

شور حال

اکهارت تله

مته - م:

سوس پیرنیا

انتشارات ذهن زیبا

عنوان و نام پدیدآور : شور حال؛ اکهارت تله؛ مترجم سوسن پیرنیا

مشخصات نشر : تهران : ذهن زیبا، ۱۳۹۶

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۲۵-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: **THE POWER OF NOW**

بندیم کنگره : ۱۳۹۶ ش ۹۴ ت BL۶۲۵/

رد بندی دیویی : ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۵۳۸۸۹

نام کتاب: شور حال

نویسنده: اکهارت تله

مترجم: سوسن پیرنیا

ویراستار: روحی افسر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

ناشر: ذهن زیبا

انتشارات ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج - کوچه شهید

ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۰۲۹۷۴ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	الف تات
مقدمه	۱
گذشته	۱
حقیقتی که بود شماست	۵
فصل ۱) شما ذهن تان نیستید	۱
روشن بینی چیست	۱
فصل ۲) رهایی از سلطه ذهن	۱۹
خودتان را از سلطه ذهن آزاد کنید	۱۹
روشن بینی: فرارفتن از سطح فکر	۲۳
هیجان: واکنش بدن به ذهن	۲۷
فصل ۳) راه خروج از رنج: خودآگاهی	۳۰
در حال درد و رنج بیشتر نیافرینید	۳۰
رنج های گذشته: رنج تن	۳۸
هم ذات پنداری من (ego) و رنج تن	۴۴
منشاء ترس	۴۶
من (ego) در جست وجوی کمال	۴۹

فصل ۴) سفر به ژرفای حال..... ۵۱

در ذهن به جست و جوی خودتان نروید..... ۵۱

به توهم زمان پایان دهید..... ۵۳

بیرون از «حال» چیزی وجود ندارد..... ۵۴

کلید دری که به بُعد معنوی باز می شود..... ۵۵

دست یافتن به نیروی «حال»..... ۵۷

«زمان ذهنی» را رها کنید..... ۶۱

جنون زمان ذهنی..... ۶۳

ریشه منفی گرایی و رنج در زمان است..... ۶۵

افتن زندگی در زیر سطح شرایط زندگی..... ۶۷

ملاحظات توهم ذهن اند..... ۶۹

نکات ادبی..... ۷۲

سرور بدن..... ۷۳

فصل ۵) ترفندهای دور برای اجتناب از «حال»..... ۷۷

نبود «حال»: اساس توهم..... ۷۷

ناخودآگاه عادی و ناخودآگاه عمیق..... ۷۹

«آنها در جست و جوی چه اند؟»..... ۸۲

محوشدن ناخودآگاه عادی..... ۸۳

نارضایتی و رهاشدن از آن..... ۸۴

هر جا هستید، تمام و کمال آن جا باشید..... ۸۹

معنای سفر زندگی..... ۹۶

فصل ۶) ساحت حضور..... ۱۰۱

راز «انتظار»..... ۱۰۲

پدیدار شدن زیبایی در سکوت و سکون حضور..... ۱۰۴

شناخت آگاهی ناب..... ۱۰۶

ذات قدسی: حضور آگاهانه شماست..... ۱۱۲

فصل ۷) بدن درونی ۱۱۷

- ۱۱۷ هستی: ژرف‌ترین خویشتن شما
- ۱۱۸ فراتر از واژه‌ها ببینید
- ۱۲۰ جست‌وجوی آن حقیقت نادیدنی و نامیرا در خویشتن
- ۱۲۲ وصل با بدن درونی
- ۱۲۳ دگرگون شدن از راه بدن
- ۱۲۶ طایفه‌ای درباره بدن
- ۱۲۷ عمیقاً در درون خود ریشه کنید
- ۱۳۰ پیش از ورود به درون بدن ببخشید
- ۱۳۲ وصل شدن به جهان‌نپیدای جهان هستی: جهان نامعلوم
- ۱۳۴ کند کردن روند پیری
- ۱۳۵ تقویت سیستم انرژی بدن
- ۱۳۶ بگذارید نفس‌ها تان شایان را بر روان بدن ببرد
- ۱۳۷ بهره‌گیری خلاق از ذهن
- ۱۳۸ هنر گوش دادن

