



---

# نیروی مال

رهمنونی برای روشن بینی معنوی

---

نویسنده: اکهارت تله  
بازگردان: هنگامه آذر می

---

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۶

چاپ شانزدهم: بهار ۱۳۹۹

---

شمارگان تا کنون: ۴۰۷۰۰ نسخه

---

## فهرست

#

- ۱۳ ----- آشنایی با نویسنده
- ۱۵ ----- پیش‌گفتار ناشر
- ۱۹ ----- پیش‌گفتار نویسنده

### معرفی

- ۲۳ ----- منشأ این کتاب
- ۲۶ ----- حقیقتی که درون شماست

### بخش یکم: شما ذهنتان نیستید

- ۳۱ ----- بزرگ‌ترین مانع در راه روشن‌بینی
- ۳۷ ----- رها کردن خویش از ذهن
- ۴۲ ----- روشن‌بینی: رفتن به فراسوی افکار
- ۴۵ ----- احساسات، واکنش جسم نسبت به ذهن

### بخش دوم: آگاهی، راه خروج از درد

- ۵۵ ----- درد بیش‌تری در لحظه نیافرینید
- ۵۸ ----- درد گذشته، از بین بردن تندیس درد
- ۶۴ ----- یکی دانستن «من درونی» با تندیس درد
- ۶۵ ----- منشأ ترس
- ۶۸ ----- «من درونی» در جست و جوی کمال

### بخش سوم: حرکت عمیق به درون لحظه حال

- ۷۱ ----- خود را در ذهنتان جست و جو نکنید
- ۷۲ ----- به توهم زمان پایان دهید
- ۷۴ ----- هیچ چیزی بیرون از «لحظه حال» وجود ندارد

۷۵	راه رسیدن به بُعد معنوی
۷۷	دستیابی به نیروی «لحظه حال»
۸۰	رها کردن زمان روانی
۸۳	جنون زمان روانی
۸۴	ریشه منفی‌گرایی و رنج در زمان است
۸۶	یافتن زندگی در ورای شرایط زندگی
۸۸	همه مشکلات پرداخته اوهام ذهن هستند
۹۱	جهش کوانتومی در تحول آگاهی
۹۲	شادمانی بودن

**بفش چهارم: ترافندهای ذهن برای دوری‌گزینی از «لحظه حال»**

۹۵	نبود «لحظه حال»، هسته توهم
۹۷	ناآگاهی عادی و ناآگاهی ژرف
۹۹	آنها به دنبال چه هستند؟
۱۰۰	از میان برداشتن ناآگاهی عادی
۱۰۱	رهایی از ناخشنودی
۱۰۶	هر کجا که هستید، کاملاً در آنجا باشید
۱۱۳	نیت درونی سفر زندگی
۱۱۴	گذشته نمی‌تواند در حضور شما دوام یابد

**بفش پنجم: حالت حضور**

۱۱۷	حالت حضور، آنچه که فکر می‌کنید نیست
۱۱۸	معنای رازگونه «انتظار»
۱۲۰	زیبایی از سکون حضور شما برمی‌خیزد
۱۲۲	تحقق آگاهی ناب
۱۲۸	مردان خدا، حقیقت حضور الهی شما

**بفش ششم: جسم درون**

۱۳۳	«بودن»، ژرف‌ترین بخش وجود شماست
۱۳۴	به فراسوی واژه‌ها بنگرید
۱۳۶	واقعیت بی‌زوال و نادیدنی خویش را بیابید
۱۳۸	اتصال با جسم درون
۱۳۹	تحول از طریق جسم
۱۴۲	گفتاری در باره جسم
۱۴۳	در درون، ریشه‌های عمیق بدوانید
۱۴۵	پیش از آن که به درون جسم بروید، ببخشایید
۱۴۷	اتصال شما با آشکارنشد
۱۴۹	کند کردن روند کهنسالی
۱۵۰	تقویت سیستم دفاعی
۱۵۱	بگذارید تنفس، شما را به درون جسم ببرد

۱۵۲	استفاده خلاق از ذهن
۱۵۳	هنر گوش سپردن

**بفش هفتم: دروازه‌هایی به سوی آشکارنشد**

۱۵۵	به گونه‌ای عمیق به درون جسم رفتن
۱۵۷	منشأ «چی»
۱۵۸	خواب بدون رؤیا
۱۶۰	دروازه‌های دیگر
۱۶۲	سکوت
۱۶۳	فضا
۱۶۶	طبیعت راستین فضا و زمان
۱۶۹	مرگ آگاهانه

