

۲۴۵-۱۵۴

اکهارت تله

ترجمه‌ی؛

دکتر محمد کشاورز

دکتر ناهید محمدی ثابت

www.ketab.ir

راهکارهای بیداری معنوی و رسیدن به صلح با خود

RADAS
انتشارات راداس

سرشناسه	تول: اکهارت، ۱۹۲۸ - م. Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور	قدرت حال: راهکارهای پیداری معنوی و رسیدن به صلح با خود/ اکهارت تله؛ مترجمین محمد کشاورز، ناهید محمدی ثابت
مشخصات نشر	تهران: راداس، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۴۲ ص، ۱۴۵ × ۲۱۵ س.م
شابک	978-622-98965-8-7
وضعیت فهرست نویسی	فیب
پادداشت	عنوان اصلی: The power of now: a guide to spiritual enlightenment, c2004.
پادداشت	کتاب حاضر با عنوان "نیروی حال" با ترجمه مسیحا برزگر توسط خانه معنا در سال ۱۳۸۵ و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	راهکارهای پیداری معنوی و رسیدن به صلح با خود
عنوان دیگر	نیروی حال
موضوع	زندگی معنوی Spiritual life
شناسه افزوده	کشاورز، محمد، ۱۳۷۱ - مترجم
شناسه افزوده	محمدی ثابت، ناهید، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۲۲BL
رده بندی دیویی	۲۲۰.۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۴۸۳۴۶۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیب

توانستن حال

نویسنده: اکهارت تله

مترجمین: محمد کشاورز، ناهید محمدی ثابت

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۵,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۶۵-۸-۷

ISBN:978-622-98965-8-7

مرکز پخش: میدان انقلاب - خیابان وحیدنظری - بین دوازده فروردین و

منیری جاوید - پلاک ۱۳۰ - طبقه اول واحد ۲

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۷۹۲۳۴-۶۶۹۷۹۲۲۷

هرگونه کپی برداری، تکثیر و یا چاپ (حتی عرضه در فضای مجازی) گل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه کتبی ناشر، قانوناً ممنوع می باشد و متخلف براساس قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مقدمه مترجم

امروزه به واسطه رفاه نسبی که در زندگی بشر پدید آمده است، پرسش از هستی و معنای زندگی برای ذهن بسیاری از انسان‌ها مطرح شده است. سؤالاتی مانند "ما هستیم یا نیستیم؟"، "آیا ما بیدار هستیم یا خواب؟"، "آیا برای داشتن زندگی خوب، لذت بخش مادیات کفایت می‌کند؟" و چرا نیاز به معنا داریم؟" برای بسیاری از ما پیش آمده است. به طور کلی اینکه بدانیم "من کجا هستم؟" خیلی بهتر از این است که بدانیم "کجا آمده‌ام و به کجا بروم؟" از این روزیستن در لحظه اکنون می‌تواند شناخت عمیق‌تری از خودتان را به شما بدهد.

ما با حرف زدن در خصوص حقیقت نمی‌توانیم آن را به وجود آوریم یا آن را از بین ببریم. حقیقت همیشه حقیقت است و باقی خواهد ماند. اگر چه ترجمه از یک زبان اساساً کاری پیچیده و نیاز به شناخت کامل فرهنگ و اندیشه نویسنده دارد، اما زبان حقیقت و زبان دل در همه جای دنیا یکسان است و این موضوع کار ما را برای انتقال بهتر حقیقت ساده نمود.

با این وجود چنانچه هرگونه نقطه نظر و انتقاد و پیشنهاد در خصوص محتویات این کتاب دارید، می‌توانید از طریق ایمیل با ما در ارتباط باشید.

M.keshavarz2050@gmail.com

معرفی اجمالی نویسنده

اکهارت تله (Eckhart Tolle) در دورتموند آلمان به دنیا آمد. دوران کودکی پرفرازونشیب و دور از شادی واقعی، دعوای بی پایان پدر و مادر و محیط خشک و خصومت آمیز مدرسه از اکهارت تله پسری غمگین و معترض ساخته بود. نوجوانی اکهارت تله نیز پسران خدای پدر و مادرش از یکدیگر چندان به خوشی سپری نشد. او همراه پدر به اسپانیا رفت و تحصیلاتی در نجوم، ادبیات و زبان را در خانه آغاز کرد. سپس به انگلستان رفت و در همان سال در لندن به مدت سه سال، مشغول تحصیل زبان های آلمانی و اسپانیایی شد.

این دوران با افسردگی، ترس و اضطراب، و سؤال های بی شمار اکهارت تله در باب زندگی و چیستی و ماهیت آن مصادف شده بود که هر چه بیشتر به دنبال جواب بود، کمتر می یافت و بیشتر سرخورده می شد. از این رو تصمیم گرفت برای کم کردن این اضطراب درونی و یافتن پاسخ سؤال های بسیاریش تحصیلات خود را در زمینه فلسفه، ادبیات و روان شناسی در دانشگاه لندن ادامه دهد.

