

از ازل آزاد گشتن وزابد
محرم سرهم اکنون آمدن
فیدالدین عطار نیشابوی

در این فایل، بخش های حذف شده از نسخه
چاپی به صورت هایلات تایپ شده است.

www.galaxywalker.net

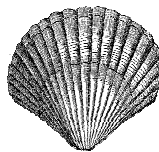
قدرت حال

راهنمای برای روشن بین معنوی

اکهارت تله

ترجمه: غزال رمنضانی

ویرایش: سیمین ندافیان





سرشناسه : تولد، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور : قدرت حال/ نویسنده اکهارت تله؛ ترجمه غزال رمضانی؛
مشخصات نشر : ویرایش سیمین ندافیان.
مشخصات ظاهری : تهران : وایا، ۱۳۹۲.
شابک : ۲۸۰ ص.
۹۷۸۰۶۰۰۰۶۵۶۴-۲۹-۶ :
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: The power of now : a guide to spiritual enlightenment
موضوع : زندگی معنوی
شناسه افروده : رمضانی، غزاله، ۱۳۵۹، - مترجم
شناسه افروده : ندافیان، معصومه، ۱۳۳۷، - ویراستار
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۴۹۹/۶۲۳BL
رده بندی دیویی : ۲۹۱/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۱۸۵۸

قدرت حال

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

وبسایت مترجم: www.galaxywalker.net

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.

من تا سن سی‌سالگی در وضعیتی از اضطراب تقریباً همیشگی بسر می‌بردم و گاهی اوقات آنچنان افسرده می‌شدم که می‌خواستم خودکشی کنم. حالا که در این مورد صحبت می‌کنم، این احساس به من دست می‌دهد که انگار درباره‌ی گذشته‌ی فرد دیگری حرف می‌زنم.

چند شب بعد از تولد بیست و نه سالگی‌ام بود که نیمه‌شب با احساسی از وحشت و ترسی بی‌حد و حصر از 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، خطوط مبهم میلمان در اتاق تاریک و صدای دوردست ترنی که می‌گذشت، همه و همه بسیار بیگانه 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 تمایل فطری هر انسانی برای ادامه‌ی حیات شده بود.

«دیگر نمی‌توانم با این وضع به زندگی با خودم ادامه دهم» این فکری بود 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 مانند گردابی از انرژی کشانده می‌شوم. این حرکت ابتدا آهسته بود اما سپس تسریع 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 قفسه‌ی 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، با آواز پرنده‌ای که بیرون از پنجره نشسته بود، از خواب بیدار شدم. تا به حال هرگز چنان صدایی را نشنیده بودم. چشم‌هایم هنوز بسته بود و من در همان حال تصویر الماسی درخشان را می‌دیدم. بله، درست است، اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، این همان صدا بود.

چشم‌هایم را باز کردم. اولین شعاع نور سپیده‌دم از میان پرده‌ها خودنمایی می‌کرد. هر چند حتی اگر نوری هم نبود، می‌دانستم و احساس می‌کردم که نوری بی‌پایان و درخشان‌تر از آنچه که بتوانم درک کنم، وجود دارد. آن هاله‌ی ملایمی که از میان پرده‌ها دیده می‌شد، خودِ عشق بود. اشک از چشمانم جاری شد. بلند شدم و شروع به راه رفتن در اتاق کردم. این اتاق را می‌شناختم 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 می‌توانستم به زندگی روزمره‌ام ادامه دهم، هر چند به این نکته پی برده بودم هر کاری که قبلاً انجام داده‌ام، مطلقاً نمی‌توانست به چیزی که اکنون داشتم بیفزاید. قطعاً می‌دانستم اتفاقی خارق‌العاده و بی‌نظیر در من رخ داده است، اما آن را درک نمی‌کردم. چند سال گذشت تا بتوانم به عمق این رویداد پی ببرم و آن را درک کنم و آن زمانی بود 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 به نوعی آگاهی مرا وادار کرده بود از هویت ناشاد و عمیقاً آزاردهی خود عقب بکشد که البته همان داستان ساخته و پرداخته‌ی ذهن بود. این عقب‌نشینی چنان کامل بود که آن خود رنجور و دروغین بلافاصله از بین رفته بود، درست مانند اینکه باد بادکنکی 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 و محتوا هویت بیابد. بعدها یاد گرفتم دوباره به آن گستره‌ی بی‌زمان و بی‌زوال که آن شب به صورت یک خلاء تجربه کرده بودم، باز گردم و کاملاً آگاه بمانم.

