

مجموعه آگاهی
راه تپه

آدمی دیگر

قدرت حال

ترجمه سیامک عاقلی

مقدمه ۲۱

پیشاپیش این کتاب ۲۱

حقیقتی که درون شماست ۲۲

فصل نخست: شما ذهنتان را بسازید ۲۳

بزرگ ترین مانع بر سر راه روشن نگری ۲۴

آزادسازی خود از ذهن ۲۵

روشن نگری: گذر به فراسوی ۲۶

عاطفه (یا احساس) و آگاهی ۲۷

فصل دوم: آگاهی: راه خروج از زندان ۲۸

پرهیز از دردی که به زمین می آید ۲۹

دردی که به آسمان می آید ۳۰

منشأ ترس ۳۱

جستجوی نفس نریال ۳۲

تهران، ۱۳۹۵



مقدمه ۲۱

پیشاپیش این کتاب ۲۱

حقیقتی که درون شماست ۲۲

فصل نخست: شما ذهنتان را بسازید ۲۳

بزرگ ترین مانع بر سر راه روشن نگری ۲۴

آزادسازی خود از ذهن ۲۵

روشن نگری: گذر به فراسوی ۲۶

عاطفه (یا احساس) و آگاهی ۲۷

فصل دوم: آگاهی: راه خروج از زندان ۲۸

پرهیز از دردی که به زمین می آید ۲۹

دردی که به آسمان می آید ۳۰

منشأ ترس ۳۱

جستجوی نفس نریال ۳۲

تهران، ۱۳۹۵

تحقیق آگاهی محض ۲۹۱۰ نقش راه زنده در بهجت نامه
واقفیت حضور الهی شما ۱۱۵ ۶۹ غیره من کتبها به از بعض
ناله بهجت درون بهجت ناله
فصل ششم: بدن درونی ۱۵۶ (الف) آنچه در راه با ناله درونی
حسنی عمیق ترین خود ۳۹۵ (ب) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
به و رای کلمات ۱۸ (ج) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
واقفیت نامشروع و فضا ۱۸ (د) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
اتصال به بدن درونی ۱۲۱ ۷۲ (ه) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
تحول ۷۷ (و) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
سخن ۱۲۲ (ز) ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
پیشگفتار مترجم ۹
مقدمه مترجم ۱۳
مقدمه ۲۱ با نامتجلی ۱۲۶ ۲۸ رتبه نغمه
پیدایش این کتاب ۲۱ اند پیری ۱۳۰
حقیقتی که درون شماست ۲۴ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
بگذارید نفس شما را به درون ۲۵ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
فصل نخست: شما ذهنتان نیستید ۲۹ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
بزرگترین مانع بر سر راه روشن نگری ۲۹ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
آزادسازی خود از ذهن ۳۵ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
روشن نگری: گذر به فراسوی فکر ۳۹ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
عاطفه (یا احساس): واکنش بدن به ذهن ۴۲ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
فصل دوم: آگاهی: راه خروج از درد ۴۹ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
پرهیز از دردی که به زمان حال برمی گردد ۴۹ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
دردی که به گذشته برمی گردد: از میان بردن کهن درد ۵۲ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
یکی انگاری نفس با کهن درد ۵۷ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
منشأ ترس ۵۸ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا
جست و جوی نفس برای کامل بودن ۶۰ ناله درونی در پنجمه علم در و چه غیلا

