

قدرت حال

«راهنمایی برای زندگی سرشار از انرژی و شادمانی»

مؤلف: اکهارت تول

مترجم:

معصومه بردباری

سرشناسه	: تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت حال: راهنمایی برای زندگی سرشار از انرژی و شادمانی / مولف اکهارت تول؛ مترجم معصومه بردباری.
مشخصات نشر	: تهران: راسخ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ص ۲۲۴، ۱۴/۵×۲۱ س م.
شابک	: 978-600-95502-2-7 ۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The power of NOW : a guide to spiritual enlightenment, c2004
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «نیروی حال» با ترجمه مسیحا بزرگر توسط انتشارات خانه معنا در سال ۱۳۸۵ و سپس تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	: راهنمایی برای زندگی سرشار از انرژی و شادمانی.
عنوان دیگر	: نیروی حال
موضوع	: زندگی معنوی
شناسه زوده	: بردباری، معصومه، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹ن/ت ۶۲۴ BL
رده بندی دیوید	: ۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی علم	: ۴۰۵۶۸۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۰۲-۲-۷
ISBN: 978-600-95502-2-7

انتشارات راسخ
Publication Rasekh

نام کتاب: قدرت حال

(راهنمایی برای زندگی سرشار از انرژی و شادمانی)

- ◀ مترجم: معصومه بردباری
- ◀ ویراستار ادبی: مریم رهبر
- ◀ چاپ و صحافی: حمزه‌ای
- ◀ تاریخ نشر: ۱۳۹۴، چاپ اول
- ◀ طرح روی جلد: شهبازی
- ◀ صفحه‌آرایی: رضا وکیل
- ◀ تیراژ: ۱۰۰۰
- ◀ ناشر: انتشارات راسخ
- ◀ لیتوگرافی: آراز استار

مراکز پخش تهران: میدان انقلاب - ابتدای خ کارگر جنوبی - خ شهدای ژاندارمری
شماره ۱۳۳ - مجتمع ناشران و کتابفروشان کوثر - طبقه زیرهمکف - شماره ۹
تلفن: ۶۶۹۷۱۹۹۱ - ۶۶۹۶۶۹۲۱

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه ناشر.....
۹	پیشگفتار مؤلف.....
۱۵	دیباچه.....
۲۳	فصل اول - «ما تنها اختران نیستید».....
۴۳	فصل دوم - هوای درونی برای فرار از درد.....
۵۷	فصل سوم - حرکت زمین به درون حال.....
۷۹	فصل چهارم - روش های تحریر درونی از "حال".....
۹۹	فصل پنجم - حالت حضور.....
۱۱۳	فصل ششم - بدن درونی.....
۱۳۳	فصل هفتم - دروازه های ورودی به درون دنیای ناشکار باطنی.....
۱۴۹	فصل هشتم - ارتباطات با بصیرت.....
۱۷۷	فصل نهم - آرامش ماورای خوشحالی و غمگینی است.....
۲۰۳	فصل دهم - پذیرفتن حال به معنی تسلیم شدن است.....

مقدمه ناشر

نوشته مارک آلن
مؤلف کتاب "تجارت دیداری و زندگی دیداری"

شاید هر ده سال یک بار یا شاید در هر نسل یک بار، کتابی مثل قدرت حال نوشته می شود. این اثر چیرگی بیش از یک کتاب است. انرژی زنده ای در آن وجود دارد. انرژی که اگر آن را داشته باشید، اساسش می کنید. این کتاب در خوانندگان خود قدرتی به وجود می آورد تا زندگی مان را در جهت بهتر شدن، تغییر دهند. اولین بار کتاب قدرت حال در کانادا منتشر شد و ناشر کانادایی "کانی کلو" مرا مطلع ساخت که او درباره تغییرات مثبتی که رخ داده یا می گذرد، برای خوانندگان کتاب، پیش آمده است، به طور مکرر باخبر شده است. این کتاب: "خوانندگان تماس می گیرند و درباره بهتر شدن حال شان، تغییر و تحول و بخشی های که به آن دست یافته اند، صحبت می کنند."