من در چنان تقدس و سعادت وصف‌ناپذیری ساکن شده بودم که حتی با اولین تجربه‌ام قابل مقایسه نبود و بسیار کم‌رنگ‌تر از آن می‌نمود. کار به جایی رسید که من دیگر هیچ چیز مادی نداشتم، نه رابطه‌ای، نه شغلی، نه خانه‌ای و نه حتی یک هویت اجتماعی مشخص. تقریباً دو سال فقط روی نیمکت پارک می‌نشستم

و از شادی و سعادت وافر خود لذت می‌بردم.

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 یاد بدهی چطور اینگونه شوم؟»

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

این پرسش و پاسخ‌ها بیشتر و بیشتر شد تا به شکل کتابی در آمد که اکنون در

دست شماست. حتی قبل از اینکه خودم متوجه شوم، دیدم دوباره هویتی خارجی

دارم و تبدیل به یک آموزگار معنوی شده‌ام.

حقیقت نهفته در درون شما

این کتاب جوهره‌ی کاری است که من انجام می‌دهم، البته تا آنجا که بتوان آن را در واژه جای داد. در واقع باید بگویم 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 تحول درونی بودن، پرسش سؤالات چالش‌برانگیز و هم‌چنین آمادگی‌شان در شنیدن، قدردانی می‌کنم. این کتاب بدون کمک آنها بوجود نمی‌آمد. این افراد متعلق به گروه‌هایی کوچک، اما خوشبختانه اقلیت در حال افزایش جویندگان معنویت هستند: همان افرادی که

به جایی رسیده‌اند که می‌توانند از الگوهای فکری موروثی‌شان بیرون بیایند و مرزها را بشکنند. همان افکاری که از ازل بشر را در رنج و اسارت نگهداشته‌اند.

من کاملاً باور دارم این کتاب راه خود را به سوی آن دسته که برای چنین تحول درونی عظیمی آماده‌اند، پیدا می‌کند و به این شکل به عنوان یک کاتالیزور و تسریع کننده‌ی امور عمل می‌نماید. هم‌چنین امیدوارم به دست بسیاری دیگر از افرادی که محتوای آن را قابل تأمل می‌دانند نیز برسد، هر چند ممکن 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، **کلاس‌های مدیتیشن** و جلسات مشاوره‌ی خصوصی پرسیده‌اند و بیشتر این سؤالات خودانگیخته بوده‌اند. در نتیجه من هم مطالب را به همان شکل پرسش و پاسخ ارائه کرده‌ام. خود من نیز در این جلسات به اندازه‌ی پرسش-کنندگان یاد گرفته‌ام و مطلب آموخته‌ام. برخی از این سؤال و جواب‌ها تقریباً به صورت لغت به لغت ذکر شده‌اند و برخی دیگر نیز سؤالات نمونه‌ای هستند که من از ترکیب برخی پرسش‌های مشابه و یکی کردن آنها نوشته‌ام. به این شکل جوهره‌ی اصلی پاسخ‌های ارائه شده را نیز با هم یکی کردم تا به آن سؤال خاص پاسخ داده شود. گاهی اوقات زمان نوشتن، پاسخی کاملاً جدید به من می‌رسید که بسیار عمیق‌تر و خردمندانه‌تر از هر چیزی بود که تا کنون به من رسیده بود. برخی پرسش‌های جانبی نیز توسط ویراستار پرسیده شده‌اند تا بعضی موارد خاص شفاف‌سازی شود.

با خواندن کتاب از همان صفحه‌ی اول تا آخر، متوجه خواهید شد دیالوگ‌ها به طور مداوم در دو سطح در تناوب هستند.

در یک سطح توجه‌تان را به آنچه که در شما دروغین 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 تضاد در ارتباطات فردی گرفته تا جنگ بین قبایل و ملت‌ها. چنین دانشی حیاتی به شمار می‌رود زیرا تا زمانی که نتوانید اشتباه را به عنوان اشتباه شناسایی کنید، نه به عنوان سرشت 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 تحول 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 وضعیت آگاهی و روشن‌بینی برسید.

