתחיל לבנות את הקופסה המסובכת שתכננו בקפידה.

סבי החל לכופף את הפרספקס ולבדוק את מידת גמישותו ופריכותו, במטרה למצוא את נקודת השבירה שלו. מתוך ניסיונו העשיר במלאכת יד, הוא בחר שלושה כלי ניסור שהיו עשויים להתאים לחיתוך החומר הזה (למרות שהוא היה חייב להודות שאם היתה לו האפשרות להשתמש בקרן לייזר, החיתוך היה חד יותר). לאחר כמה שברים ולחץ לא שקול, הוא הצליח להשיג חתך מושלם, ואז פנה אל המסור המחורץ שלו ויצר חריצים מעודנים, וכך המשיך לבצוע ביתרת החומר.

זה נראה קל כל כך.

מאחר שלא רצה שארגיש מבוכה, הוא אמר כבדרך אגב, "טוב, אשאיר אותך לעבוד ואעלה למעלה לראות מה שלום סבתך."

בזהירות, תפסתי את הקצה והרמתי לאט את המסור. ניסיתי, כמו סבי, להחזיק את המסור בזווית הנכונה. הפרספקס נשבר לשניים.

לקחתי נשימה עמוקה. פרספקס מהסוג הזה היה יקר וקשה להשגה, ומשום כך היה צורך בהזמנה מיוחדת. "טוב, הפעם אשתדל יותר. עלי להתמקד ולייצב את ידי." רצייתי מאוד לעשות זאת היטב. הייתי מלאה כוונות טובות. "הפעם אעשה זאת כראוי," אמרתי לעצמי שוב ושוב.

עצרתי את נשימתי ואחזתי בפרספקס. ייצבתי את ידי והתחלתי לנסר. זה לא עבד. הפעלתי לחץ רב יותר. זה חייב לעבוד.



בשבריר שנייה נשבר גם משטח הפרספקס הזה.

עיני נמלאו דמעות. לא יכולתי להרשות לעצמי לאבד משטח נוסף. גייסתי את מלוא הריכוז שלי, את מלוא כוח הרצון שלי. הייתי לגמרי ממוקדת, ופעם נוספת, שבר!

ראשי החל להסתחרר. דמעות חמות זלגו על לחיי. מחיתי אותן בשרוול חולצתי, ועליתי למעלה להודות בפני סבי שנכשלת. לא הצלחתי לחתוך כראוי, לא משנה כמה חזק ניסיתי.

סבי, שהתמודד בחייו עם לא מעט תסכולים, חיך חיוך מרגיע. "זה רק פלסטיק, יקירה. נוכל להזמין עוד חומר."

"אבל סבא, אצלך זה נראה קל כל כך."

"מה דעתך שנחזור אל בית המלאכה ונראה מה ניתן לתקן? אולי אוכל להתיך את הפרספקס ואחר כך ללטש ולשייף את קצות השבר ולהדביק אותם יחד. ייתכן שהשבר כלל לא ייראה. בואי ננסה."

ירדנו למטה והוא התבונן בעבודתי הקלוקלת ואמר, "הראי לי כיצד את חותכת את זה, יקירה."

לקחתי משטח נקי, אחזתי במסור, ובו ברגע שהתחלתי לנסר, הוא נשבר – נבקע לשניים.

סבי אמר לי, "ברנדון, הסתכלי בעיני. האם את רואה כמה אני רגוע עוד לפני שאני לוקח לידי כלי עבודה כלשהו? ראי כיצד הוא מונח בקלות ביד. את חייבת לחשוב שהמסור הזה הוא נוצה שאת מלטפת איתה מים... ברכות, בקלילות, ללא מאמץ... כך."

הגבר רחב הממדים הזה הושיט לי בעדינות את המסור, כאילו היה עשוי מאוויר. הוא נטל פיסת חומר בקלות של ליטוף רך. המסור החל לגלוש באלגנטיות דרך הפלסטיק. זה נראה בלתי אפשרי, אך ככל שהוא התאמץ פחות, כך עמוקה ומשוחררת היתה תנועתו. הוא נטל את ידי ואחז בה כמו היתה ציפור קטנה. "כך, ברנדון... פחות זה יותר... פשוט הניחי לזה להחליק... אל תדחפי, אל תחתרי... הניחי לו למצוא את הדרך שלו. הניחי לפרספקס להורות לך מה העומק והמהירות הנדרשים."

