

# قدرت اکنون

راهنمایی برای ذهن بینی معنوی

اکارت تُلُک

ترجمه: فاطمه معیری

تمام دنیا شبیه به شِکَنج‌ها یا امواج سطح اقیانوسی بی‌کران و عمیق به نظر می‌رسد. شما آن اقیانوس هستید، همچنین قطعاً موج هم هستید، اما می‌دانید که هویت درستش را به‌عنوان اقیانوس شناخته و در مقایسه با بی‌کرانگی و عمق اقیانوس، دنیای شِکَنج‌ها و امواج آنقدرها هم اهمیت ندارد.

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه            | : تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart                                      |
| عنوان و نام        | : قدرت اکنون : راهنمایی برای روشن بینی معنوی / اکارت تله : مترجم فاطمه معیری |
| مشخصات نشر         | : تهران: اوحدی، ۱۳۹۷.                                                        |
| مشخصات             | : ۳۳۶ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.                                                      |
| شابک               | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۴۵-۸                                                          |
| وضعیت فهرست : فیبا |                                                                              |
| ادداشت             | : عنوان اصلی: The power of NOW : a guide to spiritual enlightenment , C2004. |
| موضوع              | : زندگی معنوی                                                                |
| موضوع              | : Spiritual life                                                             |
| شناسه افزوده       | : سری، فایده، ۱۳۴۱ - مترجم                                                   |
| رده بندی بکره      | : ۱۷ : ۹۹۹/ت/۶۲۴ BL                                                          |
| رده بندی دیویی     | : ۴/۳                                                                        |
| شماره کتابشناسی    | : ۵۴۱/۳۳۱                                                                    |



شر اوحدی

قدرت اکنون

نویسنده: اکارت تله

مترجم: فاطمه معیری

ناشر: اوحدی

طراح جلد: محمد رزاق شعار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۴۵-۸

دفتر و مرکز پخش: تهران، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۶، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۰۵۰۱۸ / ۶۶۹۷۷۳۸۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۱۵ | پیشگفتاره ترجمه                        |
| ۱۹ | پیشگفتار نه‌سنده بر چاپ جدید           |
| ۲۳ | مقدمه مارک آلن                         |
| ۲۷ | پیشگفتارِ فرا اف. سرکین                |
| ۲۹ | مقدمه                                  |
| ۳۱ | منشأ کتاب                              |
| ۳۴ | حقیقتی که در درون شماست                |
| ۳۹ | فصل اول؛ شما ذهن خود نیستید            |
| ۳۹ | بزرگ‌ترین مانع روشن‌بینی               |
| ۴۵ | رها کردن خویشتن از ذهن خود             |
| ۵۰ | روشن‌بینی: برآمدن بر فراز فکر          |
| ۵۳ | هیجان: واکنش بدن به ذهنتان             |
| ۶۱ | فصل دوم؛ هشیاری: راه بیرون آمدن از درد |
| ۶۱ | درد بیشتری در حال حاضر ایجاد نکنید     |
| ۶۴ | درد دیرینه: چاره‌اندیشی برای درد-بدن   |
| ۶۹ | هویت گرفتن ایگو از درد-بدن             |
| ۷۰ | منشأ ترس                               |
| ۷۳ | جستجوی ایگو برای یکپارچگی              |
| ۷۵ | فصل سوم؛ حرکت عمیق به سوی اکنون        |
| ۷۵ | خویشتن را در ذهن نجوید                 |
| ۷۶ | پایان وهم زمان                         |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۷۸  | هیچ چیزی خارج از اکنون موجود نیست.....              |
| ۷۸  | کلید بُعد معنوی.....                                |
| ۸۱  | دست‌یابی به قدرت اکنون.....                         |
| ۸۴  | رهاکردن زمان روانشناختی.....                        |
| ۸۶  | جنون زمان روانشناختی.....                           |
| ۸۷  | منفی‌گرایی و رنج ریشه‌های خود را در زمان دارند..... |
| ۸۹  | در یافتن حیات از ورای موقعیت زندگی‌تان.....         |
| ۹۲  | همهٔ مشکلات خطای ادراکی ذهن هستند.....              |
| ۹۴  | جهشی کوانتومی در تکامل هشیاری.....                  |
| ۹۵  | شعف وجود.....                                       |
| ۹۹  | فصل چهارم: راه‌های من برای طفره رفتن از اکنون.....  |
| ۹۹  | از دست دادن اکنون هفتاد و سه.....                   |
| ۱۰۱ | ناهشیاری عادی و ناهشیاری عمیق.....                  |
| ۱۰۳ | آنان در جستجوی چه هستند.....                        |
| ۱۰۴ | حل و فصل ناهشیاری عادی.....                         |
| ۱۰۵ | رهایی از بدبختی.....                                |
| ۱۱۰ | هر جا که هستید کاملاً همان‌جا باشید.....            |
| ۱۱۶ | هدف درونی از سفر زندگیتان.....                      |
| ۱۱۸ | گذشته نمی‌تواند در حضورتان باقی بماند.....          |
| ۱۲۱ | فصل پنجم: حالت حضور.....                            |
| ۱۲۱ | این چیزی نیست که شما فکر می‌کنید هست!.....          |
| ۱۲۲ | معنای رمزی «انتظار».....                            |
| ۱۲۴ | زیبایی، در سکون حضورتان شکوفا می‌شود.....           |
| ۱۲۶ | شناخت هشیاری خالص.....                              |
| ۱۳۲ | مسیح: واقعیت حضور الهی شما.....                     |
| ۱۳۵ | فصل ششم: بدن درونی.....                             |
| ۱۳۵ | وجود، عمیق‌ترین خویشتن شماست.....                   |
| ۱۳۶ | به ورای کلمات بنگرید.....                           |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۱۳۸ | یافتن واقعیت نامرئی و از میان نرفتنی تان      |
| ۱۴۰ | اتصال با بدن درون                             |
| ۱۴۱ | دگرگونی از طریق بدن                           |
| ۱۴۳ | موعظه در باره بدن                             |
| ۱۴۴ | در درون، ریشه‌های عمیق داشته باشید            |
| ۱۴۷ | قبل از آنکه به بدن وارد شوید، عفو کنید        |
| ۱۴۹ | په‌بند شما با ناآشکار                         |
| ۱۵۰ | کشش سرعت فرایند پیری                          |
| ۱۵۱ | تقریب سیستم ایمنی بدن                         |
| ۱۵۳ | اجازت دهید حس شما را به درون بدنتان ببرد      |
| ۱۵۴ | به کار گرفتن خامانه ذهن                       |
| ۱۵۴ | فن گوش سپردن                                  |
| ۱۵۷ | فصل هفتم؛ پرتال‌ها و ورودی‌ها، سوی ناآشکار    |
| ۱۵۷ | عمیقاً به درون بدن رفتن                       |
| ۱۵۹ | سرچشمه چی (chi)                               |
| ۱۶۰ | خواب بی رؤیا                                  |
| ۱۶۱ | دیگر پرتال‌ها                                 |
| ۱۶۳ | سکوت                                          |
| ۱۶۴ | فضا                                           |
| ۱۶۷ | ماهیت حقیقی فضا و زمان                        |
| ۱۷۰ | مرگ آگاهانه                                   |
| ۱۷۳ | فصل هشتم؛ روابط صمیمی روشن‌بینی               |
| ۱۷۳ | همیشه هرکجا هستید، همان‌جا ورودی اکنون است    |
| ۱۷۵ | روابط عشق و نفرت                              |
| ۱۷۸ | وابستگی و جستجو برای یکپارچگی                 |
| ۱۸۱ | از روابط وابستگی آور به سوی روابط روشن‌بینانه |
| ۱۸۴ | روابط صمیمی به عنوان تمرین معنوی              |
| ۱۹۲ | چرا زنان به روشن‌بینی نزدیک‌ترند؟             |