واژه‌ها در این سطح از کتاب همیشه به ارائه‌ی اطلاعات نمی‌پردازند، بلکه اغلب به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا توجه شما را به این آگاهی جدید جلب کنند. من دوباره و دوباره تلاش می‌کنم شما را با خود به موقعیت بی‌زمان حضور آگاهانه در لحظه و زمان حال بیاورم تا طعم روشن‌بینی و آگاهی را به شما بچشانم. تا زمانی که بتوانید آنچه را که من از آن صحبت می‌کنم تجربه کنید، ممکن است این پاراگراف‌ها را تکراری ببینید. اما گمان می‌کنم به محض اینکه به چنین حالی

دست یابید، متوجه خواهید شد این واژه‌ها دارای قدرت معنوی بسیار زیادی هستند و ممکن است تبدیل به پربارترین بخش کتاب برای شما شوند.

از اینها گذشته، از آنجا که دانه‌ی روشن‌بینی 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 درونی شما قادر است بلافاصله واقعیت معنوی را بازشناسی کند، با آن ارتعاش یابد و از آن قدرت بگیرد.

موقعی 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 وقت چنین حالتی به شما دست داد، حتماً از خواندن دست بکشید و اجازه دهید معجزه‌ی آگاهی بر شما جاری شود.

زمانی که خواندن این کتاب را شروع می‌کنید، شاید مفهوم برخی کلمات خاص مانند «هستی» یا «حضور» برای شما کاملاً شفاف نباشد. اما به خواندن ادامه 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 فکرتان 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 فراموش 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

بدن‌تان ساطع خواهد شد.

ذهن همیشه 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 واژه‌ای وابسته نشوید. واژه‌ها تنها حکم پله و سنگی را دارند که می‌توانید به واسطه‌ی آنها پا جای محکمی بگذارید. در نتیجه تا آنجا که ممکن است، باید آنها را هر چه سریع‌تر پشت سر بگذارید.

زمانی که جملاتی از عیسی مسیح یا بودا ذکر می‌کنم، که بیشتر مربوط به دوره‌ای در معجزات یا دیگر آموزه‌هاست، نمی‌خواهم کلام آنها را با هم مقایسه کنم، بلکه می‌خواهم توجه شما را به این واقعیت جلب کنم که هر چند ممکن است حقیقت به شیوه‌های مختلفی بیان شود، اما در اصل و سرشت حقیقی همیشه تنها یک آموزه‌ی معنوی وجود داشته است. برخی از این فرم‌ها مانند 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 قدرت متحول‌کننده‌ی خود را از دست داده‌اند. زمانی که آموزه‌هایی از این مذاهب یا دیگر آیین‌ها را بازگو می‌کنم، برای این است که مفاهیم عمیق‌تر آنها بازیابی شود و خصوصاً 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 بجوئید. 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. این کتاب را می‌توان به عنوان بازگویی واقعیت زمان معاصر دانست که به نوعی آموزه‌های معنوی بی‌زمان و عصاره‌ی تمام مذاهب را در بر دارد. این کتاب خاستگاهی خارجی ندارد بلکه از یک منبع حقیقی در درون سرچشمه گرفته است، در نتیجه هیچ تئوری یا تفکر خاصی را شامل نمی‌شود. من از تجربه‌ی درونم سخن می‌گویم و اگر گاهی اوقات با شدت زیادی حرف می‌زنم، برای این است که از لایه‌های سنگین ذهن 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 زمانی که شنیده می‌شود، قابل تشخیص و بازشناسی است. و به این شکل است که احساسی از ارتقاء و سرزندگی بی حد و حصر بوجود می‌آید. چیزی درون شما می‌گوید: «بله، من می‌دانم که این عین حقیقت است.»

واقعیت حضور الهی شما

به واژه ها وابسته نباشید. اگر این کار برای شما بیشتر معنادار است، می‌توانید به جای کلمه‌ی حضور از «عیسی»^۱ استفاده کنید. عیسی همان جوهره‌ی خدایی شما یا خودتان است. جوهره‌ی خدایی عبارتی است که گاهی اوقات در شرق از آن استفاده می‌شود. تنها تفاوت بین عیسی و حضور این است که عیسی به الوهیت ساکن در شما باز می‌گردد، بدون اهمیت به اینکه آیا شما آگاه هستید یا خیر و حضور نیز به معنای الوهیت یا وجود خدایی بیدار شده در شماست.