וכך היה. כאשר נכנעתי ללא מאמץ והנחתי לחומר להראות לי את הדרך, קופסת הפרספקס יצרה את עצמה לכדי הוויה.

חלפו כמעט שלושים שנה מאז נפתחתי וגיליתי עם סבי את כוחה של הוויה נטולת מאמץ, ומאז ועד היום לא ראיתי קופסת שש-בש יפה יותר – מעולם.

\* \* \*

כוחה ונוכחותה של הוויה נטולת מאמץ מגלים את עצמם בקלות רבה יותר בתקופות מוקדמות יותר בחיים. לעתים תכופות ראיתיה בחטף או טעמתי ממנה, אך זה חלף במהירות דרך מודעות בלתי מזוהה. ואז, בגיל עשרים ושתיים, טעמתי ממנה טעימה עזה. הייתי כלה טרייה, וכמתנת נישואים בעלי הגשים את אחד מחלומותי. לערב הראשון של ירח הדבש שלנו הוא קנה זוג כרטיסים, מבוקשים מאוד, להצגת הבלט רומיאו ויוליה, באחד התאים במטרופולין אופרה בעיר ניו יורק. רודולף נורייב\* היה הרקדן הראשי, ואנשים רכשו כרטיסים להופעה כחצי שנה מראש או אף יותר, כדי לזכות במקומות ישיבה לאירוע המיוחד הזה.

---

\* רודולף נורייב (1938-1993), הרקדן הראשי של להקת בלט קירוב, להקת הבלט הרוסי, שערק למערב בשנת 1961. נורייב היה פורץ דרך בסגנון הריקוד שלו: הוא היה הראשון ששילב בין הבלט הקלאסי לריקוד המודרני.

לעולם לא אשכח את הלילה ההוא. זה היה קסם טהור. היה בו רגע של פתיחה בלתי צפויה אל החסד. רודולף, שרקד באופן שמימי, נטל את נשימתנו לאורך הלילה, ונראה היה שהוא זורם עם החסד באורח יוצא דופן. באחד מריקודי הסולו הוא נראה כשרוי בחלום מופלא בהקיץ, כשהוא הסתחרר והסתובב על הבמה הרחבה והפתוחה. בדיוק כשהוא התכונן לזנק באוויר, הזמן עצר לשבריר שנייה... כולנו חשנו בכך ושאפנו נשימה עמוקה בו זמנית. באותו הרגע, כשהכול עמד מלכת, נראה היה שרודולף נותן דרור לכל יכולותיו וכישוריו המופלאים שהושגו בעבודה קשה. זה היה מוחשי כל כך, כאילו השיל מעליו איזו אדרת בלתי נראית. וכשהוא זינק לאוויר, הוא נראה חופשי לגמרי: חופשי לנסוק כציפור. גופו החזק והאתלטי כמו היה עשוי מאוויר. הוא התמסר לחלוטין לחסד נטול מאמץ. כשהוא זינק באוויר נדמה היה שהוא זורם לרגע קט, ואז קרה הבלתי אפשרי: רגליו הושטו לפנים כאילו צמחו לו כנפיים, והוא הורם לגובה אינסופי באוויר.

נשימת כל הנוכחים נעתקה, ובקהל עבר גל של ריגוש שנבע מהכרה מוחשית אך בלתי נתפסת. נדמה היה שהקפיצה שלו נמשכת לנצח – שהיא נטולת זמן.

כולנו חווינו זאת יחד, ללא מילים. אדם אחד נפתח לחלוטין וללא מאמץ אל הוויה נצחית, וכולנו קלטנו את זה. אפשרנו לזה לחלחל בנו. יכולנו לחוש בפתחה הזאת.

בסיום ההופעה האולם הפך לשאון אינסופי של קריאות שמחה ומחיאות כפיים. הרבה דמעות זלגו שם... לא יכולנו למצוא דרך נאותה להביע את תודתנו. השמחה התפרצה מתוכנו, והבעת התודה נמשכה ארבעים וחמש דקות – כל זאת משום שניתנה לנו האפשרות לטעום מחסד נטול מאמץ.

למען האמת, רק כאשר אנו מניחים בצד את כל הידע שלנו, את כל ההתניות

שלנו, את כל העבודה הקשה ואת כל מה שאנחנו חושבים שלמדנו, אותה הווייה נטולת מאמץ נחשפת בפנינו. כשאנו משילים באומץ את הכסות הבלתי נראית של "הנודע" – וזו כסות רבת משקל – רק אז אנו יכולים לנוח באמת ובתמים בהווייה נטולת מאמץ.

