

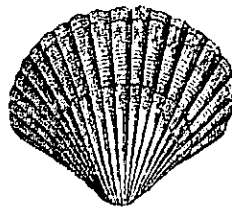
قدرت حال

راهنمای برای روشن بین معنوی

اکهارت تله

ترجمه: فریدون صفایی

ویرایش: سیمیر نادافان



The Power of Now

*A guide to
Spiritual enlightenment*



Eckhart Tolle

Ghazal Ramezani

Simin Naddafian

سرشناسه :
 عنوان و نام پدیدآور :
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری :
 شابک :
 وضعیت فهرست نویسی :
 یادداشت اصلی :
 موضوع :
 پایه :
 شناسه :
 نام :
 رده :
 رده بندی :
 شماره کتابشناسی ملی :

تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart
 قدرت حال/ نویسنده اکهارت تله؛ ترجمه غزال رضانی؛
 ویرایش سیمین ندافیان.
 تهران : وائیا، ۱۳۹۲.
 ۲۸۰ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۲۹۰۶
 فیبا
 The power of now : a guide to spiritual enlightenment
 زندگی معنوی
 رضانی، غزاله، ۱۳۵۹ - مترجم
 ندافیان، معصومه، ۱۳۳۷ - ویراستار
 ۱۳۹۲ ۴ق/۶۲۲BL
 ۳۹۱/۴۴
 ۳۳۵۱۸۵۸

قدرت حال

ترجمه: غزال رضانی
 ویرایش: سیمین ندافیان
 چاپ اول: وائیا، تهران، بهار ۱۳۹۳
 شمارگان: ۱۱۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۲۹-۶
 طرح جلد و صفحه آرای: غزال رضانی
 قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

نشر وائیا: ۶۶۷۵۵۸۲۴-۶۶۷۵۶۴۳۲-۶۶۷۵۵۸۲۴
 vaia@paboo.com

خیابان جامی خیابان میردامادی کوچه قلی خانی پلاک ۸

پخش پاسارگاد: ۶۶۴۱۴۸۳۱

وبسایت مترجم: www.galaxywalker.net

فهرست

.....	سخن مترجم	۱۵
.....	سخن نویسنده	۱۸
.....	فصل اول: وجود شما در ذهن تان خلاصه نمی شود	
.....	بزرگترین موانع روشن بین	۲۷
.....	۲. رها کردن ذهن	۳۵
.....	۳. روشن بین رفتن به ملواری فکر	۳۹
.....	۴. احسان و آسان به ذهن	۴۳
.....	فصل دوم: آگاهی، رزق خارج از رنج	
.....	۵. دیگر دردی در زمان حال به داخل نکنید	۵۰
.....	۶. درد گذشته: انحلال پیکر در	۵۵
.....	۷. هویت یافتن ضمیر بایکرمی درد	۶۲
.....	۸. ریشه ترس	۶۴
.....	۹. جستجوی ایگو برای یک بودن و تکامل	۶۷
.....	فصل سوم: حرکتی ژرف به زمان حال	
.....	۱۰. خود را در ذهن تان جستجو نکنید	۶۹
.....	۱۱. به وهم زمان پایان دهید	۷۱
.....	۱۲. هیچ چیز بیرون از حال وجود ندارد	۷۳
.....	۱۳. کلید دسترسی به بعد معنوی	۷۵
.....	۱۴. دسترسی به قدرت حال	۷۸
.....	۱۵. رها کردن زمان و آشناساخته	۸۱
.....	۱۶. جنون و دیوانگانه زمان و آشناساخته	۸۴
.....	۱۷. ریشه ی رنج و حالات منفی در زمان است	۸۶
.....	۱۸. یافتن حیات در زیر لایه ی موقعیت های زندگ	۸۹

۱۹. تمام مشکلات اوهام ذهن هستند..... ۹۱
۲۰. جهش کوانتومی در تحول آگاه..... ۹۴
۲۱. لذت هست..... ۹۵

فصل چهارم: استراتژی های ذهن برای اجتناب از حل

۲۲. فقدان لحظه: فریب اصل..... ۹۸
۲۳. ناآگاه معمول و ناآگاه عمیق..... ۱۰۰
۲۴. آیا بل چه چیزی هستند؟..... ۱۰۴
۲۵. آشنایی با ناآگاه معمول..... ۱۰۶
۲۶. راه های اجتناب از وعده مسعادت..... ۱۰۸
۲۷. کلامه های رایجی که هستند..... ۱۱۳
۲۸. هدف درونی تغییر شما..... ۱۲۱
۲۹. گذشته نمی تواند چراغ راهی بهمانند..... ۱۲۳

