

نیروی حال

راه‌نمایی برای روشن‌بینی معنوی

■ نویسنده:

اسرار تول

■ مترجم:

غلامحسین علی‌مازندران

■ ویراستار:

مهرک ملک‌مرزبان



سرشناسه : تول، اکهارت، ۱۹۴۸ م. Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآور : نیروی حال: راهنمایی برای روشن بینی معنوی/ نویسنده اکهارت تول؛ مترجم: غلامحسین علی مازندرانی، ویراستار مهرک ملک مرزبان.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۵۳ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۴۱-۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یادداشت : عنوان اصلی: The power if now: a guid to spiritual enlightenment, c2004.

عنوان دیگر : راهنمایی برای روشن بینی معنوی.

موضوع : نیروی حال. Spiritual life

شناسه افزوده : علی مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹، مترجم.

شناسه افزوده : ملک مرزبان، مهرک، ۱۳۶۴، ویراستار.

رده بندی ده جلد : ۱۳۹۷ ۹ن/ت ۶۲۴/۱۵ BL

رده ی دیوید : ۲۰۴/۴

شماره خابشنا : ۵۴۷۴۵۳۲



نیروی حال	نام کتاب
اکهارت تول	نویسنده
غلامحسین علی مازندرانی	مترجم
مهرک ملک مرزبان	ویراستار
علی غلامی	ناظر چاپ
اول، ۱۳۹۸	تویت چاپ
۱۱۵۰ نسخه	شمارگان
۳۵۰۰ تومان	قیمت
۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۴۱-۰۰	شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۹	ریشه‌های این کتاب
۱۳	حقیقتی که درون شماست
۱۹	فصل اول: شما ذهنتان نیستید
۱۹	بزرگ‌ترین مانع روشن‌بینی
۲۵	رهاسازی خویشتن از بند ذهن
۳۰	روشن‌بینی بالاتر از تفکر
۳۴	عواطف: واکنش کالبد به ذهن شما
۴۳	فصل دوم: هشیاری راهی برای رهایی از درد
۴۳	در حال، درد کمتری خلق کنید
۴۶	درد گذشته: ازمیان بردن کالبد درد
۵۳	همذات‌پنداری نفس با کالبد درد
۵۴	ریشه‌های ترس
۵۸	نفس در جست‌وجوی تمامیت
۶۱	فصل سوم: پیشروی همه‌جانبه به سمت حال

- ۶۱..... خود را در ذهنتان جست و جو نکنید.
- ۶۳..... پایانی بر توهم زمان
- ۶۴..... خارج از حال هیچ چیز وجود ندارد.
- ۶۵..... کلید ورود به بُعد معنوی
- ۶۸..... دستیابی به قدرت حال
- ۷۱..... رمان روان شناختی (روانی) را رها کنید.
- ۷۴..... جنون زمان روانی
- ۷۵..... رنج و همی اف در زمان ریشه دارد.
- ۷۷..... یافتن زندگی زیسته زندگی تان
- ۷۹..... تمام مشکله، توهم ذهن است
- ۸۲..... جهش کوانتومی در حواسیاری
- ۸۳..... شغف وجود
- ۸۷..... فصل چهارم: راهبردهای ذهن در 'جنتاب از حال'
- ۸۷..... دوری از حال: توهم اصلی
- ۸۹..... ناهشیاری عادی و ناهشیاری عمیق
- ۹۲..... آن‌ها در جست و جوی چه هستند؟
- ۹۳..... محو ساختن ناهشیار عادی
- ۹۴..... رهایی از اندوه
- ۹۹..... هر کجا هستید، با همه وجود آن جا باشید.
- ۱۰۷..... مقصود اندرونی در سفر زندگی
- ۱۰۹..... گذشته در حضور شما دوام نمی آورد.
- ۱۱۳..... فصل پنجم: حالت حضور
- ۱۱۳..... آن چه فکر می کنید نیست
- ۱۱۵..... معنای باطنی صبر کردن
- ۱۱۶..... زیبایی وقتی عیان می شود که در سکوت حضور باشید

