



اکهارتتول
نیروی حال
مسیحابر زگر

راهنمای بیداری معنوی

چاپ یازدهم

سرشناسه:	تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	نیروی حال: اکهارت تول؛ مترجم مسیحا برزگر.
مشخصات نشر:	تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۳۵۲ ص.
شابک:	978-600-5219-46-3
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی: The power of now: a guide to spiritual enlightenment, c2004.
یادداشت:	کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع:	زندگی معنوی.
شناسه افزوده:	برزگر، مسیحا، ۱۳۴۰ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	الف ۱۳۸۹ ن ۹ ت / ۶۲۴ BL
رده‌بندی دیویی:	۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی:	۱۳۰۷۶۳۳

این کتاب ترجمه‌ای است از:

THE POWER OF NOW

a guide to spiritual enlightenment

by

Eckhart Tolle

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

نمونه خوان: مریم رضازاده طامه

طرح جلد: علی برزگر

مدیر تولید: عماد درنایی

چاپ یازدهم: زمستان ۱۳۹۵

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار / ۹

تو ذهن خود نیستی / ۲۱

آگاهی: راه‌رهایی از درد و رنج / ۵۵

سفر به ژرفای لحظه‌ی حال / ۷۷

نقشه‌های ذهن برای فرار از لحظه‌ی حال / ۱۱۳

ساحت حضور / ۱۴۷

کالبدِ درونی / ۱۶۷

درهایی گشوده به ذات غیر مُتَجَلّی / ۱۹۷

رابطه‌های روشن / ۲۲۱

دل آسودگی: فراسوی غم و شادی / ۲۶۹

معنای تسلیم / ۳۱۵

تو ذهن خود نیستی

بزرگترین مانع برای رسیدن به روشن‌شدگی

روشن‌شدگی چیست؟

گدایی سی سال کنار جاده‌ای نشسته بود. يك روز، غریبه‌ای از کنار او می‌گذشت. گدا، به طور اُتوماتيك، کاسه‌ی خود را به سوی غریبه گرفت و گفت: «بده در راه خدا!» غریبه گفت: «چیزی ندارم تا به تو بدهم.» آنگاه از گدا پرسید: «آن چیست که رویش نشسته‌ای؟» گدا پاسخ داد: «هیچی! يك صندوق قدیمی‌ست. تا زمانی که یادم می‌آید، روی همین صندوق نشسته‌ام.» غریبه پرسید: «آیا تا کنون داخل صندوق را دیده‌ای؟» گدا جواب داد: «نه، برای چه داخلش را ببینم؟ در این صندوق هیچ چیز وجود ندارد.» غریبه اصرار کرد: «چه عیبی دارد؟ نگاهی به داخل صندوق بینداز.» گدا کنجکاو شد و سعی کرد در صندوق را باز کند. ناگهان در صندوق باز شد و گدا با حیرت و ناباوری و شادمانی مشاهده کرد که صندوقش پُر از جواهر است.

من همان غریبه‌ام که چیزی ندارم به تو بدهم، اما به تو

نیروی حال

می‌گویم نگاهی به درون بینداز. نه درون صندوقی، بلکه درون چیزی که به تو نزدیک‌تر است: درون خویش.

صدایت را می‌شنوم که می‌گویی: «اما من گدا نیستم.»
گدایند همه‌ی کسانی که ثروت حقیقی خویش را پیدا نکرده‌اند؛ همان ثروتی که شادمانی از هستی‌ست؛ همان چشمه‌ی آرامش ژرف که در درون می‌جوشد. آن‌ها اگر میلیون‌ها دلار پول نیز داشته باشند، باز گدایند. این‌گونه آدم‌ها، با کاسه‌ی گدایی در دست، بیرون از خویش پرسه می‌زنند تا از این و آن ذره‌ای لذت یا رضایت کسب کنند. آن‌ها اعتبار، امنیت و عشق می‌خواهند و نمی‌دانند که گنجی بی‌پایان در درون خویش دارند؛ گنجی که بیش‌تر از همه‌ی آن چیزهایی‌ست که دنیا می‌تواند به آن‌ها پیشکش کند.

واژه‌ی روشن‌شدگی، ما را به یاد دستاوردهای بعضی از ابرآنان‌ها می‌اندازد. نفس دوست دارد همین معنا را به واژه‌ی روشن‌شدگی بدهد تا آن را بسیار دور از دسترس ما قرار دهد. اما روشن‌شدگی چیزی نیست جز حالت طبیعی احساس یگانگی تو با هستی. روشن‌شدگی، وضعی‌ست که در آن تو خود را با حقیقتی اندازه‌ناپذیر و فناپذیر در ارتباط می‌بینی؛ حقیقتی که هم تویی و هم چیزی‌ست بزرگ‌تر و فراتر از تو. روشن‌شدگی، پیدا کردن حقیقت خودت است؛

نیروی حال

حقیقتی که ورای نام‌ها و صورت‌هاست. ناتوانی در درک این ارتباط، موجب توهم جدایی از خود و از جهان پیرامون خود می‌شود. در این صورت، خود را، آگاهانه یا ناآگاهانه، همچون پاره‌ای جدا و منزوی در نظر می‌آوری. بدین سان، ترس‌ها زاده می‌شوند و خصومت با درون خود و بیرون خود، تبدیل به قاعده‌ی زندگی تو می‌شود.

