

Practicing the Power of now

With Eckhart
Toll



تمرین نیروی حال

کسب آرامش و نشاط با دیدگاه اکهارت تول

کتاب اکهارت تول با نام «Practicing the power of now» یکی از کتاب‌های پرفروش عرفانی در زمینه بهبود فردی است. این کتاب با نگرش‌ها و تکنیک‌هایی که به شما می‌آموزد، به شما کمک می‌کند آرامش و نشاط از دست رفته خود را بازیابید و در زندگی و کار عملکرد بسیار بالایی داشته باشید. این مقاله در حقیقت خلاصه کتاب «تمرین نیروی حال» است.

۱- روشن بینی

در ابتدای این فصل، نویسنده برای از بین بردن اولین مقاومتی که ممکن است خوانندگان مختلف با آن مواجه شوند و همچنین درک بهتری از خداوند، خداوند را **وجود** می‌نامد. وجود از بودن می‌آید و اشاره به خداوند به این شکل، علاوه بر اینکه اعتقاد ما به نیرویی ماورائی و بی انتها را حفظ می‌کند، در عین حال هیچ تصویر و حالتی را در ذهن ایجاد نمی‌کند.

وجود در ما نیز هست. یا بهتر است بگوییم که ما هم از وجود سرچشمه گرفته ایم. اگر اتصال ما با وجود برقرار باشد، آرامش، شادمانی، نشاط و از همه مهم تر الهاماتی که به صورت هدایت به ما میرسند را دریافت می کنیم. اما افکار مزاحم و بی مورد که هر لحظه ذهن را درگیر و مغشوش می کنند، سبب می شوند ارتباط ما با وجود قطع شود. ارتباط بسیاری از ما با وجود قطع شده و برای برقراری دوباره این ارتباط باید ذهنمان را آرام کنیم.

یکی از روش هایی که در این کتاب برای آرام ساختن ذهن معرفی می شود، این است که به افکارمان به شکل یک تماشاگر نگاه کنیم. در این صورت ریشه و علت بسیاری از افکار را درک می کنیم. بدون اینکه به آنها واکنش نشان دهیم، قضاوتشان کنیم و... بدین طریق آرامشی عمیق در ذهن ما جای میگیرد که از نشانه های آن آرامش، نشاط و حس رضایت است.

۲- منشا ترس

در فصل دوم نویسنده در مورد ترس ها صحبت می کند و اعتقاد دارد که ترس ها همگی به دلیل ترس از دست دادن، شکست خوردن، آسیب دیدن و در نهایت از مرگ و نابودی ایجاد می شوند. این اندیشه های توهمی به دلیل یادآوری اتفاقات بد گذشته و پیش بینی آینده و نبودن در زمان حال به وجود می آیند. این افکار با خود اضطراب و استرس، تشویش، نگرانی و ... به همراه می آورند. این احساسات در واقع یک نوع احتیاط از وقوع خطر در ذهن شما ایجاد می کنند. با پرورش آنها در ذهن، در خود یک نوع حالت تدافعی ایجاد می کنید. افکار و احساسات با هم در ارتباط هستند. هر گاه در جسم شما نشانه ای منفی از ناراحتی ایجاد شد، بدانید ریشه در افکار شما دارد. پس برای رهایی از ترس باید از بودن در گذشته و آینده رها شوید و در حال زندگی کنید.

۳- ورود به حال

افراد هشیار بیشتر در حال زندگی می کنند. آنها برای انجام اقدامات عملی و روزمره خود به گذشته و آینده رجوع می کنند اما از نظر ذهن روانی در حال حضور دارند. مثلا اگر برای رسیدن به هدفی برنامه ریزی کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم، به زمان وارد شده ایم و از بعد حضور خارج شده ایم. این در کوتاه مدت خوب است. اما اگر هدف و آینده به قدری برایمان مهم شود که تمام تمرکز و توجه ما بر

آینده باشد و پیوسته به رسیدن فکر کنیم، لذت زندگی کردن از آنچه داریم و لذت بردن از حال را به کلی از یاد میبریم. این زندگی در زمان بسیار مخرب است. این کار باعث می شود در حال حضور نداشته باشیم و از زیبایی های اطراف لذت نبریم. تا در حال زندگی نکنیم نمی توانیم از مشکلات رها شویم. حتی اگر فرضا به یکباره تمام مشکلات حل شوند، به دلیل اینکه پیوسته در گذشته و آینده هستیم، مشکلات مشابهی برای خود میسازیم. بودن در لحظه حال سبب می شود انجام هر کاری پر از نشاط و آرامش باشد. نگران حاصل کار نباشید. فقط بر خود کار متمرکز باشید نتیجه به خودی خود خواهد آمد. این یک تمرین نیرومند معنوی است.

