

تاچ لرن، مرجع دانلود رایگان خلاصه کتاب صوتی و متنی



[www.touchlearn.ir](http://www.touchlearn.ir)

## کتاب تمرین نیروی حال اثر اکهارت تول

• نویسنده: اکهارت تول

• مترجم: فرناز فرود

• ناشر: کلک آزادگان

• گروه سنی: بزرگسال

• تعداد صفحه: 112

• سال انتشار: 2001 میلادی

• افتخارات: -



اکهارت توله



فرناز فرود

برای دسترسی به خلاصه صوتی کتاب تمرین نیروی حال اثر اکهارت تول و بررسی نظرات کاربران اینجا را کلیک کنید.

## سرآغاز

نیروی حال از چاپ نخست در سال ۹۹۷۱ تأثیری شگرف و بسیار عمیق‌تر از آنچه در تصور من می‌گنجید، بر آگاهی جمعی سیاره داشته است. این کتاب به پانزده زبان ترجمه شده است و هر روز از سراسر جهان نامه‌هایی از خوانندگان دریافت می‌کنم که نوشته‌اند در نتیجه آموزش‌های نیروی حال زندگی آن‌ها دگرگون گشته است.

هر چند آثار دیوانگی‌های ذهن خودمحور هنوز در همه جا به چشم می‌خورد، اما پدیده‌ای تازه در حال شکل‌گیری است. پیش از این هیچگاه این همه مردم آماده نبودند تا الگوهای ذهنی جمعی را که از دیرباز بشریت را در اسارت درد و رنج نگه داشته است، به هم بزنند. حالت تازه‌ای از آگاهی پدیدار شده است. دیگر بس است، به اندازه کافی رنج برده‌ایم! همین لحظه که این کتاب را در دست گرفته‌اید و این خطوط را در باره امکان یک زندگی آزاد که در آن موجب درد و رنج خود و سایرین نشوید می‌خوانید، این آگاهی از درون شما پدیدار می‌شود.

بسیاری از خوانندگان نامه نوشتند و اظهار کردند که دوست دارند آموزش‌های نیروی حال به شیوه‌ای عملی‌تر عرضه شود، تا هر روز بتوانند آن‌ها را تمرین کنند. این درخواست، انگیزه‌ای برای نگارش این کتاب شد.

کتاب تمرین نیروی حال علاوه بر تمرین، حاوی بخش‌های کوتاهی از کتاب نیروی حال نیز می‌باشد تا برخی از مفاهیم اصلی را یادآوری و به عملی کردن این مفاهیم در زندگی روزمره یاری کند.

بسیاری از این بخش‌ها به ویژه برای مطالعه عمیق مناسب هستند. هنگامی که به عنوان مراقبه مطالعه می‌کنید و صرفاً به منظور کسب اطلاعات تازه نمی‌خوانید، مایل هستید تا از این راه به سطح دیگری از آگاهی وارد شوید. از این رو می‌توانید یک بخش را بارها بخوانید و هر بار درک تازه‌ای از آن کسب کنید. فقط کلامی که در حالت حضور گفته یا نوشته شود، دارای توان دگرگون کردن است، توانی که حضور را در خواننده بیدار می‌کند.

بہتر است این بخش‌ها به آہستگی خواندہ شوند. گاہ بہ دفعات درنگ کنید و لحظہ‌ای را بہ تعمق در آرامش و سکون اختصاص دهید و گاہ کتاب را بی ہیچ ترتیبی باز کنید و فقط چند خط آن را بخوانید.

اکہارت تُلہ

نہم ماہ ژوئیہ سال ۲۰۰۱

## بخش یکم: دستیابی بہ نیروی حال

ہنگامی کہ آگاہی شما بہ بیرون معطوف است

ذہن و جہان پدیدار می‌شوند

و ہنگامی کہ بہ درون معطوف است

منشأ خود را درک می‌کند

و بہ خانہ، نزد آن کانون نہایی بازمی‌گردد.