من تعریف ساده‌ی بودا از روشن‌شدگی را دوست دارم: «پایان رنج». در روشن‌شدگی، چیزی فرانسائی وجود ندارد. آیا دارد؟ البته، این تعریف، کامل نیست. این تعریف، فقط می‌گوید که روشن‌شدگی چه چیزی نیست: نبود رنج. بودا درباره‌ی روشن‌شدگی سکوت می‌کند و سکوت او بدین معناست که تو خود باید معنای آن را تجربه کنی. بودا برای روشن‌شدگی تعریفی سلبی به کار می‌برد تا تو از آن باور نسازی و آن را دستاوردی فرانسائی و دور از دسترس ندانی. علی‌رغم این دور اندیشی، در باور اکثر بودایی‌ها، روشن‌شدگی چیزی است که فقط نصیب بودا شده است و نصیب مردمان دیگر نخواهد شد، حداقل در این دنیا.

شما از واژه‌ی هستی استفاده کردید. ممکن است توضیح دهید منظورتان از این واژه چیست؟

نیروی حال

هستی، حیاتِ جاودانه‌ی همیشه‌حاضر است که ورای صورت‌های گوناگونِ زندگی‌ست؛ صورت‌هایی که در معرض تولد و مرگ‌اند. با وجود این، هستی، نه تنها ورای همه‌ی صورت‌های گوناگونِ حیات است، بلکه ذاتِ نامیرا و نامشهودِ همه چیز و همه کس نیز هست. یعنی هم ورای ظاهرِ همه‌ی موجودات است و هم باطنی‌ترین باطنِ آن‌هاست. هستی، به عنوانِ ذاتِ حقیقیِ تو، در دسترسِ توست، خوشتنِ خویشِ توست. اما سعی نکن هستی را با ذهنِ خود بفهمی. اصلاً سعی نکن آن را بفهمی. تو وقتی هستی را خواهی شناخت، که غبارِ ذهنِ تو فرو بنشیند. هنگامی که تو حضور داری، هنگامی که توجه‌ی تو به طور کامل و تمام معطوف به لحظه‌ی حال است، آنگاه، هستی را تجربه می‌کنی. اما هرگز نمی‌توانی هستی را با ذهنِ خویش بفهمی. گشودنِ چشم به روی هستی و ساکن شدن در حال و مقامِ «احساس - شناخت»، روشن‌شدگی‌ست.

(***)

وقتی شما درباره‌ی هستی سخن می‌گویید، آیا منظورتان خداست؟

واژه‌ی «خدا» در طول تاریخ هزاران ساله‌ی گذشته مورد سوء استفاده قرار گرفته است. من این واژه را با

نیروی حال

صرفه‌جویی به کار می‌برم. منظورم از سوء استفاده، آن است که بسیاری از آدم‌ها بدون آنکه حتی نظری به قلمرو بی‌مُنتهای عالمِ قدس، که در پس این واژه قرار دارد، انداخته باشند، این واژه را چنان به کار می‌برند که گویی می‌دانند درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنند. یا بعضی‌ها خدا را انکار می‌کنند، گویی می‌دانند چه چیزی را انکار کرده‌اند. این سوء استفاده از واژه‌ی خدا، باورهایی غلط را در ذهن‌ها به وجود آورده و موجب ابراز نظراتی سخیف شده است. مانند این که: «خدای من، یا خدای ما تنها خدای حقیقی‌ست و خدای تو باطل است!» یا این گفته‌ی مشهور نیچه که: «خدا مرده است!»

واژه‌ی خدا، به مفهومی بسته تبدیل شده است. هنگامی که این واژه آدا می‌شود، تصویری در ذهن نقش می‌بندد: پیرمردی با ریش و موهای بلند و سفید، کسی یا چیزی که بیرون از توست!

نه واژه‌ی خدا و نه واژه‌ی هستی، هیچ‌کدام، نمی‌توانند حقیقتی را توصیف کنند که در پس این واژه است. پرسش اصلی این است: آیا این واژه برای تجربه‌ی آنچه که به آن اشاره می‌کند، کمکی به ما می‌کند و یا مانع چنین تجربه‌ای می‌شود؟ آیا این واژه به ورای خود، به آن حقیقت استعلایی اشاره می‌کند یا نه؟ آیا این واژه به مفهومی ذهنی شده است که تو به آن باور

نیروی حال

داری، اما تجربه‌اش نمی‌کنی؟ آیا این واژه بُت شده است. به تعبیر شبستری، عارف ایرانی:

هرچه منظور عقل و دیده بود،

عقل داند که آفریده بود.

صورت ذهنی، آفریده‌ی توست؛

زانکه محدود فهم و دیده‌ی توست.

کرده مخلوق خویش نام الله!

تاکی از بُت پرستی ای گمراه؟

واژه‌ی هستی، چیزی را وصف نمی‌کند. البته، واژه‌ی

خدا چنین نیست. هستی، مفهومی گشوده است.

واژه‌ی هستی، آن بی‌منتهای نامشهود را در مفهومی

محدود و بُت‌واره جای نمی‌دهد. هرگز نمی‌توانیم

صورتی ذهنی از هستی داشته باشیم. هیچ کس

نمی‌تواند هستی را در انحصار خود درآورد. هستی،

ذات توست. تو بدون واسطه با هستی خود در تماس

هستی. هستی تو، حضور توست. من هستم، مقدم

است بر من این یا آن، یا چنین و چنان هستم.

بنابراین، با برداشتن فقط یک گام، می‌توانی از واژه‌ی

هستی به تجربه‌ی هستی برسی.

(***)

بزرگ‌ترین مانع تجربه‌ی این حقیقت کدام است؟

بزرگ‌ترین مانع برای تجربه‌ی این حقیقت، یکی

THE POWER OF NOW

این کتاب ژرف و ساده و شیوا
زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان دگرگون کرده است.
تو هم می‌توانی یکی از آن‌ها باشی!