اما دانشگاه و تحصیلات آکادمیک نیز مرهمی بر این اضطراب وجودی و پاسخی به سؤال های بی شمار این روح بی تاب و سرگشته نبود و سرانجام باعث ترک تحصیل او شد. اکهارت تله شبی در سال ۱۹۷۷ و در ۲۹ سالگی، پس از سال ها تحمل رنج ناشی از افسردگی شدید و تمایل به خودکشی، بیداری معنوی

عمیقی را تجربه کرد که حس آرامش و سعادت را به او بخشید. او از یک فرد افسرده با تمایل به خودکشی به فردی روشنفکر و معنوی تبدیل شد. او این تجربه را اینطور توضیح می‌دهد: «من نمی‌توانستم خودم را تحمل کنم. ناگهان سؤالی به ذهنم آمد که جوابی برایش نداشتم. این من کیست که نمی‌تواند خودم را تحمل کند؟ ناگهان با یک فضای خالی روبرو شدم. در آن لحظه نمی‌دانستم که خود ساخته شده توسط ذهنم - با تمام سنگینی، مشکلات و زندگی کردن در گذشته ناخوشایند یا آینده ترسناک - فرو ریخته و ناپدید شده است. فردا صبح که از خواب برخاستم همه چیز در صلح و آرامش بود. چون دیگر از خود خبری نبود. تنها حضور و بودن را تجربه می‌کردم و تنها مشاهده‌گر بودم.

اکهارت تله، پس از کسب این تجربه‌ی معنوی، چند سالی درس‌خوشی معنوی حاصل از کشف و شهود قرار گرفته بود ولی بعد از آن تصمیم گرفت تجربه‌ی خود را با این روشی در میان بگذارد و از این رو به یک معلم معنوی تبدیل شد و کتاب موفقیت‌آمیز و فروش "قدرت حال" را در آمریکای شمالی تألیف کرد. اکهارت تله پس از موفقیت این کتاب، به نگارش این اثر، کتاب "جهانی نو؛ یگانگی با تمامیت هستی" را نگارش کرد که آن هم به فروش بالایی در سراسر جهان دست یافت. اکهارت تله روان، ساده و به دور از تصنعات ادبی می‌نویسد. استفاده از واژه‌های پرتکراری مثل لحظه‌ی حال، بیداری درونی، سفر به خویش، من درونی، تندیس درد، خودشناسی معنوی و... در آثار او زیاد به چشم می‌خورد که اگر به درستی شناخته و فهمیده شود، رویکرد آدمی را نسبت به همه چیز در زندگی تغییر می‌دهد. اکهارت تله در آثار خود این نکات پیچیده را برای تمام کسانی که به دنبال خودشناسی و بیداری معنوی هستند، به شیوایی هرچه تمام‌تر بازگو کرده است.

معرفی	۱۷
فصل اول: شما ذهنتان نیستید.	۲۵
فصل دوم: خودآگاهی راهکار خارج شدن از رنج	۴۷
فصل سوم: حرکت عمیق به درون لحظه حال	۶۳
فصل چهارم: استراتژی‌های ذهن برای فرار از لحظه حال	۸۵
فصل پنجم: لحظه حضور	۱۰۷
فصل ششم: بدن درون	۱۲۱
فصل هفتم: بایی در مورد حقایق کشف نشده	۱۴۱
فصل هشتم: روابط روشنی‌بخشانه	۱۵۷
فصل نهم: فراسوی شادی و غم، آرامش است	۱۸۹
فصل دهم: معنای تسلیم و سازگاری	۲۱۷
تقدیر و تشکر	۲۴۳

پیش‌گفتار ناشر

در هر دهه یا هر نسل شاید فقط یک بار کتابی مانند قدرت حال به رشته تحریر در بیاید. قدرت حال فراتر از یک کتاب محسوب می‌شود و انرژی درونی این کتاب را هنگامی که آن را به دست می‌گیرید، احتمالاً می‌توانید احساس کنید. این کتاب قدرت خلق تجربه در ذهن خواننده و متحول ساختن زندگی او به سوی پیشرفت را در اختیار می‌گذارد. حال ابتدا در کانادا چاپ شد و ناشر کانادایی آن خانم کانی کلاو^۱ بود که بیان می‌کند که به دفعات داستان‌هایی را درباره تحولات مثبت و حتی معجزه‌هایی در زندگی افراد شنیده است که با خواندن این کتاب رخ داده است. او گفت خوانندگان در طی این سال‌هایی که گرفته‌اند التیام شگفت‌انگیز یا تحول و شادی عظیمی را که با خواندن این کتاب برای آنها رخ داده است، گزارش کرده‌اند. این کتاب مرا نسبت به معجزه بودن هر لحظه از هستی - خواه متوجه آن شده باشیم یا خیر- بیدار کرد و این پدیده کاملاً حقیقت دارد. قدرت‌حال به طور مکرر راهکار درک و دستیابی به این امر مهم را به من نشان داده است. از نخستین صفحه این کتاب مشخص می‌شود که اکهارت تله یکی از اساتید بزرگ معاصر است. او با هیچ مذهب، آیین یا مکتبی همراه نمی‌شود. آموزه‌های این استاد جوهره اساسی و ماهیت واقعی همه آیین‌ها و مذاهب را شامل می‌شود و با هیچ اعتقاد، ایمان یا هر حقیقت دیگری متضاد