فصل ۸) دروازه‌های جهان نامعلوم ۱۴۱

- ۱۴۱ رفتن به ژرفای بدن
- ۱۴۳ سرچشمه «چی» (chi)
- ۱۴۵ خواب بی‌رویا
- ۱۴۶ دروازه‌های دیگر
- ۱۴۸ سکوت
- ۱۴۹ فضا - سکون
- ۱۵۳ ماهیت حقیقی زمان و مکان
- ۱۵۵ مرگ آگاهانه

فصل ۹) عشق و روشن بینی ۱۵۹

از هر جا که هستید، به «حال» بیاید ۱۵۹

عشق / نفرت ۱۶۲

اعتیاد به دیگری و نیاز به کامل شدن ۱۶۴

عبور از اعتیاد و ورود به ساحت روشن عشق ۱۶۸

رابطه و تبدیل آن به تمرینی معنوی ۱۷۲

چرا زنان به روشن بینی نزدیک ترند ۱۸۰

از میان بردن رنج تن جمعی زنانه ۱۸۳

است از سر «خود» تان بردارید ۱۸۹

فصل ۱۰) از شی فراتر از غم و شادی ۱۹۳

فراتر از خوب بد ۱۹۳

پایان درام خود و زندگی ۱۹۶

چرخه های - بات توان ناپایداری ۱۹۹

منفی بافی و دست برداشتن از آن ۲۰۶

معنای شفقت ۲۱۳

به سوی سامان نوینی از وضعیت ۲۱۶

فصل ۱۱) معنای تسلیم ۲۲۳

پذیرش «حال» ۲۲۳

تبدیل انرژی ذهن به انرژی حیات ۲۲۹

معنای تسلیم در روابط شخصی ۲۳۱

تبدیل بیماری به بیداری ۲۳۶

هنگام مصیبت و بلا ۲۳۸

تبدیل رنج به آرامش ۲۴۰

راه تصلیب ۲۴۴

قدرت انتخاب ۲۴۶

مقدمه مترجم

زندگی من هم، مثلاً سه شما، در مسیر ظاهراً عادی خود برای رسیدن به جایی بهتر در آینده، و استابی در خور ترافیک این روزگار، به راه خودش می‌رفت. من هم به گیر نمایش‌های کم‌وبیش دراماتیک ذهن‌ساخته‌ام بودم که ناگهان متوجه شدم، مثل اجل معلق، سر راهم سبز شد. ناچار از جاده بیرون زدم. کناری استادم. سلطان بود.

در سرم انبوه بردارهای درهم‌رفتۀ ساز، هر کدام برای رفتن به جهتی یا رسیدن به جایی شتاب داشتند. آن‌ها ایستادن نرفتند، نندویدند و نرسیدن بلد نبودند.

راه رفتن بسته است. باید پیاده شد. من کجا هستم؟ من شاکی بود: «هزار کار دارم... باید بروم... بدوم... بروم... تازه چرا من؟» من که تا هفت پشت وارث سلولی ناساز نبودم که رفتار من را به نظام طبیعی خود داشته باشد یا بر آن شود که با تقسیم دیوانه‌وارش، لشکر جزار خودزنی را تکثیر کند... من که یوگا می‌کردم، تغذیه بدی نداشتم. من که خوب بودم!

اما این من که خوب بود، که بود؟ آیا این من سازوکاری خلاف نظام طبیعت خود نداشتم؟

آنجا در مسیر شلوغ و شتابزده زندگی فاصله‌ای از خلأ ایجاد شد. زمان ذهنی ایستاد. من گیج و ناباور در یک ایستگاه خالی و متروک از قطار سریع‌السیر زندگی - بخوانید ذهن - پیاده شدم. تنها. جدا از قافله. «شاید هم این ایستگاه آخر باشد.»

