

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زیستن در حال

شرحی بر کتاب نیروی حال اکهارت تله

نویسنده:

علی مسعودی مقدم

شناسنامه

سرشناسه	: مسعودی مقدم، علی، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: زیستن در حال : شرحی بر کتاب نیروی حال اکهارت توله نویسنده علی مسعودی مقدم
وضعیت ویراست	: [ویراست ۴]
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۲-۰۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر شرحی بر کتاب "نیروی حال: رهنمونی برای روشن بینی معنوی" اکهارت توله است.
یادداشت	: چاپ سوم
موضوع	: توله، اکهارت، ۱۹۴۸ - م . نیروی حال: رهنمونی برای روشن بینی معنوی — نقد و تفسیر
موضوع	: زندگی معنوی - Spiritual life
شناسه افزوده	: توله، اکهارت، ۱۹۴۸ - م . نیروی حال: رهنمونی برای روشن بینی معنوی - شرح
رده بندی کنگره	: F ۴۰۴
رده بندی دیویی	: ۲۰۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۴۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



زیستن در حال

علی مسعودی مقدم ■ ناشر: سروش برتر

نوبت چاپ: چهارم ویراست اول ۱۴۰۳ ■ شمارگان: ۱۰۰۰

قطع: رقعی ■ تعداد صفحه: ۲۱۳

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

- حق چاپ برای ناشر محفوظ است -



فهرست مطالب

مقدمه ۶

بخش یکم مشاهده‌گری ۱۲

تعاریف ۱۳

آغاز کلام ۱۷

فن مشاهده‌گر شدن ۲۰

مروری بر بخش یکم ۲۶

بخش دوم درون و بیرون ۲۸

تعاریف درون ۲۹

مروری بر بخش دوم ۴۶

بخش سوم فن حضور ۴۱

اجرای فن حضور به وسیله تنفس ۵۹

مروری بر بخش سوم ۶۷

بخش چهارم رنجش‌ها ۶۸

بخش پنجم زمان ۸۸

درک مفهوم زمان ۹۲

مروری بر بخش پنجم: ۱۰۱

بخش ششم عالم معنا ۱۰۲

راه‌حلی برای گذر از اضطراب‌های آنی: ۱۱۳

مرور بر بخش ششم ۱۲۱

بخش هفتم زنانگی ۱۲۴

مروری بر بخش هفتم: ۱۳۹

ششمین پذیرش، رضایتمندی، شفقت ۱۴۰

نخستین مندی درونی (رضا): ۱۴۶

شفقت یا مهربانی: ۱۵۲

فرانز نید: ۱۵۶

بخش نهم این است ۱۵۸

بخش دهم وضعیت جان ۱۶۱

بخش یازدهم از عطار تا اکهارت ۱۶۴

پاسخ به چند سؤال: ۲۰۸

مقدمه

یک نفس با ما نشستی، خانه بوی گل گرفت

خانه‌ات آباد، این ویرانه بوی گل گرفت

از پریشان‌گویی‌ام، دیدی پریشان‌خاطرم

زلف خود را شانه کردی، شانه بوی گل گرفت

با یاد و نام پروردگار عالمیان شرح کتاب ارزشمند «نیروی حال»^۱ نوشته «اکهارت تله»^۲ را شروع می‌کنیم. امید است که این کتاب باعث شود، زندگی در لحظه‌ی حال را آغاز کرده و اهل «حال» شویم و همیشه از زندگی بخود لذت ببریم.

کتاب نیروی حال در جامعه بسیار مورد توجه قرار گرفته، چندین مرتبه تجدید چاپ شده است و جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های دهه اخیر است، زیرا فراخور زمان حال ما نوشته شده است. هم‌چنین به لحاظ معنوی، کتابی گران‌قدر و دارای مفاهیم بسیار عمیق است که درک آن، تنها با خواندن کتاب حاصل نمی‌شود و نیاز به ممارست و رادمردی دارد.

علت انتخاب شرح این کتاب، نیاز مبرم جامعه ما و طلب‌آمیزان زیاد جوانان این دوره است. به لطف الهی در شرح پیشرو، به درک این کتاب خواهیم رسید و مفاهیم آن در اندیشه همه ما حک خواهد شد.