1. connie kellough

نیست. او قادر است کاری را که تمامی اساتید بزرگ انجام داده‌اند، با زبانی ساده و روشن به ما نمایش دهد که مسیر حقیقت و نور در درون خود ماست. اکهارت تله ابتدا کتاب را با بیان داستان زندگی خود شروع می‌کند. داستان افسردگی و اندوهی بی‌پایان که به تجربه بزرگ بیداری معنوی در چند شب بعد از تولد ۲۹ سالگی اش دست یافت. در طی ۲۰ سال گذشته او با تفکر درباره‌ی آن تجربه و توجه عمیق به آن، ادراک و برداشت خود را گسترش داده است. در دهه گذشته اکهارت تله به یک استاد بزرگ در سطح جهان تبدیل شده است. روحی عظیم با پیامی عظیم؛ پیامی که همه پیامبران الهی آموزش داده‌اند که رسیدن به حقیقت و روشن‌بینی در اینجا و اکنون امکان‌پذیر است. زندگی‌ای فارغ از دردها، دغدغه‌ها و پریشانی‌ها ممکن است. برای رسیدن به این هدف باید به نقش خود به عنوان خالق رنج‌هایمان آگاه باشیم. با ذهن ما تمامی مسائل و مشکلاتمان را خلق می‌کند، نه هیچ کس دیگر و نه بیرون از ما. این ذهن خود ماست که با جریان پی در پی افکار اعم از افکار گذشته و دغدغه‌های آینده این مشکلات را به وجود می‌آورد. یکی دانستن خود با ذهن بزرگترین خطای ما انسان‌هاست. باور اشتباه مبنی بر اینکه ما ذهنمان هستیم، در حالی که در حقیقت موجوداتی بسیار بزرگتر هستیم. اکهارت تله به طور پیوسته نشان می‌دهد که چگونه با آنچه که او «بودن» می‌نامد در ارتباط باشیم.

بودن به معنای آن هستی یگانه همیشه حاضر و بی‌نهایت فراسوی هزاران ماده دارای حیات است که درگیر تولد و مرگ هستند. با این همه بودن نه تنها فراسوی هر پدیده که در عمق آن به عنوان درونی‌ترین نادیدنی و جوهر لایزال آن چیز است. یعنی آن چیزی که در حال حاضر به صورت عمیق‌ترین عنصر وجود و سرشت حقیقی در اختیار شما است. اما نباید تلاش کنید که آن را با ذهن درک کنید و سعی نکنید که آن را بفهمید. فقط هنگامی که ذهن خود را ساکت و خاموش کنید، آن را درک خواهید کرد؛ هنگامی که به صورت کامل و پر قدرت در

لحظة حال حضور دارید. روشن بینی درک آگاهی «بودن» و به سر بردن در آن وضعیت احساس - ادراک است.

کتاب قدرت حال را صرفاً یکبار نباید خواند و تمام کرد. بلکه باید آن را به صورت پیوسته مطالعه کرد. باید به کلمات آن فکر کرد و در مسیر زندگی از تجربیات آن استفاده نمود. این کتاب راهنمایی کامل و دوره ای کامل پیرامون مراقبه و ادراک محسوب می شود. کتابی است که بارها و بارها باید به آن مراجعه نمود و هرگاه که به آن رجوع کنید به معنا و مفهوم جدیدی دست پیدامی کنید. بسیاری از مردم از جمله خودم مایل هستیم که در سراسر عمر خود این کتاب را چندین مرتبه مطالعه کنیم. تعداد مطالعه کنندگان این کتاب روز به روز در حال گسترش است. آن ها این کتاب را فوق العاده دانسته اند، هر آنچه که این کتاب را بنامند و به آن صورت که آن را توصیف کنند، این کتاب قدرت متحول نمودن زندگی ها و بینندگان را دارد و می تواند ادراکی جامع از آنچه هستیم به ما بدهد.

مارک آل نویسنده کتاب "تجارت و زندگی دوران دیشانه"،

اوت ۱۹۹۹

پیش‌گفتار نویسنده در چاپ جدید

پس از گذشت ۶ سال از نخستین چاپ، این کتاب همچنان نقش خود را برای انجام رسالت مهمی که تحوّل و انقلاب در آگاهی انسان است، ایفاء می‌کند. با وجود آن که توفیق نگارش این کتاب را داشته‌ام، اما احساس می‌کنم که خود کتاب توانسته است قدرت و پویایی اش را حفظ کند. میلیون‌ها انسان در سراسر جهان این کتاب را خوانده‌اند و اثرات تحول‌گرای آن در زندگی خود با من صحبت کرده‌اند. به دلیل حجم زیاد مطالب که دریافت کرده‌ام، خودم به تنهایی نمی‌توانم به همه آنها پاسخ دهم اما مشتاقم که فرصت را غنیمت دانسته و از کلیه افرادی که در نامه‌های خود تجربیاتشان را با من در اختیار گذاشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری نمایم. من از تحولات پدید آمده عمیقاً شگفت‌زده هستم و بدون شک بر این باور هستم که به راستی تحول بی‌سابقه‌ای پیرامون آگاهی بر روی کره‌زمین در حال وقوع است. زمانی که انتشارات ناماسته این کتاب را برای اولین بار در ونکوور کانادا و در سال ۱۹۹۷ سه هزار جلد از این کتاب را چاپ کرد، هیچ کس انتظار رشد سریع آن را نداشت. کتاب قدرت حال در اولین سال چاپ خود توانست متقاضیان زیادی را صرفاً از طریق تبلیغات دهان به دهان پیدا کند و درست در آن زمان خودم نیز هر هفته چند جلد از این کتاب را به فروشگاه‌های کتاب در شهر ونکوور تحویل می‌دادم. این کار برای من بسیار رضایت‌بخش بود و من می‌دانستم که با اعطای هر جلد از آن تحول بالقوه‌ای در

