

הקדמה

רבים מהקוראים שכתבו לי הביעו משאלה, שההיבטים המעשיים של התורה הכלולה בכוחו של הרגע הזה יופיעו במתכונת נגישה יותר, שאפשר יהיה להשתמש בה בתרגול יומיומי. בקשה זו הולידה את הספר הזה. בנוסף לתרגילים, ספר זה מכיל גם מספר קטעים מן הספר המקורי, שיכולים לשמש תזכורת לכמה מהרעיונות והמושגים המופיעים בו, ולעזור להטמיע את המושגים האלה בצורה יומיומית. רבים מקטעים אלה מתאימים במיוחד לקריאה מדיטטיבית. כאשר מתרגלים קריאה מדיטטיבית, לא קוראים במטרה לרכוש ידע חדש, אלא כדי להיכנס למצב תודעה שונה תוך כדי קריאה. מסיבה זו אתם יכולים לקרוא את אותם הקטעים שוב ושוב, ולהרגיש בכל פעם שאתם קוראים חומר חדש ורענן. רק מילים שנכתבות או נאמרות במצב של נוכחות יכולות לחולל כזה שינוי – לעורר נוכחות בקורא. קטעים אלה כדאי לקרוא לאט. לפעמים, אולי תחוש צורך להפסיק את הקריאה ולאפשר לעצמכם רגע של התבוננות שקטה ורוגע. במקרים אחרים, אולי תרצו לפתוח את הספר באופן אקראי ולקרוא כמה שורות. לאותם קוראים שחשו אבודים או מוצפים כשקראו את כוחו של הרגע הזה, ספר זה יכול לשמש מעין הקדמה.

אקהרט טול