**بفش هشتم: روابط (روشن‌بینانه)**

۱۷۱	هر کجا که هستید، وارد «لحظه حال» شوید
۱۷۴	روابط عاشقانه - خصمانه
۱۷۶	اعتیاد و جست و جو برای کمال
۱۸۰	از روابطی اعتیادآلود تا روابطی روشن‌بینانه
۱۸۳	روابط به عنوان تمرین معنوی
۱۹۱	چرا زن‌ها به روشن‌بینی نزدیک‌تر هستند
۱۹۳	از میان بردن تندیس درد جمعی زنان
۲۰۰	از رابطه با خود دست بردارید

**بفش نهم: فراسوی شادی و اندوه، آرامش است**

۲۰۳	آن خوب متعالی در فراسوی خوب و بد
۲۰۶	پایان داستان زندگی
۲۰۹	ناپایداری و چرخه حیات
۲۱۵	استفاده از منفی‌گرایی و از میان بردن آن
۲۲۲	ماهیت همدلی
۲۲۵	به سوی نظامی متفاوت از واقعیت

**بفش دهم: معنای تسلیم**

۲۳۳	پذیرش «لحظه حال»
۲۳۸	از نیروی ذهن تا نیروی معنوی
۲۴۱	تسلیم در روابط شخصی
۲۴۵	دگرگون کردن بیماری به روشن‌بینی
۲۴۷	هنگام وقوع فاجعه
۲۴۹	دگرگون کردن رنج به آرامش
۲۵۳	راه صلیب
۲۵۵	قدرت انتخاب

توجه شما به ماهیت یکتای این تعالیم معنوی است که به اشکال مختلف آمده‌اند. برخی از این اشکال مانند آموزه‌های ادیان کهن، به اندازه‌ای با موضوعات فرعی درآمیخته‌اند که مفهوم ماهیت معنوی آنان تقریباً به طور کامل از دست رفته است. بنا بر این مفاهیم ژرفشان تا حد زیادی قابل درک نیست و قدرت دگرگون‌کننده آنها از بین رفته است. با نقل مطالبی از ادیان کهن یا دیگر آموزه‌های معنوی و مذهبی، در پی آشکارتر نمودن مفاهیم ژرفی که در خود دارند هستیم تا به این ترتیب نیروی دگرگون‌کننده آنها را بازیابیم؛ به ویژه برای آن گروه از خوانندگانی که طرفدار این ادیان و تعلیماتشان هستند. روی سخنم با آنهاست: برای یافتن حقیقت نیازی نیست که به جای دیگری رجوع کنید. اجازه دهید به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید عمیقاً به درون آنچه پیشاپیش در اختیارتان هست، بروید.

با این حال، نهایت کوشش من بر این بوده است که تا حد امکان از اصطلاحات بی‌طرفانه‌ای استفاده کنم تا طیف گسترده‌تری از مردم را در بر بگیرد. می‌توان این کتاب را تکرار امروزی از تعالیم بی‌زمان معنوی که جوهر تمامی ادیان است، فرض کرد. مطالب این کتاب از منشأ بیرونی حاصل نشده، بلکه از حقیقت درون نشأت گرفته است، از این رو دارای هیچ فرضیه یا گمانه‌ای نیست. از تجارب درونی صحبت کرده‌ام و اگر چه گاه با بیانی محکم سخن گفته‌ام تنها برای عبور از لایه‌های ضخیم مقاومت ذهنی بوده است، تا به آنجا برسیم که شما همه چیز را پیشاپیش می‌دانید، همان گونه که من می‌دانم؛ جایی که حقیقت هنگامی که شنیده شود، شناخته می‌شود. آنگاه احساسی از ستایش و اوج سرزندگی به شما دست خواهد داد، مانند این که ندایی در درونتان می‌گوید: «آری، می‌دانم که این حقیقت است!»

## بخش یکم شما ذهنتان نیستید

### بزرگ‌ترین مانع در راه روشن‌بینی

#### روشن‌بینی چیست؟

سی سال بود که فقیری در کنار جاده‌ای نشسته بود. روزی غریبه‌ای از آنجا می‌گذشت. فقیر همان طور که کاسه‌گدایی‌اش را پیش می‌برد، زیر لب گفت: «به من مسکین کمک کنید.» غریبه گفت: «چیزی ندارم که به تو بدهم.» سپس ادامه داد: «آن چیست که رویش نشسته‌ای؟» فقیر پاسخ داد: «چیزی نیست، جز جعبه‌ای کهنه که سالیان سال رویش نشسته‌ام.» غریبه پرسید: «آیا هرگز به درون آن نگاه کرده‌ای؟» فقیر در پاسخ گفت: «خیر، فایده این کار چیست؟ چیزی درون آن نیست.» غریبه اصرار کرد که او نگاهی به درون جعبه بیندازد. فقیر توانست از شکاف جعبه نظری به درون آن بیندازد و با شگفتی و ناباوری دید که درون جعبه پر از طلاست.

و من، آن غریبه‌ای هستم که چیزی ندارد به شما بدهد، تنها از شما می‌خواهد که نظری به درون بیندازید. نه درون جعبه‌ای که در این داستان به آن اشاره شد، بلکه جایی بس نزدیک‌تر: درون خودتان!