فصل سوم: به عمق حال رفتن ۶۳

خود را در ذهن‌تان نجوید ۶۳

پایان بخشیدن به توهم زمان ۶۴

چیزی بیرون از حال وجود ندارد ۶۵

کلید ورود به بُعد معنوی (روحانی) ۶۶

دسترسی به قدرت حال ۶۸

دست کشیدن از زمان روانی ۷۱

زمان روانی و روان بیمار ۷۳

حالات منفی و رنج کشیدن هر دو ریشه در زمان دارند ۷۴

یافتن حیاتی که نهان در زیر موقعیت زندگی شماست ۷۶

همهٔ مسائل توهمات ذهن است ۷۸

جهش در تحول آگاهی ۸۰

شعف هستی ۸۱

فصل چهارم: راهبردهای ذهن برای پرهیز از حال ۸۵

غفلت از حال: توهم بنیادی ۸۵

ناآگاهی عادی و ناآگاهی عمیق ۸۷

آنها دنبال چه چیزی هستند؟ ۸۹

انحلال ناآگاهی عادی ۹۰

رهایی از ناخوشنودی ۹۱

هر جا هستید، با تمام وجود آنجا باشید. ۹۵

هدف درونی سفر زندگی تان ۱۰۰

گذشته توان ادامهٔ حیات در حضور را ندارد ۱۰۲

فصل پنجم: حالت حضور ۱۰۵

آن، چنان نیست که شما فکر می‌کنید. ۱۰۵

معنای عرفانی و رمزی «انتظار» ۱۰۶

زیبایی در سکوت حضور به ظهور می‌رسد. ۱۰۸

تحقق آگاهی محض ۱۱۰

واقعیت حضور الهی شما ۱۱۵

فصل ششم: بدن درونی ۱۱۷

هستی عمیق‌ترین خود شماست ۱۱۷

به ورای کلمات بنگرید ۱۱۸

یافتن واقعیت نامشهود و فناپذیر خود ۱۲۰

اتصال به بدن درونی ۱۲۱

تحول از راه بدن ۱۲۲

سختی در باب جسم ۱۲۵

ریشه‌های عمیق در درون داشته باشید ۱۲۵

پیش از ورود به بدن، بیخشایید ۱۲۸

پیوند شما با نامتجلی ۱۲۹

کاستن از سرعت فرآیند پیری ۱۳۰

تقویت سیستم دفاعی ۱۳۱

بگذارید تنفس شما را به درون بدن ببرد ۱۳۳

استفادهٔ خلاقانه از ذهن ۱۳۳

هنر گوش دادن ۱۳۴

فصل هفتم: درگاه‌های ورود به نامتجلی ۱۳۵

عمیق شدن در بدن ۱۳۵

منبع چی ۱۳۶

خواب بی‌رویا ۱۳۸

درگاه‌های دیگر ۱۳۹

سکوت ۱۴۰

فضا ۱۴۱

سرشت راستین فضا و زمان ۱۴۴

مرگ آگاهانه ۱۴۶

فصل هشتم: روابط روشن نگرانه ۱۴۹

در هر جایی که هستی، از همان جا وارد حال شوید. ۱۴۹
روابط مبتنی بر عشق / نفرت ۱۵۱

اعتیاد و تلاش برای کامل شدن ۱۵۳
از رابطه اعتیادی تا رابطه روشن نگرانه ۱۵۶
رابطه، تمرینی معنوی ۱۵۹

چرا زنان به روشن نگری نزدیک ترند ۱۶۵
از میان بردن کهن درد جمعی زنانه ۱۶۷
دست برداشتن از رابطه داشتن با خود ۱۷۲

فصل نهم: ورای خشنودی و ناخشنودی صلح نهفته است ۱۷۵

نیکی ای فراتر از نیکی و بدی ۱۷۵
خاتمه ماجرای زندگی شما ۱۷۸
ناپایداری و چرخه زندگی ۱۸۰

استفاده از حالات منفی و رها کردن آن ۱۸۵
سرشت شفقت (همدردی) ۱۹۰
به سوی نظم متفاوتی از واقعیت ۱۹۳

فصل دهم: معنای تسلیم ۱۹۹

پذیرش حال ۱۹۹
از انرژی ذهنی به انرژی معنوی (روحانی) ۲۰۴
تسلیم در روابط شخصی ۲۰۶

تبدیل بیماری به روشن نگری ۲۰۹
هنگامی که فاجعه رخ می دهد ۲۱۱
تبدیل رنج به آرامش ۲۱۲

راه رنج کشیدن (راه صلیب) ۲۱۵
توان انتخاب ۲۱۷
زیایی در سکوت حضور به ظهور می رسد ۲۲۰-۸

در هر جایی که هستی، از همان جا وارد حال شوید. ۱۴۹
روابط مبتنی بر عشق / نفرت ۱۵۱
اعتیاد و تلاش برای کامل شدن ۱۵۳
از رابطه اعتیادی تا رابطه روشن نگرانه ۱۵۶
رابطه، تمرینی معنوی ۱۵۹

پیشگفتار مترجم

چرا زنان به روشن نگری نزدیک ترند ۱۶۵
از میان بردن کهن درد جمعی زنانه ۱۶۷
دست برداشتن از رابطه داشتن با خود ۱۷۲

در پیش گفتار ترجمه کتاب دیگر مؤلف، ملکی دیگر، ملکوتی دیگر، گفته بودم هنگام

ترجمه کتاب موقعی که از من می پرسیدند موضوع کتاب چیست، پاسخی که پیدا کرده بودم عبارت از این بود که اگر بزرگی از بزرگان معرفت چونان مولوی قرار بود در این عصر و زمانه ظهور کند و با ما سخن بگوید، نتیجه کمابیش همین کتابی می شد که هم اکنون در پیش رو دارید. همین مطلب درباره کتاب حاضر، آدمی دیگر، نیز صدق می کند. اتفاقاً از جمله کسانی که مورد توجه مؤلف کتاب قرار دارند مولوی و حافظ است.

