



نیروی حال

رهنمونی برای روشن بینی معنوی

نویسنده: اکهارت تله

مباز کردن: هنگامه آذر می

www.ketab.ir

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۶

چاپ بیستم: تابستان ۱۴۰۰

شمارگان تا کنون: ۴۹۵۰۰ نسخه

تله، اکهارت؛ ۱۹۴۸ - م.
نیروی حال: رهنمونی برای روشن بینی معنوی / نویسنده: اکهارت تله. بازگردان: هنگامه
آذر می. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۸۶.
۲۶۴ ص.

ISBN: 978-964-7974-74-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.
عنوان اصلی: The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, 2004.
چاپ بیستم: ۱۴۰۰.
موضوع: زندگی معنوی.
شماره افزوده: آذر می، هنگامه، ۱۳۴۰ -
رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۹۰۹ ت/۶۲۴ BL
رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴
شماره کتاب شناسی ملی: ۱۰۲۷۵۰۰



www.ketab.ir

نیروی حال

رهنمونی برای روشن بینی معنوی

نویسنده: اکهارت تله
بازگردان: هنگامه آذر می
ویراستار: ریحانه فرهنگی
طراح جلد: حامد حمیدا

لیتوگرافی: صدف
چاپ: الوان
صحافی: لاری
پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ بیستم: ۱۴۰۰
شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۷۴-۵

قیمت: ۷۰۰ ۰۰۰ ریال

۱۳	آشنایی با نویسنده
۱۵	پیش‌گفتار ناشر
۱۹	پیش‌گفتار نویسنده

معرفی

۲۳	منشأ این کتاب
۲۶	حقیقتی که درون شماست

بخش یکم: شما ذهنتان نیستید

۳۱	بزرگ‌ترین مانع در راه روشن‌بینی
۳۷	رها کردن خویش از ذهن
۴۲	روشن‌بینی، رفتن به فراسوی افکار
۴۵	احساسات، واکنش جسم نسبت به ذهن

بخش دوم: آگاهی، راه فروغ از درد

۵۵	درد بیش‌تری در لحظه نیافرینید
۵۸	درد گذشته، از بین بردن تندیس درد
۶۴	یکی دانستن «من درونی» با تندیس درد
۶۵	منشأ ترس
۶۸	«من درونی» در جست و جوی کمال

بخش سوم: حرکت عمیق به درون لحظه مال

۷۱	خود را در ذهنتان جست و جو نکنید
۷۲	به توهم زمان پایان دهید
۷۴	هیچ چیزی بیرون از «لحظه حال» وجود ندارد

۷۵	 راه رسیدن به بُعد معنوی
۷۷	 دستیابی به نیروی «لحظه حال»
۸۰	 رها کردن زمان روانی
۸۳	 جنون زمان روانی
۸۴	 ریشه منفی گرایی و رنج در زمان است
۸۶	 یافتن زندگی در ورای شرایط زندگی
۸۸	 همه مشکلات پرداخته اوهام ذهن هستند
۹۱	 جهش کوانتومی در تحول آگاهی
۹۲	 شادمانی بودن

بخش چهارم: ترغندهای ذهن برای دوری‌گزینی از «لحظه حال»

۹۵	 نبود «لحظه حال»، هسته توهم
۹۷	 ناآگاهی عادی و ناآگاهی زرف
۹۹	 آنها به دنبال چه هستند؟
۱۰۰	 از میان برداشتن ناآگاهی عادی
۱۰۱	 رهایی از ناخشنودی
۱۰۶	 هر کجا که هستید، کاملاً در آنجا باشید
۱۱۳	 نیت درونی سفر زندگی
۱۱۴	 گذشته نمی‌تواند در حضور شما دوام یابد

بخش پنجم: حالت حضور

۱۱۷	 حالت حضور، آنچه که فکر می‌کنید نیست
۱۱۸	 معنای رازگونه «انتظار»
۱۲۰	 زیبایی از سکون حضور شما برمی‌خیزد
۱۲۲	 تحقق آگاهی ناب
۱۲۸	 مردان خدا، حقیقت حضور الهی شما