این کتاب به من این آگاهی را داد که هر لحظه زندگی، یک مجزئه است. این حقیقت است، چه آن را تشخیص بدهم و چه ندهم.

از اولین صفحه های این نوشته مشخص است که نویسنده آن از استاتید بزرگ معاصر است. او با هیچ دین یا مکتب یا مذهب خاصی همراه نیست. درس های او قلب و جوهره همه سنت های مختلف را دربر گرفته است و در عین حال با هیچ یک از

قدرت حال

آن‌ها هم در تناقض نیست. چه مسیحی، هندو، بودائیت، مسلمان، بومی یا هر چیز دیگر که باشد. قادر است، کاری که همهٔ استادان بزرگ کرده‌اند، انجام دهد تا به زبانی ساده و روشن، به ما نشان دهد که راه حقیقت و نور، در درون ما قرار گرفته است.

اکهارت تول، داستان خود را با تعریفی کوتاه برای ما شروع می‌کند. داستان تأسف و افسردگی‌اش، که به تجربهٔ باشکوه بیداری یک شبه او، پس از بیست و نه سال روز تولدش، منجر شده است. بیست سال گذشته را او با آن تجربه سپری کرده، مراقبه کرده و درک خود را عمیق‌تر کرده است.

در دههٔ اخیر، ایده یک معلم جهانی تبدیل شده است. روحی بزرگ با پیامی بزرگ. پیامی که مسیحیت، پیامت، پیامی که بودا یاد داد که بصیرت، دست‌یافتنی است، همین‌جا و همین حالا. بی‌نیاز از بدون رنج، نگرانی و عصبیت زندگی کرد. فقط باید نقش خود را در ایجاد دردهای ما، ترک کنیم. فکر ما، مشکلات ما را سبب می‌شود. افراد و دنیا این مشکلات را برای ما به وجود نمی‌آورند. افکار ما، تقریباً با جریان دائمی‌اش، دربارهٔ گذشته فکر می‌کند. دربارهٔ آینده نگران است. زمانی که ما با فکرمان یکی می‌شویم، اشتباه بزرگی مرتکب می‌شویم. چرا که تصور می‌کنیم، ما همان فکرمان هستیم. در حالی که ما بسیار برتر از آنیم.

بارها و بارها اکهارت تول در این کتاب به ما نشان می‌دهد که چگونه به "بودن" مان وصل باشیم:

بودن، ابدی است. یک زندگی همیشه حاضر، فراسوی آن‌که به مختلف زندگی که تابع مرگ و زندگی هستند. "بودن" نه تنها فراسوی هر شکلی از زندگی، بلکه به طور عمیق‌تر، درون نامرئی‌ترین و ماندگارترین جوهرهٔ زندگی قرار گرفته است. این بدین معناست که "بودن" به عنوان عمیق‌ترین خود و طبیعت واقعی شما، دست‌یافتنی است. سعی نکنید که آن را با فکرتان بفهمید. تنها زمانی که فکرتان در سکون و آرامش است و وقتی که شما به طور کامل و مشتاقانه در "حال"، حاضر باشید، می‌توانید درکش کنید. یافتن آگاهی به "بودن" و پایدار ماندن در تشخیص احساس،

بصیرت است.

کتاب "قدرت حال" را نباید به صورت یک دفعه و پشت سر هم بخوانید. باید گاهی آن را زمین بگذارید و واژه‌ها را بررسی کنید و در زندگی‌تان تجربه‌اش کنید. این کتاب راهنما و دوره‌ای کامل در مراقبه و تشخیص است. کتابی است که بارها باید آن را بخوانید. هر بار که می‌خوانید، عمق جدید و معنای جدیدی از آن درک می‌کنید. کتابی است که بسیاری از افراد، مثل من، دوست دارند، آن را در طول زندگی‌شان بخوانند.

کتاب قدرت حال، خوانندگان بسیار علاقه‌مندی دارد، که این کتاب را شاهکار خوانده‌اند. این کتاب هرچه نامیده یا توصیف شود، کتابی است که قدرت تغییر دادن زندگی را دارد. قدرت به ما را بیدار می‌کند برای تشخیص درست اینکه ما چه کسی هستیم.