فصل پنجم: وضعیت حل

۳۰. حال، آنچه که شما فکر می کنید نیست..... ۱۲۶
۳۱. معنای سری و پنهان دروغی گفتن..... ۱۲۸
۳۲. زیبایی از آرامش شما در حضور تن بر می..... ۱۳۰
۳۳. ادراک آگاهانه ناب..... ۱۳۴

فصل ششم: وجود درونی

۳۴. هستی، زرف ترین خود شماست..... ۱۳۹
۳۵. پیدا کردن حقیقت ناآگاهی و زوال خود..... ۱۴۳
۳۶. متصل شدن به وجود درونی..... ۱۴۵
۳۷. تحول از طریق جسم..... ۱۴۷
۳۸. خطای جریدن..... ۱۵۱
۳۹. ریشه های عمیق درد درون داشته باشید..... ۱۵۲

۴۰. قبل از اینکه وارد بدن تن شوید، ببخشید..... ۱۵۵

۴۱. ارتباط شما با ایراز نشده..... ۱۵۸

۴۲. کند کردن فرآیند پیری..... ۱۶۰

۴۳. قوی کردن سیستم دفاعی..... ۱۶۲

۴۴. اجازه دهید نفس شما از درون جسم تن ببرد..... ۱۶۴

۴۵. استفاده‌ی خلاقانه از ذهن..... ۱۶۵

۴۶. ۱۶۶

فصل هفتم: درون، هاله، به ایراز نشده

۴۷. رفتن به ژانر بد..... ۱۶۷

۴۸. خواب بد..... ۱۶۹

۴۹. دروازه‌های دیگر..... ۱۷۱

۵۰. سکونت..... ۱۷۴

۵۱. فضا..... ۱۷۵

۵۲. ماهیت حقیقه فضالوزمان..... ۱۷۹

۵۳. مرگ آگاهانه..... ۱۸۰

فصل هشتم: روابط آگاهانه (روشن)

۵۴. از هر جای که هستید، وارد حال شوید..... ۱۸۲

۵۵. ارتباطات عشق/اتنفر..... ۱۸۵

۵۶. اعتیاد و جستجوی برای یک شدن..... ۱۸۸

۵۷. از روابط اعتیادگونه تا روابط آگاهانه..... ۱۹۲

۵۸. روابط به عنوان تمرین درونی..... ۱۹۵

۵۹. چرخ زن‌ها به روشنائی و آگاهی نزدیکتر هستند؟..... ۲۰۵

۶۰. از بین بردن پیکره‌ی دردگروه زن..... ۲۰۸

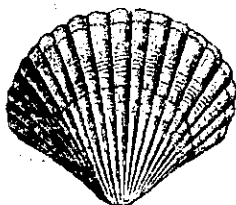
۶۱. رابطه با خود در راه‌ها کنید..... ۲۱۵

فصل نهم: ملواری شای و عدم شای، آرایش است

۲۱۸.....	۶۲. حقیقت متعالی روی خوب و بد
۲۲۲.....	۶۳. پایان درام زندگی
۲۲۵.....	۶۴. ناپایداری و چرخه های زندگی
۲۲۲.....	۶۵. بهره گیری از مسائل منفی و رها کردن آنها
۲۴۰.....	۶۶. ماهیت شفقت
۲۴۳.....	۶۷. به واقعیت دیگرگون

فصل نهم: شای تسلیم

۲۵۰.....	۶۸. پذیرش حال
۲۵۶.....	۶۹. از انزاد فدا شدن معنوی
۲۵۹.....	۷۰. تسلیم در برابر قدرت
۲۶۴.....	۷۱. تبدیل بیماری به آگاهی
۲۶۷.....	۷۲. وقتی مصیبت از راه می رسد
۲۶۹.....	۷۳. تبدیل رنج به آرامش
۲۷۳.....	۷۴. راه رستگاری
۲۷۶.....	۷۵. قدرت انتخاب



سخن مترجم

واژه چیست وقتی نگاه سخن می‌گوید؟ نگاه چیست وقتی الماس درون می‌درخشد؟ نور مانند سایه بی رد پا نیست. نشانه‌های نور را دنبال کردم و می‌دانم این نور کورسوی چراغی در باد نیست که رو به خاموشی می‌رود؛ بلکه درخشش حقیقتی است که می‌تابد. چه روز باشد و چه شب...