## ۱. روشن بینی

یک حیات جاودان و همیشگی در ورای هزاران هزار شکل حیات مقید به تولد و مرگ، وجود دارد. مردمان بسیاری برای توصیف آن، واژه خدا را به کار می‌برند، من اغلب آن را وجود بی‌همتا یا به اختصار، وجود می‌نامم. واژه وجود نیز مانند واژگان دیگر در این زمینه چیزی را روشن نمی‌کند. اما مزیت وجود آن است که مفهوم گسترده‌ای دارد و آن نادیدنی نامحدود را به موجودی محدود تقلیل نمی‌دهد. امکان ندارد بتوان تصویری ذهنی از آن ساخت و هیچ کس نمی‌تواند مدعی مالکیت انحصاری آن شود. وجود، حضور بی‌واسطه شماست و به صورت حس حضور خود شما بی‌درنگ در دسترس است. بنا بر این از واژه وجود تا تجربه وجود، فقط باید گامی کوتاه برداشت.

وجود نه تنها در ورا، که در اعماق هر شکل به صورت درونی‌ترین ذات تباهی‌ناپذیر و نادیدنی آن نهفته است. به عبارت دیگر، هم‌اکنون وجود به صورت خویشتن خویش و طبیعت حقیقی شما در دسترس است. در پی آن نباشید که با ذهن خود به آن دسترسی پیدا کنید. تلاش نکنید آن را بفهمید.

فقط هنگامی می‌توانید آن را بشناسید که ذهن آرام بگیرد. وقتی حضور دارید، زمانی که به طور کامل و متمرکز به حال توجه دارید، می‌توانید وجود را حس کنید، اما هیچگاه نمی‌توانید با ذهن خود آن را بشناسید.

آگاهی دوباره به وجود و ماندن در آن حالت «شناخت احساسی»، روشن بینی خوانده می‌شود.

واژه روشن بینی نوعی دستاورد فراانسانی را به ذهن می‌رساند و نفس، این نقش را دوست دارد. در حالی که روشن بینی حالت طبیعی احساس وصل با وجود است، ارتباط با چیزی بی‌کران و فناپذیر که در نهایت شگفتی، ذات شخص است و در عین حال بسیار عظیم‌تر از اوست. روشن بینی، یافتن طبیعت حقیقی خویش در ورای نام و شکل است.

ناتوانی در حس کردن این اتصال، توهم جدایی از خود و دنیای اطراف را پدید می‌آورد. آنگاه آگاهانه یا ناآگاهانه خود را به صورت ذره‌ای تک و تنها می‌بینید،

ترس پدیدار می‌شود و تضادهای درونی و بیرونی امری عادی به نظر می‌رسند.

بزرگ‌ترین مانع در راه تجربه حقیقت اتصال، یکی شناختن خود با ذهن است که موجب می‌شود فکر، غیر ارادی گردد. قادر نبودن به توقف فکر، گرفتاری وحشتناکی‌ست، اما از آنجا که تقریباً همه از آن رنج می‌بریم، متوجه آن نیستیم و آن را حالتی متعارف می‌پنداریم. سر و صدای بی‌وقفه ذهن مانع از آن می‌شود که قلمروی آرامش درونی را که از وجود جدا نیست، بیابیم. این همه‌ی یک «خودِ توهمی ذهنی» را شکل می‌دهد که سایه‌ای از ترس و رنج بر ما می‌گستراند.

خود را با ذهن یکی انگاشتن، پرده‌ای غیر شفاف را از مفاهیم، برچسب‌ها، تصاویر، واژه‌ها، داورها و تعریف‌ها به وجود می‌آورد که راه را بر همه روابط حقیقی سد می‌کند. این پرده بین شما و خودتان، هم‌نوعانتان، طبیعت و خدا قرار می‌گیرد. همین پرده پندار است که توهم جدایی، این توهم را که شما وجود دارید و یک «دیگر» کاملاً جدا نیز وجود دارد، ایجاد می‌کند. آنگاه حقیقت بنیادین اتصال با همه چیز و همه کس را که پشت لایه‌ای از تجلیات جسمانی و شکل‌های گوناگون پنهان شده است، فراموش می‌کنید.