اگر درک کنید که هیچ گذشته و آینده‌ای در مسیح وجود ندارد، بسیاری از سوءتفاهم‌ها و اعتقادات غلط شما از بین خواهند رفت. گفتن اینکه مسیح «بود» یا «خواهد بود»، نوعی تناقض در عبارات است. عیسی بود. او مردی بود که دوهزار سال قبل می‌زیست و سرشت حقیقی و حضور الهی خود را دریافت. در نتیجه گفت: «قبل از اینکه ابراهیم باشد، من هستم». او نگفت: «من قبل از اینکه ابراهیم به دنیا بیاید، وجود داشته‌ام». چنین چیزی به این معنا بود که او هنوز در بعد زمان و هویت شکل گرفته از آن است. عبارت «من هستم» در جمله‌ای استفاده شده که با فعل زمان گذشته آغاز شده و به این شکل به یک تحول بنیادین و نوعی عدم تداوم بعد زمانی اشاره دارد. این نوعی عبارت ذن- مانند با مفهومی بسیار ژرف است. حضرت عیسی تلاش کرد مفهوم حال را به صورت یک ادراک فردی و به طور مستقیم ابراز کند، نه فکری پراکنده. او ورای بد آگاهی‌ای رفته بود که زمان بر آن حکم می‌راند، یعنی گستره‌ی

^۱ بدیهی است نویسنده با توجه به آموزه‌های مذهبی خود به ذکر این مثال‌ها پرداخته و جای تردیدی نیست که تمامی پیامبران الهی از

زمان و مکان مستقل بوده و حقیقت جاودانه‌ی هستی را ورای مرزها و محدودیت‌های ذهن بشر بیان داشته اند.

بی‌زمان. بعد ابدیت وارد دنیای او شده بود. مسلماً ابدیت به معنای زمان بی‌پایان نیست، بلکه به معنای بی‌زمانیست. در نتیجه حضرت عیسی تبدیل به مسیح شد، حضوری برای آگاهی ناب. و تعبیر خدا از خود در انجیل چیست؟ آیا خدا گفت: «من همیشه بوده‌ام و خواهم بود؟» مسلماً نه. این امر دوباره به گذشته و آینده هویت می‌دهد. خدا گفت: «**من همانی که هستم، هستم.**» اینجا دیگر زمانی وجود ندارد بلکه فقط حضوری حاضر است.

«بازگشت دوباره‌ی مسیح»، نوعی تحول در آگاهی انسان است. حرکتی از زمان به حضور، از تفکر به آگاهی ناب، نه اینکه مرد یا زنی به شکل فرم و جسم از راه برسد. اگر قرار بود مسیح همین فردا به صورت هیئتی جسمانی بازگردد، چه چیزی ممکن بود غیر از این به شما بگوید:

«من حقیقت هستم. من حضور الهی هستم. من زندگی جاودان هستم. من

درون شما هستم. من اینجا هستم و من حال هستم.»

هرگز برای مسیح شخصیت‌پردازی نکنید. مسیح را تبدیل به هیئتی جسمانی نکنید. آواتارها، مادران الهی، استادانی که به روشنی رسیده‌اند، آن تعداد اندکی که استادان واقعی هستند، به عنوان یک شخص، افرادی ویژه نیستند. بدون هیچ اغراقی می‌توان گفت آنها بسیار ساده‌تر و معمولی‌تر از هر مرد یا زنی عادی هستند. هر کسی که ایگوی بسیار قدرتمندی داشته باشد، از آنها به عنوان افرادی نه چندان مهم یاد می‌کند و یا حتی احتمال بیشتری دارد که اصلاً آنها را نبیند.

