

نیروی حال

اکهارت تول

مسیحا برزگر

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۹

فهرست

پیش‌گفتار / ۹

تو ذهنِ خود نیستی / ۲۱

آگاهی: راه‌رهایی از درد و رنج / ۵۵

سفر به ژرفای لحظه‌ی حال / ۷۷

نقشه‌های ذهن برای فرار از لحظه‌ی حال / ۱۱۳

ساحتِ حضور / ۱۴۷

کالبدِ درونی / ۱۶۷

درهایی گشوده به ذاتِ غیرِ مُتَجَلّی / ۱۹۷

رابطه‌های روشن / ۲۲۱

دل‌آسودگی: فراسوی غم و شادی / ۲۶۹

معنای تسلیم / ۳۱۵

تو ذهنِ خود نیستی

بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به روشن‌شدگی

روشن‌شدگی چیست؟

گدایی سی سال کنار جاده‌ای نشسته بود. يك روز، غریبه‌ای از کنار او می‌گذشت. گدا، به طور اُتوماتيك، کاسه‌ی خود را به سوی غریبه گرفت و گفت: «بده در راه خدا!» غریبه گفت: «چیزی ندارم تا به تو بدهم.» آنگاه از گدا پرسید: «آن چیست که رویش نشسته‌ای؟» گدا پاسخ داد: «هیچی! يك صندوقِ قدیمی‌ست. تا زمانی که یادم می‌آید، روی همین صندوق نشسته‌ام.» غریبه پرسید: «آیا تا کنون داخلِ صندوق را دیده‌ای؟» گدا جواب داد: «نه، برای چه داخلش را ببینم؟ در این صندوق هیچ چیز وجود ندارد.» غریبه اصرار کرد: «چه عیبی دارد؟ نگاهی به داخل صندوق بینداز.» گدا کنجکاو شد و سعی کرد در صندوق را باز کند. ناگهان در صندوق باز شد و گدا با حیرت و ناباوری و شادمانی مشاهده کرد که صندوقش پُر از جواهر است.

من همان غریبه‌ام که چیزی ندارم به تو بدهم، اما به تو

می‌گویم نگاهی به درون بینداز. نه درونِ صندوقی، بلکه درونِ چیزی که به تو نزدیک‌تر است: درونِ خویش.

صدایت را می‌شنوم که می‌گویی: «اما من گدا نیستم.»
 گدایند همه‌ی کسانی که ثروتِ حقیقیِ خویش را پیدا نکرده‌اند؛ همان ثروتی که شادمانی از هستی‌ست؛ همان چشمه‌ی آرامشِ ژرف که در درون می‌جوشد. آن‌ها اگر میلیون‌ها دلار پول نیز داشته باشند، باز گدایند. این‌گونه آدم‌ها، با کاسه‌ی گدایی در دست، بیرون از خویش پرسه می‌زنند تا از این و آن ذره‌ای لذت یا رضایت کسب کنند. آن‌ها اعتبار، امنیت و عشق می‌خواهند و نمی‌دانند که گنجی بی‌پایان در درونِ خویش دارند؛ گنجی که بیش‌تر از همه‌ی آن چیزهایی‌ست که دنیا می‌تواند به آن‌ها پیشکش کند.

واژه‌ی روشن‌شدگی، ما را به یاد دستاوردهای بعضی از ابرآنان‌ها می‌اندازد. نفسِ دوست دارد همین معنا را به واژه‌ی روشن‌شدگی بدهد تا آن را بسیار دور از دسترس ما قرار دهد. اما روشن‌شدگی چیزی نیست جز حالتِ طبیعیِ احساسِ یگانگیِ تو با هستی. روشن‌شدگی، وضعی‌ست که در آن تو خود را با حقیقتی اندازه‌ناپذیر و فناپذیر در ارتباط می‌بینی؛ حقیقتی که هم تویی و هم چیزی‌ست بزرگ‌تر و فراتر از تو. روشن‌شدگی، پیدا کردنِ حقیقتِ خودت است؛

حقیقتی که ورایِ نام‌ها و صورت‌هاست. ناتوانی در درکِ این ارتباط، موجبِ توهمِ جدایی از خود و از جهانِ پیرامونِ خود می‌شود. در این صورت، خود را، آگاهانه یا ناآگاهانه، همچون پاره‌ای جدا و منزوی در نظر می‌آوری. بدین‌سان، ترس‌ها زاده می‌شوند و خصومت با درونِ خود و بیرونِ خود، تبدیل به قاعده‌ی زندگیِ تو می‌شود.

من تعریفِ ساده‌ی بودا از روشن‌شدگی را دوست دارم: «پایانِ رنج». در روشن‌شدگی، چیزی فرآانسانی وجود ندارد. آیا دارد؟ البته، این تعریف، کامل نیست. این تعریف، فقط می‌گوید که روشن‌شدگی چه چیزی نیست: نبودِ رنج. بودا درباره‌ی روشن‌شدگی سکوت می‌کند و سکوتِ او بدین معناست که تو خود باید معنای آن را تجربه کنی. بودا برای روشن‌شدگی تعریفی سلبی به کار می‌برد تا تو از آن باور نسازی و آن را دستاوردی فرآانسانی و دور از دسترس ندانی. علی‌رغمِ این دور اندیشی، در باورِ اکثرِ بودایی‌ها، روشن‌شدگی چیزی‌ست که فقط نصیبِ بودا شده است و نصیبِ مردمانِ دیگر نخواهد شد، حداقل در این دنیا.

شما از واژه‌ی هستی استفاده کردید. ممکن است توضیح دهید منظورتان از این واژه چیست؟