درک هشیاری خالص.....	۱۱۸
فصل ششم: کالبد درون.....	۱۲۵
وجود، عمیق‌ترین خودِ خویشتن است.....	۱۲۵
به ماورای واژه‌ها نگاه کنید.....	۱۲۶
حقیقت فناپذیر و ناپیدای خویش را ببینید.....	۱۲۸
اتصال کالبد درونی.....	۱۳۰
دگرگونی از طریق کالبد.....	۱۳۱
اندرزهایی در 'ب' کار.....	۱۳۳
در اندرون ریشه کشید.....	۱۳۳
قبل از آن‌که وارد کبد شد، به شاید.....	۱۳۶
ارتباط شما با غیب.....	۱۳۸
کندکردن روند سالخوردگی.....	۱۳۹
تقویت دستگاه ایمنی بدن.....	۱۴۰
با کمک تنفس به درون کالبد بروید.....	۱۴۲
استفادهٔ خلاقانه از ذهن.....	۱۴۳
هنر گوش‌دادن.....	۱۴۴
فصل هفتم: دروازه‌هایی به غیب.....	۱۴۵
رفتن به عمق کالبد.....	۱۴۵
منبع نیروی «چی».....	۱۴۷
خواب بدون رؤیا.....	۱۴۸
دیگر دروازه‌ها.....	۱۴۹
سکوت.....	۱۵۱
فضا.....	۱۵۲
طبیعت حقیقی فضا و زمان.....	۱۵۶
مرگ هشیار.....	۱۵۸

فصل هشتم: رابطه‌های روشن‌بینانه.....	۱۶۱
هر جا که هستید، اکنون، به حال قدم بگذارید.....	۱۶۱
روابط عشق و نفرت.....	۱۶۴
اعتیاد و جست‌وجو برای تمامیت.....	۱۶۶
از روابط اعتیادگونه تا روابط روشن‌بینانه.....	۱۷۰
رابطه‌ها به‌عنوان تمرین معنوی.....	۱۷۴
چرا زنان به مقام روشن‌بینی نزدیک‌ترند؟.....	۱۸۲
حاضر بر "بد درد مؤنث جمعی".....	۱۸۴
رابطه "خود" را ترک کنید.....	۱۹۰
فصل نهم: آرامش، خرات از شادی و اندوه است.....	۱۹۵
خیر در آن سوی سوختن بدی.....	۱۹۵
پایان نمایشنامه زندگی.....	۱۹۹
بی‌دوامی و چرخه‌های زندگی.....	۲۰۱
استفاده از منفی‌گرایی و ترک بردن آن.....	۲۰۸
طبیعت شفقت.....	۲۱۵
به سوی واقعیتی با نظم متفاوت.....	۲۱۸
فصل دهم: معنای تسلیم.....	۲۲۷
پذیرش حال.....	۲۲۷
از انرژی ذهنی تا انرژی معنوی.....	۲۳۳
تسلیم در رابطه‌های شخصی.....	۲۳۶
تبدیل کردن بیماری به روشن‌بینی.....	۲۴۰
وقتی مصیبتی نازل می‌شود.....	۲۴۲
تبدیل رنج به آرامش.....	۲۴۴
راه صلیب.....	۲۴۸
قدرت انتخاب.....	۲۵۰



مقدمه

ریشه‌های این کتاب

من علاقه‌چندانی به گذشته ندارم و به‌ندرت از آن یاد می‌کنم؛ ولی به‌هر حال، باید مختصری از گذشته‌ام را برای شما بگویم تا بدانید چه کسی بودم، چه‌طور معلم معنوی شدم و چگونه این کتاب پدید آمد.

تا پیش از سی‌سالگی، پیوسته یا نگران و دلوایس بودم یا افسرده؛ و این افسردگی چنان بود که یک لحظه از وسوسه‌ خودکشی رها نمی‌شدم. هیچ‌وقت در آن روزگار حال دیگری نداشتم، اما امروز که این جملات را می‌نویسم، گویی نه حکایت خود، بلکه زندگی شخص دیگری را روایت می‌کنم.

به‌تازگی بیست‌ونهمین سالگرد تولدم را پشت‌سر گذاشته بودم که شبی با ترس و وحشت فراوان از خواب پریدم. قبلاً هم بارها این وضع را تجربه کرده بودم، اما این‌بار وحشت به‌طرزی وصف‌ناشدنی سراسر وجودم را پر کرده بود. سکوت شب‌هنگام، سایه‌های مبهم اثاثیه اتاق و صدای قطاری که از

دور دست‌ها به گوش می‌رسید، همه و همه در آمیخته بود و حسی عجیب، مملو از بیگانگی و کین‌خواهی، القا می‌کرد. در آن لحظه، همه چیز بی‌معنا شده بود و من جز تنفر از دنیا و آن‌چه در آن هست حس دیگری نداشتم. وجود خودم، در آن میان، از همه تنفرانگیزتر بود. به‌راستی، فایدهٔ ادامه‌دادن به این زندگی پر زجر و عذاب چه بود؟ چرا باید به این جنگ فرسایشی ادامه می‌دادم؟ آن‌سب بیش از هروقت دیگری در تمام عمرم، مشتاق نابودی و مرگ شده بودم؛ آن‌قدر مشتاق که غریزهٔ زنده‌ماندن در برابر آن به کلی بی‌اثر شده بود.

