

نیروی حال

اکهارت تول

سیخا برزگر

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۱

Tolle, Eckhart

تول، اکهارت. ۱۹۸۸ - ۳
نیروی حال اکهارت تول، مترجم سیجا برزگر.
تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۱.
۳۵۲ ص.
978-600-5219-46-3

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی:
یادداشت:

The power of now: a guide to spiritual enlightenment, c2004.

عنوان اصلی:

زندگی معنوی.
برزگر، سیجا. ۱۳۴۰ -
الل ۱۳۸۹ ن ۹ ت / BL ۶۲۲
۲۰۲/۲
۱۳۰۷۶۳۳

موضوع:
شماره افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابشناس ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

THE POWER OF NOW

نیروی حال

a guide to spiritual enlightenment

by

Eckhart Tolle

نمونه‌خوان: مریم رضازاده طامه

طرح جلد: علی برزگر

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ بیست و چهارم: تابستان ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: صفحه‌تور، چاپ: کاج / صحافی: نمونه

مدیر تولید: عماد دولایی

مرکز پیش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۲۵۲۱۰۵

آدرس اینترنتی: zahnnavizpub.ir

آدرس اینستاگرام: [zahn_avizz_pub](https://www.instagram.com/zahn_avizz_pub)

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

فهرست

بیش‌گفتار / ۹

تو ذهن خود نیستی / ۲۱

آگاهی: راه‌هایی از درد و رنج / ۵۵

سفر به ژرفای لحظه‌ی حال / ۷۷

نقشه‌های ذهن برای فرار از لحظه‌ی حال / ۱۱۳

ساحت حضور / ۱۴۷

کالبدِ درونی / ۱۶۷

دره‌هایی گشوده به ذات غیر متجلی / ۱۹۷

رابطه‌های روشن / ۲۲۱

دل‌آسودگی: فراسوی غم و شادی / ۲۶۹

معنای تسلیم / ۳۱۵

پیش‌گفتار

چگونگی شکل‌گیری این کتاب

برای من، گذشته اهمیت‌ی ندارد و به‌ندرت درباره‌ی آن می‌اندیشم؛ با وجود این، دوست دارم به‌طور خلاصه به تو بگویم چه شد که شدم يك آموزگار معنوی. و این کتاب چگونه به دنیا آمد.

من تا سی‌سالگی در شرایطی پُراضطراب زندگی می‌کردم. شرایطی که بسیاری را از فرط اضطراب و نگرانی به سوی خودکشی سوق می‌داد. اکنون، وقتی درباره‌ی آن سال‌ها حرف می‌زنم، احساس می‌کنم درباره‌ی زمانی در گذشته‌های دور و با درباره‌ی زندگی يك آدم دیگر صحبت می‌کنم.

يك شب، بعد از بیست‌ونهمین سالروز تولدم، از خواب پریدم و احساس کردم به‌شدت هراسانم. پیش از آن نیز با حالتی مشابه همان حالت از خواب پریده بودم، اما این‌بار، حالتی داشتم کاملاً متفاوت با دفعه‌های پیشین؛ بیشتر ترسیده بودم. سکوت شب، طرح شب‌وار اناتیه‌ی اتاق، صدای قطاری که در آن دورها می‌گذشت - همه چیز چنان بیگانه با من، دشمن من و بی‌معنا به نظر می‌رسید که از دنیا بیزار شدم. پیش از

نبروی حال

هر چیز، از وجود خودم بیزار بودم. به خودم گفتم: چرا باید این زندگی پُر از یکبت را تحمل کنم؟ چرا به این تلاش و تقلای پیهوده ادامه دهم؟

احساس می‌کردم دوست دارم فنا شوم. معدوم شوم. نباشم. این احساس، قوی‌تر از احساس غریزی من برای ادامه‌ی حیاتم بود.

این جمله مدام در ذهنم طنین می‌انداخت که: «دیگر حالم از خودم به هم می‌خورد.» ناگهان فهمیدم که این جمله، فکری است در سر من. «آیا من تنها هستم، یا دو نفر هستم؟ اگر حالم از خودم به هم می‌خورد، پس باید دو نفر وجود داشته باشند: «من» و «خود» که حال من از او به هم می‌خورد.» فکر کردم: «شاید یکی از این دو نفر واقعیت دارد و آن دیگری وهمی بیش نیست.»

از این درک و دریافت جهان شکفت زده شده بودم که ذهنم از کار افتاد. آگاه بودم، اما دیگر از فکرها خبری نبود. احساس کردم به گردابی عظیم از انرژی کشیده می‌شوم. این کشش، ابتدا آهسته بود، اما ناگهان شتاب پیدا کرد. هر سی به جانم چنگ انداخته بود و من می‌لرزیدم. صدایی در فضای سینهام پیچید: «مقاومت نکن!» احساس می‌کردم دارم به درون خلأیی می‌افتم. احساس می‌کردم این خلأ در درون من است، نه در بیرون من. ناگهان احساس ترسم ریخت و گذاشتم تا به درون آن خلأ بیفتم. بعد از آن را دیگر به

یاد نمی آورم.