چنان چه ذهن به درستی مورد استفاده قرار گیرد ابزاری عالی‌ست، اما اگر به اشتباه به کار گرفته شود بسیار مخرب می‌گردد. با این وجود، مسأله این نیست که از ذهن خود استفاده نادرست می‌کنید، بلکه این است که به طور معمول اصلاً از آن استفاده نمی‌کنید؛ ذهن، از شما استفاده می‌کند. بیماری این است. شما معتقد هستید که ذهن خود هستید و این یک توهم است. ابزار، شما را تسخیر کرده است؛ مانند آن که موجود دیگری شما را تسخیر کرده باشد و شما ندانید و در نتیجه، آن موجود را خود بپندارید.

آزادی با درک این نکته آغاز می‌شود که شما آن موجود، یعنی فکرکننده نیستید. دانستن این واقعیت شما را قادر می‌سازد تا آن موجود را تماشا کنید. همین که شروع به تماشای فکرکننده نمایید، سطح بالاتری از آگاهی فعال می‌شود.

آنگاه به تدریج متوجه می‌شوید که شعور گسترده‌ای در ورای فکر وجود دارد و فکر فقط ذره‌ای خرد از آن شعور است. همچنین متوجه می‌شوید که همه

چیزهایی که به راستی مهم هستند، مانند زیبایی، عشق، خلاقیت، شادی و آرامش درونی از ورای ذهن برمی‌خیزند و در طی این مسیر به تدریج بیدار می‌شوید.

## رها کردن خود از ذهن

خبر خوش آن که می‌توانید خود را از ذهنتان رها کنید. این تنها آزادی حقیقی‌ست. هم‌اکنون می‌توانید نخستین گام را بردارید.

تا آنجا که می‌توانید به صدای درون سر خود گوش دهید. به هر الگوی فکری تکراری، نوارهایی که شاید سال‌هاست در سرتان نواخته می‌شوند، توجه ویژه کنید.

منظور من از «تماشای فکرکننده» همین است. به عبارت دیگر، به صدای درون سر خود گوش کنید و به عنوان شاهد حضور داشته باشید.

هنگامی که به آن صدا گوش می‌دهید، بدون تعصب گوش دهید، یعنی داوری نکنید. آنچه را می‌شنوید، قضاوت یا محکوم نکنید، زیرا این کار بدان معناست که همان صدا از در پشتی وارد شده است. به زودی متوجه می‌شوید که «صدا آنجاست و من در اینجا به آن گوش می‌دهم، آن را تماشا می‌کنم.» این درک من، این درک حضور خویش، یک فکر نیست، بلکه از ورای ذهن برمی‌خیزد.

پس هنگامی که به یک فکر گوش می‌دهید، نه تنها به فکر آگاه هستید، بلکه به عنوان شاهد فکر نسبت به وجود خودتان نیز آگاه می‌باشید. این گونه به بُعد جدیدی از آگاهی وارد شده‌اید.

در حالی که به فکر گوش می‌دهید، یک حضور آگاه، یک خود عمیق‌تر را در زیر یا پشت فکر احساس می‌کنید. در این حالت، تسلط فکر بر شما از بین می‌رود و به سرعت محو می‌شود، زیرا شما دیگر از طریق یکی دانستن خود با ذهن، به آن انرژی نمی‌دهید. این آغازِ پایانِ تفکر ناخواسته و اجباری‌ست.