همه سوار قطارهایشان به سرعت می‌رفتند. برق چراغ‌های رنگین پنجره‌های روشنشان مثل ستاره‌های دنباله‌دار از پیش چشم می‌گذشتند و در سفره سیاه آسمان ناپدید می‌شدند. ستاره‌های دنباله‌دارم گم می‌شدند. آنها گم می‌شدند یا من؟

من بودم. جا مانده بودم. دیو سیاه دوسر روبه‌رویم بود: ترس و تنهایی.

قطار من با بارانها و اگرها، دآوری‌ها، خشم و رنج و بیزاری و همه نیازها، رفته رفته و من و ترس را با هم تنها گذاشته بود. می‌دانید که ترسناک‌ترین چیزها هم وقتی از روبه‌رو نگاه کنید، قدرتش را بر شما از دست می‌دهد: ما به نگاه نزدیک دیو دیگر دیو نبود. دو سر هم نداشت. تنها سر تنهایی بود. من تقدیر من، که قبولش کردم. من گم نشده بودم، تازه خودم را پیدا کرده بودم، جایی در حال. دلم برای ستاره‌های دنباله‌دارم، که تند و تند از پیش چشم می‌گذشتند، می‌تپید؛ اما به ماندن در آن ایستگاه متروک تن دادم. تسالم بودم؛ اما به چه چیز؟ به مرگ؟

یکی از آن ستاره‌های دنباله‌دار، کمی جلوتر، از قطار جدا شده و یاری که برایش «ترس از دست دادن من» خارج از ظریت هم بود. او دنباله برقش را میان دست‌هایش گرفت و آن را در چراغ کوچکی نشان داد و در آن ایستگاه خالی و متروک کنارم نشست. با خودش پیامی آورده بود؛ پیام مهر. در روزها و هفته‌های بعد، ماه هر روز، گرگ و میش صبح، در سکوت با هم نشستیم و در روشنایی چراغ حضور، که روغن دانایی

معلمی بزرگ در آن می سوخت، کلمات آن پیام را بر دل نوشتیم. حالا می دانم که آن کلمات برای شکل دادن به کلام یا مفهومی نبودند؛ آنها تنها پلی بودند که ما را از تاریکی ذهن به روشنائی حضور هدایت می کردند تا نیروی شفا بخش «لحظه حال» جاری شود: آن زمانی که هستی همه چیز را فروتنانه پیشکش می کند.

وضعیت را پذیرفتم و به زندگی وصل شدم؛ به هر چقدر از آن که مانند بود. من به مرگ تسلیم نشده بودم. به حال و هرچه در آن بود تسلیم شده بودم.

آن جا، دسی این چراغ قوه کوچک را در دستم گذاشت. کتاب ساده ای دربارهٔ «حالا» (Power of Now) که بی ادعای تفسیر جهان و فلسفه بافی تنها بی آن چه هست می اندازد؛ بر لحظه حال.

خوانش و ترجمهٔ این کتاب را در فاصلهٔ دوره های شیمی درمانی شروع کردم. مسیر طولانی درمان این فرصت را به من می داد تا بارها زندگیم را مرور کنم و به تجربه های نا آگاهانه ام در راه بهبود شکل روشن تری ببخشم. هر بار که آن را به کار گرفتم، بازیکه ای از نور پیش پایم را روشن کرد. نمی دانم سادگی کاربری اش بود یا جایی که من ایستاده بودم — در تاریکی — یا جوری که ایستاده بودم — تنها — که خیلی به دردم خورد. می دانید، آن جا که من بودم، در آن ایستگاه. آخر هر یک قدم — هر یک لحظهٔ زندگی — تمام آن بود.