|     |       |                                                        |
|-----|-------|--------------------------------------------------------|
| ۱۹۴ | ..... | انحلال جمعی درد- بدن زنانه                             |
| ۲۰۰ | ..... | از رابطه با خودتان دست بردارید                         |
| ۲۰۳ | ..... | فصل نهم؛ در ورای خوشبختی و بدبختی صلح و آشتی وجود دارد |
| ۲۰۳ | ..... | خوبی بالاتر؛ فراتر از خوب و بد                         |
| ۲۰۶ | ..... | پایان درام زندگیتان                                    |
| ۲۰۸ | ..... | ناپایداری و چرخه‌های حیات                              |
| ۲۱۵ | ..... | استفاده از حالت منفی و حذف آن                          |
| ۲۲۱ | ..... | و بیت شقت                                              |
| ۲۲۴ | ..... | یک دیگر از خلاف واقع‌ها                                |
| ۲۳۱ | ..... | فصل دهم؛ معانی تسلیم                                   |
| ۲۳۱ | ..... | پذیرش کنون                                             |
| ۲۳۶ | ..... | از انرژی ذهن به نور انرژی معنوی                        |
| ۲۳۸ | ..... | تسلیم در روابط شخصی                                    |
| ۲۴۳ | ..... | تحول بیماری به روشنی                                   |
| ۲۴۵ | ..... | وقتی مصیبت وارد می‌شود                                 |
| ۲۴۶ | ..... | تحول رنج به صلح و آرامش                                |
| ۲۵۰ | ..... | طریقت صلیب                                             |
| ۲۵۲ | ..... | قدرت انتخاب                                            |
| ۲۵۷ | ..... | قدردانی                                                |
| ۲۵۹ | ..... | بیوگرافی نویسند                                        |
| ۲۶۱ | ..... | یادداشت‌های مترجم                                      |

## پیشگفتار مترجم فارسی

لیسا سررجمی زبان آلمانی ام را که گرفتم دوست داشتم کتاب حسین وارث آدم دکتر سرریعتی را به زبان آلمانی برگردانم. بعد از گذشت زمان‌های زیادی که به دنبال حقیقت بودم، در شرایط بسیار سخت آن را در آلمان، در شهر هایدلبرگ از دهان آقای اکارت تله دریافت کردم. دوست عزیزی مرا به آلمان دعوت کرده بود و من با خوشحالی تمام به آنجا سفر کرده بودم تا بتوانم زبان آلمانی ام را تقویت کنم. متأسفانه اتفاقات ناراحت‌کننده‌ای در آنجا افتاد که مرا بسیار پشیمان کرد. در آن زمان استاد محمدرضا کسایان، یکی از رستگان بسیار عزیز و بزرگوار، به من پیشنهاد کردند که کتاب آقای اکارت تله را مطالعه کنم. کتاب را در دست گرفتم و شروع به خواندن کردم. تأثیر این کتاب بر من آنقدر زیاد بود که توانستم باقی سفر را در شرایط بهتری بگذرانم.

کتاب تأثیر شگرفی بر من گذاشت. نامه‌ای برای تاریخ‌نویس که در آمریکا برنامه‌های آقای تله را پخش می‌کرد نوشتم، زیرا دسترسی به ایشان نداشتیم، و تأثیرات کتاب بر روی خودم را توصیف کردم و بعد از بازگشت به ایران شروع به ترجمه نمودم. از آنجا که می‌خواستم سبک و نوشته را همانطور که در اصل بود برگردانم، این کار بیش از دو سال به طول انجامید. هرچه بیشتر در این کتاب عمیق می‌شدم بیشتر کمبودش را در جامعه ایران احساس می‌کردم. این کتاب را من با مقایسه هر دو چاپ انگلیسی و ترجمه آلمانی آن (ترجمه کریستینه بولام و ماریانه نتویگ<sup>۱</sup> که به قرانت خود آقای اکارت تله رسیده است) به فارسی برگردانده‌ام.

از استاد بزرگوaram دکتر شهرام صحاوی که در دانشگاه آزاد اسلامی به من زبان آلمانی را آموختند قدردانی می‌کنم. می‌توانم به جرأت بگویم که زبان آلمانی را تنها از ایشان توانستم بیاموزم، زیرا با دقت و تعمق و استادی و مهارتی خاص تدریس می‌کردند و از این راه بود که من، که اصلاً با این زبان بیگانه بودم، چنان آن را آموختم که امروز توانستم این کتاب ارزشمند را، که باعث تحول زندگی‌ام شد، ترجمه و تقدیم شما کنم. بزرگوarانی در این راه مرا یاری کردند، چه با خواندن متن ترجمه، اصلاحات و چه با گفته‌های نیروبخش‌شان. از آقای مسعود راستی‌پور که فصل اول کتاب را ویراستاری و برابری با اصل نمودند سپاس مخصوص دارم. از خانم مرضیه منتظری که اولین ترجمه را مطالعه کردند و خانم مریم کفایی - که پس از خواندن کتاب، دلیلی نمی‌گفتند با نبود کتاب کمبودش را احساس می‌کنند، دلگرمی بسیاری به من دادند. احساس کردم تا حدودی موفق به انتقال پیام نویسنده شده‌ام - از عمق جان سپاسگزارم. از برادرم آقای محمد معیری و نیز آقای حمید اسفندیاری که خالصانه مرا در این کار همایی نمودند سپاسگزارم.

