

۲۰۳۲۷۰۹



اکهارت تال

تمرین قدرت حال

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران

منیر زمانی



نشریات ندگی شاد

سرشناسه : تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور : تمرین قدرت حال / اکهارت تال؛ [مترجم] محمدرضا کرامتی، منیر زمانی.
مشخصات نشر : تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۸.
مشخصات : ۱۰۴ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

ظاهری : ۲۵۰۰۰۰ ریال : 978-600-8377-16-0 شابک

فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : Practicing the power of now : essential teachings, عنوان اصلی: meditations, and exercises from The power of now, c1999.

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "تمرین نیروی حال" و سپس تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر : تمرین نیروی حال.

موضوع : زندگی معنوی

موضوع : Spiritual life:

شناسه افزوده : کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده : زمان، منیر، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده : Zamani, M.

رده بندی کنگره : BL۶۲۰

رده بندی دیویی : ۱۶۰/۴۴

شماره : ۵۶۷

کتابشناسی ملی



انتشارات زندگی شاد

تمرین قدرت حال

دکتر محمدرضا کرامتی و منیر زمانی

ویراستار: علی کرامتی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

ISBN: 978-600-8377-16-0

حق چاپ برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است

انتشارات زندگی شاد: تهران. مرزداران. سرسبز جنوبی. گلدیس ۸. پلاک ۲۸. طبقه

۳. ۴۴۲۷۸۶۳۱ و ۰۹۱۹۵۶۱۶۴۹۹ و ۴۸۱۹۲۵۳

@zendegieshad

۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۴
فصل اول: شما ذهن تان نیستید	۷
فصل دوم: آینده را رها کن تا ریشه ترس خشک شود ..	۱۹
فصل سوم: قتل‌های دروازه حال	۲۵
فصل چهارم: اگر شمع روشن کنید تاریکی می‌رود	۳۷
فصل پنجم: حضور - ناموش زیباست	۴۷
فصل ششم: لذت و درد	۵۵
فصل هفتم: روابط زناشویی	۶۳
فصل هشتم: آرامش، ارمغان پذیرش	۷۵
فصل نهم: تبدیل رنج به گنج، تبدیل بیماری به بهاری ..	۹۵

پیشگفتار

زمانی که برای اولین بار کتاب «قدرت حال» در سال ۱۹۹۷ انتشار یافت، اصلاً تصور نمی‌کردم تا این اندازه با استقبال رو به رو شود. کتاب «قدرت حال» تاکنون به پانزده زبان ترجمه شده است و از آن زمان تاکنون ایمیل‌های زیادی را از خوانندگان در سراسر دنیا دریافت کرده‌ام که از تحول در زندگی‌شان سخن گفته‌اند و کتاب «قدرت حال» را منشا این تحول دانسته‌اند.

گرچه اثرات مخرب این دنیا در هر جایی می‌توان دید، اما رویدادهای تازه‌ای در حال ظهور است. هیچ‌گاه تا این اندازه مردم برای شکستن الگوهای ذهنی با منظر جنبه‌های انسانی) جهت‌رهایی از رنج و اسارت زمان آماده نبوده‌اند. حالت جدیدی از آگاهی در حال ظهور است. ما به اندازه کافی رنج کشیده‌ایم! حتی در همین لحظه که این کتاب را در دست گرفته‌اید و آن را مطالعه می‌کنید، این آگاهی از درون شما به بیرون می‌تابد و شما یا دیگران را به خاطر رنج و دردی که دارید تسکین می‌دهد.

بسیاری از خوانندگان که به من نامه نوشتند و اظهار داشته‌اند که ای کاش کتاب «قدرت حال» جنبه‌های عملی داشت که می‌توانستند در زندگی روزانه خود آموزه‌های آن را به کار برند. اکنون این آرزو تحقق یافته است زیرا کتابی که پیش رو دارید به همین منظور نوشته شده است.

افزون بر تمام اینها به پیام‌های کوتاهی نیز که برگرفته از کتاب «قدرت حال» است، اشاره شده تا خواننده بتواند با سهولت بیشتری از ایده‌های اصلی کتاب در زندگی روزمره بهره بگیرد.

بسیاری از پیام‌ها سرشار از تأمل پیرامون مطالب وادار می‌کنند. زمانی که شما خواننده توانا با تأمل را تمرین می‌کنید، شما در جستجوی کسب اطلاعات جدید نیستید بلکه همان‌طور که می‌خوانید وارد حالت متفاوتی از آگاهی می‌شوید. به همین خاطر هر وقت متن را می‌خوانید برای شما سازگی دارد. فقط کلماتی که در حالت حضور نوشته شوند یا بر زبان می‌آیند می‌توانند قدرت تغییر و دگرگونی داشته باشند، قدرت همان‌گونه حضور در خواننده، این پیام‌ها بهتر است به آرامی خوانده شود، ممکن است بسیاری اوقات شما کار مطالعه را متوقف کنید و برای لحظه‌ای تأمل کنید یا سکوت نمایید و در وقت دیگری

کتاب را به‌طور اتفاقی باز کنید و چند سطری را بخوانید . برای آن دسته از خوانندگانی که کتاب «قدرت حال» را به‌خوبی درک کرده‌اند این کتاب می‌تواند به‌راحتی به کار گرفته شود.

اکهارت تال، جولای ۲۰۰۱

