

Tolle, Eckhart

تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م

لذت حضور یا اقتدار اکنون / اکهارت تلی؛ ترجمه دل آرا فهرمان؛ فرحناز حیدری. - تهران:

سنن، ۱۳۸۶.

ISBN 964-372-167-1

ص. ۳۶۷

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

The power of now: aguide to spiritual enlightenment., c 2004.

۱. زندگی معنوی. الف. فهرمان؛ دل آرا؛ مترجم. ب. حیدری؛ فرحناز؛ مترجم. ج. عنوان. د.

عنوان: نیروی حال.

۲۰۴ / ۴

ن ۹ ت / ۶۲۴ BL

الف ۱۳۸۵

م ۸۵ - ۷۸۰۱

کتابخانه ملی ایران

لذت حضور

یا
اقتدار اکنون

اکهارت تلی

ترجمہ: دل آرا قہرمان - فرح ناز حیدری





انتشارات سخن

لذت حضور یا اقتدار اکنون
نوشته‌ی اکهارت تلی
ترجمه‌ی دل‌آرا قهرمان - فرح‌ناز حیدری
چاپ اول: ۱۳۸۶
تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
حروفچینی: گنجینه
لیتوگرافی: صدف
چاپ: گلرنگ یکتا

خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران، شماره ۱۳۹۲ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۱ - ۱۶۷ - ۳۷۲ - ۹۶۴ ۱ - ۱۶۷ - ۳۷۲ - ۹۶۴

فهرست

کتاب اول لذت حضور یا اقتدار اکنون ۱-۲۵۲

مقدمه ۱۳

منشاء این کتاب ۱۳

حقیقتی که درون شما وجود دارد ۱۶

فصل یکم - شما ذهن تان نیستید ۲۱

بزرگترین مانع بسوی اشراق ۲۱

رهایی خویشتن از ذهن ۲۸

اشراق از ورای اندیشه برمی خیزد ۳۲

احساسات: واکنش جسم به ذهن ۳۶

فصل دوم - خود آگاهی: راه رهایی از رنج ۴۴

رنج بیشتری برای خودتان بوجود نیاورید ۴۴

رنج گذشته: زایل کردن رنج جسمانی ۴۷

- ۵۳ تعیین هویت خویش با رنج جسمانی
- ۵۵ سرمنشاء ترس
- ۵۸ جستجوی خویشتن برای کمال
- ۶۰ فصل سوم - اقتدار اکنون را بپذیرید
- ۶۰ وجودتان را درون ذهن جستجو نکنید
- ۶۱ پایان توهم زمان
- ۶۳ هیچ چیزی خارج از اکنون وجود ندارد
- ۶۴ کلید رهگشا بسوی بُعد معنوی
- ۶۷ دستیابی به اقتدار اکنون
- ۷۰ رهایی از زمان روانی
- ۷۳ بحران زمان روانی
- ۷۴ منفی‌گرایی و رنج، ریشه در زمان دارند
- ۷۶ یافتن زندگی و رای موقعیت زندگی‌تان
- ۷۹ تمامی مشکلات توهم ذهن هستند
- ۸۱ جهش کوانتومی در تحول خودآگاهی
- ۸۲ سرور هستی
- ۸۶ فصل چهارم - تدابیر ذهن برای اجتناب از اکنون
- ۸۶ از دست دادن اکنون: منشاء توهم
- ۸۸ ناخودآگاه معمولی و ناخودآگاه عمیق
- ۹۱ آنها در جستجوی چه هستند؟
- ۹۲ زایل کردن ناخودآگاهی معمولی
- ۹۳ رهایی از نارضایتی

- هر کجا که هستید، در آنجا کاملاً حضور داشته باشید ۹۸
- مقصود درونی سفر زندگی تان ۱۰۵
- در حالت حضور، گذشته نمی تواند باقی بماند ۱۰۷
- فصل پنج - حالت حضور** ۱۱۰
- حضور، آنچیزی که شما فکر می کنید، نیست ۱۱۰
- معنای باطنی «انتظار» ۱۱۱
- زیبایی از آرامش حضورتان بر می خیزد ۱۱۳
- تحقق هشیاری ناب ۱۱۵
- مسیح: حقیقت حضور الهی شما ۱۲۱
- فصل شش - کالبد درونی** ۱۲۵
- وجود، درونی ترین خود شماست ۱۲۵
- به مفهوم ماورای واژه ها توجه کنید ۱۲۶
- پیدا کردن حقیقت نامرئی و فناپذیر وجودتان ۱۲۸
- ارتباط داشتن با کالبد درونی ۱۳۰
- تغییر ماهیت از طریق کالبد ۱۳۱
- موعظه ای درباره ی کالبد ۱۳۵
- پیوندی ژرف با درون داشته باشید ۱۳۶
- بیخشایید، قبل از اینکه به کالبد درونی وارد شوید ۱۳۸
- ارتباطتان با نامتجلی ۱۴۱
- فرآیند پیری را کند کنید ۱۴۲
- تقویت سیستم ایمنی ۱۴۳
- بگذارید که تنفس، شما را با خود به درون بدن ببرد ۱۴۵