از مادرم که راستی و پدرم که عشق را به من آموختند عمیقاً ممنونم. از فرزندانم که همگی همیشه یار و همکار من بودند و کاستی‌های مرا به دیده اغماض نگریستند سپاسگزارم. از فرزندم، محمدحسین رزاق‌شاهی عزیزم، که همچون همیشه مرا حمایت کرد و هزینه چاپ کتاب را بر عهده گرفت و فرزند دیگرم، محمدحسن رزاق‌شعار عزیزم، که کار طراحی جلد را به عهده گرفت از عمق جان سپاسگزارم.

از آقای یونس مروارید، مدیر انتشارات اوحدی، که با روی گشاده برای چاپ کتاب اقدام کردند تشکری خاص دارم. در این دوران که تقریباً همه در پشت نقاب‌های ایگوساخته پنهان هستند و می‌توان گفت که ارتباط انسانی ندرتاً برقرار می‌شود، آقای مروارید، مدیر و صاحب امتیاز انتشارات اوحدی، چنان بی‌پرده و غیرتصنعی برای چاپ کتاب با من برخورد کردند که دلم گرم شد و امید در من زنده شد که انسان‌های واقعی، که پرده بر چهره ندارند به زیبایی نقش خود را در این عالم



ایفا می‌کنند، هنوز پیدا می‌شوند. جناب آقای مروارید، از شما بسیار سپاسگزارم. از آنجا که انسان جایزالخطاست و من نیز از این قاعده مستثنی نیستم، از خوانندگان کتاب درخواست می‌کنم چنانچه انتقاد، پیشنهاد و یا تصحیحی را در مد نظر دارند برایم ای میل کنند تا من نیز از نظرهای آنان آگاهی یابم و این ارتباط دوجانبه برقرار شود. moayyeri.fatemeh@gmail.com

لطفاً اگر تمایل به ارسال ای میل داشتید، موضوع را حتماً در ایمیل «قدرت اکنون» درنماید تا در انبوه ای میل‌ها از نظرم پنهان نماند. آرزو می‌کنم همانگونه که این کتاب در من اثر گذاشت برای شما هم این ترجمه چنین کند.

من نیز می‌خواهم از های پیشگفتار خانم فرا بیرکن بیل را در اینجا بیاورم:

برای این عراج بی آماده باشید. بدترین اتفاقی که ممکن است برایتان بیفتد این است که شما در آینده‌ای بنگرید که منتظرش بوده‌اید، این من کوچک خود را ببینید و ببینید که خود حقیقی شما، به شما می‌نگرد. (فرا اف. بیرکن بیل)

فاطمه معیری

## پیشگفتار نویسنده بر چاپ جدید

شش سال پس از آنکه اولین بار کتاب منتشر شد، بی‌درنگ قدرت اکنون نقش و رسالت خود را در تحول هشیاری بشری در پیش گرفت. هرچند من امتیاز پدید آوردن این کتاب را داشتم، احساس می‌کنم کتاب حیات و تکانه حرکتی خودش را داراست. این کتاب به دست چندین میلیون خواننده در جهان رسیده است، بسیاری از کسانی که برایم زیست‌اند تا تأثیرگذاری کتاب بر روی تغییر زندگی‌شان را به من بگویند. به علت حجم بسیار زیاد مکاتباتی که دریافت می‌نمایم، متأسفم که قادر نیستم جواب آنها را شخصاً بدم، اما می‌خواهم در این جا موقعیت را مغتنم شمردم و به کسانی که برایم نامه نوشته‌اند تا تجربیاتشان را با من به اشتراک بگذارند عمیق‌ترین سپاس و قدردانی‌ام را ابراز نمایم. من عیناً از شمار مکاتبات متأثر شدم و شکی در ذهنم باقی نمانده که تغییر بی‌سابقه‌ای در هشیاری ما در حال وقوع است.

هنگامی که در انتشارات نمسته در ونکوور سی هزار - صد برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ منتشر شد، هیچ کس نمی‌توانست رشد سریع کتاب را پیش‌بینی کند. در طول اولین سال انتشار، نام کتاب دهان به دهان گشت و کتاب خوانندگان خود را یافت. این زمانی بود که من هر هفته شخصاً تعداد اندکی از این کتاب را به کتاب‌فروشی‌های کوچکی در ونکوور می‌بردم و در آنجا چیزی بسیار رضایت‌بخش دریافت‌م، دانستم هر کتابی که من تحویل داده‌ام پتانسیل تغییر دادن زندگی افراد را داشته است. دوستان با قرار دادن نسخه‌هایی از کتاب در کتاب‌فروشی‌های معنوی در نقاط دورتر به من یاری رساندند. مثل کالگری، سیاتل، کالیفرنیا، و لندن. استفان گتری، مدیر واتکینز، قدیمی‌ترین کتاب‌فروشی متافیزیک دنیا، در همان زمان نوشت:

«من آینده درخشانی برای این کتاب پیش‌بینی می‌کنم». او حق داشت. اخیراً، در سال دوم انتشار کتاب قدرت اکنون، یکی از منتقدین به‌طور سربسته گفته که این کتاب به ردهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها رسیده است. بعدها، پس از اینکه کتاب خوانندگان قابل ملاحظه‌ای از طریق مجلات و ژورنال‌های گوناگون پیدا کرد، رشدش شتاب گرفت و نهایتاً وقتی اُپرا وینفری که تحت تأثیر این کتاب قرار گرفته بود آن را به دنیا معرفی کرد، منحصر به فرد شد. پنج سال بعد از اولین انتشار در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز قرار گرفت و رتبهٔ اول را به دست آورد و اکنون به سی زبان ترجمه شده است. حتی در هند، که در نظر بسیاری کشوری است که مکان زایش و جستجوی انسان برای روشن‌بینی‌ست، عنوان پرفروش‌ترین کتاب را کسب کرد.