غالباً در لحظه حال هیچ مشکلی ندارید و رها هستید. منظور ده دقیقه بعد و یک ساعت بعد نیست. منظور درست همین الان است. اگر هم در حال باید با شرایطی روبرو شوید، هر اقدامی که از آگاهی "همین لحظه" ناشی گردد، روشن و قاطع خواهد بود و در ضمن احتمال موثر بودن آن نیز بیشتر است.

۴- زدودن نا آگاهی

زیستن در آینده یک انتظار است. انتظار برای رهایی از شرایط بد امروز و رسیدن به شرایط مطلوب در آینده. خانه بهتر، شغل بهتر، درآمد بهتر، همسر خوب و... اگر در حال زندگی کردن را یاد نگیرید، اگر تمام دارائی های دنیا را نیز به شما بدهند، باز در اضطراب رسیدن به اهداف و آرزوهای بیشتر خواهید بود و هیچگاه نخواهید توانست از آنچه اکنون هستید و دارید لذت ببرید. اما اگر از آنچه اکنون هستید لذت ببرید، آنگاه آرامش را تجربه خواهید کرد. در این صورت برای هر آنچه در زندگی دارید سپاسگزار خواهید بود.

بودن در گذشته تنها باید در مواردی که به آن نیاز دارید صورت گیرد وگرنه کنکاش گذشته و زندگی در اتفاقات آن موجب می شود حال را از دست بدهید. این کار جز پیری و فرسودگی چیزی در پی نخواهد داشت.

شاید فکر کنید که برای فهمیدم گذشته یا رها شدن از آن نیاز به فرصت بیشتری دارید یا سرانجام آینده شما را از گذشته رها خواهد ساخت اما این یک توهم است.

۵- زیبایی در سکون حضور می شکفت

در این فصل برای رهایی از جهان بیرون و اندیشه های مزاحم ذهن، تمرین هایی برای مراقبه و کسب آرامش درونی ارائه شده است که با کمک آنها از جهان بیرونی برای مدتی خارج می شویم و با وجود که در درون ماست ارتباط برقرار می کنیم. در درونمان سیر می کنیم و تمرکز کامل ما بر درون است. این حفظ تمرکز درونی موجب بالا رفتن سطح ارتعاش انرژی ما می شود و به وسیله آن می توانیم علائم بیماری را از بین ببریم و یا هنگامی که به انجام کارهایی با مهارت و تمرکز زیاد نیاز داریم، به ما کمک می کند. پس از مراقبه از این دنیایی که در ورای بدن ما قرار دارد خارج می شویم و دوباره به جهان اسم ها و اجسام باز میگردیم. با این تفاوت که دیگر انسان قبل نیستیم و در واقع به پلی میان پیدا و نا پیدا، جهان و خدا تبدیل شده ایم.

۶- زدودن بدن دردمند

برای از بین بردن علائم دردها و رنج ها کافی است شروع به نظاره گر بودن فرآیند افکار در ذهن کنیم. با مشاهده افکار کم کم آثار آنها از بین می روند و سلامتی به دست می آید. زیرا همین نظاره کردن افکار، ما را نسبت به آنها آگاه می کند و همین آگاهی موجب کاهش مقاومت آنها در ذهن می شود. ممکن است با قطع ارتباط ذهن با افکار هنوز هم بار منفی در ما وجود داشته باشد و علائم بیماری و درد فوراً از بین نرود. مانند فرفره ای که پس از رها شدن تا مدتی میچرخد تا نیرو و قدرت خود را از دست بدهد. به همین صورت بار منفی جمع شده از افکار نیز تا مدتی وجود دارد اما با نظاره گر بودن بر حالت ذهن به منظور آگاهی و حضور بیشتر، این بار منفی جمع شده نیز از بین می روند.

افکار مقاومت دارند. گاهی این مقاومت بسیار شدید است و شما در هنگام مشاهده افکار و دیدن مقاومت درونی و اعتیاد و علاقه خود به بودن در وضعیت بد، متعجب خواهید شد. زیرا یک عمر را با بدن دردمند گذرانده اید و اکنون به هنگام تغییر، با مقاومت شدید روبرو می شوید.