نکته بسیار مهم این است که کدام ترجمه را بخوانیم؟ باید بگویم همه ترجمه‌های این کتاب خوب هستند و تفاوت چندانی میان آن‌ها نیست. (همه بزرگوارانی که کتاب را ترجمه کرده‌اند، در فن ترجمه مهارت داشته و انسان‌های فهیمی بودند،

1 THE POWER OF NOW

2 Eckhart Tolle

به‌ویژه جناب "مسیحا برزگر" که مطالب را عالی بیان نموده‌اند) اما ذات کتاب به شکلی است که به‌راحتی قابل درک نیست.

چندین نقد بر این کتاب وجود دارد، اول این‌که در ابتدای هر کتاب باید معنی واژه‌هایی که به‌کاربرده می‌شود، مشخص شود. برای مثال وقتی می‌گوییم «ذهن» آیا منظور از ذهن، فکر است یا مغز؟ یا عاطفه و احساس است؟ در این کتاب، چنین تعاریفی نیامده که خواننده را با مشکل مواجه می‌کند.

در فلسفه ذهن، چندین مکتب مختلف با نگاه‌های متفاوت به ذهن وجود دارد. مثلاً جناب رصا، اعتقاد به مکتب «دوالیسم»^۱ دارد. یعنی ذهن را کاملاً یک شخصیت مجزا و یک «من» جدا از «من» می‌داند. اما در مکاتب جدید، ذهن را همان کارکردهای ذهنی می‌کنند و برایش شخصیت جدایی در نظر نمی‌گیرند. دومین نقد وارده این است که نیروی حال، کتابی ارزشمند اما بسیار سنگین است که متأسفانه حق مطلب در این کتاب ن‌گرفته که شایسته است، بیان‌نشده است و حتماً باید با تمرین همراه باشد. باید^۲ اضافه کرد که این کتاب را نمی‌توان به‌راحتی فهمید، زیرا اندیشه‌های عرفانی بسیاری در آن قرار داده شده که فهمش، بدون شرح، امکان‌پذیر نیست.

برای خواندن این کتاب (شرح نیروی حال) الزامی به خواندن کتاب اصلی نیروی حال نیست، مگر این‌که خودتان علاقه‌مند باشید و مطالبی که در آن آموزش داده می‌شود، نسبتاً سنگین و حجیم است و به‌اندازه یک دوره قوی و پیشرفته علوم ذهنی، دریافت خواهید داشت، پس لطفاً مطالب را چندین بار مرور و تمرین کنید.

در هر بخشی از کتاب شرح نیروی حال، چند صفحه خالی برای شما قرار داده شده است تا خلاصه‌ای از درس‌ها و تمرین‌های خود را در آن بنویسید. یا

می‌توانید از یک دفتر مناسب، استفاده کنید، زیرا قرار است گفتگوهای ذهنی و مسائل دیگر را در آن صفحه‌های خالی بنویسید. این دفتر بیش‌تر از خود کتاب می‌تواند برای شما اثربخش باشد.

در پایان هر بخش، چند بار جزوه خود را مرور کنید و در گسترش آگاهی و مطالبی که از این کتاب فرامی‌گیرید، سهمیم باشید، مطالب را در اختیار دیگران قرار دهید. انتقال و آموزش آن سبب گسترش خیر و نیکی در جهان می‌شود.

کتاب را مانند یک دوره آموزشی دنبال کرده و در مدتی که آن را مطالعه می‌کنید، به مطالع عمیقاً فکر کرده و تمرین‌ها را انجام دهید.

این کتاب حاصل یک گروهی است که در دوره «شرح نیروی حال» شرکت کردند، به خاطر همین حرکت جسمی، انرژی قدرتمندی در آن وجود دارد که این انرژی، کمک خواهد کرد تا شما بتوانید مرحله گذر از آینده و گذشته و ماندن (مقیم شدن) در لحظه حال یا اکنون را به نیکر انجام دهید.