پرنده‌ای که لب پنجره نشسته بود و می خواند، از خواب بیدارم کرد. پیش از آن، چنین صدایی را نشنیده بودم. چشم‌هایم هنوز بسته بود. تصویر يك الماس در خاطر من نقش بست. گفتم: «آری، اگر الماس می‌توانست آواز بخواند، صدای او شبیه همین صدایی می‌شد که اکنون می‌شنوم.» چشم‌هایم را باز کردم. نخستین پرتوهای خورشید صبحگاهی از لای پرده‌های اتاق به درون می‌تابید. بدون هیچ فکری، احساس کردم نور باید چیزی بیشتر از آنی باشد که ما احساس می‌کنیم. آن نور ملایمی که از لای پرده‌ها به درون اتاق می‌تابید، خود عشق بود. چشم‌هایم پُر اشک شدند. بلند شدم و دور اتاق قدم زدم. اتاق را می‌دیدم و می‌دانستم که تا آن زمان اتاقم را واقعاً ندیده بودم. همه چیز تازه و باطراوت به نظر می‌رسید. گویی همه‌ی چیزها تازه به وجود آمده بودند. اشیا را برمی‌داشتم؛ يك قلم، يك لیوان، و از زیبایی و حیاتی که داشتند به شگفت می‌آمدم.

آن روز، در شهر گشتم و معجزه‌ی زندگی به روی خاك را مشاهده کردم. احساس می‌کردم تازه به این دنیا پا گذاشته‌ام.

پنج ماه بعد از آن حادثه را در حالتی از آرامش ژرف و سکوت گذراندم. سپس، به تدریج از شدت آن احساس

نیروی حال

کاسته شد. و شاید آن احساس تبدیل به حالت طبیعی من شده بود. در جهان بودم و به طور عادی زندگی می‌کردم. گرچه دیگر می‌دانستم که همه‌ی تلاش‌ها و کوشش‌های گذشته‌ی من عملاً نمی‌توانست چیزی به آنچه که در ابتدا داشتم اضافه کند.

البته، می‌دانستم که حادثه‌ای ژرف و شگفت در من اتفاق افتاده است. اما نمی‌توانستم این حادثه را بفهمم. چند سال بعد بود که، با خواندن متون معنوی و گفت‌وگو با استادان معنویت، فهمیدم که آنچه که منتهای آرزوی همگان است، در من اتفاق افتاده است. فهمیدم که فشار شدید رنج آن شب، باید آگاهی مرا از دامی رهانده باشد: دام بازی ذهن. بازی ذهن، این است که تو خود را با ترس‌ها و غم‌های خود یکی بدانی. این رهایی چنان کامل بود که بی‌درنگ خود دروغین و رنجور من فرو ریخت. گویی باد بادنکی را ناگهان خالی کرده باشند. آنچه باقی مانده بود، ماهیت حقیقی من بود. ماهیت همیشه حاضر من هستم؛ آگاهی‌ای ناب و رها از صورت‌ها. همچنین آموختم که، با حفظ آگاهی خود، به قلمرو بی‌زمان و نامیرای درون بروم. قلمرویی که قبلاً آن را به شکل خلأ احساس کرده بودم. در چنان حالتی از لطف و لطافت و قداست غرق شده بودم که حتی تجربه‌های معنوی گذشته‌ام در برابر آن رنگ می‌باخت. زمانی رسید که، برای مدتی، دیگر

نیروی حال

از معاش و معیشت چیزی برایم نمانده بود. رابطه‌هایم قطع شده بود. شغلی نداشتم، خانه‌ای نداشتم، و هویت اجتماعی خود را نیز گم کرده بودم. دو سال تمام، با شور و سرمستی، در پارک‌ها می‌گشتم، روی نیمکت‌ها می‌نشستم و در شگفتی‌های پیرامون خود غرق می‌شدم.

اما حتی زیباترین تجربه‌ها نیز می‌آیند و می‌روند. بنیادی‌ترین تجربه‌ی من، همان تجربه‌ی آرامش زرق بود که از آن زمان تا کنون هرگز مرا ترک نکرده است. تجربه‌ای که گاهی چنان قوی و آشکار است که دیگران نیز می‌توانند احساسش کنند. گاهی نیز این تجربه جایی در پس‌زمینه‌ی وجود من است و همچون نغمه‌ای از دور دست‌ها به گوش می‌رسد.

گاهی بعضی‌ها پیش من می‌آیند و می‌گویند: «ما تجربه‌ای را می‌خواهیم که تو به آن رسیده‌ای. می‌توانی آن را به ما منتقل کنی؟ می‌توانی راه رسیدن به این تجربه را به ما نیز نشان بدهی؟» و من به آن‌ها می‌گویم: «شما چیزی را از من می‌خواهید که خود دارای آن هستید. مشکل فقط این است که شما نمی‌توانید آن را در خود احساس کنید. زیرا ذهن شما هیاهو راه می‌اندازد و نمی‌گذارد صدای آن به شما برسد.» این پاسخ رشد کرد و کتابی شد که تو اکنون آن را در دست گرفته‌ای و می‌خوانی.