חסד נטול מאמץ נמצא כבר כאן, והוא זמין כל העת, עוטף אתכם ומפיח בכם חיים. זוהי המהות האמיתית שלכם. היא נחשפת בקלות כשאתם בוחרים לשחרר את המושגים שלכם כיצד הדברים צריכים להיות, ופשוט להיפתח אל התום של הלא נודע.

מתוך הווייה נטולת מאמץ נולדים גאונות אמיתית וקסם טהור.

\* \* \*

לאבי היתה גאונות מסוג שונה מזה של רודולף נורייב. כמדען וכמהנדס, גאונותו היתה בהמצאת מערכות רדאר מסובכות ביותר. במהלך שנות ה-60 ותחילת שנות ה-70 של המאה הקודמת הוא עבד במשרד ההגנה של ארצות הברית, ותפקידו היה לתכנן מערכות רדאר שנועדו להתריע מפני מתקפת פתע של טילים, ולפקח על בנייתן. הוא תכנן מערכות מסובכות ביותר שעזרו להגן על העם האמריקני, והוא חש באחריות כנטל כבד מנשוא, שכמעט הכריע אותו.

בהיותו הממציא והמתכנן, לא היתה לאיש המומחיות או ההבנה שנדרשו לקריאת התכנונים המסובכים, כך שאם דבר מה השתבש מבחינה רעיונית או בשלב הבנייה, לו בלבד היה הידע לתקן זאת. בשל המטען הכבד שנשא על כתפיו, הוא היה נותר ער עד השעות הקטנות של הלילה, כשהוא רוכן מעל דפי הנתונים שהשתרעו על פני 400 דפים שנפלטו מהמחשבים המגושמים במחלקתו. כאשר אירעה טעות, המחשב לא היה מסוגל לגלות אותה – זה היה תפקידו של אבי.

לפנות בוקר אחד, בשעה ארבע, המתח והחרדה הפכו בלתי נסבלים. הוא לא הצליח למצוא את הטעות; לא הצליח למצוא את התשובה לבעיה. אי שם, בין 400 דפי החישובים, משהו השתבש, וכמו חיפוש אחר מחט בערמה של שחת, זה היה בלתי אפשרי.

הוא הלך למיטתו נואש, ולפני שנרדם הוא פשוט נכנע לגמרי. כל שנותר לו היה לשאת תפילה עקרה שבדרך כלשהי הפתרון יתגלה בפניו עם בוקר. בהיותו אדם מעשי, שכלתן ואנליטי מאוד, הבקשה הזאת נראתה מגוחכת, ובכל זאת היא היתה המחשבה האחרונה שעברה בראשו לפני ששקע בשינה קצרה ומקוטעת.

בשעה 6:45, בעיניים טרוטות, הושיט אבי את ידו להפסיק את צלצול השעון המעורר. הן הטעות והן הפתרון המושלם הופיעו לפתע בתודעתו.

הוא זינק מהמיטה, דפדף בפראות בערמת דפי הנתונים, ומצא את הטעות, בולטת לעין וברורה. עד השעה 8:00 הנוסחה תוקנה והחישובים עבדו היטב. הוא הלך לעבודה כשהפתרון בידו, ובתחושת ניצחון על כך שצוות עובדיו, שמנה כמה מאות איש, יוכל לבנות את הרדאר.

באותו ערב, בזמן הארוחה, אבי חלק את הגילוי עם כל בני המשפחה: רק כאשר הוא הניח בצד את כל הידע שלו, את הלימוד ואת הרקע שלו, ואפילו את הגאונות האנליטית שלו, התשובה נתגלתה בפניו ללא מאמץ, עמוק בתוך תודעתו. כאשר חדלו כל המאמצים והחרדה פגה, התשובה כמו היתה מובנת מאליה.

כשאני חושבת על לילות הנדודים הרבים שעברו על אבי, אני מְצָרָה על כך שלא גילה את הסוד הזה קודם לכן. הייתי רוצה שזיכרון התגלית המרעישה יהיה מונח לפניו לעתים מזומנות יותר. הוא הקשה על עצמו מאוד את החיים.