بعدها دانستم که هستی هرگز هیچ جای دیگری مگر همین لحظه حال نبوده است. به راه افتادم. این بار نه برای رفتن و رسیدن، که می خواستم با هر قدم، از میان روزمرگی، راهی به بطن هستی ام باز کنم. حالا می دانستم چرا من؛ زیرا من زنده بودن را فراموش کرده بودم و فقط زنده ماندن را تمرین می کردم. آنچه هستی مرا کاشش می داد فرار از حال های زندگیم بود. من گردنبندی از مرواریدهای کوچک هستی ام را بر

سینه خشم آویخته بودم. من حال‌های زندگیم را گم کرده بودم.
 اما حال که در این دیار برای ما نا آشنا نیست. ما گنجینه‌ای از شعر و
 سخن در وصف حال داریم که تنها به وجه زیباشناسانه‌اش می‌پردازیم.
 گوهری که آن را به صندوقچه دل‌هامان می‌سپاریم یا جایی سر زُف
 می‌نشانیم و به ستایشش می‌نشینیم. خیام هزار سال است که می‌گوید:
 حال را دریاب. چرا آن را به گوش جان نمی‌شنویم؟

من، با تکرار و تمرین راهکارهای ساده این کتاب، پیام کسی را که
 خود برای زنده بودن از وادی مردن گذشته بود شنیدم. حافظه تنم را از
 رنج، ترس، درد و خشم شستم و رها کردم. بدنم تکه‌تکه با من از در
 اشتی برآمد. من هنوز زنده‌ام و می‌خواهم حافظ آگاه هر لحظه‌ای شوم
 در جهان. از این پس داشتنش را به من هدیه می‌کند. می‌دانم که دشمن من
 من ذهم است و نه بدن من غیر از من است.

قطار زندگی بد راه رود می‌رود و من هم باید سوار شوم؛ اما
 می‌خواهم در هدیه ایستاده‌های حال پیاده شوم و بودن را تمرین کنم.
 آن‌جا که شوری هست شریک من.

سوسن پیرنیا

آبان ۸۸

مقدمه

گذشته

گذشته برای من اسمیت چندانه ندارد و به ندرت به آن فکر می‌کنم؛ اما می‌خواهم ماجرای شکل‌گیری این کتاب را برایتان بگویم و این‌که چه شد من آموزگار معنویت شدم.

زندگی من تا سی سالگی در افراط و تفریط و اضطرابی دائم گذشت. در اوج بحران‌ها تمایل به خودکشی در من بسیار قوی می‌گرفت. امروز که از آن دوران حرف می‌زنم، مثل این است که آن روزها به بوط به زندگی آدم دیگری بودند.

کمی بعد از بیست و نهمین سال روز تولدم، شبی با نماز و وحشت از خواب پریدم. پیش از آن هم بارها این حالت برایم پیش آمده بود؛ اما این بار چیز دیگری بود، خیلی بدتر و ترسناک‌تر از همیشه. در سکوت شب سایه اشیا در اتاق تاریک چنان می‌نمود که انگار اشباح پلیدی مرا در میان گرفته‌اند. صدای سوت قطاری که از همان نزدیکی می‌گذشت، از خیلی دور، انگار از دنیای دیگری می‌آمد. همه چیز بیگانه و دشمنانه بود و آن چنان پوچ و بی معنا به نظر می‌رسید که دنیا و هرچه

را در آن است مثل آواری از نفرت و بیزاری بر سرم خراب می‌کرد؛ بیشتر از همه نفرت و بیزاری از خودم. فایده این زندگی نکبت‌بار چیست؟ این همه تلاش و تقلا برای چیست؟ حس می‌کردم میل و نیازی به نیستی و فنا در من سر بلند کرده که قدرتی فراتر از غریزه حیات دارد.

در سرم مدام این فکر می‌چرخید: «دیگر نمی‌توانم خودم را تحمل کنم.» ناگهان به غریب بودن این فکر پی بردم. «آیا من یکی هستم یا دوتا؟ اگر من نمی‌توانم خودم را تحمل کنم، پس ما باید دو نفر باشیم؛ من و خودم که دیگر من را تحمل نمی‌کرد.» این فکر آن قدر هیجان و اضطراب در من به وجود آورد که ذهنم را کاملاً از کار انداخت. کاملاً هوشیار بودم، اما در فکر می‌دویدم؛ در سرم نبود؛ دیگر هیچ چیزی آن‌جا نبود. احساس کردم درون من بی‌پایه و بی‌بهره است. بیه‌گردداب یا گودالی سیاه سقوط می‌کنم و انرژی نیرومند چرخش آن مرا بر می‌کشد و به قعر می‌برد. در لحظه‌های اول، حرکت زمار تند بود، اما بعد شتاب گرفت. ترس شدیدی در جانم چنگ انداخته بود و بدنه من برزخ افتاد بود. طنین صدایی را در سینه‌ام می‌شنیدم که تکرار می‌شد: «تسلیم شو.» احساس کردم دارم به درون خلش عظیم سقوط می‌کنم. بخشی در درون و نه در بیرون. آن‌جا ناگهان، لحظه‌ای ترس کاملاً ناپدید شد. دیگر ترسی نبود. خود را به درون سیاه آن خلأ رها کرده بودم. بعد از آن را دیگر به یاد ندارم.