جملاً «دیگ» می‌توانم با خودم زندگی کنم» مدام در ذهنم می‌پیچید و تکرار می‌شد و به‌زحمت آن را می‌شنیدم. ناگهان در آن وضع و حال، چیزی توجهم را جلب کرد. چنین که انگار تا آن لحظه از آن بی‌خبر بودم. از خودم پرسیدم: «آیا من یک تن هستم یا دو؟» فکر کردم اگر نمی‌توانم با خودم زندگی کنم، پس باید دو تن باشم؛ یکی «من» و دیگری «خود»، که در این بین، این «من» است که دیگر نمی‌تواند با آن «خود» زندگی کند. سپس، نتیجه گرفتم که احتمالاً، فقط یکی از آن دو تن حقیقی است.

چنان مجذوب این کشف عجیب شدم که تمام ارکار ایستاد. کاملاً هشیار بودم اما هیچ فکری در ذهنم وجود نداشت. ناگهان حس کردم که به اعماق یک گرداب نیرومند کشیده می‌شوم. گرداب ابتدا آرام می‌چرخید، اما بعد، لحظه‌به‌لحظه، بر سرعتش افزوده شد. به‌شدت ترسیده بودم و به‌تندی لرزید. صدایی که گویی از سینه‌ام برمی‌خاست، مدام زمزمه می‌کرد: «رها شو!» به‌تدریج حس کردم که به فضایی خالی مکیده می‌شوم؛ فضایی که انگار در درونم بود و نه بیرون. بعد، ترسم یک‌باره از میان رفت و آرام تسلیم خلأ شدم. دیگر چه پیش آمد؟ هیچ به‌خاطر ندارم.

با صدای پرنده‌ای که آن سوی پنجره آواز می‌خواند بیدار شدم؛ قبلاً هیچ

آوازی شبیه این نشنیده بودم. چشمانم هنوز بسته بود اما تصویری از یک تکه الماس گران بها می دیدم. اندیشیدم که «بله، اگر الماس می توانست آواز بخواند، حتماً صدایی شبیه این می داشت». چشمانم را گشودم. لحظه طلوع بود و نخستین پرتوهای آفتاب از لابه لای پرده ها به درون اتاق می تابید. بدون آن که فکر کنم، فقط احساس کردم که همیشه می دانستم نور و روشنایی بسیار پس از آنی است که ما درک می کنیم. آن شعاع های ملایم نور که از پرده می گذشت و به داخل می تابید خود عشق بود. اشک در چشمانم حلقه زد؛ برخاستم و دور اتاق قدم زدم. اتاق را خوب می شناختم؛ ولی تازه حال آن را آن طور ندیده بودم. همه چیز تازه و سرحال به نظر می رسید؛ انگار همین حالا خلق شده باشد. من را به دانستم و بعد بطری خالی را؛ به هر گوشه که نگاه می کردم، زیبایی و سرزندگی می دیدم.

آن روز، فقط در خیابان های شهر قدم زدم. چنان از معجزات زندگی روی زمین به حیرت آمده بودم که انگار همین حالا پا به عرصه این دنیا گذاشته ام. پنج ماه بعدی را به همین ترتیب در آرامش کامل به سر بردم و پیوسته حس سعادت داشتم، اما، پس از آن، از شدتش کاسته شد؛ شاید هم فقط به نظر می رسید که از شدتش کاسته شده؛ زیرا دیگر بخشی از وجودم شده بود و با آن حس زندگی می کردم. هر کاری از دستم برمی آمد انجام می دادم؛ ولی هیچ کاری چیزی به آن حسی نمی افزود که به دست آورده بودم.