بخش ششم: جسم درون

۱۳۳	 «بودن»، ژرف‌ترین بخش وجود شماست
۱۳۴	 به فراسوی واژه‌ها بنگرید
۱۳۶	 واقعیت بی‌زوال و نادیدنی خویش را بیابید
۱۳۸	 اتصال با جسم درون
۱۳۹	 تحول از طریق جسم
۱۴۲	 گفتاری در باره جسم
۱۴۳	 در درون، ریشه‌های عمیق بدوانید
۱۴۵	 پیش از آن که به درون جسم بروید، ببخشایید
۱۴۷	 اتصال شما با آشکارنشده
۱۴۹	 کند کردن روند کهنسالی
۱۵۰	 تقویت سیستم دفاعی
۱۵۱	 بگذارید تنفس، شما را به درون جسم ببرد

۱۵۲	استفادهٔ خلاق از ذهن
۱۵۳	هنر گوش سپردن

بخش هفتم: دروازه‌هایی به سوی آشکارنشده

۱۵۵	به گونه‌ای عمیق به درون جسم رفتن
۱۵۷	منشأ «چی»
۱۵۸	خواب بدون رؤیا
۱۶۰	دروازه‌های دیگر
۱۶۲	سکوت
۱۶۳	فضا
۱۶۶	طبیعت راستین فضا و زمان
۱۶۹	مرگ آگاهانه

بخش هشتم: روابط روشن‌بینانه

۱۷۱	هر کجا که هستید، وارد «لحظهٔ حال» شوید
۱۷۴	روابط عاشقانه - خصمانه
۱۷۶	اعتیاد و جست و جو برای کمال
۱۸۰	از روابطی اعتیاد‌آلود تا روابطی روشن‌بینانه
۱۸۳	روابط به عنوان تمرین معنوی
۱۹۱	چرا زن‌ها به روشن‌بینی نزدیک‌تر هستند
۱۹۳	از میان بردن تندیس درد جمعی زنان
۲۰۰	از رابطه با خود دست بردارید

بخش نهم: فراسوی شادی و اندوه، آرامش است

۲۰۳	آن خوب متعالی در فراسوی خوب و بد
۲۰۶	پایان داستان زندگی
۲۰۹	ناپایداری و چرخهٔ حیات
۲۱۵	استفاده از منفی‌گرایی و از میان بردن آن
۲۲۲	ماهیت همدلی
۲۲۵	به سوی نظامی متفاوت از واقعیت

بخش دهم: معنای تسلیم

۲۳۳	پذیرش «لحظهٔ حال»
۲۳۸	از نیروی ذهن تا نیروی معنوی
۲۴۱	تسلیم در روابط شخصی
۲۴۵	دگرگون کردن بیماری به روشن‌بینی
۲۴۷	هنگام وقوع فاجعه
۲۴۹	دگرگون کردن رنج به آرامش
۲۵۳	راه صلیب
۲۵۵	قدرت انتخاب

پیش‌گفتار ناشر

شاید در هر دهه یا هر نسل یک بار، کتابی مانند «نیروی حال» به نگارش درآید. «نیروی حال» پیش از یک کتاب است؛ انرژی حیاتی این نگاشته را احتمالاً می‌توانید هنگامی که آن را در دست می‌گیرید، احساس کنید. این کتاب قدرت آفرینش تجربه در خواننده و دگرگون کردن زندگی او به سوی بهتر شدن را داراست.

«نیروی حال» نخست در کانادا به چاپ رسید و ناشر کانادایی آن، **کانی کلاو**، به من یادآور شد که بارها داستان‌هایی را در باره تغییرات مثبت و حتی معجزه‌هایی که با خواندن این کتاب برای مردم رخ داده، شنیده است. او گفت: «خوانندگان در طی تماس‌هایی که گرفته‌اند، التیام شگفت‌انگیز یا دگرگونی و شادی عظیمی را که با خواندن این کتاب برای آنها روی داده است، گزارش کرده‌اند.»

این کتاب مرا نسبت به اعجاز هر لحظه از هستی - خواه به آن پی برده یا نبرده باشم - آگاه کرد. این موضوع کاملاً حقیقت دارد. «نیروی حال» بارها و بارها راه پی بردن به این مهم را به من نشان داده است.