هنگامی که فکر محو می‌شود، شما در جریان ذهنی خود یک وقفه، یا به عبارت دیگر یک گسستگی یا «بی‌ذهنی» را تجربه می‌کنید. در ابتدا فاصله‌ها کوتاه هستند و شاید چند ثانیه طول بکشند، اما به تدریج طولانی‌تر می‌شوند. هنگام بروز این وقفه‌ها در خود سکوت و آرامش خاصی احساس می‌کنید. این آغاز حالت طبیعی احساس وصل با وجود است که معمولاً ذهن، آن را می‌پوشاند.

احساس سکون و آرامش با تمرین، عمیق‌تر می‌شود. در واقع این عمق انتهایی ندارد. در ضمن، احساس لطیفی از نشاط به شما دست می‌دهد که از اعماق وجودتان برمی‌خیزد. این نشاط وجود است.

در حالت اتصال درونی، بسیار هشیارتر و بیدارتر از وضعیت یکی بودن با ذهن هستید. در این حالت شما به طور کامل در حال هستید. این وضعیت، فرکانس ارتعاش میدان انرژی حیات‌بخش جسم را بالا می‌برد.

هنگامی که عمیق‌تر به این قلمروی بی‌ذهنی که برخی آن را «اشراق» می‌خوانند، فروبروید، حالت آگاهی ناب را درک خواهید کرد. در آن حالت، حضور خود را با چنان شور و شعفی حس می‌کنید که تمامی افکار و عواطف، جسم و کل جهان بیرون در مقایسه با آن بی‌اهمیت به نظر می‌رسند. اما این یک حالت خودخواهانه نیست، بلکه وضعیت «بی‌خودی»ست و شما را به ورای آنچه پیش از آن به عنوان «خود» می‌شناختید، می‌برد. آن حضور در عین حال که ذات شماست، به طرز غیر قابل تصویری عظیم‌تر از شماست.

به جای «تماشا کردن فکرکننده» می‌توانید فقط با متمرکز شدن بر حال، در جریان فکری خود وقفه ایجاد کنید. فقط و فقط معطوف به همین لحظه بشوید.

این کار عمیقاً رضایت‌بخش است. به این ترتیب آگاهی خود را از فعالیت ذهنی پس می‌کشید و یک وقفه بی‌ذهنی ایجاد می‌کنید که در طی آن بسیار هشیار و آگاه هستید، اما فکر نمی‌کنید. این معنا و مفهوم مراقبه است.

در زندگی روزمره می‌توانید به این ترتیب این مراقبه را تمرین کنید که کاری را که به طور معمول فقط به منظور رسیدن به نتیجه‌ای انجام می‌دهید، با توجه



کامل انجام دهید تا خود آن کار به نتیجه تبدیل شود. برای نمونه هر بار از پله بالا و پایین می‌روید، به هر گام، هر لحظه و حتی هر نفس با دقت توجه کنید. به طور کامل در حال باشید.

هنگام شستن دست، به تمامی دریافت‌های حسی مربوط به این کار توجه کنید: صدا و احساس آب، حرکت دست‌ها، عطر صابون و مانند این‌ها.

هنگامی که سوار اتومبیل می‌شوید، پس از آن که در را بستید، چند ثانیه تأمل و بر جریان تنفس خود تمرکز کنید. نسبت به احساس آرام و در عین حال نیرومند حضور در حال هشیار شوید.

برای اندازه‌گیری میزان موفقیت شما در این تمرین، معیار معینی وجود دارد: مقدار آرامشی که در درون احساس می‌کنید.

مهم‌ترین گام در سفر به سوی روشن‌بینی این است که یاد بگیرید هویت خود را از ذهن جدا کنید. هر بار که در جریان فکری خود وقفه‌ای ایجاد می‌کنید، نور آگاهی شما نیرومندتر می‌شود.