روز در خوابی بگو که خواب نیست سایه فرعست اصل جز مهتاب نیست
مولانا

این کتاب اولین بار در زمستان ۱۳۸۷ به دستم رسید. در آن زمان مشغله‌ی کاری اجازه نداد آن را بخوانم. اینک، در بهار ۱۳۹۰ اتفاقی باعث شد ترجمه‌ی این کتاب را ظرف یک سال به تمام برسانم و در اختیار عزیزانم قرار دهم. در واقع باید بگویم وقت آن فرا رسیده بود... در طول ترجمه‌ی این اثر و بعد از آن اتفاقات نادری برای خواب من روی داد... آنچه که می‌توانم بعد از گذشت این دوره بگویم این است که سجعیت، نشان آشکار جویندگان نور است. حقیقت برای کسانی که غارهای تاریک را از خود را به اکتشاف در دنیای ناشناخته‌ها ترجیح می‌دهند، آشکار نمی‌شود حتی اگر در گوش شان فریاد شود...

در مورد این کتاب باید بگویم کاملاً آشکار است که هیچ دیدگاه بشری از قضاوت به دور نیست و حالات و روحیات منحصر به فرد نویسنده بر اثرش تأثیرگذار، اما باید به این نکته نیز اشاره کنم که نویسنده بدون هیچ جبهه‌گیری، آنچه که حقیقت ناب است را بیان کرده و مانند بسیاری از

اساتید، تلاش در پیچیدن معانی و مفاهیم در لفافه‌ی پر پیچ و خم واژگان، نکرده است. شاید در دنیای پر سرعت، امروز که عواطف انسانی هر روز کمرنگ‌تر می‌شوند، بن‌بست پایانی باشد که بسیاری از ما آن را تجربه کرده‌ایم، اما همیشه راهی هست و این بار راه ما را به سفری به درون می‌خواند...

با خواندن خط به خط این اثر ناخودآگاه به یاد اشعار و ابیات بسیاری از شعر و عارفان پارسی می‌افتیم که هر کدام به نوبه‌ی خود به اصل بنده‌ی دم بوند غنیمت شمردن لحظه اشاره کرده‌اند، اما از آنجا که نمی‌خواستیم راه را بر خواننده تأثیر بگذارد، از اشاره به این روایات اجتناب کرده‌ام.

شاید اگر بشود تمامی حکمت‌های رزق‌افزای جهان را در یک نتیجه‌گیری گنجانند، این باشد که آنها را تلاش و مکاشفات و شهود بسیار در عوالم گوناگون، غنیمت شمردن لحظه به طرق مختلف به انسان‌ها توصیه کرده‌اند و روح زندگی را در بدنی بیش یافته اند؛ عنصری که انسان هر روز بیشتر در حال دور شدن از آن است.

اهل دل می‌دانند که براستی سرچشمه‌ی حقیقت یک است و در بعد زمان و مکان نمی‌گنجد. هر کس در خور درک و توانایی خود به طریقی به آن پرداخته و همه‌ی راه‌ها به حقیقت منتهی شده‌اند. شاید نام نهالی که رسیدند، همه یک راه رفتند و این فقط صورت ظاهری راه بود که متفاوت به نظر می‌رسید.

هر چند این کتاب در بازار ایران موجود است و قبل از اقدام به نشر، آن

را در سایت شخصی‌ام در دسترس علاقمندان قرار داده‌ام. اما اکنون با ویرایش جدید و موشکافانه‌ی ویراستار عزیز و دلسوز سرکار خانم ندافیان و همکاری نشر وانیلا، آن را روانه‌ی بازار کتاب می‌کنم. امیدوارم به دست کسانی که باید، برسد.

کتابی از این دست همواره جایی در گنجینه‌ی علاقمندان به کتاب دارند. فارسی‌نویسان، مترجم و... این کلام حقیقت است که مانند الماسی می‌رخشد...

به امید روزگاری که باران از آبرامش، برای تمام موجودات جهان...