زندگی انسان‌ها پدید خواهد آمد. دوستان با معرفی این کتاب در فروشگاه‌های کتاب دورتر مانند کالگاری، سیاتل، کالیفرنیا و لندن که کتاب‌هایی در حوزه مسائل معنوی می‌فروختند، به من کمک کردند.

در آن زمان استیفن گاوتری مدیر انتشارات واتکینز به عنوان یکی از قدیمی‌ترین کتاب‌فروشی‌های حکمت و معنویت در لندن نوشت؛ آینده بسیار خوبی را برای این کتاب پیش‌بینی می‌کنم. او راست می‌گفت. در سال دوم چاپ، کتاب قدرت حال به پرفروش‌ترین کتاب زیرزمینی تبدیل شد. بعد از این که کتاب قدرت حال منتقدان و موافقان خود را در نشریات مختلف پیدا نمود، بر فروش آن افزوده شد و دست آخر با معرفی کتاب به دنیا توسط اپرا وینفیری که خودش متأثر از محتویات این کتاب بود، فروش آن به اوج رسید. پنج سال پس از نخستین چاپ، کتاب قدرت حال وارد فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها شد و اکنون به ۳۰ زبان دنیا ترجمه شده است. این کتاب در هندوستان به عنوان کشوری که بسیاری برایش هستند که محل تولد تفکر جست و جوی انسان برای رسیدن به بیداری و روشن بینی است، نیز توانست به پرفروش‌ترین کتاب تبدیل شود. بیش از هزاران نامه از سراسر جهان دریافت کرده‌ام که توسط زنان و مردانی عادی نوشته شده است، اما در میان آنها نامه‌هایی نیز از راهبان بودایی، قدیس‌های مسیحی، زندانیان منتظر اعدام یا بیماران غیر قابل درمان و نزدیک به مرگ بوده است. روان‌شناسان و روان‌کاوان در نامه‌های خود گفته‌اند که با توصیه این کتاب و مفاهیم آن توانسته‌اند به بیماران خود کمک نمایند یا آموزش‌های آن برای درمان بیماران خود بکار گرفته‌اند. در بسیاری از این نامه‌ها آمده است که با مطالعه این کتاب و تمرین آموزه‌های آن در زندگی روزانه رنج‌ها و مشکلات زندگی آنها کمتر شده یا به طور کامل از بین رفته است. در این نامه‌ها بارها از تأثیر شگفت‌انگیز و سودمند آگاهی درونی سخن به میان آمده است، یعنی رسیدن به آن احساس و ارستگی که پس از رهایی از هویت‌سازی خویش و

تکیه کردن بر تاریخچه زندگی شخصی و شرایط اختصاصی زندگی حاصل می‌شود. دستیابی به یک آرامش درونی جدید که وقتی شخص آن را می‌آموزد، از مقاومت ذهنی - احساسی در برابر چنین حالتی از لحظه حال دست بر می‌دارد. بسیاری از افراد این کتاب را بارها خوانده و گفته‌اند که این تکرار مطالعه، تازگی آن را از بین نمی‌برد. زیرا نیروی متحول‌کننده‌ی آن نه تنها از بین نمی‌رود، بلکه در واقع نیرومندتر نیز می‌شود. هر چه پلیدی ذهن بشر در عرصه جهان از طریق گزارش‌های خبری و روزمره رسانه‌های همگانی بر مردم نمایان‌تر می‌شود، بر تعداد کسانی که دگرگونی بنیادین در آگاهی بشر را یک نیاز فوری می‌دانند، نیز افزوده می‌شود. این گروه می‌دانند که اگر نخواهند خودشان و سیاره زمین را به ورطه نابودی بکشانند، ناگزیر از ایجاد این دگرگونی هستند. این نیاز و همچنین آمادگی میلیون‌ها نفر به یک آگاهی جدید دورنمایست که موفقیت کتاب قدرت حال باید در آن منعکس شود. البته این گرایش روزافزون به آن معنا نیست که همه باید نسبت به این کتاب نظر مبنی داشته باشند. در بسیاری از مردم و نیز در اکثر ساختارهای سیاسی، اقتصادی و بخش گسترده‌ای از رسانه‌ها همچنان آن آگاهی قدیمی عمیقاً در پشت صحنه قرار دارد. هر کسی که هنوز خودش را با صدای ذهنش یعنی جریان تفکر دائمی و غیرارادی به طور کامل یکی می‌داند، بی‌تردید پیام کتاب قدرتحال را دریافت نخواهد کرد. برخی از خوانندگان مشتاق با دادن کتاب به دوست یا فامیل خود از این که بعضی از آنها محتوای این کتاب را بی‌معنا یافته یا نتوانسته‌اند بیش از چند صفحه از آن را دنبال‌کنند، حیرت زده و مأیوس شده‌اند. مجله تایمز محتویات کتابی را که توانسته است گروه‌های کثیری را در سراسر جهان دگرگون کند، چرندیات خواند. علاوه بر این آموزشی که در خصوص کاربرد من درونی مورد توجه مردم قرار گیرد، الزاماً با واکنش، مقاومت و حمله من درونی مواجه می‌شود. علی‌رغم این، واکنش جهانیان به کتاب قدرت حال با وجود برخی برداشت‌های غلط و