می دانستم اتفاق خارق العاده ای درونم رخ داده، اما از درک آن ناتوان بودم؛ تا این که چندسال بعد چند جلد کتاب معنوی خواندم و با چند معلم معنوی همنشین شدم. آن جا بود که دریافتم آن چه سال ها قبل در آن شب عجیب نصیب شده، همان است که این جا همه در جست و جویش هستند. فهمیدم آن رنج شدید، که آن شب بردم، باعث شده تا ضمیر هشیار من

راهش را از آن «خود» اندوهگین و ترسان، که ساخته و پرداخته ذهنم بوده، جدا کند. آن «خود» پوشالی و رنج‌آور نیز، پس از این جدایی، مثل بادکنکی که ناگاه بترکد، فرو ریخته و فوراً از بین رفته بود. پس از آن، فقط طبیعت حقیقی‌ام باقی مانده بود؛ همان که خالص‌ترین نمود ضمیر هشیار است و می‌گوید «من هستم». بعدها آموختم که چه‌طور می‌توانم، در عین خودآگاهی کامل، به آن قلمرو جاودانه و نامیرایی قدم بگذارم که اولین بار به شکل خلأ تجربه‌اش کرده بودم. من در چنان درجه‌ای از سعادت و معنویت به سر می‌بردم که کلام از عهده توصیف آن برنمی‌آید؛ همین‌قدر بگویم که تجربه اولم، در بقایا به با این احوال، تقریباً هیچ بود. کار به جایی رسید که دیگر هیچ کاری، کار بیای مادی نداشتیم؛ نه ارتباطی، نه شغلی، نه خانه‌ای و نه حتی هویت اجتماعی تقریباً دوسال، به همین ترتیب، در حالتی سرشار از لذت و صف‌ناشدنی، زندگی را رازی نیکت پارک‌ها گذراندم.

و اما از آن‌جا که هر تجربه‌ای هرچند زیبا، خصلت گذرا دارد، این دوره از زندگی من نیز به سر آمد. البته آن آرامش که در من جاری شده بود، هیچ‌گاه از وجودم جدا نشد. این آرامش گاه آن‌قدر قوی و آشکار است که حتی دیگران هم متوجه وجودش می‌شوند، اما دهی هم درست مثل موسیقی متن، آرام و نامحسوس در پس‌زمینه جریان دارد.

گاهی مردم نزد من می‌آمدند و می‌گفتند: «می‌خواهم به‌همراه احساسی داری. آیا می‌توانی قدری از آن را به من بدهی یا دست‌کم راه به‌دست آوردنش را نشان دهی؟» و من در پاسخ می‌گفتم: «همین حالا هم آن را داری، اما چون ذهنت بیش از حد سروصدا به‌پا کرده، متوجه حضورش نشده‌ای.» آن پاسخ، بعدها به کتابی تبدیل شد که اکنون پیش روی شماست.

اما، قبل از آن، هویت تازه‌ای پیدا کردم؛ معلم معنوی شدم.

حقیقتی که درون شماست

تا آن جا که بتوان با واژگان توصیف کرد، این کتاب جوهرهٔ آموزه‌هایی است که، در ده سال گذشته، برای اشخاص و گروه‌های جویندهٔ معنویت در آمریکای شمالی و اروپا ارائه کرده‌ام. من با تمام وجود از این انسان‌های استثنایی، به خاطر شجاعتشان، آرزومندی‌شان برای تغییر درونی، پرسش‌های چالش‌برانگیزشان و اشتیاقی که برای شنیدن نشان دادند سپاسگزارم. بدون آن‌ها، این کتاب هیچ‌وقت پدید نمی‌آمد.

من اطمینان دارم این کتاب راه خود را به قلب جماعتی که آمادهٔ تحول بنیادین و درونی هستند، خواهد گشود و مسیر سیروسلوک آن‌ها را هموار خواهد کرد. هم‌چنین این موارد بسیاری هم که آمادگی کامل برای طی طریق ندارند، محتوای آن را مفید ببینند و به ایشان سودمند باشد. شاید بذری که با خواندن این کتاب در وجودشان پدید می‌آید، در آینده‌ای نه‌چندان دور، با آن بذر روشن‌بینی که همه در وجودمان نهفته داریم درآمیزد و ناگاه شاهد باروری آن بذر و رشد و نمو باشیم.