با صدای پرنده‌ای که بیرون پنجره می‌خراشد، بیدار شدم. پیش از این هرگز چنین صدایی نشنیده بودم. چشمانم هور بسته بود. تصویر ستاره‌ای کوچک و براق مثل یک تکه الماس درخشان پشت بلم، پیش چشمم بود. وای، اگر لعل بدخشان صدایی داشت و می‌خواند همین صدا بود. آواز زیبای پرنده به درون اتاق سرک می‌کشید. بی‌هیچ فکری، فقط حس کردم، یا دانستم، که در نور چیزهایی بیش از آنچه ما می‌فهمیم هست. آن روشنایی ظریف و شکننده که از درز پرده به درون اتاق

می ریخت، خود عشق بود. چشم‌هایم پر از اشک شد. بلند شدم، در اتاق قدم زدم. اتاق را می‌دیدم و اشیای درون آن را به‌جا می‌آوردم، با این حال، حس می‌کردم که پیش‌تر هرگز آن‌ها را ندیده‌ام. همه چیز تازه و نو به نظر می‌رسید. چیزهایی را برداشتم: قلم، بطری خالی؛ و از زیبایی و زنده بودنشان حیرت کردم.

آن روز مثل این بود که تازه به دنیا آمده‌ام. بیرون رفتم، در شهر گشتی زدم و در حضور معجزه حیات در روی زمین حیرت کردم. پنج ماه بعد را در حالتی از وجد و سرور عمیق به سر بردم. بعداً به تدریج از شتاب آن حس کم شد یا این‌طور به نظرم می‌رسید چون این حس و حال با طبیعت درونی من عجین شده بود. کماکان می‌توانستم به کارهای روزمره بپردازم. زخم‌ها این‌را هم فهمیدم که در جریان تحولی که درون من ایجاد شده بود، خشم نقش نداشتیم؛ هرچه بود از پیش آن‌جا بود، در من بود، و چیزی به طبیعت واقعی من و آنچه داشتم اضافه نشده بود.

می‌دانستم اتفاقی شگفت‌انگیز به سرم افتاده، اما اصلاً درکش نمی‌کردم. سال‌ها بعد، با خواندن متون مذهبی گوناگون و زندگی با استادان بزرگ دریافتم که آنچه را همه در پی‌اش هستند، من یافته بودم. فهمیدم که فشار درد و رنج شدیدی که آن شب بر من وارد شده بود می‌باید آگاهی مرا وادار به انصراف از هم‌ذات‌پنداری با خود ساخت. و دردمندم کرده باشد؛ هم‌ذات‌پنداری با خودی که در نهایت ساخته خیال و پرداخته ذهن من بود. این انصراف احتمالاً چنان قطعی و کوبنده بود که خود رنج‌دیده دروغین من فوراً مثل عروسک گچی از هم پاشیده و از میان رفته بود؛ درست مثل اینکه دوشاخه یک اسباب‌بازی برقی را از پریز بکشند. آنچه برجا ماند طبیعت واقعی، همان وجود همیشه حاضر من بود. منی که هستم: آگاهی در ناب‌ترین حالت آن و پیش از

