

به نام خدا

تمرین نیروی حال

www.ketab.ir

نویسنده: اکهارت تله

مترجم: مینا امان الله پور

سرشناسه : تول، اکهارت، ۱۹۲۸ - م.

Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآور : تمرین نیروی حال / اکهارت تله؛ ترجمه‌ی مینا امان‌الله‌پور؛ ویراستار مریم امان‌الله‌پور.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات بهنود، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص؛ ۱۴/۱۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : 978-622-7149-42-5

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: The power of now; a guide to spiritual enlightenment.

یادداشت : ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "نیروی حال" توسط خانه معنا منتشر شده است.

یادداشت : کتاب حاضر در سال‌های مختلف و توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر : نیروی حال.

موضوع : زندگی معنوی

موضوع : Spiritual life

شناسه افزوده : امان‌الله‌پور، مینا، ۱۳۴۲ -، مترجم

رده بندی کنگره : ۶۲۲BL

رده بندی دیویی : ۲۰۲/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۳۸۵۰۵

وضعیت رکورد : فیبا



نشر بهنود

انتشارات بهنود

نام کتاب: تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله

مترجم: مینا امان‌الله‌پور

چاپ و صحافی: سروش

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: احمد جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۴۹-۴۲-۵

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تر از وحید نظری،

بن بست حقیقت، پلاک ۱۲، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۷۷۱۱۹-۲۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

سخن نویسنده _____ ۷

بخش اول: وجود شما در ذهنتان خلاصه نمی‌شود _____ ۱۹

بخش دوم: آگاهی راه خروج از درد و رنج _____ ۴۳

بخش سوم: حرکتی همیق و ژرف به‌سوی زمان حال _____ ۵۹

بخش چهارم: استراتژی‌های ذهن برای پرهیز از حال _____ ۸۳

بخش پنجم: وضعیت حضور _____ ۱۰۷

بخش ششم: وجود درونی _____ ۱۲۳

بخش هفتم: دروازه‌هایی به ابراز نشده _____ ۱۴۵

بخش هشتم: روابط آگاهانه (روشن) _____ ۱۶۳

بخش نهم: ماورای شادی و عدم شادی آرامش است _____ ۱۹۵

بخش دهم: معنای تسلیم _____ ۲۲۵

دیگر کاربرد گذشته برایم بسیار کم شده و به ندرت به آن فکر می‌کنم؛ اما می‌خواهم برای شما تعریف کنم که چگونه تبدیل به یک آموزگار معنوی شدم و این کتاب چگونه متولد شد.

تا سی سالگی زندگی من در اضطراب دائمی می‌گذشت و هر از چند گاهی نیز آن چنان افسرده بودم که می‌خواستم خودکشی کنم. حالا که در این مورد صحبت می‌کنم، این احساسی به من دست می‌دهد که انگار درباره گذشته‌ی فرد دیگری حرف می‌زنم.

چند شب بعد از تولد بیست و نه سالگی‌ام بود که نصفه شب با ترس و وحشت بی‌نهایت از خواب پریدم. در گذشته هم بارها برایم اتفاق افتاده بود که با این حس از خواب بیدار شوم اما این بار شدیدتر از هر زمان دیگری بود. سکوت شب، خطوط مبهم مبلمان در اتاق تاریک و صدای قطاری که از دورتر می‌گذشت همه و همه بسیار غریب و ترسناک به نظر می‌رسیدند و البته همان قدر بی‌معنا، درست مانند حسی که از زندگی خود داشتم و آن را خلقتی بی‌هدف در عمق جهانی پر از نفرت می‌دانست. در هر حال بیگانه‌ترین حضور در آنجا، وجود خود من بود. هدف از ادامه‌ی حیاط در چنین رنج و بدبختی چه بود؟ چرا باید در این نبرد بی‌پایان دوام آورد؟ می‌توانستم شوقی عمیق برای فنا و نیستی را حس کنم که حالا بسیار قدرتمندتر از تمایل فطری برای ادامه‌ی بقا شده بود.