غزال رمضان، بهار زردی (بهار) ۱۳۹۳

سخن نویسنده

گذشته دیگر کاربردی بسیار اندک برای من دارد و به ندرت به آن فکر می‌کنم. اما می‌خواهم چگونگی تبدیل شدنم به یک آموزگار معنوی و تولد این کتاب را برای شما بازگو نمایم.

تا سن سی‌سالگی در وضعیتی از اضطراب تقریباً همیشگی بسر می‌بردیم و گاهی اوقات آنچنان افسرده می‌شدم که می‌خواستم خودکشی کنم. حالا که در این مرحله هستم می‌کنم، این احساس به من دست می‌دهد که انگار درباریه‌ی گذشته حرف می‌زنم.

چند شب بی‌خوابی از تولد من و نه سالگی‌ام بود که نیمه‌شب با احساسی از وحشت و ترس بی‌حدی خواب پریدم. در گذشته هم بارها برایم اتفاق افتاده بود که با این حس از خواب بیدار شوم، اما این بار شدیدتر از هر زمان دیگری بود. سکوت شب، غایت مبهم من در اتاق تاریک و صدای دور دست ترنی که می‌گذشت، همه و همه بسیار گمانه و خصمانه به نظر می‌رسیدند و البته همانقدر بی‌معنا، درست مانند حسی که از زندگی خود داشتم و آن را خلقتی بی‌هدف در عمق جهانی پر از نفرت می‌دانستم. در هر حال بیگانه‌ترین حضور در آنجا، وجود خود من بود. هدف از ادامه‌ی زندگی در چنین رنج و بدبختی چه بود؟ چرا باید در این نبرد بی‌پایان دوام آورد؟ می‌توانستم اشتیاقی عمیق برای فنا و عدم وجود را حس کنم که حالا بسیار قدرتمندتر از تمام فطری‌های انسانی برای ادامه‌ی حیات شده بود.

«دیگر نمی‌توانم با این وضع به زندگی با خودم ادامه دهم.» این فکر یهود که مدام در ذهنم تکرار می‌شد. ناگهان متوجه شدم چه فکر عجیبی در سر دارم. من یکی هستم یا دو نفر؟ اگر نمی‌توانم به «زندگی با خودم ادامه دهم، پس باید دو تا از من وجود داشته باشد: یکی من و دیگر خودی که نمی‌توانم با او زندگی کنم. با

خودم فکر کردم: «شاید فقط یکی از آنها واقعی باشد».

آنچنان از این واقعیت عجیب بهت زده شده بودم که ذهنم از کار ایستاد. من کاملاً هشیار بودم اما دیگر فکری وجود نداشت. سپس احساس کردم به داخل چیزی مانده‌ام. گویی از انرژی کشانده می‌شوم. این حرکت ابتدا آهسته بود اما سپس سریع‌تر شد. ترسی آنی وجود مرا در بر گرفت و بدنم شروع به لرزیدن کرد. صدایی شنیدم که گفت: «در برابر هیچ چیز مقاومت نکن...» گویی این کلام از درون قفس سینه‌ام بیان شده بود. می‌توانستم احساس کنم وارد خلاء می‌شوم. اما انگار این خلاء به جای اینکه خارج از من باشد، درون من قرار گرفته بود. ناگهان دیگر هیچ ترسی وجود نداشت و من خود را رها کردم و نمی‌دانم بعد از آن چه اتفاقی برای من افتاد.

پس از گذشت چند ساعت، به آوارگی‌های که بیرون از پنجره نشسته بود، از خواب بیدار شدم. تا به حال هرگز چنان بدنی را نشنیده بودم. چشم‌هایم هنوز بسته بود و من در همان حال تصویر آینه‌ای درخشان را می‌دیدم. بله، درست است، اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، این همان صدا بود.

چشم‌هایم را باز کردم. اولین شعاع نور سپیدم از میان پرده‌ها خودنمایی می‌کرد. هر چند حتی اگر نوری هم نبود، می‌دانستم و حساس می‌کردم که نوری بی‌پایان و درخشان‌تر از آنچه که بتوانم درک کنم، وجود دارد. آن هاله‌ای ملایمی که از میان پرده‌ها دیده می‌شد، خود عشق بود. اشک چشم‌هایم جاری شد. بلند شدم و شروع به راه رفتن در اتاق کردم. این اتاق را می‌شناسم اما در عین حال می‌دانستم آن را قبلاً هرگز به طور واقعی ندیده‌ام. همه چیز بکر و تازه بود، انگار همان لحظه بوجود آمده باشند. وسایلم را در دست می‌گرفتم و از زیبایی و سرزندگی آنها در شگفت بودم: یک مداد، یک بطری خالی ...