هم ذات‌پنداری با صورت‌های ظاهری و ذهن‌ساخته. بعدها به تدریج یاد گرفتم که باز به درون آن قلمرو بی‌مرگی و بی‌زمانی بروم — همان‌جا که پیش‌تر با سقوط به قعر خلأ درونی تجربه کرده بودم — و در همان حال سراسر خودآگاه بمانم. در لحظه‌ای از این سعادت وصف‌ناشدنی و مقدس ساکن شدم و ماندم؛ جایی که حتی تجربه اولیه‌ام که پیش‌تر برایتان شرح دادم، در مقایسه با آن کمرنگ می‌نماید. زمانی رسید که برای مدتی همه چیز در سطح مادی برایم بی‌معنا شد؛ نه رابطه با افراد، نه شغلی، نه خانه‌ای و نه هویت اجتماعی. دو سال بعد از آن را روی نیمکت پارک‌ها سپری کردم و در حالتی از شور و جذب به بازدیدن شگفتی‌های این جهان پرداختم؛ انگار اولین بار بود که می‌دیدم.

اما ز دانی حتی زیباترین و بهترین تجربه‌ها هم می‌آیند و می‌روند. شاید مهم‌ترین و زیباترین این تجربه من حضور جریان پنهانی از آرامش عمیق بود که از آن پس هرگز مرا ترک نکرد. گاهی این آرامش چنان نیرومند و نافذ محسوس است که دیگران هم می‌توانند آن را حس کنند. بیشتر وقت‌ها من بایستی در پس‌زمینه ذهنم، مثل نغمه‌ای زیبا و دلپذیر از دوردست، حاضر راست؛ بی‌ادعا. مردم گاهی پیش من می‌آیند و می‌گویند طالبان آن چری هستند که فکر می‌کنند نزد من است: «می‌توانید آن را به من بدهید؟ یا نشانم بدهید که چه طور آن را به دست آورم؟» و من به آن‌ها می‌گویم: «شما همین حالا هم آن را دارید، فقط وجودش را حس نمی‌کنید. مله‌دی آرام و دلپذیر آن را نمی‌شنوید؛ چون سروصدای ذهن‌تان نمی‌گذارد. همه این پرسش‌ها و پاسخ‌ها بعدها به صورت همین کتابی درآمد که در دست شماست. من، پیش از آن‌که بدانم، یک هویت بیرونی داشتم: آموزگار راه معنویت.

حقیقتی که درون شماست

این کتاب عصاره کارهای من است در ده سال گذشته، تا آنجا که می توانستم مفاهیم را به کلام درآورم. من با افراد و گروه های کوچکی طالب طریق معنویت در اروپا و امریکای شمالی کار کرده ام. در اینجا مایلم قدردانی و محبت قلبی خود را به آنها تقدیم کنم، به خاطر شجاعتشان در پذیرش تغییر و دگرگونی، نقد و پرسش و تمایل و آمادگی شان برای شنیدن. این کتاب بدون آنها و چالش هایی که پیش روی من گذاشتند شکل نمی گرفت؛ اقلیت کوچکی که خوشبختانه هر روز تعدادشان بیشتر می شود، کسانی که قادرند، در مسیر تکامل آگاهی، پوسته سخت گهواره های ده بی جمعی انسان را، که قرن هاست او را در اسارت خود گرفته در معرض درد و رنجی بی حساب قرار داده است، بشکافند و خود را آزاد کنند.

اطمینان دارم که این کتاب به دست همه کسانی خواهد رسید که خواهان تغییرات درونی و بنیادی هستند. امیدوارم کسانی نیز که محتوای آن را چندان درخور توجه نمی یابند و حتی آماده نیستند مطالب آن را در زندگی روزمره خود به کار ببرند، آن را بخوانند. شاید بذری که با خواندن کتاب در ذهن آنها کاشته می شود بعدها، با روشن بینی، که گوهر درونی وجود هراسانی است، به بار آورد و بارور شود و درخت روشن بینی در درون همه انسان ها به بار بنشیند. این کتاب حاصل پاسخ های خودجوش به پرسش های کسانی است

که در سمینارها، کلاس های مراقبه و جلسات خصوصی مشاوره شرکت کرده اند، و من همان قالب پرسش و پاسخ را حفظ کرده ام. در این نشست ها از مخاطبانم بسیار می آموزم. بعضی از پرسش و پاسخ ها را عیناً نقل کرده ام و بعضی دیگر حاصل جمع و برآیند پرسش های بسیاری است که کم و بیش شبیه هم بوده اند، هنگام نوشتن کتاب، گاهی

پاسخ‌های دقیق‌تر و عملی‌تر به ذهنم رسیده که بعداً آن‌ها را جایگزین کرده‌ام.