شاید یک روز مچ خود را بگیرید که به سر و صداهاى ذهن خود همچون بازیگوشی‌های یک کودک می‌نگرید و لبخند می‌زنید. این به آن معناست که شما دیگر محتوای ذهن خود را چندان جدی نمی‌گیرید، زیرا خود را ذهن نمی‌پندارید.

## روشن‌بینی، بر فراز فکر

طی رشد، بنا بر تربیت شخصی و فرهنگی خود، یک تصور ذهنی از آن کسی که هستیم شکل می‌دهیم. می‌توانیم این وجود توهمی را نفس بنامیم. نفس از فعالیت‌های ذهنی تشکیل می‌شود و فقط از طریق تفکر پیوسته دوام دارد. واژهٔ نفس برای افراد گوناگون معانی مختلفی دارد، اما من آن را به معنی «خود کاذب» که توسط یکی شناختن ناآگاهانهٔ خود با ذهن به وجود می‌آید، به کار می‌برم.

برای نفس، لحظه‌ی حال تقریباً وجود ندارد و فقط گذشته و آینده مهم به نظر می‌رسند. این وارونگی شدید حقیقت موجب می‌شود که ذهن در چارچوب نفس بسیار مختل عمل کند. در این حالت، پیوسته ذهن می‌خواهد گذشته را زنده نگاه دارد، زیرا بدون گذشته شما چه کسی هستید؟ به علاوه ذهن پیوسته خود را به آینده فرافکنی می‌کند تا از ادامه‌ی هستی خود خاطرجمع شود و در ضمن پی‌نوعی‌رهایی یا خشنودی در آینده است. نفس می‌گوید: «یک روز وقتی که این یا آن پدیده رخ دهد، من راضی، خوشحال و آرام خواهم بود.»

حتی مواقعی که نفس علاقمند به حال به نظر می‌رسد، به هیچ وجه حال واقعی را نمی‌بیند، زیرا یا از دریچه‌ی گذشته به آن نگاه می‌کند یا حال را در حد وسیله‌ای در راه رسیدن به هدف، هدفی که همواره در آینده‌ای شکل‌گرفته در ذهن نهفته است، کاهش می‌دهد. به ذهن خود بنگرید تا ببینید که حقیقتاً این گونه عمل می‌کند.

لحظه‌ی حال کلید آزادی را در خود دارد، اما تا زمانی که شما ذهن هستید نمی‌توانید لحظه‌ی حال را دریابید.

روشن‌بینی، یعنی بر فراز فکر رفتن! در وضعیت روشن‌بینی، باز هم در مواقع لزوم ذهن استدلالی را به کار می‌برید، اما با کارآیی و تمرکز بسیار بیش‌تر. در این وضعیت، هر چند برای اهداف عملی از ذهن استفاده می‌کنید، اما از گفت و گوهای درونی ناخواسته رها شده‌اید و سکوت و آرامش درونی غالب است.

هنگامی که از ذهن خود استفاده می‌کنید و به ویژه هنگامی که راه‌های خلاق مورد نیاز است، هر چند لحظه، بین فکر و آرامش، بین ذهن و بی‌ذهنی در نوسان هستید. بی‌ذهنی، آگاهی بدون فکر است. تفکر خلاق فقط با این شیوه ممکن می‌شود، زیرا فقط در این حالت، فکر از نیروی حقیقی برخوردار می‌گردد. فکر به تنهایی و زمانی که با قلمروی بسیار گسترده‌تر آگاهی در ارتباط نیست، به سرعت بی‌ثمر، دیوانه و مخرب می‌شود.

این یک نسخه نمونه از کتاب است، برای دریافت نسخه کامل کتاب به لینک زیر مراجعه کنید:

دریافت نسخه کامل کتاب تمرین نیروی حال اثر اکهارت تول

برای دانلود کتاب‌های بیشتر و همچنین دستیابی به نسخه صوتی خلاصه کتاب‌ها، به سایت تاچ لرن مراجعه کنید.



[www.touchlearn.ir](http://www.touchlearn.ir)