اختلاف نظرهای سلیقه‌ای بسیار مثبت بوده است. من ایمان دارم که در سالین آتی، میلیون‌ها نفر دیگر نیز به سوی این کتاب جذب خواهند شد و قدرتحال همچنان به سهم حیاتی خود در ایجاد آگاهی نوین و روشن‌بینی هر چه بیشتر بشریت ادامه خواهد داد.

اکهارت تله

ونکوور بریتیش کلمبیا

۱۹ آوریل ۲۰۰۴

معرفی

■ مبدأ آغازین این کتاب

من چندان به گذشته فکر نمی‌کنم و کاری به آن ندارم. با این وجود به صورت خلاصه به شما می‌گویم که چگونه معلم معنوی شدم و این کتاب را نوشتم.

من تا سن ۳۰ سالگی در جوانی و تا حدودی افسردگی بسر می‌بردم و به دنبال خودکشی بودم. اکنون در این سال احساس می‌کنم که در رابطه با زندگی فرد دیگر یا زندگی قبل از زندگی فعلی‌ام حرفی ندارم.

چندین شب بعد از تولد ۲۹ سالگی‌ام در نیمه شب با احساسی عجیب و وحشتناک از خواب پریدم. قبل از آن نیز چندین مرتبه با این احساس در خواب مواجه شده بودم، اما این دفعه خیلی وحشت کرده بودم. سکوت شب، خطوط نامنظم وسایل خانه در اتاق تاریک، صدای قطاری که از دور شنیده می‌شد، همگی عجیب و بی‌معنا بود و نفرتی در وجود من نسبت به جهان هستی ایجاد می‌کرد. در عین حال نفرت انگیزترین پدیده در آن شب زندگی خودم بود. ادامه دادن به این زندگی با این حجم از بدبختی چه فایده‌ای داشت؟ چرا باید به این تلاش بی‌پایان ادامه داد؟ من می‌توانستم در آن شب تمایل شدید به نیستی و وجود نداشتن که قوی‌تر از تمایل غریزی به ادامه حیات بود، را در وجودم احساس کنم. ناگهان این فکر به ذهنم رسید که "من نمی‌توانم خودم را تحمل کنم". بعد از آن به عجیب بودن این فکر اندیشیدم. "من یک نفر هستم یا دو

نفر؟". اگر من نمی‌توانم خودم را تحمل کنم، پس ما با دو نفر باشیم. من و خودی که من نمی‌توانست با آن زندگی کند. پیش خودم اندیشیدم و به این نتیجه رسیدم که شاید تنها یکی از این دو نفر حقیقت دارد.

آنچنان از این دریافت تازه غرق در حیرت شدم که ذهنم متوقف گردید. به طور کامل آگاه بودم، اما دیگر اندیشه‌ای نبود. سپس احساس کردم که به درون جایی مانند یک گرداب انرژی فرو می‌روم. ابتدا حرکتی آرام بود و سپس شتاب گرفت. ترس شدیدی داشتم و بدنم شروع به لرزش کرد. صدایی شنیدم که می‌گفت مقاومت نکن، گویی این صدا از درون سینه‌ام بلند می‌شد. می‌توانستم احساس کنم که به درون فضایی خلاگونه کشیده می‌شوم. احساس می‌کردم که خلا در درون من است نه در بیرون. ناگهان دیگر ترسی نبود و رها شدم تا به درون آن فرو بروم. بعد از آن را اصلاً به خاطر نمی‌آورد. با آواز پرنده‌ای که از بیرون پنجره می‌رسید، از خواب بیدار شدم. قبل از آن هرگز چنین صدایی را نشنیده بودم. چشمانم همچنان بسته بود و الماس گران بهایی را می‌دیدم. آری اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، باید چنین می‌بود. چشمانم را گشودم نخستین پرتو سپیده در آنجا پرتو می‌گذاشت. بدون اینکه اندیشه‌ای از ذهنم بگذرد، احساس کردم می‌دانم در نور چیزی نامتناهی‌تر از آنچه ما درک می‌کنیم، وجود دارد. آن درخشندگی ملایمی که از پرده‌ها عبور می‌کرد خود عشق بود. اشک به چشمانم آمد از جا بلند شدم و در اتاق قدم زدم، اتاق را شناختم با این حال میدانستم که پیش از این هرگز آن را ندیده بودم. همه چیز تازه و جدید به نظر می‌آمد. گویی همان لحظه موجودیت یافته بود، مداد و بطری‌های خالی و اشیاء را تک تک بر می‌داشتم و از زیبایی و سرزندگی همه آنها غرق شگفتی می‌شدم. آن روز با حیرتی محض از اعجاز حیات بر روی زمین، قدم زنان شهر را گشتم، مانند آن که تازه به دنیا آمده‌ام. پنج ماه بعد از بی‌وقفه در حالتی از آرامش و سعادتی ژرف به سر بردم. پس از آن ماجرا، شدت این حالت