هزاران نامه و مجله‌هایی که دریافت کرده‌ام اکثراً از زنان و مردان عادی بود. اما نامه‌هایی نیز از راهبان برابری از راهبه‌های مسیحی، مردمانی که در زندان بوده‌اند یا کسانی که رویارویی با شرایط رگ و زندگی، بیماری یا مرگ قریب‌الوقوع را می‌گذرانند، دریافت کرده‌ام. روان‌درمانگران برایم نوشته‌اند تا بگویند که خواندن کتاب را به بیماران خود توصیه می‌کنند یا آموزه‌های آن را با درمانشان می‌آمیزند. در بسیاری از نامه‌ها و ایمیل‌ها ذکر شده که در تبعید خواندن قدرت اکنون و قرار دادن تمرینات آن در زندگی هرروزه‌شان، رنج و مشکلات زندگی‌هایشان کاهش یافته یا کاملاً برطرف شده است. در این نامه‌ها مکرراً از تأثیر حیرت‌آور و نافع آگاهی از بدن درونی یاد شده، و به احساس آزادی‌ای اشاره شده که به دنبال رها کردن هویت گرفتن از تاریخچهٔ شخصی و شرایط زندگی و دریافت یک صلح درونی جدید برمی‌خیزد، آن هنگام که فرد یاد می‌گیرد مقاومت ذهنی هیجانی به «لطافت و ظرافت» لحظهٔ حال را حذف کند. بسیاری از مردم ابراز کرده‌اند که با خواندن مکرراً، تأثیر کتاب نه تنها باقی مانده بلکه در واقع عمیق‌تر هم شده. هرچه ناهنجاری و اختلال ذهن انسانی در مرحلهٔ دنیایی نقش‌آفرینی می‌کند، که برای

همه در مشاهده اخبار و تلویزیون مشهود است، به تعداد افرادی که نیاز به ضرورت تغییر جهت اساسی و بنیادین در هشپاری بشری را متوجه می شوند، افزوده می شود؛ اگر بشر نخواهد خود و سیاره خود را نابود سازد. این ضرورت (تغییر جهت اساسی و بنیادین در هشپاری بشری) و نیز آمادگی میلیون ها نفر از مردم برای برخاستن هشپاری جدید، همان زمینه ای است که در آن «موفقیت» کتاب قدرت اکنون باید در نظر گرفته و فهمیده شود. این مطلب قطعاً به این معنا نیست که همه نسبت به کتاب واکنش مطلوبی نشان دهند؛ همچنان که در اکثر ساختارهای سیاسی و اقتصادی و بخش اعظم رسانه ها، هنوز هشپاری کهنه عمیقاً تثبیت شده است. هر کسی که هنوز کاملاً از صدای درون سرش، جریان غیرارادی فکر کردن پیوسته، هویت می گزیند، به بهیست که موفق به درک این مطلب نمی شود که اصلاً کتاب قدرت اکنون در اینجا چه چیزی هست. برخی از خوانندگان مشتاق این کتاب، آن را به دوستان و آشنایان و انواع و اقسام های خود داده اند و وقتی که آنان گفته اند که کتاب را کاملاً بی معنی یافته اند و نراست دارند که بیش از چند صفحه آن را مطالعه کنند، متعجب و ناامید گشته اند. «چریک و پرت» تمام آن چیزی است که مجله تایم می توانست در این کتاب، که زندگی افراد در دنیای تغییر داده است، ببیند. هر آموزه ای که نورافکن توجه را روی کارهای نگریه کند، ضرورتاً مقاومت و حمله ایگوتیک را در پی دارد.

هر چند، علی رغم مقداری سوء تفاهم و مخالفت منتقدانه، واکنش نسبت به کتاب در اطراف جهان به شدت مثبت بوده است، من اطمینان دارم که در سال های آینده میلیون ها نفر دیگر به سوی آن کشیده می شوند و کتاب قدرت اکنون به انتشار حیاتی خود، برای برخاستن یک هشپاری جدید و روشن بینانه در نوع بشر، ادامه خواهد داد.

اکارت تله

## مقدمه مارک آلن

نویسنده کتاب‌های

*A Visionary Life و Visionary Business*

شاید یک بار در یک دهه یا حتی در یک نسل کتابی مانند قدرت اکنون به عرصه ظهور برسد. این بیش از یک کتاب است؛ انرژی حیاتی در آن نهفته است، کسی که آن را در دست بگیرد می‌تواند احساسش کند. این کتاب قدرت آن را دارد که در خوانندگانش تجربه‌ای از زندگی آنان را بهتر کند.

کتاب قدرت اکنون اولین بار در کادو به انتشار رسید. ناشر کانادایی، خانم کانی کلو، به من گفت که داستان‌های مکرر من از تأثیرات مثبت این کتاب و حتی وقوع معجزاتی شنیده که به محض شروع به خواندن رخ داده است. او گفت خوانندگان تماس می‌گیرند و بسیاری از آنان به من گفته‌اند وقتی که این کتاب را در آغوش کشیده‌اند، شفا، تحول، و افزایش شغف را تجربه کرده‌اند. این کتاب مرا به این نکته آگاه می‌کند که هر لحظه از زندگی من یک معجزه است. این کاملاً درست است، چه من متوجه باشم چه متوجه آن نباشم. کتاب قدرت، اکنون بارها و بارها به من نشان داده که چطور متوجه این نکته شوم. از اولین صفحه نوشته‌ام، این موضوع کاملاً واضح است که اکارت تله استادیست معاصر. او با هیچ مذهب یا دکترین یا معلم مذهبی هم‌تراز نیست، آموزه‌های او قلب و جوهره تمام دیگر سنت‌ها را در آغوش می‌گیرد و در تضاد با هیچ یک از آنها نیست؛ مسیحیت، هندویسم، آیین بودا، اسلام، آیین‌های بومی یا هر چیز دیگر. او قادر است کاری را که استادان بزرگ انجام داده‌اند انجام دهد، یعنی به زبانی ساده و روشن به ما نشان دهد که راه،

حقیقت، و نور در درون ماست.