آن روز دور شهر راه می‌رفتم و شگفتی معجزه‌ی حیات روی کوهی زمین را با

خود زمزمه می‌کردم؛ انگار همان روز چشم به این دنیا باز کرده بودم. پنج ماه بعد از آن در آرامش درونی و سعادتی بی‌وقفه زندگی کردم و بعد از آن این حالت کمی کم‌رنگ‌تر شد، البته هنوز هم بسیار شدت داشت؛ علت آن هم این بود که این حس دیگر تبدیل به وضعیتی طبیعی در من شده بود. هنوز هم نتوانستم به زندگی روزمره‌ام ادامه دهم. هر چند به این نکته پی برده بودم هر کاری که قبلاً انجام داده‌ام، مطلقاً نمی‌توانستم به چیزی که اکنون داشتم بیفزاید. فعلاً من دانشم اتفاقی خارق‌العاده و بی‌نظیر در من رخ داده است، اما آن را درک نمی‌کردم. در سال گذشت تا بتوانم به عمق این رویداد پی ببرم و آن را درک کنم. من زمانی که به خواندن متون عرفانی پرداختم و مدتی را با آموزگاران معنوی سپری نمودم. به این شکل متوجه شدم آنچه که همه به دنبال آن بودند، برای من اتفاق افتاده بود. من متوجه شدم فشار بیش از حد و رنجی که می‌کشیدم، آن شب بی‌خوابی آن‌ها مرا وادار کرده بود از هویت ناشاد و عمیقاً آزاردیده‌ی خود عقب بمانم. البته همان داستان ساخته و پرداخته‌ی ذهن بود. این عقب‌نشینی چنان کامل بود که من خود رنجور و دروغین بلافاصله از بین رفته بود، درست مانند اینکه باد بادی را خالی کرده باشند. و آنچه که باقی ماند، هویت اصلی و حقیقی من به همان شکل همیشه حاضر بود؛ آگاهی در ناب‌ترین حالت ممکن، درست قبل از اینکه با فرم من هویت بیابد. بعدها یاد گرفتم دوباره به آن گستره‌ی بی‌زمان و بی‌زوال که آن شب در صورت یک خلاء تجربه کرده بودم، باز گردم و کاملاً آگاه بمانم.

اما حتی زیباترین تجربه‌ها نیز می‌آیند و می‌روند. شاید بنیادین‌ترین تجربه‌ی من، همان آرامش درونی بود که از آن زمان هرگز مرا ترک نکرد. این حس گاهی اوقات بسیار قوی و لمس‌شدنی است و حتی کسانی که کنار من هستند نیز می‌توانند آن را احساس کنند. گاهی اوقات هم این آرامش در پس‌زمینه است،

درست مانند آهنگی که از دوردست‌ها به گوش می‌رسد.

بعد از این دوره گاهی اوقات مردم پیش من می‌آمدند و می‌گفتند:

«من چیزی را که تو داری می‌خواهم. آیا می‌توانی مرا به این حالت برسانی یا به من بدهی چطور اینگونه شوم؟»

من هم می‌گفتم: «شما خودتان آن را دارید، فقط نمی‌توانید احساسش کنید. زیرا ذهن من بیش از حد سر و صدا راه می‌اندازد.»

این پرسش پاسخ بیشتر و بیشتر شد تا به شکل کتابی در آمد که اکنون در دست شماست.

حقیقت نهفته در درون شما

این کتاب جوهری کاری است که من انجام می‌دهم. البته تا آنجا که بتوان آن را در واژه جای داد. در واقع با این کتاب نتیجه‌ی کار ده سال گذشته‌ی من با افراد و گروه‌های کوچکی است که در مسیر معرفت طی طریق کرده‌اند و در اروپا و امریکای شمالی با آنها سر و کار داشته‌ام. من با عشقی عمیق از این افراد استثنائی برای شجاعت، خواستار تحولات درونی بودن، پرسش‌سؤالات چالش‌برانگیز و هم‌چنین آمادگی‌شان در شنیدن درونی می‌کتم. این کتاب بدون کمک آنها بوجود نمی‌آمد. این افراد متعلق به گروه‌های کوچک، اما خوشبختانه اقلیت در حال افزایش جویندگان معنویت هستند. همین افرادی که به جایی رسیده‌اند که می‌توانند از الگوهای فکری موروته‌شان بیرون بیایند و مرزها را بشکنند. همان افکاری که از ازل بشر را در رنج و اسارت نگه داشته‌اند. من کاملاً باور دارم این کتاب راه خود را به سوی آن دسته که برای چنین درونی عظیمی آماده‌اند، پیدا می‌کند و به این شکل به عنوان یک کاتالیزور و تسریع‌کننده‌ی امور عمل می‌نماید. هم‌چنین امیدوارم به دست بسیاری دیگر از افرادی که محتوای آن را قابل تأمل می‌دانند نیز برسد، هر چند صمکن است