خواهید دید که از صفحه اول تا ورق آخر کتاب گفت‌وگوها پیوسته در دو سطح جریان دارد:

در یک سطح می‌خواهم توجه‌تان را به آنچه در شما جعلی و کاذب است جلب کنم؛ از سرشت ناخودآگاه و ناکارآمد انسان تا عادی‌ترین تظاهرات رفتاری این سرشت ناکارآمد؛ از تضاد و تقابل در روابط بین مردم تا جنگ بین قبایل و ملت‌ها. شناخت این قالب‌های ذهنی جعلی و پیاده‌سازی رفتاری آن بسیار حیاتی است؛ زیرا اگر آنچه را جعلی است در خود نشانی کنید، آنچه شما نیستید هیچ تغییری پایداری در شما نمی‌تواند به وجود آید، و شما همیشه باز به درون محاق توهّم، یکی دیگر از اشک‌های درون رنج، فروخواهید رفت. در این سطح می‌خواهم به شما نشان بدهم که چگونه می‌توانید آنچه را در شما جعلی و کاذب است به خود تبدیل کنید. نکته این است که شما به صورت یک مشکل شخصی درنیاوید. قالب‌های جانی برای این زنده و فعال می‌مانند که شما خود را در درون آن‌ها قرار می‌دهید. از رویان قالب‌ها بیرون بیایید، آن‌ها مثل حبای محو و نابود می‌شوند.

در سطح دیگر، از امکان دگرگونی عادی در گاهی انسان صحبت می‌کنم؛ نه امکان و احتمالی در آینده‌ای دور، بلکه چیزی که همین حالا و در همین جا که هستید در دسترس شماست؛ و به نظر از این که که هستید و کجایید. به شما نشان می‌دهم که چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید و به قلمرو روشن خودآگاهی وارد شوید و آن را در زندگی روزمره‌تان پایدار کنید. در این سطح، کلمات برای اطلاع‌رسانی به شما به کار نمی‌روند، بلکه می‌خواهند شما را به حوزه جدیدی از آگاهی بکشانند. من پیوسته سعی می‌کنم شما را با خودم به حیطه بی‌زمان

آگاهی عمیق و حضور در لحظه حال بپریم و به شما طعم روشن بینی را بچشانیم. تا وقتی آنچه را که می گویم خودتان تجربه نکردید ممکن است این مطالب برایتان تکراری باشد؛ اما هنگامی که آن را تجربه کردید به قدرت معنوی شگفت انگیزتان پی می برید و آنگاه آن کلمات برایتان نویدبخش ترین پیام این کتاب خواهند بود.

باز روشن بینی در دل همه هست. من در شما آن را که می دانید محاط با قرار می دهم، آن را که در پس و پشت ذهن فکریاز^۱ شما، خاموش و پنهان، حضور دارد؛ آن خود ژرفی که حقیقت معنا را تا ببیند می شناسد. چنین آن را به گوش دل می گیرد. دل قوتی می گیرد و با حضور در هستی، پی می برد خود را محکم می کند.

علامت □، که به شکل های مختلف کتاب را جدا می کند، برای این است که شاید لازم باشد آن به نحوی از خواندن دست بکشید، آرام شوید و معنای حقیقی آنچه را که خوانده اید حس کنید و آن را در درون خود تجربه کنید. در بخش هایی از کتاب هم ممکن است خودتان به این نتیجه برسید که بهتر است روی مطالبی بیشتر تأمل کنید. آن ها را تمرین کنید یا حس کنید و سرآخر تجربه کنید.