اکارت تله با داستان خودش آغاز می‌کند، داستان افسردگی و ناامیدی‌ای که به اوج خود می‌رسد و تجربه فوق‌العاده بیداری او در یک شب، که مدت زیادی از بیست‌ونه سالگی‌اش نمی‌گذشته، رخ می‌دهد. او، در بیست سال گذشته در این تجربه منعکس شده، مدیتیشن نموده و درک خود را تعمق بخشیده. در دهه گذشته او به معلم کلاس دنیا تبدیل شده است، یک روح عظیم با پیامی عظیم. همانی که مسیح آموخت، همانی که بودا آموزش داد. حالت اشراق قابل جذب است، اینجا و اکنون. این ممکن است که رها از رنج، رها از اضطراب، رها از روان‌نژندی زیست. برای این مهم، باید ما به بشر خود، به روان آفریننده درد، واقف شویم، نه دیگر مردمان، نه «دنیای خارج». این ذهن خرد ما است که با جریان فکر دائمی خودش، فکر کردن به گذشته، و نگرانی برای آینده مشکلات را ایجاد می‌کند. ما با هویت گرفتن از ذهن خود اشتباه بزرگی مرتکب می‌شویم، فکر می‌کنیم این اشتباه کسی است که ما هستیم، در حالی که در واقع ما وجودی بسی بزرگتر هستیم. دوباره و دوباره اکارت تله به ما می‌نمایاند چطور به چیزی که او «وجود» می‌نامد متصل شویم:

وجود، یکتا حیات لایزال، همه حاضر، حیاتی یکتا، وای فرم‌ها و صورت‌های بی‌شمار حیات است نه در. مرض تولد و مرگ هستند. هرچند وجود، نه تنها وای صورت و شکل، بلکه در عین درون تمام فرم‌ها و شکل‌ها به صورت درونی‌ترین نادیدنی و بی‌زوال‌ترین حقیقت و ذات صورت‌ها [ای عالم] است. این یعنی او اکنون در دسترس شماست، اکنون در عمیق‌ترین لایه های خود مالک آن هستید، طبیعت حقیقی شماست. او سعی نکنید آن را با ذهنتان درک کنید. سعی نکنید آن را بفهمید. تنها زمانی آن را می‌شناسید که ذهن ساکت و آرام باشد؛ زمانی که شما حضور دارید، وقتی که توجه شما کاملاً و قویاً در اکنون است... برای دریافت دوباره آگاهی از وجود، تاب آوردن در جایگاه «ادراک احساسی» را روشن بینی گویند.

خواندن یک‌سره کتاب قدرت اکنون تقریباً غیرممکن است. برای خواندن این

کتاب لازم است در دوره‌هایی دست از خواندن بکشید و بر روی کلمات تعمق کنید و آنها را در زندگی خودتان تجربه نمایید. این یک راهنمای کامل است، یک دوره درس کامل در مراقبه و شناخت است. این کتابی است که باید دوباره و دوباره بازبینی شود و هر بار که بازبینی می‌شود عمق و معنای جدیدی را جذب می‌کنید. این کتابی است که بسیاری از مردم، از جمله خودم، می‌خواهیم که در طول زندگی مان مطالعه کنیم. کتاب قدرت اکنون تعداد فزاینده‌ای از خوانندگان را به خود اختصاص داده است. در حال حاضر شاهکار نامیده شده. این کتاب را هر چه بناسند، هرطور که این کتاب را توصیف نمایند، این کتابی ست با قدرت تغییر حیات، قدرتی که ما را بیدار کند، تا کاملاً بدانیم چه کسی هستیم.

مارک آلن نواتو، کالیفرنیا، آگوست ۱۹۹۹

## پیشگفتارِ فرا اف. بیرکن بیل<sup>۲</sup>

بسیاری از مردم از زندگی کردن پرهیز می کنند. شما را نمی گویم؛ در غیر این صورت این منظور را نمی خواندید.

لطفاً از خود پرسید آیا این افکار که در زیر آمده به شما «چیزی می گویند؟» از یک طرف می دانم انسان بودن لازمه اش این است که کاری به غیر از آنچه «معمولاً» انجام می دهیم در جام دهیم، و «به نوعی» بسیاری از ما، به دنبال کسانی هستیم که بتوانند به کمک کردن، هر چند حاضر نیستیم خود محوری خود را از دست بدهیم. آنچه بدان نیازمندیم استادی درونی است؛ روراست بگویم، استادی در بهترین صورت کهنش: یک استاد ه انواع خود را به سوی اساسی ترین بینش درباره ماهیت خودشان هدایت می کند. چنین آموزگاری از هزاران سال پیش وظیفه ای را به عهده داشته که امروزه ما آن را و بیغه ربی تلقی می کنیم؛ به وسیله شیوه مربی، انسانیت واقعی درونمان را کشف می کند. سرانجام ما را به سوی بصیرت و وجدان هدایت می کنند.

هر بصیرتی، برای کسی که قبلاً در وضعیت تاریکی به سر برده، می تواند به منزله شفافیت و روشنگری باشد. همه ما گهگاه لحظاتی از بصیرت و بینش را به چنگ آورده ایم، اما به سرعت آن را به «فراموشی» سپرده ایم و وقتی «چراغ قوه» مخروطی خود را گرفته ایم، دوباره به زندگی روزمره خود هدایت شده ایم.

ما تمایل داریم در «اجبار» انجام کارهای روزمره، که آن را با حیاطمان اشتباه گرفته ایم، گرفتار شویم. ما با عمیق ترین دلیل در وجودمان می دانیم که حیات



حقیقی مان در این جا نیست. چگونه اغلب اوقات در زندگی روزمره احساس آسیب پذیری، نقص، مورد سوءاستفاده قرارگرفتن می کنیم، به عقب و جلو کشیده می شویم و باور داریم که درباره اش هیچ کاری نمی توانیم انجام دهیم؟ غالباً، ما پیاپی شجاعانه خود را در مبارزه ای درگیر می کنیم، بی آنکه بدانیم از طریق این «مبارزه»، با این روح و بدن نحیف و این تلاش سخت و مبارزه متناوب، به دنبال چه می گردیم. جایی که ما، به معنای دقیق تر کسانی از ما که شدیداً مبارزه می کنند، قدر ارزشمند خود را به سوی آن هدایت می کنیم، توجه ما را به خودش اختصاص می دهد. ما بر روی شرف جهان تمرکز می نمایم و وجود خودمان را فراموش می کنیم. در میان این بازی کوتاه، گویی ما این ارتباط، این بینش یا بینش دیگری را به دست می آوریم، و درمی یابیم که می شود جور دیگری باشد. اما بعد دوباره به سوی روره گی کشیده می شویم تا این مبارزه را به جلو هدایت کنیم...

آیا نگرش سقراطی می تواند به ما کمک کند که گفت «همه مردم در عمق خود حقیقت را می دانند و وقتی این حقیقت به آنان یادآوری شود دوباره سریعاً آن را باز می شناسند»؟ اکارت تله به ما نشان می دهد که سقراط درس سقراط حق داشته اند.