کاهش یافت یا شاید این گونه به نظر می‌رسید. زیرا به صورت حالت طبیعی من درآمده بود، کارهایم را همچنان انجام می‌دادم. با وجود آن که می‌دانستم چیزی به آنچه دارم نمی‌افزاید و کاذب است، اما می‌دانستم که ماجرای بی‌نهایت مهم برای من رخ داده است، اما به هیچ وجه قادر به درک آن نبودم. تنها پس از گذشت چندین سال و پس از مطالعه متون معنوی و گذراندن زمانی با آموزگاران معنوی فهمیدم که همه در جستجوی رسیدن به آن حالتی هستند که برای من رخ داده بود. من متوجه شدم که فشار شدید رنجی که آن شب کشیده بودم، باعث شده بود که آگاهی مرا به عقب نشینی از یکی دانستن خویش با خود غم زده و عمیقاً ترسیده‌ای که نهایتاً پندار ذهن است، مجبور کرده باشد. این عقب نشینی آن چنان کامل بوده است که این خود رنج کشیده را بی‌درنگ در هم شکسته باشد. درست مانند یک اسباب بازی بادی که در پوش بادی آن را بیرون کشیده باشند، آنچه برجا مانده بود فقط یک "من به صورت من هستم" همیشه حاضر بود؛ آگاهی در حالت نابش پس از آن که خودش را با صورت ظاهر بشناسد. بعدها یاد گرفتم که وارد آن حیطه بی‌زمانی و بی‌جایی که در ابتدا به صورت خلأ احساس کرده بودم، بشوم و در همان حال کاملاً به بمانم. آنجا در چنان حالت توصیف ناپذیری از ایمان و خوشبختی به سر می‌بردم که حتی نخستین تجربه‌ای که اکنون شرح دادم در مقایسه با آن کم رنگ می‌نماید.

زمانی فرارسید که برای مدتی هیچ چیز در سطح مادی برایم باقی نمانده بود. هیچ ارتباط شغلی، خانه یا هویت تعریف شده اجتماعی نداشتم. تقریباً دو سال را در پرهیجان‌ترین وضعیت شادمانانه روی نیمکت‌های پارک سپری کردم اما قشنگ‌ترین تجربیات می‌آیند و می‌روند. شاید ریشه‌ای تر از هر تجربه‌ای آرامش پنهانی است که از آن زمان تاکنون لحظه‌ای مرا رها نکرده است. گاهی این آرامش به اندازه‌ای قدرتمند و قابل احساس است که افراد دیگر نیز آن را احساس می‌کنند و در سایر زمان‌ها به جایی در پس زمینه‌ها و به ترنمی در دوردست مبدل

می‌شود. بعدها گاهی مردم نزد من می‌آمدند و می‌گفتند جویای آن چیزی هستم که تو در اختیار داری. می‌توانی آن را به من بدهی یا به من بگویی که چگونه می‌توانم به آن برسم؟ به آنها اینگونه جواب می‌دادم؛ هم اکنون آن را دارید، اما به دلیل اینکه صرفاً سر و صداهای زیادی را در ذهنتان ایجاد کرده‌اید، نمی‌توانید آن را احساس کنید. این جواب‌ها بعداً به کتابی تبدیل شد که اکنون در حال خواندن آن هستید. پیش از آنکه خودم متوجه شوم دوباره هویتی بیرونی پیدا کرده و یک آموزگار و یک معلم معنوی شده بودم.

■ حقیقتی که در دنیای درون شما نهفته است

این کتاب حاصل فعالیت ده‌ها سال فعالیت من در آمریکای شمالی و اروپا با افراد و گروه‌های کوچکی از مشتاقان راه معنویت و حقیقت است. با عشق و محبت من و گروه من از آن دسته از افرادی که به خاطر شجاعت و میلشان به پذیرش تحول درون و بالاتر از این دنیای مادی و آمادگی‌شان برای گوش دادن تشکر کنم. بدون حضور آنها این کتاب نوشته نمی‌شد این دسته از افراد با اقلیتی کوچک اما خوشبختانه رو به رشد جز پیشگامان معنویت هستند. افرادی که در حال دستیابی به اهدافی هستند که می‌توانند آن‌ها را به ارض‌های به ارث رسیده و جمعی ذهن خارج شوند. درست همان پیش فرض‌های جمعی ذهنی که در مدت هزاران سال بشر را در درد و رنج قرار داده و او را به اسارت گرفته است.