مارک آلن

نواتو کالیفرنیا آمریکا

اوت. ۱۹۹۹

پیشگفتار مؤلف

راسل دی کارلو،

نویسنده کتاب "به سوی دیدگاه دنیای تازه"

گاهی که بین پرتو نور و تاریکی خورشید و سقف بلند آسمان، بین این همه زیبایی، محاصره می‌شویم، لحظه‌ای تأمل کنیم و مبهوت این همه زیبایی شویم. شکوه این لحظه، به قدری عظیم است که فکر کردن‌های ناخواسته متوقف می‌شود و لحظه‌ای سکون و توقف را برایمان ارمغان می‌آورد. نمی‌توانیم در این لحظه، جای دیگری به‌جز اینجا باشیم. در حالی که در نور شناور هستیم، دری به سوی واقعیت باز می‌شود. دری که همیشه حاضر است، اما ما متوجه آن نمی‌شویم. آبراهام مازلو این حالت را "قله تجارب" نامیده است. چنانچه در این لحظات زندگی است که قراتر از محدودیت‌های معمولی و فانی خود را می‌رویم. در این موقعیت است که ما معنی ابدیت و "بودن" را لمس کرده و خرد واقعی‌مان را احساس می‌کنیم. هر چند آن لحظه بسیار کوتاه و گذرا باشد. بعد از آن افسوس می‌خوریم، "چقدر عالی بود، چه می‌شد و چگه می‌توانستیم، همیشه در این وضعیت و در آنجا باقی بمانم."

در طول ده سال گذشته، خود را ملزم کردم که پاسخ این سوال را بیابم. طی تحقیقاتی که داشتم، افتخار گفتگو با چند نفر از پیشگامان الهام‌بخش و بابسیرت در زمینه پزشکی، علوم، روانشناسی، تجارت، مذهب و پتانسیل‌های انسانی را پیدا کردم. همه این افراد گرچه از گروه‌های مختلفی بودند، ولی یک صدا به یافتن بصیرتی که

انسانیت در حال حاضر، گام‌های تکاملی پیشرفت را به سوی آن برمی‌دارد، اعتقاد داشتند. این تغییر، با تغییراتی در دیدگاه دنیایی همراه شده است. در واقع، تصویر اصلی که ما داریم این است: "چیزها، آن‌طور که هستند." دیدگاه دنیایی دو سؤال اصلی را مطرح می‌کند. "ما چه کسی هستیم؟" و "طبیعت دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، چیست؟" جواب‌های ما به این دو سؤال است که کیفیت ارتباطات ما با خانواده، دوستان، کارفرمایان، کارمندان و غیره را معین می‌کند و وقتی در یک مقیاس بزرگتر مورد توجه قرار گیرد، جوامع را تعریف می‌کنند.

بنا بر تعجب است که دیدگاه دنیایی ما، بسیاری از چیزهایی را که جوامع غربی درست می‌پندارند، برعکس می‌داند. برعکس سؤال برده است:

فرض اول - انسانیت به اوج پیشرفت خود رسیده است.

ایسان همان‌طور که ما می‌دانیم، مطالعاتی در زمینه مذهبی، پزشکی، انسان‌شناسی و ورزشی انجام داده. به این نتیجه رسیده است که مراحل پیشرفته‌تری نیز برای توسعه انسان وجود دارد. وقتی شخص به بلوغ معنوی می‌رسد، ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای شروع به شکوفایی می‌کند و شکوفه‌های عشق، شور، آگاهی از بدن، الهامات، برداشته‌ها، ارتباطات و حواسته‌ها جهان می‌زنند.

اولین قدم این است که تشخیص دهیم که آن‌ها وجود دارند. بیشتر افراد این را تشخیص نمی‌دهند. سپس روش‌هایی را با مدفی آگاهانه به کار ببریم.

فرض دوم - ما کاملاً از همدیگر، طبیعت و جهان جدا هستیم.