وقتی شروع به خواندن می کنید ممکن است برای بعضی واژه ها مثل هستی (being) یا حضور (presence) برایتان روشن نباشد، ادامه بدهید. ممکن است در حین خواندن کتاب سؤال یا ابهامی برایتان در ذهن تان شکل بگیرد، به خواندن ادامه بدهید. احتمال دارد در قسمت های بعدی کتاب، با عمیق تر شدن در این درس ها با دریافت های درونی خودتان، پاسخی به این پرسش ها پیدا کنید یا اشکالات شما برطرف شود.

کتاب را فقط با ذهنتان نخوانید؛ مراقب «واکنش‌های حسی» تان یا منتظر علامتی از شناخت، از یک حس درونی که از عمق وجود برمی‌آید، باشید. من نمی‌توانم هیچ حقیقت معنوی را، که شما آن را از پیش در عمق وجود خود نشناخته باشید، بر شما آشکار کنم. کار من تنها این است که آنچه را پیش‌تر می‌دانستید و فراموش کرده‌اید به شما یادآوری کنم. خرد زنده و پویایی در تک‌تک سلول‌های بدن شما آزاد و بعد فعال می‌شود که به قدمت تاریخ انسان است و در عین حال هر روز می‌تواند خود را نو کند.

من همیشه می‌خواهد دسته‌بندی و مقایسه کند؛ ولی این کتاب بخشی از دهن شما خواهد خورد که به دنبال مقایسه اصطلاحات آن با تعالیم کتاب‌های دیگر نباشید. من واژه‌هایی مثل ذهن (mind)، رضایت و شادی (happiness) و آگاهی (consciousness) را در معنایی به کار می‌برم که ممکن است دیگران به کار نبرده باشند. به کلمات وابسته نشوید. آن‌ها جابجایی هستند برای لحظه‌ای تأمل و گذشتن، برای بالارفتن از پله‌های نردبان و رسیدن به بام آگاهی.

گاهی به تعالیم فرزنانگان بزرگ اشیاء می‌کنم. قصدم مقایسه نیست، تنها می‌خواهم توجه شما را به این اصل جلب کنم که حقیقت در قالب‌های مختلفی ارائه شده، ولی در اساس همه به تنها یکی بوده و یکی خواهد بود.

بعضی از این قالب‌ها، مثل آموزه‌های ادیان که در جهان در لعابی از حس و زواید پوشانده شده‌اند که جوهر حقیقی‌شان گاه و گاهی از نظر پنهان می‌ماند. وقتی از آموزه‌های معنوی چیزی نقل می‌کنم، می‌خواهم معنای ژرف‌تری از آن‌ها را نشان بدهم و توان دگرگون‌کننده و نیرومندشان را به آن‌ها بازگردانم؛ به‌ویژه برای آن‌ها که پیروان این تعالیم و آموزه‌ها هستند. می‌خواهم به آن‌ها بگویم نیازی نیست جای دیگری

به دنبال حقیقت باشید: به عمق وجود خودتان سری بزنید، حقیقت آنجاست.

در این کتاب سعی کرده‌ام تا آنجا که ممکن است از اصطلاحات روزمره و حتی المقدور بدون بار استفاده کنم، تا مخاطبان بیشتری داشته باشم. این کتاب را می‌توان بیان تازه‌ی تعالیم بی‌زمان معنویت دانست که از هیچ منبع بیرونی به دست نیامده و تنها از آن منبع یگانه و درونی سرچشمه گرفته است.

آموزه‌های این کتاب نظریه‌پردازی و فلسفه‌بافی نیست. من از تجربه‌ی درونی من ویش من می‌گویم و اگر در جایی حکمی داده‌ام تنها برای این است که از رستگاری مقاومت شما بگذرم و به جایی در درون‌تان دست پیدا کنم، جایی که در آن پیش‌تر دانایی شما بوده است؛ همان‌گونه که حالا من می‌دانم؛ آن‌بای که حقیقت به محض شنیده شدن، شناخته می‌شود. حسی زنده و شاد در شما بیدار می‌شود و ندایی درونی می‌گوید: «بله، می‌دانستم، حقیقت همین است.»