ترکیب فعلی این کتاب عمدتاً محصول گفت‌وگوهای است که در قالب پرسش و پاسخ، در سمینارها و جلسات مشاورهٔ خصوصی انجام شده است. شخصاً، درست به اندازهٔ پرسشگران، از آن جلسه‌ها درس گرفته‌ام. بنابراین، همان ساختار را در این کتاب نیز دنبال کرده‌ام. برخی پرسش‌ها و پاسخ‌ها دقیقاً همان است که ردوبدل شده؛ اما، در بعضی موارد، تعداد زیادی سؤالات مشابه مطرح شده که طبیعتاً جواب‌هایی مشابه، حداکثر با اندکی تغییر، داشته است. در چنین مواردی، مجموعه سؤالات مشابه را در قالب پرسشی جامع مطرح و با پاسخی جامع همراه کرده‌ام. گاهی، در خلال بازنگری، پاسخ

بهتری به نظر می‌رسیده که هم ژرف‌تر و هم خردمندانه‌تر بوده است. پس، آن را جانشین پاسخ قبلی کرده‌ام. برخی سؤالات را نیز ویراستاران مطرح کرده‌اند که چون توضیحات مفیدی را دربارهٔ مطالب دربر می‌گرفته، در کنار دیگر پرسش و پاسخ‌ها، در متن کتاب گنجانده شده است. همان‌طور که متوجه خواهید شد، گفت‌وگوها، تا به آخرین صفحهٔ کتاب، پیوسته بین دو سطح گوناگون نوسان دارد.

در سطح نخست، توجه شما را به آن «دروغی» که درونتان است جلب کرده‌ام.

در این مقاله، از طبیعت ضمیر ناهشیار انسان و ناکارآمدی او و هم‌چنین عمومی‌ترین آموزه‌های تاریک‌اش، از ستیزهای شخصی گرفته تا جنگ و خونریزی میان قبایل و ملت‌ها، سخن گفته‌ام. چنین دانشی حیاتی است؛ زیرا تا وقتی نتوانید دروغ را تشخیص دهید و نفهمید که شما از آن دروغ جدا هستید، نمی‌توانید در مسیر تحول به پیش بروید؛ چون چیزی از پشت سر مدام شما را به عقب می‌کشد و در توطئه و بازی نگهتان می‌دارد. در این سطح، به شما نشان خواهم داد که چه‌طور از تبدیل شدن دروغ درونتان به «خود» جلوگیری کنید و نگذارید مشکل شخصی شما، زیرا، در غیر این صورت، دروغ درونتان به نقطهٔ پایداری می‌رسد.

در سطح دیگر، از ژرفای تحولی که در ضمیر هشیار به سر می‌دهد سخن خواهم گفت. این تحول، نه در آینده‌ای دوردست، بلکه همین حالا در دسترس است و فرقی ندارد که شما چه کسی هستید و در چه موقعیتی قرار دارید. به شما نشان داده می‌شود که چه‌طور از اسارت و بردگی ذهن آزاد شوید، خود را به روشنایی هشیاری برسانید و این حال را همیشه در زندگی‌تان حفظ کنید.

واژگان کتاب، در این سطح، گاهی حاوی اطلاعات نیست. در این موارد، هدف کتاب فقط آن است که شما، هنگام مطالعه، جذب این هشیاری تازه شوید. من پیوسته می‌کوشم تا شما را همراه خودم به آن حالی ببرم که فارغ از زمان، حضور عمیق هشیاری را درک کنید و قدری از لذت آن روشن‌بینی را بچشد. البته قبل از آن که بتوانید یا قادر شوید آن چه گفتم را تجربه کنید، برخی اصول کتاب را تکراری تلقی خواهید کرد، اما به محض آن که توانایی تجربه کردن را به دست آورید، یقین دارم تمام آن فصول را مملو از نیروی معنویت خواهید یافت و بیش از دیگر بخش‌ها دوستشان خواهید داشت. علاوه بر این، از آن جا که مگان بذر روشن‌بینی را در درون خویش دارند، گاهی دانای درونتان را به حلیی آن سوتر از اندیشمند درونتان سکنا دارد، مستقیماً مخاطب قرار می‌دهد؛ (۱۰) حقایق معنوی را به سرعت تشخیص می‌دهد، با آن همگام می‌شود و از آن نیرو می‌گیرد.

نماد مکث ✱ پس از برخی بخش‌ها، نقطه‌ای را نشان می‌دهد که بد نیست قدری توقف کنید، آرام بگیرید و حقیقت آن چه مطالعه کرده‌اید را دریابید. شاید در قسمت‌های دیگر هم چنین کاری کنید، البته طبیعی و خودجوش خواهد بود.