این فرض که "ما از بقیه جدا هستیم"، جنگ، تهاجمات، تهاجمات به سیاره‌ها و همه اشکال بی‌عدالتی‌های انسانی را به وجود آورده است. به کسی عقل سلیم چه کسی مایل است به دیگری صدمه بزند، اگر او را قسمتی از وجود خود بداند؟ استان گراف در تحقیق خود دربارهٔ مراحل غیرمعمول هوشیاری این‌طور می‌گوید: در نهایت، روان و هوشیاری هر یک از ما با "همهٔ چیزی‌هایی که وجود دارند"، متناسب است. به سبب اینکه هیچ مرز واقعی بین بدن و خود انسان با کل هستی وجود ندارد.

دکتر لاری دوسی معتقد است افکار، نگرش‌ها و نیت‌های شفابخشی، می‌تواند روی فیزیولوژی فرد دیگری تأثیر بگذارد. به همان اندازه که داروهای مخصوص تأثیرگذارند، قدرت شفابخشی با دعا هم امکان‌پذیر است. مطابق اصول شناخته‌شده فیزیکی و علوم، این امر نمی‌تواند اتفاق بیفتد. ولی شواهد نشان داده که عملاً این کار انجام شده است.

فرض سوم - فقط جهان خاکی وجود دارد.

علوم سنتی یا وابستگی که با عالم ماده دارد، به این امر معتقد است که هر چیزی که بتوانیم اندازه بگیریم یا در آزمایشگاه، آزمایش کنیم یا با حواس پنجگانه آن را مورد بررسی قرار دهیم، وجود خارجی ندارد و واقعی نیست. نتیجه چنین فرضی این است که همه واقعیت‌ها به واقعیت‌های فیزیکی تبدیل شده است. در حالی که معنویات یا چیزهایی که آن‌ها را غیرمادی می‌خوانم، ابعاد واقعیت‌ها را خارج از این محدوده می‌برد.

با این مسئله، با "فلسفه جاودانگی" که در دوران‌های مختلف، همه ادیان و فرهنگ‌های گوناگون به آن اعتقاد داشته‌اند، تناقض دارد. ما به این اعتقاد با حداکثر یا حداقل آگاهی که همراه داشته باشند، معنویات می‌گوییم.

جالب توجه این است که این مدل چند بعدی واقعیت، توسط نظریه‌پردازهایی مانند جک اسکاردونی در این تئوری را سفر نیمه هوشیار می‌نامد، توضیح داده شده است. ابعاد دیگر این واقعیت، برای توضیح دادن سفری که سریع‌تر از سرعت نور به وقوع می‌پیوندد، به کار می‌رود. یا شاهدکار فیزیکدان بزرگ دیوید بوم^۱، که با نظریه "دیوید بوم"، مدل چند بعدی واقعیت فیزیکی و غیرفیزیکی را بررسی کرده است.

این یک نظریه صرف نیست. در سال ۱۹۸۲ آزمایش اسپکت در فرانسه نشان داد، ذرات کوانتومی که توسط فضای گسترده‌ای از فضا جدا شده‌اند، در عین حال، به یکدیگر اتصال نیز دارند. به این شکل که اگر دره‌ای تغییر می‌کرد، ذره دیگر هم فوراً تغییر می‌کرد. دانشمندان هنوز مکانیسم سفرهای سریع تر از سرعت نور را کشف نکرده‌اند. با این وجود، برخی از نظریه‌پردازها معتقدند که این احتمالات از طریق درهای ورودی به ابعاد بالاتری صورت می‌گیرد.

برخلاف آنچه افراد معتقد به سرمشق‌های سنتی، فکر می‌کنند. افراد مؤثر و پیشگامی که من با آنان صحبت کرده‌ام، احساس می‌کنند که ما به تدریج پیشرفت انسانی نرسیده‌ایم، ما با یکدیگر پیوند داریم و از همه زندگی جدا نیستیم و اینکه

1- Jack Scarfetti

2- David Bohm

طیف کامل هوشیاری، هم بعد جسمانی و هم تا حدی بعد غیرفیزیکی واقعیت را در برمی گیرد.