ما در اینجا در هر صفحه درمی یابیم که آبی از استادان حقیقی با ما سخن می گوید، روی صحبتش با ماست، با حیات ما، با وجود ما. بنا بر این، او مانند همه استادان بزرگ از زبانی ساده استفاده می کند. عمیق ترین حقایق همیشه بسیار ساده هستند. نه اینکه راحت باشند، بلکه ساده هستند؛ در این دو کلمه دنیای تفاوت هست. برای این ماجراجویی آماده باشید. بدترین اتفاقی که ممکن است برایتان بیفتد این است که شما در آینه ای بنگرید که منتظرش بوده اید. این من کوچک خود را ببینید و ببینید که خود حقیقی شما، به شما می نگرد.

فرا اف. بیرکن بیل

## مقدمه

### منشأ کتاب

من گذشته را ندرتاً به کار می‌گیرم، و به ندرت درباره آن فکر می‌کنم. با این حال دوست دارم به‌آرام خلاصه توضیح دهم که چطور به یک معلم معنوی تبدیل شدم و چطور این کتاب به وجود آمد.

تاسی‌سازگرم در شرایط تقریباً دائمی اضطراب و پریشانی با دوره‌هایی از افسردگی نزدیک به خودکشی به سر می‌بردم. اکنون احساس می‌کنم که گویی درباره دورانی دوردست یا زندگی‌شانص دیگری سخن می‌گویم.

یک شب، که زمان زیادی از تولد من به‌گونه سالگی‌ام نگذشته بود، در ساعات اولیه شب، کاملاً وحشت‌زده از خواب بیدار شدم. من بارها قبلاً با چنین احساسی از خواب بیدار شده بودم، اما این بار این وحشت و بی‌خوابی‌تر از همیشه بود. سکوت شب، شکل مبهم مبلمان و اثاثه در اتاق تاریک، مسیر دوردست عبور قطار، همه چیز بسیار بیگانه، بسیار خشن و کاملاً بی‌معنا به نظر می‌رسید، در وجودم نفرت عمیقی از دنیا به وجود آورده بود. نفرت‌انگیزتر از همه چیز، رجه خودم بود. با این بار طاقت‌فرسای شوم، ادامه دادن به زندگی چه سرانجامی داشت؟ چرا با این کشمکش و دست‌وپا زدن پیوسته باید به زندگی ادامه داد؟ در خود اشتیاقی عمیق به نابودی، به وجود نداشتن احساس می‌کردم، اشتیاقی که آنگاه در من بسیار قوی‌تر از تمایل غریزی به ادامه زندگی بود.

«دیگر، بیش از این نمی‌توانم با خودم به سر ببرم.» این فکری بود که مرتب

خودش را در ذهنم تکرار می‌کرد. سپس ناگهان از غیرعادی بودن این فکر آگاه شدم: «من یکی هستم یا دو تا؟ اگر نمی‌توانم با خودم سر کنم، پس باید دو تا باشم: یعنی "من" و "خود" که "من" نمی‌توانست با او زندگی کند». فکر کردم که «شاید فقط یکی از آنها حقیقی باشد».

چنان مبهوت این درک عجیب شده بودم که ذهنم متوقف شد! من کاملاً هشیار بودم اما دیگر افکار در ذهنم نبودند. سپس احساس کردم به درون چیزی شبیه به آب انرژی کشیده می‌شوم. در ابتدا این حرکت آرام بود و بعد شتاب گرفت. ترس به لذت گریبانم را گرفته بود و بدنم شروع به لرزیدن کرده بود. صدایی شنیدم: «ممت و مت نکن!» گویی این سخن از درون سینه‌ام گفته می‌شد. می‌توانستم حس کنم که از درون به بیرون کشیده می‌شوم. گویی این خلأ بیشتر در درون من بود تا در بیرون. ناگهان، بگر ترس وجود نداشت و اجازه دادم تا در خلأ فرو روم. بعد از این مرحله نمی‌دانم چه گذشت. اتفاقی که افتاد، خاطره‌ای ندارم.

با صدای پرنده‌ای بیرون از من بصره بیدار شدم. هرگز قبل از آن چنین صدایی نشنیده بودم. چشمانم هنوز بسته بود و بصیرت ریر الماسی نفیس را می‌دیدم. بله، اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، بی‌شک صدایش چنین می‌بود. چشمانم را باز کردم. اولین اشعه نور سپیده‌دم از صافی پرده‌ها به درون افتاد. افتاده بود. بدون هیچ فکری، حس کردم که می‌دانم نوری بی‌نهایت، بیش از آنچه ما درک می‌کنیم، وجود دارد. آن درخشش پاک نور از میان پرده‌ها، خود عشق بود. اشک در چشمانم حلقه زد. بلند شدم و دور اتاق قدم زدم. اتاق را قبلاً می‌شناختم، با این حال می‌دانستم که پیش از آن روز هرگز آن را درست ندیده بودم. همه اشیاء آنقدر تر و تازه به نظر می‌رسید، انگار هم‌اکنون به عرصه وجود رسیده‌اند. اشیاء را در دستم می‌گرفتم، یک مداد یا یک شیشه خالی، و از آن همه زیبایی شگفت‌زده می‌شدم.

آن روز، با شگفتی و حیرت مطلق در اطراف شهر به قدم زدن پرداختم. نظاره‌گر معجزه حیات بر روی زمین بودم، گویی تازه هم اکنون در این دنیا زاده شده‌ام.

پنج ماه بعد را بی وقفه در حالت صلح و رستگاری عمیقی به سر بردم. بعد از آن قدری از شدت آن کاسته شد، یا شاید اینطور به نظر می‌رسید، زیرا حالت طبیعی من شده بود. هنوز هم می‌توانستم در دنیا به فعالیت پردازم، هرچند متوجه شده بودم که هر کاری که تا آنگاه انجام داده بودم احتمالاً نمی‌توانست چیزی به آنچه هم اکنون داشتم، بیفزاید.

البته می‌دانستم که اتفاق تأثیرگذاری برایم افتاده، اما اصلاً درکش نمی‌کردم. تا چند سال بعد از آن که متون معنوی را مطالعه کردم و با معلم‌های معنوی وقت خود را گذراندم متوجه شدم چیزی که همه در جستجوی آن هستند، هم اکنون برای من اتفاق افتاده است. من درک کردم شدت فشار و رنجم در آن شب، توانسته بود هشپاری مرا، از دریت محبت اندوهگین و ترسیده خویشتنم که نهایتاً ساخته ذهن و دروغین است، بیرون بکشد. این انقطاع باید چنان کامل بوده باشد که بعد از آن به سرعت، این خود رنجیده و دروغین از هم فروپاشید؛ درست مانند اینکه ضامن باد یک اسباب بازی بادی را بکشی؛ چیزی که باقی مانده بود، ماهیت حقیقی‌ام بود که از هر وقت دیگر حاضرتر شده بود. من هستم: هشپاری در حالت خالص، ارجح بر هویت صورت و شکلی‌اش. بعده آموختم که در کمال هشپاری به قلمرو درونی، بی‌زمان و نامیرایی که آن را در ابتدا چونان پلاستیکی یافته بودم، فروروم. من در حالت باور نکردنی رستگاری و تقدس ساکن شدم.