- استفاده‌ی خلاق از ذهن..... ۱۴۵
- هنر گوش دادن..... ۱۴۶
- فصل هفت - دروازه‌هایی به سوی نامتجلی..... ۱۴۸
- عمیقاً به درون جسم رفتن..... ۱۴۸
- منشاء چی..... ۱۵۰
- خواب بی رویا..... ۱۵۱
- سایر دروازه‌ها..... ۱۵۳
- سکوت..... ۱۵۵
- فضا..... ۱۵۶
- حقیقت وجودی فضا و زمان..... ۱۵۹
- مرگ آگاهانه..... ۱۶۲
- فصل هشت - روابط روشن بینانه..... ۱۶۴
- از هر جایی که هستید به اقلیم اکنون وارد شوید..... ۱۶۴
- روابط عاطفی عشق / نفرت..... ۱۶۷
- اعتیاد و تلاش برای بدست آوردن کمال..... ۱۶۹
- از روابط عاطفی اعتیادآور تا روابط عاطفی روشن بینانه..... ۱۷۳
- روابط عاطفی به عنوان تمرین معنوی..... ۱۷۶
- چرا دستیابی به اشراق برای زنان آسان تر است..... ۱۸۵
- زایل نمودن رنج جسمانی مشترک در زنان..... ۱۸۷
- رابطه با خودتان را رها کنید..... ۱۹۴
- فصل نه - ماورای هر رضایت و نارضایتی آرامش وجود دارد..... ۱۹۷

۱۹۷	سعادت در ورای خوبی و بدی
۲۰۰	پایان ماجرای درام زندگی
۲۰۳	زوال‌پذیری و چرخه زندگی
۲۰۹	استفاده و رها کردن منفی‌گرایی
۲۱۶	طبیعت شفقت
۲۱۸	بسوی نوعی نظام متفاوتی از حقیقت
۲۲۵	فصل ده - معنای تسلیم
۲۲۵	پذیرش اکنون
۲۳۰	از انرژی ذهنی تا انرژی روحانی
۲۳۳	تسلیم در روابط انسانی
۲۳۷	تبدیل بیماری به اشراق
۲۳۹	زمانی که مصیبت‌ها روی می‌دهند
۲۴۱	تغییر دادن رنج به آرامش
۲۴۵	راه تصلیب
۲۴۷	نیروی انتخاب کردن

کتاب دوم

وجوه عملی اقتدار اکنون

۲۵۳-۳۶۷

مقدمه

منشاء این کتاب

من درباره زمان گذشته خیلی کم صحبت می‌کنم و بندرت در مورد آن می‌اندیشم؛ هر چند، در اینجا، لازم می‌بینم درباره اینکه چگونه آموزگار معنوی شدم و چگونه این کتاب نوشته شد، شرح مختصری بدهم. تا قبل از سی سالگی، تقریباً همیشه در وضعیت روحی پر از تشویش، همراه با برهه‌هایی از ناامیدی مطلق و تمایل به خودکشی زندگی می‌کردم. امروزه صحبت درباره آن دوره زمانی چنان است که گویی در حال بازگو کردن گذشته‌ای بسیار دور از زمان حیات یا نقل ماجرای زندگی شخص دیگری هستم.