یک بدن دردمند برای بقا به دو عامل نیاز دارد:

اینکه شخص خود را ناآگاهانه با افکار و وضعیتی که در آن است (زندگی در زمان) یکی بداند.

ترس نا آگاهانه شما از رویارویی با دردی که در درونتان زندگی میکند. این بدن دردمند از گذشته ناشی میشود و وجود آن به این معناست که شما در گذشته زندگی میکنید و هرچه به جلو می روید و با اتفاقات

تلخ بیشتری که کسب می کنید به آنها افزوده می شود. پس باید به ذهنتان مانند یک جسم تاریک نور بتابانید. نوری از حضور و آگاهی و به محض تابش نور، این تاریکی از بین میرود.

۷- از روابط معتادگونه تا روابط روشن بینانه

فصل هفتم به تاثیر نیروی حال در بهبود روابط اشاره می کند.

آیا می توان در عین حال که عاشق کسی هستیم از او متنفر باشیم؟ خیر! یا عشق وجود دارد یا نفرت. عشق و نفرت با یکدیگر در یک جا وجود ندارند. این تضاد ناشی از عدم حضور است. وقتی حضور نداشته باشید، رابطه به یک وابستگی و چسبیدن به یار تبدیل می شود و در این نوع رابطه یار و همسر شما به مثابه یک ماده مخدر دردها و نیازهای شما را پاسخ می گوید. بر طبق قانون اعتیاد، هر روز اعتیاد شما به ماده مخدر بیشتر می شود و با نبودن آن درد حس می شود. اینگونه است که شما با نبودن همسرتان، درد حس می کنید. او را مقصر میدانید و خشونت و ناراحتی ها شروع می شوند. در صورتی که اگر در لحظه حضور داشته باشید و یا دست کم ناظر بر افکارتان باشید، قضاوت ها، داوری ها، توقعات و سرزنش ها از بین می روند و شما قادر خواهید بود شریکتان را همانگونه که هست بپذیرید. با پذیرش انسانها به عنوان آنچه که هستند و متوقف کردن تلاش برای داوری و تغییر آنها، عشق و محبت به وجود می آید. پس رابطه تان را به تمرین حضور تبدیل کنید. اگر هر دوی شما و شریکتان حضور را تمرین کنید، بسیار عالی است. کم کم اختلاف ها و احساسات بد برطرف می شوند و روابط سرشار از عشق بی دریغ می شوند. اگر یک نفر در رابطه آگاه و دیگری ناآگاه (آگاهی بر لحظه حال) باشد نیز رابطه دوام خواهد داشت. زیرا عشق و آگاهی با ناآگاهی در کنار هم باقی نمی ماند. شما با تمرین آگاهی، به پاسخ های یارتان با محبت به جای قضاوت و خشونت پاسخ می دهید. اما بدون پاسخ گذاشتن فرد ناآگاه با بدنی دردمند بسیار خطرناک است. زیرا او عادت به دریافت پاسخ دارد و هنگامی که پاسخ دریافت نکند، موجب از بین رفتن مقاومت فرد مقابل و سست شدن آنها و سقوط می شود و به از دست دادن خود منجر می شود.

رابطه با خود را کنار بگذارید:

هنگامی که حضور را تمرین کنید، قضاوت ها و حالاتتان در مورد خودتان عوض می شود. دیگر خود را سرزنش نمی کنید، دلتان برای خودتان نمی سوزد، به خودتان افتخار نمی کنید، خودتان را دوست ندارید. (منظور حالت منفی غرور و تکبر است) در این حالت شما (You) و خودتان (Me) یکی می شوید و در این حالت تمام روابط شما با سایر موجودات سرشار از عشق و محبت می شود.

