



הקדמה

ס

פר זה נכתב כדי להעניק לכם חוויה חיה של חופש. זוהי קריאה הנובעת ממעמקי עצמכם לשוב הביתה, אל נוכחות החסד האינסופית אשר תמיד נמצאת כאן. הספר אינו מיועד לקריאה חפזה שבאמצעותה תרכשו ידע נוסף או תלקטו סיפורי מעשיות. במידת מה, הוא נועד לספק לכם חוויה נשגבת של האינסוף. זאת הזמנה להירגע, להיות שקטים ולהיפתח אל עומקה של נוכחות חסרת מילים, אשר מצויה כאן, ברווח שבין המילים. אם תעצרו עכשיו... תעשו הפסקה... תהיו בשקט, תוכלו לחוש בנוכחות חזקה אשר מושכת אתכם אל תוך עצמכם, אל תוך התבונה ללא מילים אשר נמצאת כבר כאן. הנוכחות הזאת היא מהותכם. היא נרחבת, חופשייה ושלמה לחלוטין. היא פוטנציאל עצום שטרם נולד; היא שופעת יצירתיות, גאוניות, חוכמה – היא בעלת יכולת לברוא כל דבר. היא חיה ושופעת חסד, נוכחת וזמינה תמיד. הספר מאפשר כניסה טבעית ונטולת מאמץ אל הנוכחות המופלאה הזאת, והוא מספק דרכים נגישות, מציאותיות ומעשיות מאוד לניקוי כל דבר שעלול לחסום בפניכם את האפשרות לחוות אותה.

זה איננו ספר אודות חופש. זהו ספר אשר מושך אתכם אל החופש, אל הנצח, אל הנוכחות האינסופית של מהותכם הפנימית.

התייחסו אל הקריאה בספר כאל התנסות. הרוו את עצמכם במילותיו, התענגו עליהן, הניחו להן לפתות אתכם ולהדהד בכל הווייתכם. הקדישו זמן ליהנות מהדממה הטבועה ברווחים שבין המשפטים. דממה זו קוראת לכם אל חיבוקו

העוטף של האינסוף. היא קוראת לכם עכשיו. עצרו... קחו נשימה... הקשיבו בכל ישותכם. הקריאה הזאת מוכרת לכם. היא ידועה לכם משכבר הימים. מהותכם קוראת לכם הביתה.

* * *

כל פרק בספר תוכנן כך שיישא אתכם לעומקו של היבט שונה של מהותכם. הגם שאין באמת מילה אחת מיוחדת אשר יכולה לתאר את הנוכחות הנרחבת ונטולת הגבולות, יש איכויות מגוונות אשר עולות ממנה. כמו ורד, אשר הניחוח העולה ממנו איננו הוורד עצמו, כך גם ההיבטים השונים של החסד. אומנם החסד נטול מילים, נטול זמן, אינסופי ולא ניתן להגדירו במאפיין אחד, ובכל זאת הנוכחות הזאת משחררת ניחוחות מסוימים. אתם מוזמנים להשתחרר ולהניח לעצמכם לשקוע בניחוח של כל פרק ופרק, ולאפשר לחופש לעטוף אתכם ביופיו, ולידע עמוק לעלות מתוכם ללא מאמץ.

בסופו של כל פרק יש מדיטציה מונחית, התבוננות פנימית, תהליך כלשהו או חומר למחשבה, אשר תוכננו לעזור לכם להיפתח אף יותר – למשוך אתכם אל החיבוק הרחב באמצעות התנסות ישירה. העבודה היא תהליכית וכוללת בחלקה עבודת עומק ובחלקה תרגילי התבוננות פנימה שאורכם דקות ספורות בלבד. כל כלי עבודה שניתן בספר ימשיך את עבודתו על ההווה הפנימית שלכם במהלך היום, ויעורר בכם תחושה של שלוה עמוקה יותר וחיבור אל עצמכם ואל אנשים אחרים בחייכם.

העבודה היא מעשית, שימושית, וניתן לשלב אותה בחן וללא מאמץ בחיי היומיום שלכם.