اگر به سمت یک استاد آگاه و روشن‌بین کشیده شده‌اید، به این علت است که به اندازه‌ی کافی در شما حضور وجود دارد که حضور را در دیگران بازشناسی کنید. افراد بسیار زیادی بودند که حضرت عیسی یا بودا را قبول نداشتند. هم‌چنین افراد بسیار زیادی نیز هستند که به سمت استادان دروغین کشیده

می‌شوند. ایگوهایی که به سمت ایگوهای بزرگ‌تر کشیده می‌شوند. تاریکی نمی‌تواند نور را شناسایی کند. تنها نور است که می‌تواند نور را بشناسد. در نتیجه باور نکنید که نور بیرون از شماست یا تنها می‌تواند به شکلی خاص ابراز شود. اگر فقط استاد شما شکلی متناسخ از خداست، پس شما که هستید؟ هر نوع انحصارطلبی هویت یافتن با فرم است و هویت یافتن با فرم یعنی ایگو و هیچ اهمیتی ندارد که چقدر استادانه و با مهارت در نقابی پنهان شده باشد. از حضور استاد خود برای بازتاب هویت‌تان ورای نام و ذهن استفاده کنید تا به خود بازگردید و هر چه بیشتر حاضر شوید. به زودی خواهید فهمید که در حضور دیگر «من» یا «تو» وجود ندارد. حضور یگانه است.

کار گروهی نیز می‌تواند برای شدت دادن نور حضور مفید باشد. گروهی از افرادی که در وضعیت حضور گرد هم جمع می‌شوند، یک میدان انرژی جمعی با فرکانسی بالا ایجاد می‌کنند. این امر نه تنها درجه‌ی حضور در هر عضو از گروه را افزایش می‌دهد، بلکه هم‌چنین به آزاد شدن آگاهی جمعی انسان‌ها از وضعیت کنونی یعنی همان اسارت ذهن کمک می‌کند. این امر وضعیت حضور را برای افراد بسیار قابل دسترس‌تر می‌سازد. در هر حال حداقل یکی از اعضای گروه باید فرکانس انرژی مناسبی از حضور داشته باشد و به خوبی حاضر باشد، زیرا در غیر این صورت ذهن ضمیمه می‌تواند به راحتی مجدداً خود را تثبیت کند و در نتیجه تلاش‌های گروه را به هدر دهد. هر چند کار گروهی بسیار ارزشمند است، اما کافی نیست و نباید به آن وابسته شوید. هم‌چنین نباید به آموزگار یا استاد خود وابسته شوید مگر در مواقع تغییر و تحول و زمانی که معنی و تمرین حضور را یاد می‌گیرید.

منشاء چی

آیا این انرژی ابراز نشده، همان چیزی است که شرقی‌ها از آن به عنوان «چی» یاد می‌کنند؟ نوعی انرژی زندگی کیهانی؟

نه این چی نیست. ابراز نشده خود منشاء چی است. چی همان میدان انرژی درونی بدن شماست. چی پلی بین منبع بیرون و درون است و در واقع جایی در نیمه‌راه بین ابراز شده، یعنی همان دنیای فرم، و ابراز نشده قرار می‌گیرد. چی را می‌توان به رودخانه‌ای از جریان انرژی تشبیه کرد. اگر عمیقاً بر آگاهی خود در ژرفای بدن‌تان توجه کنید، در واقع جریان این رودخانه به منبع اصلی‌اش را ردیابی کرده‌اید. چی حرکت است، ابراز نشده آرامش. زمانی که شما به نقطه‌ای آرامش کامل برسید، که البته آن هم از زندگی مرتعش می‌شود، بسیار فراتر از وجود درونی و چی رفته‌اید و به منشأ ابراز نشده دسترسی پیدا می‌کنید. چی به عنوان رابطی بین ابراز نشده و جهان فیزیکی قرار دارد.

در نتیجه اگر توجه‌تان را عمیقاً معطوف به وجود درونی‌تان کنید، ممکن است به این مرحله و این یکتایی برسید. جایی که جهان در ابراز نشده حل می‌شود و ابراز نشده به صورت جریانی از چی جاری می‌شود که در نهایت تبدیل به جهان هستی می‌گردد. این همان نقطه‌ی تولد و مرگ است. وقتی آگاهی شما به سمت بیرون منعکس شود، ذهن و جهان پدیدار می‌شوند. وقتی که آگاهی به سمت درون متمرکز باشد، منشاء اصلی خود را می‌شناسد و به نوعی به خانه باز می‌گردد، یعنی به همان ابراز نشده. در نتیجه وقتی آگاهی شما به جهان ابراز شده برگردد، شما دوباره هویت مصور خود را از سر می‌گیرید، همان هویتی که به طور موقت از آن رها شده بودید. شما نام دارید، گذشته، آینده و موقعیت‌های زندگی را دارید، اما در یک جنبه‌ی بسیار خاص، شما دیگر همان فردی نیستید که قبلاً بودید: شما واقعیتی را در وجود خود کشف کرده‌اید که

