

تمرین قدرت حال

آموزدهای اساسی، مراقبه‌ها و تمرین‌های کتاب قدرت حال

اکهارت تله

نویسنده پر فروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز، قدرت حال

مترجم:

نیلوفر پورجبار



انتشارات سمسم

سرشناسه	تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور	تمرین قدرت حال : آموزه‌های اساسی، مراقبه‌ها و تمرین‌های کتاب قدرت حال / اکهارت تله ؛ مترجم نیلوفر پورجبار.
مشخصات نشر	رشت، سمم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۱ ص.
شابک	۱ : ۱۴ - ۸۳۲۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	Practicing the power of now : essential teachings, 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	آموزه‌های اساسی، مراقبه‌ها و تمرین‌های کتاب قدرت حال.
عنوان دیگر	تمرین نیروی حال.
موضوع	زندگی معنوی
شناسه رده	پورجبار، نیلوفر، ۱۳۶۶ - مترجم
رده‌بندی کدها	۱۳۹۷ ت ۸ ت ۹ ت ۶۲۴ BL
رده‌بندی دیوید	۲۹۱ / ۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۳۳۰۳۳



تمرین قدرت حال
آموزه‌های اساسی، مراقبه‌ها و تمرین‌های کتاب قدرت حال
اکهارت تله

مترجم: نیلوفر پورجبار
طرح جلد: یاشار عبدالله زاده
چاپ اول: ۱۳۹۸

چاپ: توکل
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۱۴-۸۳۲۷-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-8327-14-1

همه حقوق چاپ و نشر کتاب برای ناشر محفوظ است.

انتشارات سمم

رشت - خ مطهری - پلاک ۸۸ - تلفن: ۰۱۳-۳۲۳۲۰۷۸۹
E - mail: SOMAM_PUBLISHING @ YAHOO.COM
www.nashresomam.ir

پیش گفتار.....	۹
سر آغاز.....	۱۱
بخش یک: دسترسی به قدرت حال.....	۱۳
فصل یک: بودن و روشن بینی.....	۱۴
فصل دو: منشأ ترس.....	۲۴
فصل سه: ورود به حال.....	۲۹
فصل چهار: زدودن نا آگاهی.....	۴۰
فصل پنج: زیبایی، در سکون حضور شما شکل می گیرد.....	۴۸
بخش دو: رابطه به عنوان تمرین معنوی.....	۵۸
فصل شش: زدودن بدن دردناک.....	۵۹
فصل هفت: از روابط معتادگونه تا روابط روشن بینانه.....	۶۹
بخش سه: پذیرش و تسلیم.....	۸۱
فصل هشت: پذیرش حال.....	۸۲
فصل نه: تبدیل رنج و بیماری به روشن بینی.....	۱۰۴

پیش گفتار

کتاب قدرت حال در سانس کوتاه، جایگاه خود را در بین بزرگ ترین کتاب های معنوی ما حاضر یافته است. قدرت این کتاب فراتر از واژگان است و قادر است ما را به مکانی بسیار آرام در فراسوی اندیشه هایمان ببرد، مکانی که مسائل ساخته ذهن از بین می ریزد و ما مفهوم خلق یک زندگی آزاد را در می یابیم. همان گونه که اکهارت تله بیان می کند: «من از تحولی ژرف در آگاهی بشر سخن می گویم، نه به عنوان مکانی در آینده ای دور بلکه آن گونه که اکنون برای هرکس و در هر کجا امکان پذیر است. به شما نشان داده می شود که چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید، به وضعیت روشن بینی وارد شوید و این حالت را در زندگی روزمره خود تثبیت کنید.» در سراسر کتاب قدرت حال، تمرین های خاص و راه حل های روشنی ارائه می شود که به ما نشان می دهد چگونه وقار، راحتی و سبکی برخاسته از آرام سازی افکار خود را تجربه کنیم و جهان پیرامونمان را در حال حاضر ببینیم.

کتابی که در دست دارید آهسته یا حتی بدون ترتیب بخوانید و بر

واژه‌ها و حتی فضای بین آنها تعمق کنید تا در طول زمان یا بی‌درنگ به موردی مهم و دگرگون‌کننده برخورد نمایید. آنگاه این توانایی را خواهید یافت که نه تنها زندگی، بلکه جهان‌تان را متحول کنید.

وجود مقدس شما، هم اکنون در اینجا و در این لحظه وجود دارد. هم اکنون همین جا و نه در آینده‌ای دور. جایگاهی در درون ما که همواره وجود دارد و همیشه در ورای آشفتگی‌های زندگی است، جهانی آرام در فراسوی واژگان، چیزی شاد که متضادی ندارد.

قدرت سال در سالان شماست، آن را کشف کنید.