כמו אבי, רובנו מותנים לבטוח במוח ובתהליכי החשיבה שלנו, גם לאחר שטעמנו משהו עמוק יותר. התרגלנו לסגוד למחשבות העולות דרך המודעות, להאמין שהן אמת, במקום לבטוח בדבר מה עמוק יותר מאשר המוח שלנו, דבר מה שעולה רק במודעות נטולת מחשבה – בחסד.

היכולת למצוא תשובות דורשת בפשטות שנוותר על האמונה היהירה שבמוחנו טמונות התשובות וכי הוא בשליטה. רק כאשר נכנעים אל האינסוף, החסד יכול לעשות שימוש במוחנו כבכלי ניטרלי המשדר ידע אשר נברא מתוך נוכחות נצחית ואינסופית.

אלברט איינשטיין הבין את העיקרון הפשוט הזה. כדי להשיג גישה אל גאונות אמיתית ולפתח את התיאוריות ששינו את הדרך שבה העולם כולו תפס את היקום, הוא שיתף בפתוחות כיצד היה עוצם את עיניו ו"נכנס אל מקום דומם וחשוך, שם נמצא האלוהים." אף על פי שהוא השתמש במילים אחרות משלנו, פעולותיו מצביעות על אדם שהבין את עוצמת האינסוף. החסד מאפשר לכל הגאונות, לכל היצירתיות ולכל התשובות להופיע. תפקידו היחיד היה לעצום את עיניו ולצלול פנימה ללא מאמץ.

הוויה נטולת מאמץ היא המפתח אל חוכמת היקום. היא היתה כאן תמיד, תהיה כאן תמיד, והיא זמינה תמיד ברגע שבו אנו בוחרים לוותר על המאבק.

\* \* \*

במהלך השנים התאהבתי בחסד נטול המאמץ. בכל פעם שהיה עולה בי דחף למאמץ או למאבק, הייתי חושדת בו מיד. אני יודעת, באופן מוחלט ובכל נימי הווייתי, שהחסד שלם, מושלם, אינו דורש דבר, אינו זקוק לדבר, ובוודאי שאינו זקוק לעזרתי או למאמצי. אם כך, היחיד שחש צורך להיאבק הוא האגו עצמו. היום, אם עולה בי נטייה למאמץ, אני עוצרת מיד, מזהה את

העובדה שהאגו מנסה לתפוס פיקוד ולשלוט, ואני יודעת שכל מאמץ יחסום את הזרימה הטבעית של החסד.

בכל הקשור לסדנאות של ארגון "המסע", כשאנחנו מביטים לאחור על הדברים הרבים שבאו לידי הגשמה במהלך שנה אחת – ביקרנו בארצות רבות, חייהם של אלפי אנשים השתנו לחלוטין – אנחנו מבינים שזה שקול למה שהיה אמור להתרחש בחמש שנים לערך! זאת יכולה להיות רק זרימה של פעולת החסד. אפילו צוות "המסע" כולו לא יכול היה להביא לידי מימוש שפע כה רב ועושר של תוצאות, כפי שעשה זאת החסד. תמיד מתעוררת בי פליאה לנוכח מגוון הנסים שהחסד בירך אותנו בהם.

משום כך אני עומדת כעת על המשמר: גם אם עולה רמיזה למאמץ, אני מבינה מיד שהיא עלולה להפריע לזרימה המופלאה של החסד, אשר מממש ומנהל כל דבר סביבי באופן מושלם. אני עוצרת הכול... עוצמת את עיני, בוחרת בקבלה ובאמון, ומתמסרת להווייה נטולת מאמץ. אחר כך אני מתפללת ומבקשת שהחסד יגלה בפני את הפעולה הנכונה בזמן הנכון, ומאפשרת לאלוהי הנשגב להנחות אותי בדרכי.

לעתים קרובות אני מתבדחת שהחסד מחזיק בי ברצועה, ואני הולכת בעקבותיו בתום לב, לכל מקום אשר יישא אותי אליו. אז, כשכל הריפוי הנפלא, השינוי, ההכרה, השחרור והאושר מתגשמים סביבי, אני יודעת שזוהי פעולתו של החסד. האינסוף בלבד יכול להיות אחראי למופלאות כזאת. הכבוד וההלל נתונים לחסד.

מבחינתי, יהיה מגוחך לקחת פיקוד, לתפוס שליטה או לזכות בכבוד ובהלל, בדיוק כמו זרד אשר נישא על-ידי נהר סוחף ולוקח לעצמו את הקרדיט על הגעתו אל האוקיינוס.