تازه بیست و نه ساله شده بودم که در نیمه شبی با ترسی هولناک از خواب پریدم. قبلاً بارها با چنین احساسی از خواب بیدار شده بودم، اما این بار، ترس بسیار شدیدتر از هر زمان دیگر بود. سکوت شب، خطوط مبهم اثاثیه اتاق در تاریکی، صدای دوردست قطار شب به گوش می‌رسید. همه چیز چنان بیگانه، چنان خصمانه و آنچنان بی‌معنی به نظر می‌آمد که انزجاری شدید در من نسبت به دنیا به وجود آورد. هرچند، منزجرکننده‌ترین چیز، همانا وجود خودم بود. نمی‌دانستم برای چه هدفی باید به زندگی‌ام، با وجودی مملو از بدبختی ادامه دهم؟ به چه دلیل می‌بایست این مبارزه دائمی برای «بودن» را تحمل کنم؟ احساس می‌کردم

که در آن لحظه، تمایل شدید به خودکشی و مردن در من بسیار قوی‌تر از میل غریزی به زنده بودن، است.

فکری تکراری از ذهنم بی‌وقفه می‌گذشت، «دیگر نمی‌توانم با خودم زندگی کنم.» ناگهان متوجه شدم که چه فکر عجیبی در سر دارم. «آیا وجود من از یک نفر یا دو نفر تشکیل شده است؟ اگر فکر می‌کنم که نمی‌توانم با خودم زندگی کنم، می‌بایست نفر دومی نیز در من وجود داشته باشد: «من» و «خودم»، که «من» قادر نیست دیگر با آن یکی زندگی کند. فکر کردم شاید، «فقط وجود یکی از آنها حقیقی است.»

با این درک عجیب چنان حیرت زده شدم که ذهن‌ام از کار ایستاد. کاملاً هوشیار بودم، اما هیچ اندیشه‌ی دیگری در سرم وجود نداشت. سپس احساس کردم که در چیزی شبیه نوعی گردباد انرژی، فرو می‌روم. در ابتدا به آرامی و سپس با سرعت زیاد این حس فرو رفتن افزایش یافت. شدیداً دچار ترس شدم و بدنم شروع کرد به لرزیدن. جمله‌ای را از درون سینه‌ام می‌شنیدم: «در برابر هیچ چیز مقاومت نکن.» احساس می‌کردم که درون خلاء بی‌نهایتی می‌شوم. این حس گویی بیشتر از درون وجود خودم بود تا از بیرون و ناگهان، دیگر نمی‌ترسیدم، خودم را رها کردم تا در درون آن خلاء فرو روم. از آنچه که پس از آن اتفاق افتاد، هیچ چیز بخاطر ندارم.

صبح با نغمه پرنده‌ی از خواب بیدار شدم. تا آن لحظه هرگز چنان آوایی را نشنیده بودم. چشمانم همچنان بسته بود، و تصویر الماسی گران بها را می‌دیدم. اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، آنچه که می‌شنیدم به آن شبیه بود. چشمانم را گشودم. اولین نور سپیده‌دم از میان پرده می‌گذشت. هیچ اندیشه‌ای در سر نداشتم، احساس می‌کردم مطمئناً نوری والا تر از آنچه که ما تشخیص می‌دهیم، وجود دارد. آن نور ملایم، خود عشق بود. اشک در چشمانم نشست. برخاستم و اطراف اتاق قدم زدم. اتاق را می‌شناختم، و با این حال می‌دانستم که هرگز حقیقتاً آن را

ندیده‌ام. همه چیز تازه و ساده بود، گویی که تازه بوجود آمده بود. اشیائی را برداشتم، مدادی، بطری‌ای خالی، و از حس زیبایی و سرزندگی وجود آن‌ها حیران ماندم.

آروز برای گردش به اطراف شهر رفتم و در اوج شیفتگی، معجزه زندگی بر روی زمین را احساس کردم گویی تازه در این جهان متولد شده‌ام.

برای پنج ماه بعد، در حالتی از آرامش ژرف و سرور دائمی زندگی کردم. بعد از آن، شدت این حس کاهش یافت، شاید چنین بنظر می‌آمد چون حالتی طبیعی از وجودم شده بود. من قادر بودم که هم چون قبل فعالیت کنم، اگرچه فهمیدم هر کاری که انجام دهم نمی‌تواند هیچ چیز به آنچه دارم، بیافزاید.