توصیه می‌کنم ده فصل این کتاب را طی ده روز متوالی و بدون وقفه مطالعه کنید تا بتوانید بهترین نتیجه را بگیرید و یک‌عمر بهره‌مندی دهنوی داشته باشید. اگر اهل عبادت هستید و در حین عبادت حواستان پرت می‌شود، آن دوره گذشته یا اضطراب آینده را دارید، اگر پراکندگی و گفتگوی ذهنی دارید، همه با در دست گرفتن کتاب به راحتی برطرف خواهد شد. رسیدن به آرامش، آن قدر ارزش دارد که ده روز را به آن اختصاص دهیم. به یاری حق، آرامش نصیب دل‌هایمان خواهد شد.

لحظه‌ای را در نظر بگیرید که در شهر بازی هستید، در حین بازی‌ها، لذت فراوانی برده و احساس سبک شدن می‌کنید. این که شما بعد از چشیدن چنین تجربه‌ای این حس لذت و سبکی دارید، فقط به خاطر آن تفریح نیست، بلکه علتش این است که در آن زمان، در «لحظه‌ی حال» بوده‌اید. مثلاً وقتی ماشین سواری می‌کنید یا یک کار

لذت بخشی انجام می‌دهید، دیگر به گذشته یا آینده سفر نمی‌کنید، خود ماشین سواری آن قدر برای شما جذاب نبوده، بلکه بودن در لحظه حال و متمرکز شدن تمام انرژی شما در آن لحظه، به قدری لذت بخش بوده که توانسته حال روانی شما را دگرگون کند.

تمام کسانی که مشکل روانی دارند یا سایکو^۱ هستند و از زندگی خود رنج می‌برند، افرادی هستند که در لحظه حال به سر نمی‌برند.

در وضعیت «حال بودن» دقیقاً، مثل این است که شما در حال بازی کردن در طبیعت، مثلاً در حال پایین آمدن از یک سرسره هستید، در آن لحظه به هیچ چیز فکر نمی‌کنید، می‌بینید که وجودتان را شادی فرامی‌گیرد و حس لذت در تک تک اندام‌های شما جاری می‌شود. این یعنی بودن در لحظه حال.

به یاری خدا، بودن در «العه حال» را باهم کامل تمرین می‌کنیم که بعد از مطالعه این کتاب، به هیچ عنوان پراکنده نمی‌مانید و نخواهید داشت.

حتماً هر شب یک بخش از کتاب را با حضور کامل مطالعه فرمایید و بین روزهای مطالعه آن فاصله نیندازید. قرار است به روش متوالی باهم روی نیروی حال کارکنیم و یک عمر بهره‌مندی معنوی داشته باشیم.

علت اصرار بر تداوم و پشت سرهم بودن تمرین‌ها این است که اگر بین آن‌ها فاصله بیفتد، ممکن است دوباره به حالت نشخوار ذهنی و گسختگی درونی خودتان برگردید.

پراکندگی و نشخوارهای ذهنی باعث پیری زودرس می‌شود. این نوید را می‌دهم که در «سکوت ذهنی» و زیستن در لحظه حال، عمرتان طولانی شده و جوان و

۱ اختلال سایکوسوماتیک یا بیماری‌های روان‌تنی، بیماری‌هایی هستند که اگرچه با علائم فیزیکی ظاهر می‌شوند، اما ریشه در فشارهای روانی ناشی از استرس و سایر مشکلات عاطفی دارند.

شاداب خواهید ماند، زیرا انرژی‌های جهان هستی، در لحظه حال به انسان می‌رسد. این شرط اول سعادت زندگی در لحظه حال است. انسان‌هایی که دچار پراکندگی ذهن هستند، انرژی حیاتی را دریافت نمی‌کنند.

برای بشر هزاران سال پیش، زیستن در لحظه حال، کار دشواری نبود، زیرا در زندگی آن‌ها به این شکل برنامه‌ای وجود نداشت، زندگی‌ها ساده بود و این همه اتفاق نمی‌افتاد. برای زمان ما که این همه اتفاق در شبانه‌روز برایمان رخ می‌دهد، حتماً نیاز به آموزش ویژه بود: دارد.

«نیروی حال» کتاب کاملی است اما اندکی باید ارتقاء پیدا کرده و شرحی بر آن گذاشته شود تا بتوان واقعاً به «نیروی حال» دست پیدا کرد. اگر خدا یاری کند، بنده این تضمین را به شما می‌دهم که پس از مطالعه این شرح (طی کردن این ده شب)، به نیروی حال دست پیدا خواهید کرد.

آمین...