حتی شرحی که اکنون دادم، در مقایسه با تجربه اصلی‌ای که داشتم، رنگ می‌بازد. زمانی رسید که برای مدتی، من مانده بودم بدون هیچ کار فنی‌کی و مادی‌ای؛ نه ارتباطی، نه کاری، نه خانه‌ای، نه هویت اجتماعی‌ای. تقریباً دو سال را اینگونه روی نیمکت پارک‌ها گذراندم؛ سرشار از سرمستی.

اما حتی زیباترین تجربه‌ها هم می‌آیند و می‌روند. شاید، اساسی‌تر از هر تجربه‌ای، جریان درونی آرامشی است که هرگز بعد از آن مرا ترک نکرده است. گاهی چنان قدر تمند است و ملموس که تقریباً دیگران نیز می‌توانند احساسش کنند. زمانی

دیگر، پس زمینه‌ای است، مانند نغمه‌ای که از دوردست به گوش می‌رسد.

اخيراً مردم گاهی به‌سویم می‌آیند و می‌گویند: «چیزی را که تو داری من می‌خواهم. می‌توانی آن را به من بدهی، یا به من نشان دهی که چگونه می‌توانم آن را به دست بیاورم؟»؛ و من می‌گویم: «تو همین الآن آن را داری، فقط نمی‌توانی حسش کنی؛ زیرا ذهن تو هیاهوی زیادی به پا می‌کند». آن پاسخ، بعداً به‌صورت کتابی که اکنون در دستانتان دارید گسترش پیدا کرده است.

پیش از آن که بدانم، دوباره یک هویت خارجی داشتم؛ من تبدیل به یک معلم معنوی شده بودم.

### حقیقتی در درون شماست

این کتاب جوهره‌کار من در ده سال گذشته با افراد و گروه‌های کوچک جویندگان معنویت در اروپا و آمریکای شمالی را، تا آنجا که با کلمات می‌شود انتقال داد، ارائه می‌دهد. با قدردانی و شکر بی‌پایان، من خواهم از این انسان‌های استثنایی، به‌خاطر شجاعتشان، رغبت و استقامتشان برای درآغوش کشیدن تغییرات درونی، سوالات چالش‌برانگیزشان و آمادگی آنها برای گمش سپردن، سپاسگزاری کنم. این کتاب بدون آنان به عرصه وجود نمی‌رسید. آنان به‌گرمی اندک اما در حال گسترش پیشگامان معنوی تعلق دارند؛ مردمی که در حال رسیدن به آنجایی هستند که توانایی شکستن الگوهای ذهنی موروثی جمعی را به دست آورند، الگوهایی که میلیون‌ها سال انسان‌ها را در اسارتی رنج‌آور نگاه داشته‌اند.

اطمینان دارم که این کتاب راه خود را به‌سوی کسانی که آمادگی پذیرفتن چنین دگرگونی درونی بنیادی‌ای را دارند، خواهد گشود و مانند کاتالیزری برای این تغییر عمل خواهد کرد. همچنین امیدوارم این کتاب به دست افراد بسیار دیگری که محتوای آن را درخور توجه خواهند دانست، برسد؛ اگرچه ممکن است آماده نباشند که بر اساس آن زندگی کنند یا به آن عمل نمایند. شاید در زمان دیگری، دانه‌ای که

با خواندن این کتاب در دل آنان کاشته می‌شود با دانه روشن‌بینی که هر انسانی در درون، با خود حمل می‌کند، پیوند بخورد و ناگهان آن دانه جوانه زده و در درون آنان حیات یابد.

شکل کنونی این کتاب نشأت گرفته از پاسخ‌های فی‌البداهه‌ای است که به سؤالات افراد در سمینارها، کلاس‌های مراقبه و جلسات مشاوره خصوصی داده شده است؛ از این روی ساختار پرسش و پاسخ را در آن حفظ کرده‌ام. من به اندازه پرسشگران آن کلاس‌ها و جلسات، مطلب آموخته‌ام. برخی از پرسش و پاسخ‌ها را کلمه به کلمه نوشته‌ام؛ بعضی دیگر کلی هستند، یعنی انواع خاصی از سؤالات را که مرتباً پرسیده شده است، با هم ترکیب کرده و به یک سؤال تبدیل نموده‌ام و جوهره جواب‌های مختلف را در آن کشیده و به یک جواب کلی تبدیل کرده‌ام. گاهی اوقات، در روند نوشتن پاسخ، مثلاً جدید که عمیق‌تر یا روشن‌تر از آنچه تا آن زمان گفته بوده‌ام به ذهنم حضور کرده است. برخی سؤالات طرح شده به وسیله ویراستار، برای روشن‌تر کردن نکات خاص، به کتاب افزوده شده‌اند.

شما این کتاب را از ابتدا تا آخرین صفحه به شکل تبادل مکالمات در دو سطح درمی‌یابید. در یک سطح، من توجه شما را به اشتباهات خودتان معطوف می‌کنم. در این سطح از ماهیت ضمیر ناهشیار انسان و نام‌های صحت می‌کنم، همچنین درباره همگانی‌ترین نمودهای رفتاری آن، از تنش در رابطه تا نبرد در میان قبیله‌ها یا ملت‌ها، سخن خواهم گفت. چنین دانشی حیاتی است، زیرا تا آنگاه که نیاموخته‌اید که اشتباه را اشتباه بدانید، یعنی چیزی سوای از شما، هیچ تحول پایداری وجود نخواهد داشت، و عاقبت همیشه به‌سوی خطای ادراکی<sup>۴</sup> و نوعی درد بازکشیده می‌شوید. در این سطح من همچنین به شما نشان خواهم داد که اشتباهات خود را به یک هویت و مشکل شخصی تبدیل نکنید؛ زیرا از این راه است که اشتباهات، خود را پایدار می‌نمایند.