می‌دانستم اتفاقی بسیار مهم برایم روی داده، اما اصلاً قادر به درک آن نبودم. پس از گذشت سالها، و بعد از اینکه کتب معنوی بسیاری را خواندم و زمانی را کنار مرشدان معنوی سپری کردم، فهمیدم آنچه را که همه در جستجویش هستند بدست آورده‌ام. متوجه شدم که فشار شدید رنج آنشب، خودآگاهی مرا واداشته که از تعیین هویت کردنش با نارضایتی و خویشتنی همیشه نگران رها شود، هم آنچه که در اصل، ماهیت کارکرد ذهن است. این عقب‌نشینی ذهن چنان کامل انجام شده بود که حس رنج کاذب در وجودم سریعاً ناپدید گشت گویی سربیک بادکنک را ناگهان باز کنند. آنچه پس از آن باقی ماند همانا طبیعت حقیقی همیشه - حاضر، «وجودم» بود: حالت خودآگاهی مطلق بدون تعیین هویت کردن با اشکال. بعدها هم چنین یاد گرفتم که به درون حوزه جاودان و نامیرایی وارد شوم که قبلاً آن را به صورت نوعی خلاء تصور می‌کردم و در این حوزه کاملاً هوشیارانه باقی بمانم. در آن دوره من با حالات توصیف‌ناپذیر سرور و ربانیت زندگی می‌کردم که حتی تجربه‌ی اولیه‌ای که شرح آن را داده‌ام در

مقابل آن ناچیز بود. سپس زمانی فرا رسید که برای مدتی، دارای هیچ وجه مادی از زندگی معمولی نبودم. نه رابطه‌ای، نه شغلی، نه خانه‌ای، دیگر هیچ هویت تعریف‌شده‌ی اجتماعی نداشتم. و تقریباً دو سال از زندگی‌ام را بر روی نیمکت پارکها همراه با ژرفترین حالت از سرور گذراندم.

هرچند زیباترین تجربیات گذرا هستند. شاید حقیقت اینست که هر تجربه جریان نهفته‌ای از آرامش است، آرامشی که هرگز مرا ترک نکرد. گاهی اوقات آنقدر شدید و تقریباً آن‌چنان مشهود بود که دیگران نیز می‌توانستند وجود آن‌را احساس کنند. در سایر زمانها، جایی در پس‌زمینه، همچون ندای ملودی از دور وجود داشت و هنوز هم دارد.

سالها بعد، افرادی پیش من می‌آمدند و می‌گفتند: «من هم آنچه را که شما دارید می‌خواهم. آیا می‌توانید آن را به من بدهید، یا نشان دهید که چگونه آن را بدست آورم؟» و من پاسخ می‌دادم: «هم‌اکنون شما آن‌را دارید. فقط نمی‌توانید آن‌را احساس کنید زیرا ذهن‌تان بیش از حد فعال است.» بعداً این پاسخ‌ها تبدیل به کتابی شد که هم‌اکنون در دست دارید. از پیش می‌دانستم، من دوباره دارای هویتی بیرونی شده بودم. من حالا یک مرشد معنوی بودم.

حقیقتی که درون شما وجود دارد

این کتاب تا آن‌جائیکه بتوان در واژه‌ها گنجانند، معرف جوهره‌ی کار من با افراد و گروه‌های کوچک جستجوگر و سالکان معنوی در طی ده سال گذشته، در اروپا و آمریکای شمالی است. همراه با عشقی ژرف و سپاس، مایل‌م که از این افراد برای شجاعت‌شان، اشتیاق‌شان در پذیرش تغییرات درونی، سؤالات چالشی‌شان، و آمادگی‌شان در گوش دادن، تشکر کنم. این کتاب بدون وجود آنها هرگز به عرصه ظهور نمی‌رسید. آنان به‌گروه

معدودی از مرشدان معنوی پیشگام متعلق‌اند که خوشبختانه در حال افزایش است: انسانهایی که به مرحله‌ای رسیده‌اند که قادرند از الگوهای مشترک ذهنی همگانی رها شوند، الگوهایی که بشر را هزاران سال در احاطه‌ی رنج نگهداشته است.

من ایمان دارم که این کتاب بدست آنانی خواهد رسید که آمادگی چنین تغییر ماهیت اساسی درونی را دارند و همچون کاتالیزوری برای این کار عمل خواهد کرد. همچنین امیدوارم که بدست سایر افرادی برسد که مطالب آن را قابل توجه ببینند، حتی اگر آمادگی آن را نداشته باشند که در زندگی‌شان آنها را بکار گیرند. شاید در زمانی نه چندان دور، بذر کاشته‌شده در هنگام مطالعه‌ی این کتاب با بذر اشراق که درون هر انسانی وجود دارد، در هم بیامیزد و ناگهان جوانه زده و درون آنان شکوفا شود.