נהר החסד יודע-כול, מחלחל בכול, בלתי נמנע, אינו מוותר, ואין בחירה אחרת בשבילי מלבד להתמסר, לבטוח ולהירגע אל האינסוף.

אני נושאת תפילה שתתאהבו בקלות נטולת המאמץ הזאת, שבה כל דחף למאבק הופך להזמנה מיידית להירגע, להיפתח ולקבל.

## התבוננות מונחית פנימה – הווייה נטולת מאמץ

האם התאמצתם לאחרונה בדרכים מסוימות? האם מצאתם את עצמכם חסומים בפני משהו שהוא טבעי ורגיל? האם נלחמתם נגד הקיים או ניסיתם לגרום לדברים להשתנות בשבילכם, כאילו ניסיתם לכפות על יתד מרובעת להיכנס לתוך חור עגול?

האם לא שבעתם מהמשחק הלא שפוי וחסר התועלת הזה? האם אתם מוכנים לוותר על המאבקים שלכם ב"נמרים מנייר", ולהיכנע לקלות נטולת המאמץ? אם כן, אתם מוכנים להתבוננות מונחית פנימה. אפשר לבצע את התהליך הזה בכמה דרכים: תוכלו להקליט את עצמכם בעודכם קוראים בקול את הקטע הבא, ואחר כך להקשיב לו בעיניים עצומות; או לבקש מחבר או חברה לשבת לצדכם ולהקריא את הקטע בפתיחות ובקול רך. דרך נוספת היא פשוט לנשום לאט מספר נשימות עמוקות, לשמור על תודעה רכה ונרחבת, לקרוא את הקטע בעיניים פקוחות ולהניח למילים לשאת אתכם עמוק פנימה.

קח נשימה עמוקה... ונשוף את האוויר החוצה... עוד נשימה ארוכה ואיטית פנימה... ונשוף את האוויר בקלות החוצה... עוד נשימה ארוכה ונינוחה פנימה... ונשיפה איטית החוצה.

כעת, הנח לתודעתך להיפתח ולהתרחב לפניך... הנח לה להיפתח ולהתרחב לאחור... חוש כיצד היא מתפשטת ומתרחבת לכל הצדדים... שים לב לנרחבות למטה... לשמיים חסרי הגבולות ממעל... וכעת נוח כשאתה פתוח ונרחב... כמו עטוף בחיבוק פתוח ורחב של דממה... פשוט נוח.



כעת, ברוגע, בצע באמצעות תודעתך סריקה של גופך... ודאי תמצא אזורים מתוחים יותר מאחרים... גש לאזור שבו אתה חש מתיחות כלשהי, ולרגע קט הגבר את המתיחות הזאת, את הלחץ... הגדל את ההתנגדות... וכעת, שחרר את הכול בבת אחת... נשום לתוך זה וחוש כיצד נשימתך ממיסה כל משקע של מתח... המשך לנשום לאט נשימות ארוכות, תוך כדי שהן ממיסות את המתח.

כעת, מצא אזור נוסף שיש בו מתח... הגבר את המתח או כוץ את האזור הזה... ואז נשוף הכול החוצה בבת אחת... חוש כיצד המתח משתחרר... תן למודעות שלך להקיף הכול... נשום עמוק פנימה... ועכשיו שחרר את הנשימה אל האזור הזה, כך שהמתח ימשיך להתמוסס עם הנשיפה.

המשך לכווץ ולשחרר עד שכל גופך יחוש פתוח ורגוע.

כעת, בדוק את התודעה שלך... חוש כיצד היא קפוצה כמו אגרוף... מהודקת, מכווצת, מתנגדת... וכעת, בעזרת הנשיפה, נשוף החוצה את המתח... חוש כיצד התודעה שלך נרגעת, מתרככת, נעשית נינוחה... הנח למתח של התודעה להירגע לחלוטין... המשך להמס את המתח בעזרת הנשימה.

כעת בדוק את הווייתך... האם יש עצירה כלשהי, או מאבק בחיים, או התנגדות לקיים... הגבר אותה לרגע אחד... ואחר כך נשוף אותה החוצה עם אנחה... חוש כיצד הווייתך נרגעת... המשך לשחרר את זה תוך כדי אנחה.