از نخستین برگ این کتاب، روشن می‌شود که اکهارت تله، یکی از استادان

معاصر است. او با هیچ مذهب، آیین یا مرشدی همسو نیست. آموزه‌های این استاد جوهره اصلی و ماهیت واقعی همه آیین‌ها و مذہب‌ها را در بر می‌گیرد و با هیچ باور، فطرت یا هر حقیقت دیگری در تضاد نیست. او قادر است کاری را که تمامی استادان بزرگ انجام داده‌اند، با زبانی ساده و روشن به ما نشان دهد که راه حل، حقیقت و نور، در درون خود ماست.

تله ابتدا کتاب را با شرح داستان زندگی خود آغاز می‌کند. داستان افسردگی و اندوهی که به تجربه عظیم بیداری در شبی نه چندان دور از تولد بیست و نه سالگی‌اش انجامید. در طول بیست سال گذشته، او با تعمق به آن تجربه نگریسته و ادراک و برداشتش را عمیق‌تر کرده است.

در دهه گذشته، اکهارت به استادی جهانی مبدل شده است. روحی بزرگ با پیامی بزرگ؛ پیامی که همه پیامبران آموزش داده‌اند که روشن بینی دست‌یافتنی است، اینجا و اکنون! زندگی را در دهه‌ها، نگرانی‌ها و روانی رنجور ممکن است. برای این کار باید به نقش خود به عنوان خالق دردهایمان آگاه شویم؛ ذهن ما خود مسایل و مشکلاتمان را می‌آفریند، نه کسی دیگر و نه «جهان بیرون». این ذهن خود ماست با جریان بی‌وقفه افکار؛ فکرهای گذشته و نگرانی‌های آینده. یکی دانستن خویش با ذهن، بزرگ‌ترین اشتباه ماست - باور ما بر این که ذهنمان هستیم - در حالی که به واقع موجوداتی بس بزرگ‌تر هستیم.

تله، بارها و بارها نشان می‌دهد که چگونه با آنچه که او «بودن» می‌نامد، در تماس باشیم.

بودن، یعنی آن هستی یگانه همیشه حاضر و ابدی، فراسوی هزاران شکل از حیات که تابع تولد و مرگ هستند. با این همه، «بودن» نه تنها فراسوی هر چیز که در ژرفنای آن به عنوان درونی‌ترین نادیدنی و جوهر لایزال آن چیز است. یعنی آن چیزی که هم‌اکنون به صورت ژرف‌ترین

بخش وجود و سرشت راستین در اختیار توست. اما نخواه که آن را با ذهنت درک کنی. سعی نکن آن را بفهمی. فقط هنگامی که ذهن تو خاموش باشد آن را خواهی شناخت؛ زمانی که کامل و پرتوان در «لحظه حال» حضور داری. روشن‌بینی، بازیافتن آگاهی «بودن» و به سر بردن در آن حالت «احساس - ادراک» است.

نمی‌توان کتاب «نیروی حال» را یکباره خواند و تمام کرد، بلکه باید آن را به صورت دوره‌ای خواند و زمین گذاشت، به کلمات آن اندیشید و آنها را در تجارب زندگی به کار گرفت. این نگاشته، رهنمونی جامع و دوره‌ای کامل در مراقبه و ادراک است. کتابی است که بارها و بارها باید به آن بازگشت و هرگاه که به آن بازگردید، به عمق و معنای جدیدی دست خواهید یافت. این کتابی است که بسیاری از مردم، از جمله خودم، مایل هستند در تمامی طول زندگی آن را مطالعه کنند.

تعداد خوانندگان علاقه‌مند به کتاب «نیروی حال» رو به افزایش است. این کتاب را شاهکار خوانده‌اند. هر آنچه که این نوشته را بنامند و هر گونه آن را توصیف کنند، کتابی است که قدرت دگرگون کردن زندگی‌ها و بیدار کردن ما را داراست و می‌تواند ادراک کاملی از آنچه هستیم به ما بدهد.

مارک آلن،^۱

نویسنده کتاب «تجارت و زندگی دوراندیشانه»^۲

ناتو، کالیفرنیا،^۳ آمریکا

اوت ۱۹۹۹