محتوای این کتاب، اغلب در پاسخ به سؤالات افراد در سمینارها، کلاس‌های مدیتیشن و جلسات خصوصی مشاوره نوشته شده و من نوع پرسش - پاسخی آن را حفظ کرده‌ام. من در این کلاسها و جلسات از سؤال‌کنندگان چیزهای بسیاری فرا گرفته‌ام. بعضی از این پرسش و پاسخها را من تقریباً تحت‌اللفظی یادداشت کرده‌ام. سایر مطالب کلی هستند، چنین می‌توان گفت که گروه خاصی از سؤالات مشابه را با هم تلفیق کرده و جوهری از پاسخهای داده‌شده را برگزیدم تا یک جواب کلی را شکل دهد. گاهی اوقات، در زمان نوشتن کتاب، پاسخی کاملاً جدید که عمیق‌تر یا دقیق‌تر به آن سؤال بود به من الهام شده است. و بعضی از سؤالات اضافی توسط ویراستاران کتاب پرسیده شده که می‌خواستند شفافیت بیشتری برای بعضی نکات تهیه کنند. از اولین تا آخرین صفحه کتاب، شما متوجه دو مرحله مختلف در گفت‌وگوهای متناوب خواهید شد.

در یک مرحله، توجه‌تان را به آنچه در شما کاذب است جلب کرده‌ام. من درباره طبیعت ناخودآگاه بشر و سوءعملکرد آن بعلاوه، مشترکترین

رفتارهای بارز، از اختلاف در روابط عاطفی تا جنگ مابین قبایل و ملتها صحبت کرده‌ام. این اطلاعات بسیار ضروریست، برای آنکه حداقل شما یاد بگیرید که کاذب را به عنوان کاذب یعنی آنچه که باعث می‌شود که تغییر ماهیت نهایی وجود نداشته باشد تشخیص دهید، نه به عنوان وجود خودتان و شاید که شما به پایان راه زندگی برسید در حالیکه هنوز غرق در توهم یا نوعی رنج هستید. در این مرحله، آنچه را که در شما کاذب است نشان داده‌ام، تا آنرا به خویشتنی برای خود و مشکلی شخصی تبدیل نکنید، زیرا که ماهیت خویشتن کاذب ابدی اینگونه است.

در مرحله‌ی دوم، درباره تغییر ماهیت ژرف خودآگاهی بشر صحبت کرده‌ام - نه به عنوان احتمالی در آینده دور، بلکه چیزی که هم‌اکنون قابل حصول است - مهم نیست که شما کی و کجا هستید، شما نشان داده می‌شود که چگونه خودتان را از بردگی ذهن آزاد کنید، وارد حالات روشنگرانه خودآگاهی شده و آنرا در زندگی روزمره‌تان حفظ کنید.

در این مرحله از کتاب، واژه‌ها همیشه مربوط به دادن اطلاعات جدید نیستند، بلکه اغلب طوری طراحی شده‌اند که هم‌زمان با مطالعه شما را به درون خودآگاهی فرو ببرند. بارها، سعی کرده‌ام که شما را با خودم به درون این حالت جاودان خودآگاهانه حضور مطلق، اکنون برده و در نتیجه حالتی از روشنگری یا اشراق به شما ببخشم. اگر مطالبی را که درباره‌اش صحبت می‌کنم، تجربه کرده‌اید، شاید خواندن این متون را تکراری بیابید. هرچند معتقدم بزودی تشخیص خواهید داد که آنها دارای میزان بسیار بالایی از نیروی معنوی هستند، و شاید بعدها برای شما به مفیدترین بخش کتاب تبدیل شوند. علاوه بر آن، از آنجائی که هر انسانی دارای بذر روشنگری درونی است، اغلب اوقات دانایی درون شما را که ورای اندیشه‌ی راكد است مخاطب قرار داده‌ام، همان خویشتن ژرفی که سریعاً حقیقت معنوی را درک می‌کند، با آن تشدید می‌شود، و از آن نیرو

می‌گیرد.

علامت مکث *** بعد از بعضی پاراگرافها پیشنهادیست بر اینکه شاید بخواهید برای لحظه‌ای مطالعه را متوقف کنید، آرام شوید، و حقیقت را آنچنان که بیان شده، احساس و تجربه نمایید. جاهایی نیز در متن خواهد بود که شما بطور طبیعی و خودبه‌خود اینکار را انجام خواهید داد.

