

خلاصه کتاب

نیروی حال

نویسندگان: اکهارت تول

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



پیشگفتار

این کتاب حاوی آموزه‌های ناب من است. البته سعی می‌کنم تا حد امکان آموزه‌هایم را در قالب کلمات بیان کنم و با افراد و گروه‌های کوچک و افرادی که به دنبال ایده هستند به اشتراک بگذارم. این تلاش من در ده سال گذشته بوده است. می‌دانم که کلمات نمی‌توانند همه چیز را در خود داشته باشند. من می‌خواهم از همه کسانی که شجاعت دارند و می‌خواهند تغییر را برای خودشان تجربه کنند تشکر کنم. کسانی که سؤالات مهمی می‌پرسند و آماده شنیدن پاسخ‌های من هستند. اگر این افراد فوق‌العاده نبودند، این کتاب منتشر نمی‌شد. این آدم‌ها اقلیتی هستند روبه‌رشد که طلایه‌داران معنویت عصر ما خواهند شد. اینها به جایی می‌رسند که می‌توانند پوسته‌ی الگوهای ذهنی جمعی موروثی را بشکنند و بیرون بیایند. الگوهایی که سالهای سال است بشریت را اسیر رنج‌های بسیار کرده است.

من مطمئن هستم که این کتاب به دست همه کسانی که خواهان تحولی اساسی در خود هستند راه پیدا خواهد کرد.



تو ذهن خود نیستی

هیاهوی بی‌وقفه ذهن، مانع پیدا کردن قلمرو ساکت درون می‌شود؛ قلمرویی که از هستی جدا نیست.

هیاهوی ذهن، همچنین، «خود» ذهنی و دروغین می‌آفریند و همین «خود» ذهنی است که سایه‌ای از ترس و رنج بر زندگی ما می‌افکند.

یکی دانستن خود و ذهن، توفانی پُرگرد و غبار از مفاهیم، برچسب‌ها، تصورها، واژه‌ها، قضاوت‌ها و تعریف‌ها می‌آفریند که چراغ همه رابطه‌های حقیقی را خاموش می‌کند. یکی دانستن خود و ذهن، حجابی‌ست که تو را از تو دور می‌کند، تو را از آدم‌های دیگر دور می‌کند، تو را از طبیعت دور می‌کند، تو را از خدا دور می‌کند. همین حجاب تیره فکر است که توهم جدایی می‌آفریند، توهم این که «تو» هستی و یک «دیگری» کاملاً جدا از تو. آنگاه، این نکته اساسی را فراموش می‌کنی که زیر سطح ظواهر همه چیزها و صورت‌های جدا از هم، تو با همه چیز و همه کس وحدت داری. منظورم از فراموش کردن، آن است که دیگر واقعیت این وحدت بدیهی را احساس نمی‌کنی. ممکن است باور کنی که چنین وحدتی وجود دارد، اما نمی‌توانی این وحدت را بشناسی یا تجربه کنی. آری، باور تسکین دهنده است. اما تجربه‌ی خود توست که رهایی می‌بخشد.

ذهن ماشینی است که برای زنده ماندن، حمله و دفاع از خود در برابر ذهن‌های دیگر، جمع‌آوری، ذخیره، تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده می‌شود - اینها وظایفی هستند که ذهن می‌تواند از عهده آن برآید. اما این آثار به هیچ وجه خلاقانه نیستند. همه هنرمندان، دانسته یا نادانسته از منبع بی‌ذهنی الهام می‌گیرند و می‌آفرینند، از