



تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله

بازگردان: فرناز فرود

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۱

چاپ هفدهم: تابستان ۱۴۰۰

شمارگان تاکنون: ۳۶۳۰۰ نسخه

تله، اکهارت: ۱۹۴۸ - ۴
تمرین نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله بازگردان: فرناز فرود، تهران: کلک آزادگان، ۱۳۸۱، ص ۱۱۲

ISBN: 978-964-93063-3-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

عنوان اصلی: Practicing the Power of Now: Meditations, Exercises, and...

چاپ هفدهم: ۱۴۰۰.

موضوع: زندگی معنوی.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ۰ بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷.۲۲

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۱ ت ۹ ت ۴۴: BL۶

شماره کتابشناس ملی: ۸۱-۲۵۲۷۳ م



کتاب آزادگان

تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله

بازگردان: فرناز فرود

ویراسته: ریحانه فرهنگی

حروفنگار: الهام جمالی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شفیمی

صحافی: لاری

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ هفدهم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳-۹۳۰۶۳-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

#	موضوع
۹	پیش گفتار
۱۱	سر آغاز
	بخش یکم: دست یابن به پروای ملک
۱۵	۱- روشن بینی
۲۵	۲- منشای ترس
۲۹	۳- ورود به حال
۳۹	۴- زدودن ناآگاهی
۴۷	۵- زیبایی در سکون حضور می شکند
	بخش دوم: رابطه، تمرین معنوی
۵۹	۶- زدودن بدن دردمند
۶۹	۷- از روابط معنادار گونه تا روابط روشن بینانه
	بخش سوم: پذیرش و تسلیم
۸۳	۸- پذیرش حال
۱۰۳	۹- تبدیل بیماری به روشن بینی

پیش گفتار

نیروی حال، در زمانی کوتاه جای خود را در میان بزرگ‌ترین کتاب‌های معنوی معاصر یافته است. نیروی این کتاب فراتر از کلمات است و می‌تواند ما را به مکانی بسیار آرام در ورای افکارمان برساند. مکانی که مسایل ساخته و پرداخته فکر ناپدید می‌شوند و ما به مفهوم آفرینش یک زندگی آزاد پس می‌بریم. همان گونه که اکهارت تله^۱ خود بیان می‌دارد:

من از یک دیگر گویی والای آگاهی بشر سخن می‌گویم، نه به عنوان امکانی در آینده‌ای دور، بلکه آن گونه که اکنون برای هر کس و در هر کجا میسر است. به شما نشان دادم می‌شود چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید، به حالت روشن‌بینی وارد شوید و این حالت را در زندگی هر روزه خود حفظ نمایید.

تمرین‌های ویژه و راه حل‌های روشنی که در سراسر این کتاب ارائه می‌شود، به ما نشان می‌دهد که چگونه وقار،

۱. اکهارت تله (Eckhart Tolle) با چاپ کتاب بسیار موفق و پرفروش نیروی حال (The Power of Now) در رتبه استادان معنوی جهان قرار گرفته است. هر چند افراد بسیاری در سخنرانی‌های او شرکت می‌کنند، اما وی پیش‌تر لوقات خود را در خلوت در ونکوور برایش کلمبای کتاب می‌گذراند.

راحتی و سبکی ناشی از آرام کردن افکار خود را تجربه کنیم و جهان پیرامونمان را در حال حاضر ببینیم. کتابی را که پیش رو دارید بسیار آهسته و گاه بی هیچ ترتیبی بخوانید. بر واژه‌ها و حتی فضای بین واژه‌ها تعمق کنید، تا به مرور زمان یا بی‌درنگ به موردی بااهمیت و دگرگون‌کننده برخورد نمایید. آنگاه توانایی آن را خواهید یافت که نه تنها زندگی، بلکه جهان خود را دگرگون کنید.

وجود مقدس شما، هم‌اکنون در اینجا و در این لحظه حضور دارد. هم‌اکنون، همین جا، نه در آینده‌ای دور! جایگاهی درون ما وجود دارد که همواره در ورای آشفتنگی‌های زندگی هست و خواهد بود؛ جهانی آرام و دور ورای واژگان، جهانی پر نشاط که متضادی ندارد.

نیروی حال در دست شماست، آن را کشف کنید!

Digitized by www.sazandeh.com