از زمانی که آغاز به خواندن کتاب می‌کنید معنای بعضی از واژه‌ها مانند «هستی» یا «حضور» ممکن است در ابتدا برای شما واضح نباشند. پیشنهاد می‌کنم که به مطالعه ادامه دهید. سؤالات یا اعتراضاتی که ممکن است گهگاه در هنگام خواندن به ذهن‌تان خطور کنند، بعداً در کتاب پاسخ داده خواهند شد، و یا شاید هم‌زمان با تمرکز در آموزش یا بر وجود خودتان چیزهایی بی‌ربط شوند.

تنها از طریق ذهن کتاب را نخوانید. به‌هنگام مطالعه به هر «ندای حسی» و هر ادراکی از ژرفای درونتان توجه کنید. من قادر به بیان هیچ حقیقت معنوی درونی که تا این لحظه از آگاه نبودید، نیستم. تنها کاری که می‌توانم انجام دهم یادآوری آن چیزی است که فراموش کرده‌اید. حیاتی آگاه، کهن و همچنان تازه، که فعال گشته و درون هر سلول بدنتان آزاد می‌گردد.

ذهن همیشه می‌خواهد که چیزها را طبقه‌بندی و مقایسه کند، این کتاب زمانی برای شما مفیدتر خواهد بود که سعی نکنید مطالبش را با سایر آموزشها مقایسه کنید؛ بعلاوه، این مقایسه باعث می‌گردد که سردرگم شوید. من از واژه‌هایی مانند «ذهن»، «رضایت» و «خودآگاهی» بطریقی استفاده کرده‌ام که ضرورتاً با سایر آموزشها ارتباطی ندارد. به هیچ واژه‌یی وابسته نشوید. آنها فقط پله‌های سنگی هستند که می‌بایست تا آنجا که ممکن است سریعاً پشت سر نهاده شوند.

زمانی که من جملاتی از مسیح یا بودا را از آموزه‌های معجزات یا سایر

آموزشها نقل قول می‌کنم، بمنظور مقایسه نیست، بلکه برای جلب توجه شما به این حقیقت است که در ماهیت، همیشه فقط یک آموزش معنوی وجود داشته و دارد، اگرچه به‌فرمهای مختلف بیان می‌شود. بعضی از این فرمها، مانند مذاهب کهن، آنچنان با موارد نامربوط پوشش داده شده‌اند که ماهیت معنویشان کاملاً پنهان گشته است. در مجموع، معنای حقیقی‌شان دیگر قابل تشخیص نیست و نیروی تغییر ماهیت‌دهنده‌شان از دست رفته است. زمانی که از این مذاهب کهن و سایر آموزشها نقل قول می‌کنم، هدف آنست که معنی ژرف‌شان را آشکار کرده و نیروی تغییر ماهیت‌دهنده‌شان را به آنها بازگردانم - خصوصاً برای خوانندگانی که پیرو این مذاهب یا آموزشها هستند، به آنها می‌گویم که: نیازی نیست که به جایی دیگر برای یافتن حقیقت بروید. اجازه دهید به شما نشان دهم چگونه به آنچه که تا به حال داشته‌اید، دست یابید.

به‌منظور اینکه گروه بیشتری از مردم را تحت تأثیر قرار دهم، اکثراً سعی کردم واژگانی را که تا حد ممکن متداول‌ترند به کار ببرم. در عصر حاضر، از این کتاب می‌توان به عنوان تذکری دوباره از یگانه آموزش معنوی جاودان، جوهره تمامی مذاهب، یاد کرد. این کتاب از هیچ منبع خارجی ناشی نشده است، بلکه از یگانه سرچشمه‌ی حقیقی درون بدست آمده، در نتیجه شامل هیچ تئوری یا فرضیه‌ای نیست. من از تجربه‌ی درونی صحبت می‌کنم، و اگر گاهی با تمام قدرت چیزی را بیان می‌کنم، منظورم اینست که از لایه‌های سنگین مقاومت ذهنی عبور کرده و به ژرفای درون شما دست یابم، جایی که بر آن از قبل آگاهید، همچون من که بر آن آگاهم، و زمانی که حقیقت شنیده می‌شود، درک می‌گردد. سپس در آنجا حسی از شعف و اوج سرزندگی بوجود می‌آید، همچون چیزی که در درون شما می‌گوید: «بله، من می‌دانم که این حقیقت است.»

اکهارت تلی