هنوز کاملاً آماده نباشند به این شیوه زندگی یا عمل کنند. در هر حال این امکان وجود دارد که بعدها دانه‌ای که زمان خواندن این کتاب در وجود این افراد کاشته شده، با بذر روشن‌ضمیری که در هر فرد نهفته بیامیزد و ناگهان جوانه بزند و در وجود این افراد، حیات یابد.

این کتاب در شکل حاضر اصالتاً پاسخ به سؤالاتی است که افراد مختلف در سمینارها و جلسات مشاوره‌ی خصوصی پرسیده‌اند و بیشتر این سؤالات بودا یا یخسار برده‌اند. در نتیجه من هم مطالب را به همان شکل پرسش و پاسخ ارائه کردم. باید من نیز در این جلسات به اندازه‌ی پرسش‌کنندگان یاد گرفته‌ام و به سبب آسودگی من، برخی از این سؤال و جواب‌ها تقریباً به صورت لغت به لغت ذکر شده‌اند. برخی دیگر نیز سؤالات نمونه‌ای هستند که من از ترکیب برخی پرسش‌های مشابه یکی کردن آنها نوشته‌ام. به این شکل جوهره‌ی اصلی پاسخ‌های ارائه شده را هم یکی کردم تا به آن سؤال خاص پاسخ داده شود. برخی پرسش‌های جانبی نیز در حاشیه ویراستار پرسیده شده‌اند تا بعضی موارد خاص شفاف‌سازی شود.

با خواندن کتاب از همان صفحه‌ی اول تا آخر توجه خواهید شد دیالوگ‌ها به طور مداوم در دو سطح در تناوب هستند. در یک سطح توجه‌تان را به آنچه که در شما درونی و اشتباه است جلب می‌کنم و بیشتر به ماهیت ناآگاهی و ناهشیاری بشر و عملکرد نادرست و هم‌چنین بارزترین تظاهرات رفتاری این ناآگاهی می‌پردازم؛ از جمله ارتباطات فردی گرفته تا جنگ بین قبایل و ملت‌ها. چنین دانشی حیاتی به بشر می‌رود زیرا تا زمانی که نتوانید اشتباه را به عنوان اشتباه شناسایی کنید، نه به عنوان سرشمت خودتان، هیچ تحول پایداری نیز صورت نخواهد گرفت و در پایان همیشه به اوهام و شکلی از درد و رنج باز خواهید گشت. در این سطح هم‌چنین

به شما نشان خواهم داد چگونه این خود دروغین را به عنوان خود اصلی و در نتیجه یک مشکل شخصی شناسید. زیرا به این شکل است که این خود دروغین ابدی می‌شود.

در سطحی دیگر، از تحوّل بنیادین آگاهی بشر به عنوان احتمالی صحبت می‌کنم که نباید آن را رویدادی در آینده‌ی دور دانست، بلکه این رویداد همین حالا قابل دسترسی است و به هیچ وجه مهم نیست کجا و چه کسی هستید. به شما نشان داده می‌شود چگونه خود را از بردگی ذهن رها کنید و در زندگی روزمره و ساده‌ترین ابعاد آن به واقعیت آگاهی و روشن‌بینی برسید.

از آنجا که دانه‌ی بشرینی در هر فردی وجود دارد، اغلب از خودم به عنوان فردی «آگاه» یاد می‌کنم که می‌داند در شما چه می‌گذرد و فراتر از متفکر اجباری قرار می‌گیرد. شخصیت و توان شما قادر است بلافاصله واقعیت معنوی را بازشناسی کند، با آن ارتعاش را و از آن قدرت بگیرد.