۸- پذیرش حال

فصل هشتم در مورد تسلیم بودن که نوعی حضور در زمان حال است صحبت می کند. در تسلیم بودن انعطاف و رهایی است. برای مثال زمانی را تصور کنید که صدای بوق مهیب یک اتومبیل آرامش شما را بر هم میزند. واکنش پرخاشگر، عصبانی و ناراحتی، ناشی از مقاومت و واکنش است که ریشه در عدم حضور دارد. با مقاومت شما، با عصبانیت و آشفتگی مشکلی حل نمی شود. پس با پذیرش وضعیت حال، تسلیم بودن را تمرین کنید. به این نکته توجه کنید که تسلیم بودن با اقدام نکردن متفاوت است. اگر در گِل گیر افتاده اید، گفتن: "به چه عالی در گِل گیر کرده ام" درست نیست. تسلیم بودن یعنی پذیرش وضعیت حال و دست از مقاومت ها و قضاوت های ذهنی برداشتن. حضور در لحظه حال و کسب آرامش موجب می شود بهترین راه حل ها و اقداماتی که برای رهایی از وضعیتی که در آن گیر افتاده اید، به سراغتان بیاید. پس تسلیم به معنای کناره گیری کردن نیست. همچنین عدم مقاومت به مفهوم هیچ کار نکردن نیست. بلکه به این معناست که «عمل کردن» غیر واکنشی می شود. خرد نهفته در ورزشهای رزمی شرق را به یاد بیاورید: «در برابر نیروی حریف مقاومت نکنید، تسلیم شوید تا غلبه کنید.»

این درست است که فقط یک انسان ناآگاه سعی در استثمار و بهره برداری از دیگران دارد. اما این هم درست است که فقط یک انسان نا آگاه می تواند مورد بهره برداری قرار گیرد ([قانون جذب](#) در روابط). هنگامی که به شخصی یا وضعیتی نه می گوئید، سعی کنید این سخن از واکنش ناشی نشود، بلکه از بینش و درک روشن اینکه که در این لحظه برای شما چه مناسب یا نا مناسب است، برخیزد.

۹- تبدیل بیماری به روشن بینی

در فصل آخر نویسنده از شما می خواهد که از نشانه ها در جهت بهبود و اصلاح خود استفاده کنید. برای مثال بگذارید بیماری شما را به هشیاری در لحظه حاضر وادار کند. کیمیاگر شوید و مس را به طلا، درد و رنج را به آگاهی و ناکامی را به روشن بینی مبدل کنید.

هر گاه مصیبتی پیش می آید و مشکلی جدی پدیدار می شود مانند بیماری، نقص عضو، ناتوانی، از دست دادن خانه و دارائی و هر نوع هویت اجتماعی، به هم خوردن رابطه ای نزدیک، مرگ یا درد و رنج عزیزی، یا مرگ قریب الوقوع خودتان، بدانید که این پیشامد ها جنبه ی دیگری نیز دارد و شما فقط یک گام با رویدادی شگفت اور فاصله دارید: تبدیل اعجاز آور مس درد و رنج به طلا! این گام تسلیم نام دارد.

برای تبدیل رنجش به آرامش: نخست هر لحظه به حقیقت آن تسلیم شوید. با دانستن این نکته که آنچه که هست نمی تواند نباشد - زیرا هم اکنون هست - به آنچه هست پاسخ مثبت بدهید و آنچه را که نیست بپذیرید. آنگاه آنچه را که باید و برای آن شرایط لازم است انجام دهید. پس از آنکه در حالت پذیرش قرار گرفتید، دیگر هیچ نوع احساس منفی رنج و اندوه ایجاد نمی کنید و در حالت عدم مقاومت، سبکی، وقار و رها از تلاش و تقلا زندگی میکنید.

اما اگر نمیتوانید آنچه را در بیرون هست بپذیرید، آنچه را در درون هست بپذیرید. اگر وضعیت بیرونی برایتان غیر قابل قبول است، وضعیت درونی را قبول کنید. این به آن مفهوم است که در مقابل درد مقاومت نکنید و اجازه دهید درد وجود داشته باشد. به اندوه، ناامیدی، ترس، تنهایی، و هر شکلی که رنج به خود گرفته است، تسلیم شوید. بدون برچسب زدن آن را تماشا کنید و در آغوش بگیرید. آنگاه ببینید که معجزه تسلیم چگونه رنج عمیق را به آرامش عمیق تبدیل می کند. این تصلیب شماست، بگذارید که رستخیز و عروج شما باشد.

ناگهان سکونی عظیم و والا در درون شما پدید می آید،

احساس آرامشی ژرف و بی انتها!

و درون آن آرامش، نشاطی عظیم نهفته است

و درون آن نشاط، عشق نهفته است.

و در درونی ترین بخش درون، آن تقدس، آن بی کران

هم او که نمی توان به نامی خواندش

نهان است.

تهیه شده توسط: [فرهاد کوکائیان](#)

کاری از: [گروه تحقیقاتی یکشو](#)

www.yeksho.ir