این جهانی نیست اما در عین حال از آن و همچنین از شما، جدا نیست. حالا اجازه دهید تمرین معنوی شما این باشد: در حالیکه دوباره به زندگی عادی‌تان باز می‌گردید، تمام توجه‌تان را بر دنیای بیرون و ذهن‌تان متمرکز نکنید. مقداری از آن را درون نگه دارید. من قبلاً هم در این مورد صحبت کرده‌ام. وجود درونی خود را وقتی که مشغول فعالیت‌های روزمره هستید، احساس کنید. مخصوصاً زمانی که درگیر روابط‌تان هستید یا با طبیعت در ارتباط می‌باشید. آرامش را عمیقاً در آن احساس کنید. دروازه را باز نگه دارید. شما آن را مانند احساسی عمیق از آرامشی که جایی در پس‌زمینه‌ی دیگر چیزهاست، احساس می‌کنید. آرامشی که هرگز شما را ترک نمی‌کند، حال آن بیرون هر چه که می‌خواهد اتفاق بیفتد. شما تبدیل به پلی بین ابراز نشده و ابراز شده می‌شوید، پلی بین خدا و جهان. این همان وضعیت ارتباط با منشأ است که ما آن را روشن‌بینی یا آگاهی می‌نامیم.

این مضمون در ذهن‌تان پیش نیاید که ابراز نشده چیزی جدا از ابراز شده است. چگونه می‌تواند این طور باشد؟ ابراز نشده زندگی موجود در هر فرم و شکل است، همان جوهره‌ی درونی که در همه چیز موجود است. همانی که در همه جای دنیا گسترده است. اجازه دهید برای شما توضیح دهم.

ماهیت حقیقی فضا و زمان

حالا به این مسئله توجه داشته باشید: اگر هیچ چیزی به جز سکوت نبود، سکوت دیگر برای شما وجود خارجی نداشت و شما نمی‌دانستید که آن چیست. شما تنها وقتی از حضور سکوت آگاه می‌شوید، که صدایی بوجود می‌آید. همچنین اگر فقط فضا وجود داشت و در آن هیچ چیز دیگری نبود، فضا برای شما معنا و مفهومی نداشت. خود را به صورت نقطه‌ای از آگاهی شناور در گستره‌ی بی‌پایان فضا تصور کنید، نه ستاره‌ای، نه کهکشانی، فقط فضای خالی. اما ناگهان فضا دیگر به هیچ وجه گسترده نخواهد بود و اصلاً وجود نخواهد داشت. دیگر هیچ سرعت یا حرکتی از این جا به آنجا وجود نداشت. اما برای اینکه سرعت و فاصله وجود داشته باشد، حداقل دو نقطه‌ی مرجع مورد نیاز است. فضا زمانی بوجود می‌آید که یک تبدیل به دو می‌شود و در حالیکه دو تبدیل به «ده هزار چیز دیگر» می‌شود، آنگونه که «لائو تسه» از جهان ابراز شده یاد می‌کند، فضا بیشتر و بیشتر گسترده می‌گردد. در نتیجه فضا و جهان در آن واحد شکل می‌گیرند.

هیچ چیز نمی‌تواند بدون فضا وجود داشته باشد، اما در عین حال فضا خود هیچ است. قبل از اینکه کیهان بوجود بیاید، یا قبل از همان «بیگ بنگ» اگر این طور ترجیح می‌دهید، هیچ فضای گسترده‌ای وجود نداشت که انتظار پر شدن را بکشد. اصلاً فضایی وجود نداشت، همانطور که هیچ چیز دیگری هم نبود. تنها چیزی که بود، ابراز نشده یعنی همان عنصر یگانه بود. وقتی این یگانه تبدیل به ده هزار شد، فضا ناگهان به نظر رسید و به بسیاری چیزهای دیگر امکان بودن داد. فضا از کجا آمده بود؟ آیا توسط خدا خلق شد تا گیتی را در آن قرار دهد؟ مسلماً این طور نیست. فضا «هیچ بودن» است، در نتیجه هرگز خلق نشده است.