من به این موضوع اعتقاد دارم که این کتاب راه خود را به سوی آن دسته از افرادی که آماده تحول درونی و اساسی هستند و در نتیجه به دنبال عاملی برای تسریع این تحول می‌باشند، باز خواهد کرد. از طرف دیگر امیدوارم که این کتاب در اختیار کسانی که مطالب آن را مهم می‌دانند، قرار بگیرد. حتی اگر به طور کامل آمادگی لازم برای زندگی با آن یا تمرین تکنیک‌های آن را نداشته باشند، امکان دارد بعداً بذری که هنگام خواندن این کتاب کاشته می‌شود با بذری بیداری که هر انسان در درون خود آن را دارد، درهم آمیخته شود و یکباره جوانه بزند و

درون انسان حیات پیدا کند. این کتاب در حال حاضر بر اساس پاسخ‌هایی است که به صورت خودجوش به سؤالات شرکت‌کنندگان در همایش‌ها، کلاس‌های مراقبه و جلسات مشاوره به صورت خصوصی داده شده است و بدین ترتیب در قالب سؤال و جواب نگارش شده است. من در این کلاس‌ها و همایش‌ها نیز به اندازه پرسشگران مطالب تازه‌ای را یاد گرفته‌ام. برخی از سؤالات و جواب‌ها تقریباً به صورت کلمه کلمه نگارش شده و برخی به صورت کلی یا شبیه نمونه اصلی ذکر شده است. یعنی برخی از سؤالات مشخص اما تکراری را در قالب یک پرسش طرح نموده‌ایم و جواب‌های مختلف به پرسش‌های شبیه به هم را به صورت یک جواب مشخص آورده‌ایم. گاهی اوقات در حین تألیف این کتاب پاسخ‌های جدیدتر، مفیدتر و الهام‌بخش‌تر از آنچه قبلاً گفته بودم، به ذهنم خطور می‌کرد. سؤالات در حین نیز توسط ناشر بیان شده است تا در خصوص برخی از موضوعات مشخص، اطلاعات بیشتری ارائه شود.

از آغاز تا انتهای این کتاب متوجه می‌شوید که گفتگو پیوسته در دو سطح مختلف در جریان است. در یک سطح توجه‌تان را به آنچه که در درون شما دروغین است جلب می‌کنیم. از طبیعت ناخودآگاه و پلید انسان و همچنین متداول‌ترین جلوه‌های رفتاری از تعارض در روابط گرفته تا جنگ‌های قبیله‌ای و بین‌المللی صحبت نموده‌ام. چنین شناخت و درکی ضروری است، چرا که تا شما ویژگی‌های درونی و دروغین خود را به عنوان آن چیزی که شما نیستید، نشناسید، هیچ تحول پایداری رخ نخواهد داد و به طور پیوسته در دنیایی متوهم و با گرفتاری زیاد زندگی خواهید کرد.

همچنین در این سطح نشان می‌دهم چگونه آنچه را در شما در وجود شما نیست را، جزئی از وجود خود ندانید و به یک مسأله‌ای شخصی تبدیل نکنید. زیرا درست به همین دلیل است که به جنبه‌های دروغین خود رنگ واقعیت می‌بخشید. در سطحی دیگر از دگرگونی عمیق در آگاهی بشر بحث می‌کنم - نه

به عنوان قابلیت در آینده دور، بلکه به عنوان هدفی قابل دستیابی در لحظه حال - بدون در نظر داشتن آن که شما چه کسی هستید یا در کجای جهان قرار گرفته‌اید. همچنین به شما نشان داده می‌شود که چگونه خویش را از اسارت ذهن رها کنید و وارد مرحله‌ای تازه از آگاهی اشراقی گردید و آن را در زندگی روزمره خود به عنوان هدف در نظر بگیرید. در این بخش از کتاب، لغات پیوسته به دنبال اطلاع‌رسانی نمی‌باشند، بلکه غالباً به گونه‌ای مطرح شده‌اند که در زمان مطالعه، می‌توانند شما را به درون این آگاهی جدید ببرند. بارها و بارها تلاش کرده‌ام تا شما را همراه خود به درون آن حالت بی‌زمانی ناشی از حضور آگاهانه ژرف در لحظه حال وارد سازم تا طعم بیداری را به شما بچشام. تا زمانی که نتوانید آنچه را که می‌گویم تجربه کنید، ممکن است این عبارات تا اندازه‌ای تکراری به نظر برسند. با این حال بر این اعتقاد هستم هنگامی که آن را تجربه کنید، به قدرت معجزه‌آسا و الای این عبارات پی خواهید برد و آن می‌تواند امیدوارکننده‌ترین پیغام این کتاب برای شما باشد. علاوه بر این از آنجا که هر فردی بذری بیداری را درون خود دارد، غالباً انانی نهانی را که در ورای متفکر درون شما قرار دارد، مورد خطاب قرار داده‌ام. دقیقاً در پشت عمیقی که بی‌درنگ حقیقت معنوی را تشخیص می‌دهد، با تأثیر آن به لرزانش در می‌آید و از آن انرژی می‌گیرد. نماد درنگ که پس از برخی عبارات آمده است، پیشنهاد می‌کند که مطالعه کتاب را برای چندین لحظه متوقف سازید و ساکت شوید و حقیقت آنچه را بیان شده است، احساس و درک کنید. ممکن است این کار را خودتان به طور طبیعی و فی‌البداهه پس از مطالعه برخی مطالب دیگر نیز انجام دهید. هنگامی که مطالعه این کتاب را شروع می‌کنید، ممکن است در آغاز معانی برخی از لغات مانند «بودن» یا «حضور»، به صورت کامل برای شما قابل فهم نباشد. در چنین شرایطی باز هم به مطالعه خود ادامه دهید. امکان دارد گاهی اوقات در زمان مطالعه این کتاب، سؤالات و انتقاداتی به ذهنتان خطور کند. به