در آغاز مطالعه کتاب، شاید معنا و مقصود کلماتی مثل «خود» یا «حضور» برایتان روشن نباشد؛ اشکالی ندارد، به خواندن ادامه دهید. در خلال مطالعه، گاهی سؤالات یا اعتراضاتی هم در ذهنتان شکل می‌گیرد. احتمالاً تمام این موارد، در طول کتاب، روشن می‌شود و به پاسخ می‌رسد. گاهی نیز، با پیشرفت در عمق آموزه‌ها، برخی از آن سؤالات و اعتراضات را نامربوط خواهید یافت.

در خواندن کتاب صرفاً به ذهنتان متکی نباشید. تمام پاسخ‌ها و احساس‌هایتان را به آن چه مطالعه می‌کنید مورد توجه قرار دهید و منتظر ظهور آن حس تشخیص نهفته در اعماق وجودتان باشید. هر حقیقت معنوی که من بگویم از قبل در اعماق وجود شما موجود است. من فقط آن چه فاموش کرده‌اید را به یادتان می‌آورم. پس از این، دانش زنده، قدیمی و در این حال کاملاً تازه، فعال و در تمام اجزای وجود منتشر می‌شود.

ذهن، مدام در تلاش است تا همه چیز را طبقه‌بندی و مقایسه کند؛ پس بهتر است، هنگام خواندن این کتاب، به مقایسه وازگان آن با دایره وازگان دیگر آموزش‌ها نپردازید؛ زیرا، در صورت مقایسه، دچار سردرگمی می‌شوید. من کلماتی مثل «هن»، «شعف» و «هشیاری» را به کار می‌برم، اما کاربرد آن‌ها در کلام من لزوماً با کاربرد دیگران در دیگر آموزش‌ها یکسان نیست. پس، توصیه می‌کنم که از مقایسه پرهیز کنید. این وازگان فقط پله‌هایی است که ما به سرعت از آن‌ها بالا می‌رویم و پشت سرشان می‌گذاریم.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردم، صایان حقیقت در هیاهوی ذهن انسان گم شده؛ بنابراین، مفاهیم عمیق انسانی‌تان به راحتی تشخیص داد و، به همین علت، قدرت تحول بخش آن‌ها نیز از من رفته است. پس بدانید که قصد مقایسه آموزه‌ها را ندارم؛ فقط می‌خواهم عنوان خالص آن‌ها را آشکار سازم و بدین ترتیب قدرت تحول بخشی آن‌ها را احیا کنم. بی‌شک، چنان چه پیرو یکی از مذاهب باشید، کلمات و عباراتی آشنا در میان این نقل قول‌ها خواهید یافت. حرف من این است که برای کشف حقیقت لازم نیست جایی بروید؛ بگذارید به شما نشان دهم که چه‌طور می‌توانید به عمق آن چه از قبل درونتان هست فرو روید و به مقصود برسید.

ناگفته نماند که در انتخاب وازگان، کوشیده‌ام، به قدر امکان، از کلمات

خنثی و بی طرفانه استفاده کنم تا بتوانم طیف مخاطبانم را تا آخرین حد ممکن وسیع کنم. بدین ترتیب، آنچه در این کتاب آمده، تکرار آموزه‌های معنوی جاودانه‌ای است که از جوهرهٔ یکتای تمام مذاهب برآمده است. من در تدوین کتاب به سراغ هیچ منبع بیرونی‌ای نرفته‌ام. هر چه هست از همان منبع حقیقی درون استخراج شده و بنابراین هیچ اثری از فرضیه و نظریه در آن دیده نمی‌شود. من از تجربهٔ درونی صحبت می‌کنم و اگر جایی کلام محکمی به کار برده‌ام، مقصودم صرفاً شکستن مقاومت ذهنی و عبور از لایه‌های سطحی آن است تا بتوانم پیام را به اعماق وجودتان برسانم؛ زیرا هر آنچه من می‌دانم، از ابتدا در عمق وجود شما هم موجود بوده و همان جاست که حقیقت، به محض آنکه شنیده شد، تشخیص داده می‌شود. وقتی حقیقت را شنیدید و آن را در اعماق وجودتان تشخیص دادید، حس سرافرازی و سرزندگی وافی را تجربه خواهید کرد؛ زیرا نایبی در درونتان می‌گوید: «بله، می‌دانم حقیقت همین است.»