در اصل، دیدگاه دنیای جدید، اینگونه نیست که خود، دیگران و زندگی را با چشمان کوچک و زمینی نگاه کنیم. بلکه این است که با چشم درون، بودن مان، یعنی خود واقعی مان، خویش را نظاره کنیم. افراد به تدریج، این مرحله متعالی را درک خواهند کرد.

کتاب، قدرت حال، اکهارت تول به درستی جایگاه خویش را بین گروه ویژه‌ای از معادن جهانی پیدا کرده است. پیام اکهارت این است که مشکل انسانیت، عمیقاً ریشه در فکرش دارد.

با وجود آگاهی‌های کافی، ما کمترین مقاومت را برای حضور در لحظه حال خواهیم داشت. به نظر آگاهی است که همه چیز را باطل و از اعتبار ساقط می‌کنیم. فکر متصل به زمان، بطور دائم سکان کشتی ما را در دست دارد و مانند پروانه‌ای که مدام از شاخه‌های به شاخه دیگر می‌پرد، فکر ما نیز با تجربه‌های گذشته درگیر می‌شود یا مثل برنامه تلویزیونی، پیش‌بینی برنامه آینده را می‌کند. به ندرت پیش می‌آید که خود را در اعمای افیانوس حال و اینجا، در حال استراحت بباییم. در حالی که در حال و در اینجا است که ما خود واقعی مان را پیدا می‌کنیم. خود واقعی که پشت این ظاهر و بدن فیزیکی، احساسات متغیر، فکر پرچانه ما پنهان است.

شکوه، عظمت و پیشرفت انسان، مدیون دلی او و بدن و فکر کردن او نیست. اگر چه این چیزی است که ما را از حیوانات مجزا می‌کند. شوش مثل غریزه، چیزی است که در طول راه وجود دارد. آنچه که در نهایت باید به آن رسید، این است که دوباره به خود واقعی مان متصل شویم و واقعیت مقدس خود را در زندگی مادی، لحظه به لحظه درک کنیم. سعی کنیم افراد بسیار معدودی را که پیشرفت انسانی کرده‌اند، بشناسیم.

خوشبختانه، راهنمایان و معلمان زیادی در طول این مسیر می‌توانند ما را یاری کنند. قدرت عجیب اکهارت، تنها به دلیل توانایی او در خوشحال کردن ما با داستان سرگرم‌کننده‌اش، یا فراهم کردن تکنیک‌های مفید زیستن نیست، بلکه اعجاز او در تجربه‌های شخصی‌اش نهفته است. به همین دلیل، قدرتی در واژه‌هایش وجود دارد که فقط در کلام معلمان معنوی بسیار بزرگ دیده می‌شود. با زندگی کردن در عمق این واقعیت عظیم، اکهارت تول مسیری پر از انرژی را نشان می‌دهد، تا دیگران هم

به او ملحق شوند. چه اتفاقی می‌افتد، اگر سایرین هم همین کار را انجام دهند؟ مطمئناً این دنیا به بهترین‌ها تبدیل می‌شود. ارزش‌ها تغییر می‌کند، ترس‌ها ناپدید و تمدن جدیدی متولد می‌شود.

حتماً می‌پرسید، چه مدرکی برای این واقعیت بزرگ دارید؟ من فقط یک چیز دارم که به شما بگویم. اگر همهٔ دانشمندان جمع شوند و با مدارک علمی بگویند، موز تلخ است. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که یک موز را بچشید و تنها با یک بار چشیدن تشخیص دهید که موز جنبه‌های دیگری هم دارد. مدرک و گواه را نه تنها با بحث‌های هوشمندانه، بلکه با حسی در عمق و درون وجودتان باید بیابید.

اگر نتوان این کار را بسیار متبحرانه انجام داده است.

اس.ای. دی کارلو، نویسندهٔ "به سوی دیدگاه دنیای تازه"

اری، پنسیلوانیا ایالات متحد آمریکا، ژانویه ۱۹۹۸