احتمال زیاد به این پرسش‌ها بعداً در جای دیگری از کتاب جواب می‌دهیم یا امکان دارد همچنان که به آموزه‌ها - و به درون خودتان - به صورت عمیق‌تر توجه می‌کنید، ابهام این سؤالات بر طرف شوند. توجه کنید که این کتاب را صرفاً با ذهنتان مطالعه نکنید بلکه هنگام خواندن مطالب کتاب مراقب هر کدام از احساسات - واکنش‌ها و حس‌ها شناختی از ژرفای درونتان - باشید. من نمی‌توانم از هیچ یک از حقایق معنوی‌ای حرف بزنم که قبل از آن در اعماق وجودتان وجود داشته باشد. تنها کاری که می‌توانم انجام دهم یادآوری این موضوع مهم است که چیزی را فراموش کرده‌اید و در نتیجه این دانش زنده‌ی که کهن که همیشه تازه است، در ذهن شما فعال شده و از درون هر سلول بدن شما آزاد می‌شود. ذهن همیشه به دنبال مقایسه و طبقه‌بندی است، اما کارایی این کتاب در صورتی بیشتر خواهد بود که مطالب آن را با دیگر آموزه‌هایی که خوانده‌اید، مقایسه نکنید، زیرا در این صورت احتمالاً دچار ابهام خواهید شد. لغاتی همچون «ذهن»، «خوشحالی» و «آگاهی» به شیوه‌ای استفاده کرده‌ام که الزاماً با سایر آموزه‌ها همخوانی ندارند. به هیچ وجه متکی نباشید؛ این واژه‌ها صرفاً مقدماتی هستند که بلافاصله باید پشت سر گذاشته شوند. هر زمان که از مطالب حضرت مسیح، بودا، مطالب کتاب‌های دوره معجزات یا آموزه‌های دیگر نقل قول کرده‌ام، برای مقایسه نبوده بلکه به منظور جلب توجه شما به ماهیت یکتای این تعالیم معنوی است که به شکل‌های متنوع آمده‌اند. برخی از این موارد مانند آموزه‌های ادیان کهن به اندازه‌ای با موضوعات حاشیه‌ای در آمیخته‌اند که جوهره و ماهیت معنوی آنان تقریباً به طور کامل از دست رفته است. بنابراین مفاهیم عمیق آن تا حد زیادی قابل درک نمی‌باشد و قدرت متحول‌کننده آنها از بین رفته است. با نقل موضوعاتی از ادیان کهن یا سایر آموزه‌های معنوی و مذهبی در پی روشن‌تر نمودن مفاهیم عمیق آن هستیم تا به این ترتیب نیروی متحول‌کننده آنها را درک نمایم. به ویژه به آن دسته از مشتاقانی

که طرفدار این ادیان و تعلیماتشان هستند، عرض می‌کنم که برای درک حقیقت نیازی نیست که به جای دیگری مراجعه کنید. اجازه دهید به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید عمیقاً به درون آنچه از قبل در اختیار شما قرار گرفته است، بروید. با این حال نهایت سعی و تلاش من بر این بوده است که تا حد ممکن از اصطلاحات بی‌طرفانه بهره بگیرم تا گستره‌ی وسیع‌تری از مردم جهان را راهنمایی نمایم. این کتاب را می‌توان خوانشی تازه از تعالیم بی‌زمان و بی‌مکان معنوی که ماهیت تمامی ادیان است، در نظر گرفت. باید توجه داشت که مطالب این کتاب از منشأ بیرونی کسب نشده است، بلکه از حقیقت درون نشأت گرفته است. بنابراین در برگیرنده هیچ پیش فرض یا گمانی نیست. در این کتاب از تجارب درونی صحبت شده است و اگر چه گاهی اوقات با بیانی محکم صحبت شده است، اما با هدف عبور از لایه‌های ضخیم مقاومت ذهنی بوده است تا به نقطه‌ی رسیم که شما از قبل همه چیز را در مورد آن می‌دانید، همانگونه که من از منظر خودم. نقطه‌ای که به محض شنیدن حقیقت، آن را درک کنید. در آن هنگام شما می‌توانید احساس افتخار و شادابی خواهید شد و ندایی در درون شما می‌گوید؛ "بله، من می‌دانم که حقیقت واقعی این است."