در دو کتاب عمده اکهارت تلی، آدمی دیگر (قدرت حال) و ملکی دیگر، ملکوتی

دیگر در عالم نشر از موفقیت کم نظیری برخوردار بوده اند و تا سال ۲۰۰۹ به ترتیب قریب ۵ میلیون و ۳ میلیون نسخه از آنها فقط در امریکای شمالی به چاپ رسیده اند و به ۳۳ زبان ترجمه شده اند. اکهارت تلی در سلسله برنامه زنده تلویزیونی خانم آپرا وینفری، مجری مشهور تلویزیونی، شرکت جست و با وی در هر نشست به بررسی و کاوش یکی از فصول ده گانه ملکی دیگر، ملکوتی دیگر پرداخت. تعداد بینندگان این سلسله نشست ها به شمار ۳۵ میلیون رسید. این دو کتاب به رغم جوانی در عداد کتاب های کلاسیک جای گرفته اند. نشریه واتکینز در سال ۲۰۱۱ او را بانفوذترین آموزگار معنوی دنیا معرفی کرد و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۱ او را محبوب ترین آموزگار معنوی در امریکا شناخت. تلی به هیچ گروه و دسته و فرقه و آیینی وابسته نیست و سخن او بیان امروزی نه حکمت جاویدانی است که مشترک همه زمان ها و مکان هاست.

اکهارت ثلی در سال ۱۹۹۷ در ۲۹ سالگی، هنگامی که مشغول تحصیل در دوره دکترای دانشگاه کیمبریج بود و از اضطراب و افسردگی شدیدی رنج می‌برد، ناگهان شیئی انقلاب حال پیدا می‌کند و به نگاه و واقعیتی دیگر می‌رسد. تحصیل را رها می‌کند و چندین سال بی‌خانه و شغل و پیوند، عمر خود را در اوج ابتهاج در پارک‌های لندن سپری می‌کند. سپس در مقام فهم و هضم رویداد درونی خود برمی‌آید؛ به مطالعه آثار معنوی نو و کهنه می‌پردازد؛ با آموزگاران باطنی نشست و برخاست می‌کند و رفته رفته به درک و فهم حال خود می‌رسد و خود آموزگار باطنی می‌شود. او میدان انرژی حاکم بر لندن را نامناسب تشخیص می‌دهد و پس از چند بار بازدید از ساحل غربی امریکای شمالی، در سال ۱۹۹۵ به ونکوور در کانادا نقل مکان می‌کند. کتاب نخست خود، همین آدمی دیگر، را در کانادا نوشت و در شمارگان اندک ۳۰۰۰ نسخه منتشر کرد. اکهارت در مقدمه کتاب دوم خود، سکوت سخن می‌گوید، می‌نویسد:

«آموزگار باطنی چیزی برای تعلیم به مفهوم متعارف کلمه ندارد، چیزی از قبیل اطلاعات، اعتقادات و قواعد و رفتار. تنها کار آموزگار باطنی برداشتن چیزی است که سبب جدایی ما از حقیقت می‌شود... کلام در حکم علائم راهنمایی‌اند.»

توجه و تنبیهی که این کتاب چه در خوانندگان عادی و چه در خوانندگان صاحب‌نظر برانگیخته بسیار درخور توجه بوده و کمتر کسی می‌توان یافت که تأثیر مثبت مطالعه این کتاب را در خود نفی کرده باشد. همان‌طور که مؤلف کتاب خاطر نشان کرده است آموزگار راستین باطنی دانش نمی‌بخشد بلکه بینش می‌دهد.

عنوان ترجمه را به جای «قدرت حال» (The Power of Now)، «عالمی دیگر، آدمی دیگر» گذاشتم؛ به چند دلیل: یکی زیبایی آن، دوم آشنایی آن برای پارسی‌زبانان از رهگذر بیت معروف حافظ:

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست
عالمی دیگر بیاید سخت و از نو آدمی

و نیز به دلیل تناسب آن با «ملکی دیگر، ملکوتی دیگر» عنوان ترجمه کتابی دیگر از مؤلف «قدرت حال» در مقام عنوان فرعی بر جلد کتاب محفوظ داشته شده است.

اما در نهایت ترجیح داده شد این عنوان بلند به «آدمی دیگر» کوتاه شود اما «قدرت حال» در جای عنوان فرعی همچنان باقی ماند.

مترجم در برگرداندن این اثر سعی کرده تا جای ممکن خوش‌خوانی و اثرگذاری متن مبدأ را در ترجمه پارسی منتقل کند و بارها ترجمه پارسی کتاب را در مقام خواننده خوانده و از آن بهره گرفته است. آرزو دارم خوانندگان کتاب در این تجربه با من سهیم شوند.

مقدمه مترجم

سیامک عاقلی

تهران، پاییز ۱۳۹۴