در یک شب صاف بیرون بروید و به آسمان نگاه کنید. هزاران ستاره‌ای که شما می‌توانید با چشم غیر مسلح ببینید، چیزی بیشتر از بخش بی‌نهایت کوچکی از آنچه که حقیقتاً آن بالا وجود دارد، نیست. تا کنون بیش از ۱۰۰ میلیارد کهکشان توسط تلسکوپ‌های بسیار قدرتمند کشف شده است که هر کدام از آنها در نوع خود یک «جزیره‌ی کیهانی» هستند و میلیاردها ستاره دارند. اما چیزی که بیش از همه شگفت‌انگیز است، بیکرانی خود فضا است و عمق و آرامشی که امکان ظهور چنین شگفتی‌هایی را فراهم می‌سازد. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند تا این حد باشکوه و الهام بخش‌تر از گستردگی غیر قابل تصور فضا و ثبات آن باشد و با این حال خود آن چیست؟ خلاء، خلائی بی‌پایان.

آنچه که ما با ادراک جهانی و از طریق ذهن و حواسمان به نام فضا می‌شناسیم، خود ابراز نشده اما به شکلی ظاهری است. این «پیکره‌ی» خداوند است و بزرگترین معجزه در آن این است: این آرامش و گستردگی که کائنات را به هستی ناقل می‌دارد، نه تنها در فضا وجود دارد، بلکه درون شما نیز هست. وقتی شما به طور کامل حاضر باشید، این فضای درونی را به صورت بی‌ذهنی و آرامشی بی‌نظیر تجربه خواهید کرد. این فضا در شما ژرفایی بسیار بیکران دارد اما در چارچوبی خاص قرار نمی‌گیرد. قرار دادن گستردگی فضا در بعدی خاص، خود نوعی ادراک نادرست از عمقی بی‌پایان است، صفتی که در این واقعیت متعالی جایگاهی ندارد.

طبق نظر انیشتین، فضا و زمان از هم جدا نیستند. من دقیقاً منظور او را متوجه نمی‌شوم، اما فکر می‌کنم تلاش به ابلاغ این نکته دارد که زمان بُعد چهارم فضا است. او از آن به عنوان «تسلسل فضا-زمان» یاد می‌کند. بله، ادراک بیرونی شما از فضا و زمان در نهایت یک خیال است، اما بخشی از

حقیقت در آن وجود دارد. هر دوی آنها صفاتی لازمی خداوند هستند، بیکرانی و جاودانگی طوری تعریف و ادراک شده‌اند که انگار بخشی بیرون از شما هستند و وجودی خارجی محسوب می‌شوند. هم زمان و هم فضا در وجود شما یک همتای درونی دارند که ماهیت حقیقی آنها و همچنین شما را آشکار می‌کند. فضا استوار و آرام است، یعنی گستره‌ای از بی‌ذهنی جاودانه. همتای درونی زمان، حضور است، آگاهی از حال ابدی. به یاد داشته باشید که هیچ نوع تمایزی بین آنها وجود ندارد. وقتی فضا و زمان درون شما به عنوان ابراز نشده تحقق یابند، یعنی همان بی‌ذهنی و حضور؛ فضا و زمان خارجی به هستی خود ادامه می‌دهند، اما دیگر چندان برای شما مهم نیستند. جهان نیز ادامه دارد، اما دیگر نمی‌تواند شما را محصور کند.

از اینرو هدف غایی جهان دیگر در خود آن نیست، بلکه در شکلی متعالی شده از جهان وجود دارد. درست همانطور که اگر هیچ چیزی در فضا وجود نداشته باشد، نمی‌توان نسبت به آن آگاهی پیدا کرد؛ جهان نیز برای ابراز شدن بوجود آمده تا ادراک شود. ممکن است این مثل بودایی را شنیده باشید که:

«اگر هیچ اوهامی وجود نداشت، هشیاری و رسیدن به روشنی نیز تحقق

نمی‌یافت.»

ابراز نشده از طریق جهان و در نهایت شماسست که خود را می‌شناسد. شما اینجا هستی تا هدف و نیت الهی هستی و کائنات آشکار شود.

شما تا این اندازه مهم هستید!