موافقی در زمان خواندن این کتاب پیش می‌آید که تمایل به مکث دارید و مایل هستید چند لحظه‌ای از خواندن دست بکشید، آرام شوید و حقیقت مطلب بیان شده را با تمام وجود تجربه و احساس کنید. هر چه چنین حالتی به شما دست داد، حتماً از خواندن دست بکشید و اجازه دهید معجزه آگاهی بر شما جاری شود.

زمانی که خواندن این کتاب را شروع می‌کنید، شاید مفهوم برخی مطالب خاص مانند «هستی» یا «حضور» برای شما کاملاً شفاف نباشد. اما به خواننده اجازه دهید. شاید گاهی اوقات سؤالات یا حتی اعتراض‌هایی در ذهن شما شکل بگیرد. این سؤالات احتمالاً در قسمت‌های بعدی کتاب پاسخ داده خواهند شد و یا زمانی که به درک عمیق‌تری از این آموزه‌ها و البته خودتان دست پیدا می‌کنید، دیگر چیزی جز سؤالات نامربوط نیستند.

این کتاب را تنها با ذهن و فکر تان نخوانید. در حالیکه کتاب را می‌خوانید مراقب هر نوع واکنش احساسی و آن حس بازشناسی که از عمق شما سرچشمه می‌گیرد نیز باشید. من واقعیات معنوی خارج از شما را ذکر نمی‌کنم، شما همه چیز را می‌دانید. تمام کاری که من انجام می‌دهم این است که آنچه را که خاموش کرده‌اید، به شما یادآوری می‌کنم. به این شکل دانش زندگی که هر چند باستانی و در عین حال نوین است، در شما فعال می‌شود و از هر سلول بدن شما سرگشته خواهد شد.

ذهن همه را می‌خواهد مقایسه و طبقه‌بندی کند، اما اگر تلاش نکنید واژه‌های این کتاب را با دیگر آموزه‌ها مقایسه کنید، بسیار کارآمدتر خواهد بود. در غیر این صورت ممکن است حتی سردرگم شوید. من از واژه‌هایی مانند ذهن، شادی، آگاهی و دیگر موارد استفاده می‌کنم که الزاماً با دیگر آموزه‌ها معنا و مفهومی یکسان ندارند. به هیچ ایدئولوژی وابسته نی‌روید. واژه‌ها تنها حکم پله و سنگی را دارند که می‌توانید به واسطه آنها به جای محکمی بگذارید. در نتیجه تا آنجا که ممکن است، باید آنها را هر چه سریع‌تر پشت سر بگذارید. در نتیجه برخی از مذاهب باستانی آنچنان با مسائل بیگانه و نامربوط آمیخته شده‌اند که سرشت معنوی‌شان تقریباً به طور کامل پنهان شده است. در نتیجه مفاهیم و آموزه‌های عمیق آنها دیگر قابل تشخیص نیست و قریب به تحول‌کننده‌ی خود را از دست داده‌اند. زمانی که آموزه‌هایی از این مذاهب یا دین‌ها را بازگو می‌کنم، برای این است که مفاهیم عمیق‌تر آنها بازیابی شود و به دست آن دسته که پیرو این مذاهب هستند، با قدرت متحول‌کننده‌ی آنها آشنا شوند. به این افراد می‌گویم: برای جستن حقیقت نیازی نیست جای دیگری را بجوید. اجازه دهید به شما نشان دهم چگونه با همان چیزی که دارید، می‌توانید به بینشی عمیق‌تر دست پیدا کنید.

اما بیش از همه تلاش داشته‌ام تا جایی که ممکن است از واژه‌هایی خنثی و بدون جبهه‌گیری فکری خاص استفاده کنم تا بتوانم طیف گسترده‌تری از افراد را مخاطب خود قرار دهم.

اگر گاهی اوقات با شدت زیادی حرف می‌زنم، برای این است که از لایه‌های سطحین من و مقاومت‌های آن عبور کنم و به جایی در عمق وجود شما برسم؛ همان جایی که شما خودتان می‌دانید، درست به همان شکل که من می‌دانم و جایی که حقیقت زده‌ای که شنیده می‌شود، قابل تشخیص و بازشناسی است. و به این شکل است که احساس از ارتقاء و سرزندگی بی حد و حصر بوجود می‌آید. چیزی درون شما می‌گوید: «بله، من می‌دانم که این عین حقیقت است.»

www.ketab.ir