می‌شنوم که می‌گویید: «اما من آن مرد فقیر نیستم.»

کسانی که به ثروت راستینشان - یعنی شادمانی درخشان همراه با آرامشی



ژرف و استوار - دست نیافته‌اند، حتی اگر از ثروت مادی بسیاری برخوردار باشند، فقیر هستند. آنها در بیرون خود تکه‌پاره‌هایی از لذت یا خشنودی را برای دستیابی به اعتبار، امنیت و عشق می‌جویند، در حالی که در درون از گنجینه‌ای برخوردارند که نه تنها تمامی اینها، بلکه چیزی بی‌نهایت عظیم‌تر از آنچه را جهان می‌تواند به آنها عرضه کند در بر دارد.

اشراق یا روشن‌بینی، دستاوردی ابرانسانی را در خاطر زنده می‌کند و «من درونی» ما علاقه دارد که آن را به همان شکل در آن دوردست‌ها نگه دارد، در حالی که روشن‌بینی صرفاً حالت طبیعی احساس یکی شدن با «بودن» است. حالتی از پیوند با چیزی غیر قابل اندازه‌گیری و لایزال، آنچه که شگفتا! در گوهر، همان هستید و با این همه بسیار بزرگ‌تر از شماست. روشن‌بینی، در واقع کشف سرشت راستیتان فراسوی نام و شکل ظاهر است. ناتوانی در احساس این پیوند، به توهم جدایی از خویشتن و جهان پیرامون می‌انجامد. در این صورت، آگاهانه یا ناآگاهانه خویش را به شکل پاره‌ای جداشده می‌انگارید. آنگاه ترس پدیدار می‌گردد و کشمکش در بیرون و درون، هنجاری آشنا می‌شود.

توصیف ساده بودا از روشن‌بینی را بسیار دوست دارم: «پایان درد و رنج!» در این پیام هیچ ویژگی ابرانسانی وجود ندارد. آیا غیر از این است؟ البته به عنوان یک توصیف، کامل نیست. فقط به آنچه که روشن‌بینی نیست، اشاره دارد: نبودن رنج. اما هنگامی که رنج نباشد، چه باقی می‌ماند؟ اینجاست که بودا سکوت می‌کند. سکوت او بر این نکته اشاره دارد که خودتان باید آن را بیابید. بودا با این توصیف منفی می‌خواهد که ذهن، آن را به یک باور یا دستاوردی ابرانسانی، هدفی که امکان تحققش نیست، تبدیل نکند. با وجود چنین احتیاطی، بسیاری از بودایی‌ها هنوز معتقدند که روشن‌بینی مختص بودا بوده است و امکان رسیدن آنان به روشن‌بینی، دست کم در این دوره زندگی‌شان ممکن نیست.

### واژه «بودن» را به کار برده‌ای، منظور از «بودن» چیست؟

بودن، یعنی آن هستی یگانه همیشه حاضر و ابدی، فراسوی هزاران شکل از حیات که تابع تولد و مرگ هستند. با این همه، «بودن» نه تنها فراسوی هر چیز، که در ژرفنای آن به عنوان درونی‌ترین نادیدنی و جوهر لایزال آن چیز است. یعنی آن چیزی که هم‌اکنون به صورت ژرف‌ترین بخش وجود و سرشت راستینت در اختیار توست. اما نخواه که آن را با ذهنت درک کنی، سعی نکن آن را بفهمی. فقط هنگامی که ذهن تو خاموش باشد، آن را خواهی شناخت؛ زمانی که کامل و پرتوان در «لحظه حال» حضور داری. روشن‌بینی، بازیافتن آگاهی «بودن» و به سر بردن در آن حالت «احساس - ادراک» است.



### هنگامی که از «بودن» صحبت می‌کنی، آیا منظور پروردگار است؟ اگر

#### چنین است، پس چرا نمی‌گویی پروردگار؟

کلمه پروردگار به دلیل هزاران سال استفاده نادرست از آن، مفهوم خود را از دست داده است. گاهی خود نیز این واژه را به کار می‌برم، اما تا جای ممکن با صرفه‌جویی این کار را می‌کنم. منظورم از استفاده نادرست این است که کسانی که هرگز به حیطة مقدس و گستره نامتناهی نهفته در ورای این واژه حتی نگاهی نینداخته‌اند، با چنان قاطعیتی آن را به کار می‌برند که گویی می‌دانند از چه سخن می‌گویند. یا کسانی که آن را رد می‌کنند، گویی می‌دانند چه چیزی را انکار می‌کنند. چنین برداشت‌های نادرستی، به باورهای باطل، ادعاها و اوهام خودمدارانه مانند «پروردگار من یا پروردگار ما، تنها پروردگار حقیقی است و پروردگار تو کاذب