در سطح دیگر من درباره یک تحول عمیق در هشیاری انسان سخن می‌گویم،

نه امکانی در آینده دور دست، بلکه هم اکنون و در دسترس؛ فرقی نمی‌کند که شما چه کسی هستید یا کجا هستید. به شما نشان داده می‌شود که چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید و به این حالت روشن بینانه هشیاری وارد شوید و آن را در زندگی روزمره حفظ کنید. در این سطح از کتاب کلمات همیشه با اطلاعات ارائه شده در پیوند نیستند، بلکه غالباً به این قصد به کار رفته‌اند که شما را در حین خواندن به درون این آگاهی جدید بکشند. من پیاپی تلاش می‌کنم تا شما را با خود به دیرین آن حالت بی‌زمان حضور هشیار عمیق در اکنون ببرم، تا طعم روشن بینی را به شما بچشانم. تا هنگامی که قادر شوید آنچه من از آن صحبت می‌کنم را تجربه کنید، ممکن است این سخنان برایتان تا حدودی تکراری به نظر برسند. به محض اینکه آن را تجربه کردید، به اعتقاد من، خواهید دید که شامل چه قدرت معنوی بزرگی هستند، و ممکن است این قسمت برای شما ارزشمندترین بخش کتاب به شمار بیاید. افزون بر این از آنجا که هر انسانی دانه روشن بینی را در درون خود حمل می‌کند، من بارها آن دانه درون شما را که در پس فکرکننده درونتان ساکن است مخاطب خود قرار می‌دهم؛ این خویشتن عمیق‌تر که به سرعت حقیقت معنوی<sup>۹</sup> را تشخیص می‌دهد، با آن هم‌آر می‌شود و از آن نیرو می‌گیرد.

علامت وقفه (¶) پس از عبارات مشخص، به شما هادی است برای وقفه در خواندن. برای لحظه‌ای ساکت بمانید، و حقیقت جزئی را که در آن لحظه گفته شده احساس و تجربه کنید. هنگام خواندن کتاب، ممکن است در دیگر جاهای متن، به صورت طبیعی و خودانگیخته، این وقفه برایتان روی دهد.

در ابتدای خواندن کتاب، ممکن است معانی کلماتی همچون «وجود» یا «حضور» برای شما کاملاً واضح نباشد. فقط به خواندن ادامه دهید! همانطور که می‌خوانید، گهگاه پرسش‌ها یا مخالفت‌هایی به ذهن شما خطور می‌کند؛ در حین خواندن کتاب احتمالاً به آنها جواب داده خواهد شد، یا ممکن است همچنان که شما در آموزه‌ها و در خویشتن عمیق‌تر می‌شوید، نامربوط بودن آنها مشخص شود.

تنها با ذهن نخوانید! هنگام خواندن به تمام «واکنش‌های حسی» و مفاهیمی که از عمق درون شما می‌آیند، نظارت داشته باشید. من هیچ حقیقت معنوی‌ای را، غیر از آنچه هم اکنون در درون خود می‌دانید، نمی‌توانم به شما بگویم. تنها کاری که می‌توانم انجام دهم، آن است که آنچه فراموش کرده‌اید را به یادتان بیاورم؛ آنگاه دانش زندگی — دانشی کهن اما همچنان نوین — در درون شما فعال شده و از هر سلول بدن‌تان می‌تراود.

ذهن همیشه می‌خواهد دسته‌بندی و مقایسه کند، اما این کتاب، اگر سعی نکنید اصطلاحات آن را با واژگان دیگر آموزه‌ها مقایسه کنید، بر شما اثرگذارتر خواهد بود. در غیر این صورت احتمالاً سردرگم خواهید شد. من از واژگانی همچون «ذهن»، «خوش‌خبری» و «مشیاری» به شیوه‌ای استفاده می‌کنم که لزوماً با اصطلاحات دیگر آموزه‌ها یکسان نیست. با کلمات درگیر نشوید؛ آنها تنها سنگ گذرگاهی<sup>۶</sup> هستند که باید هرچه سریع‌تر پشت سر نهاده شوند.

گاهی که من سخنان مسیح را بر دلا را نقل می‌کنم، یا از کتاب درسی در باب معجزات<sup>۷</sup> یا دیگر آموزه‌ها نقل قولی می‌آورم، نه به این علت است که مقایسه کنم، بلکه می‌خواهم توجه شما را به این امر مستقیم معنوی<sup>۸</sup> ارم که در جوهر، همیشه تنها یک آموزه معنوی وجود داشته و دارد؛ هر چند در شکل‌های گوناگونی ظاهر شود. برخی از این شکل‌ها، مانند ادیان باستان، آنقدر با عناصر نامربوط پوشیده شده‌اند که جوهر معنوی‌شان تقریباً کاملاً در زیر آن فرعیات پنهان گشته است. به همین علت تا حد زیادی معنای ژرف‌تر این ادیان، دیگر شناخته شده نیست و قدرت دگرگون‌کنندگی‌شان را از دست داده‌اند. هنگامی که قولی را از ادیان کهن یا دیگر آموزه‌ها نقل می‌کنم، برای آشکار کردن مفهوم عمیق‌تر آن و در نتیجه، بازگرداندن قدرت دگرگون‌کنندگی آنهاست؛ به‌ویژه برای خوانندگانی که پیرو این مذاهب و آموزه‌ها هستند. من به آنان می‌گویم: نیازی نیست برای دریافت حقیقت به جای دیگری بروید؛ بگذارید نشانتان دهم که چطور عمیق‌تر به درون چیزی که



هم اکنون آن را دارید بروید.

به هر حال من غالباً تلاش کرده‌ام تا واژگانی را به کار گیرم که تا حدّ ممکن بار معنایی بی طرف داشته باشند، تا برای گروه بسیاری رساننده مطلب باشند. این کتاب می‌تواند بازگویی آن یکتا آموزه بی‌زمان معنوی، جوهر تمام مذاهب، برای زمان ما باشد. این کتاب از منابع بیرونی سرچشمه نگرفته، بلکه از یکتا منبع حقیقی درون سرچشمه گرفته است؛ از این روی هیچ نظریه یا گمانه‌ای را در بر ندارد. من از تجربه درونی سخن می‌گویم، و اگر گهگاه قاطعانه حرف می‌زنم، برای آن است که لایه‌های سنگین مقاومت ذهنی شما را پشت سر بگذارم و به جایی در درون شما برسم که در آنجا هم اکنون می‌دانید، همانطور که من می‌دانم، جایی که در آنجا حسیت به مجرد شنیده شدن شناخته می‌شود. آنگاه احساس وجد و سرزندگی فزاینده‌ای در شما ایجاد می‌شود؛ گویی چیزی در درون شما می‌گوید: «بلی! می‌دانم که این حقیقت است».