ושוב, אפשר לרגיעה להתפשט... היא נעשית נרחבת מלפנים... משוחררת ופתוחה מאחור... מתפשטת ונרחבת לכל הצדדים... אינסופית למטה... נרחבת ופתוחה למעלה... כעת פשוט נוח... כאוקיינוס של נוכחות רגועה... כבירה ועמוקה.

כעת, קדם בברכה אל תודעתך דבר מה שגרם לך מאמץ או מאבק לאחרונה... אפשר לעצמך לחוש במלואם את המתח והכיווץ שאתה חש כשאתה נאבק בזה... כמו האדם הטובע באוקיינוס ונלחם על חייו, הרגש את העוצמה ואת חוסר התועלת בניסיון להיאבק ולהתנגד לחיים... הרגש כיצד זה משפיע על גופך... על התודעה שלך... על ההוויה שלך... תן לתחושה הזו להתעצם אף יותר... הילחם ביתר עוז... התנגד ביתר כוח... התאמץ בכל מאודך.

כעת, אילו היית מגלה שהכול קיים כמו שהוא אמור להיות?... אילו היית מבין שהכול קורה בשל סיבה או מטרה שאינך יכול להבין עדיין?... אילו היית מסכים לקבל את כל מה שיש כאן במלואו, בשלמות ובאופן מוחלט?

ומה אם זה רצונו המלא של החסד ואין לך שליטה על כך?... ואם אין דבר שתוכל לעשות, תרצה לעשות או תהיה חייב לעשות כדי לתקן את זה?... ואילו היית חש לבסוף איך זה להירגע לחלוטין ולקבל את העובדה שכל הקיים הוא מה שאמור להיות ברגע זה? ואם, מתוך קבלה מוחלטת, אתה בוחר עכשיו לחדול מהמאבק... לוותר... להירגע... פשוט להירגע... לשחרר?

ואם כשאתה מרפה, אתה חש תחושה עמוקה של שחרור... צלילה... פתיחה, רוגע מתוך חיבוק נרחב של נוכחות האינסוף?... ואם כאשר הנוכחות הזאת עוטפת אותך, מכסה אותך... מושכת אותך לעומק עוד ועוד... אתה נפתח... נרגע... נותן אמון... אמון... אמון?

כיצד תרגיש לנוח באוקיינוס של אמון... להיות פשוט הוויה... הוויה נטולת מאמץ?

ומה אם תוותר על הצורך להבין, למצוא תשובות, לתקן, לשנות, להפוך את זה לנכון?... ופשוט תקבל באופן מוחלט... שמה שנמצא כאן זה מה שנמצא כאן?

פשוט תירגע בחיבוק האינסופי של הוויה טהורה... לא נדרשת ממך פעולה כלשהי... לא סדר יום... לא תשוקה... לא ניסיון להבין.

*פשוט זה...* פשוט זה שנמצא כאן בשפע של כל מה שנמצא.

ואילו קיבלת רשות מלאה פשוט לנוח, ובלי מאמץ לא לדעת דבר?... כיצד היית מרגיש?

פשוט *תנוח*, *תטבול*, *תרווה את עצמך* בחסד נטול מאמץ למשך מספר רגעים.

כשאין דבר שתוכל להרוויח, ללמוד, לשנות או להשיג, שאל, "אילו החסד היה מטפל בבעיה, במצב, בנסיבות האלה, כיצד זה היה נעשה בקלות וללא מאמץ?"

שחרר את השאלה... שחרר אותה לחלוטין... והנח לחסד בדרכו המסתורית לגלות לך את התשובה... בתזמון האלוהי... כשהוא מוכן לזה.

ואז, אם אתה מוכן לשמש כלי בידי החסד, כחלק מפעולה או פתרון, התוצאה אינה בידיך... היא בידי החסד... אין מעשה... אין סדר יום... אין נקודות זכות... רק הדרכה לא-אישית.

הנח הכול בידי החסד. אם מוטל עליך תפקיד כלשהו, זה יקרה ללא מאמץ.

אם אתה חש מאמץ העולה בזמן כלשהו, אמור לעצמך, "עצור!" חדל להיאבק, הנח לגופך להירגע ואפשר לחסד להמשיך בפעולתו – הוא מבצע אותה באופן מושלם.

קח נשימה עמוקה פנימה... נשוף את האוויר החוצה... ועוד נשימה עמוקה פנימה... ונשוף החוצה.

אם עיניך עצומות, תוכל לפקוח אותן עכשיו.