לאחר שתחוו את הספר במלואו, ייתכן שתמצאו להתחיל בתרגול יומי. תוכלו לפתוח את הספר באופן אקראי, להניח למודעות שלכם לנוח על הדף, ולבקש

הדרכה מתוככם. תוך כדי קריאה הניחו למודעות שלכם להירגע ולהתרווח: הקשיבו מעבר למילים והניחו להן לעשות את עבודתן, בעודכם שוקעים אל החיבוק הנרחב של האיכות המיוחדת של מהותכם. כאשר אתם נפתחים, התבונה העצמית העמוקה שלכם תתחיל לחשוף את עצמה בפניכם בטבעיות.

כאשר תאפשרו לספר להפעיל את השפעתו עליכם ולשנות את חייכם, הוא יהפוך לידע חי ונושם. ייתכן שתמצאו להקצות לשם כך רבע שעה מדי יום, ולראות בכך בילוי של זמן שקט עם עצמכם, שבו תאפשרו לחוכמה הפנימית שלכם לגלות שיעורים חדשים וידע עמוק יותר בכל פעם. לעתים, כשאתם קוראים פסקה ועוצרים כדי להניח לה לחלחל פנימה, האמת שלכם תגלה כיצד האיכות הזאת נוכחת בחייכם. ייתכן גם שתחוּו באופן ספונטני כיצד היא תוכל לעזור לכם לרפא או לפתור מצב מסוים. לעתים, כשהמילים הופכות להיות חלק מהווייתכם, תחושו בהתפשטותה של דממה עמוקה, צלולה כבדולח, אשר לה איכות ישירה ורבת משמעות, ואף תוכלו לחוות הדרכה פנימית עזה. אם תחושו צורך בכך, תוכלו לעבור לסוף הפרק ולחוות תהליך גילוי או חשיפת עומק שמטרתם להעמיק את חווייתכם ואת הבנתכם.

בכל פעם שתיפתחו אל מהותכם, זו תהיה הפעם הראשונה, משום שהחסד רענן וחדש תמיד. גם אם צללתם כבר פנימה וחווייתם את הספר כולו מתחילתו ועד סופו, הספר יגלה בפניכם מחדש משהו לא צפוי, משהו שונה. בדרך כלשהי, מה שיעלה יהיה מסונכרן באופן מושלם בשביל הרגע הזה. אין מדיטציה, התבוננות פנימה או בחינה עצמית אשר דומות זו לזו, וכשאתם נפתחים אליהן בתום לב ובאמון מלא בעצמכם, תתגלה בפניכם חוכמה עמוקה אף יותר. לעתים הבנה זאת תתקבל באמצעות מילים, ולעתים היא תגלה את עצמה ללא מילים, כידיעה פנימית עמוקה.

כאשר תלמדו להיפתח בחופשיות רבה יותר ולתת אמון בשלמות רבה יותר, הספר יהפוך לחבר יקר ובן לוויה רוחני הקורא לכם לשוב הביתה אל עצמכם,

ומזמין אתכם לחוות את חיבוקו של החסד אשר נמצא כאן תמיד. ספר זה הוא הרפתקה, מסע אל תחושת אמת: הוא מלא בגילויים, בחוויות של האינסוף ובתהליכי ניקוי עם מדיטציות מונחות ופתיחה עמוקה לשם התבוננות פנימה. הוא מלא בסיפורים מעוררי השראה, אשר יחוללו בכם הבנה עמוקה יותר, ובשיטות עבודה מעשיות ושימושיות שתוכלו ליישם בכל תחומי חייכם.

בסופו של דבר, ספר זה מיועד לחולל שינוי אשר יהפוך את חייכם לנטולי מאמץ ומלאי חסד ושמחה. הוא מלמד אתכם כיצד ליישם את חוכמתכם במצבי היומיום, בדרכים מציאותיות ופשוטות. הספר אף מעניק לכם את הכלים הדרושים כדי לחיות את חייכם בהודיה, באהבה ובחופש.

ספר זה הוא מסע אמיתי אל תוך עצמכם – אל נוכחות חסרת גבולות של חופש שהוא מי שהנכם.

מי ייתן ותתאהבו בנוכחות הזאת. מי ייתן וחיבוקו הנפלא של החסד יפתה אתכם להיכנס עמוק יותר פנימה אל תוך עצמכם.