

Joffe Eckhardt

۱۳۶۸ - ۱۳۶۹

ISBN: 978-964-93083-3-9

۱۳۶۸



گلاب آزادگان

Practicing the Power of Now: Meditation, Exercises, and

۱۳۶۸

۱۳۶۸

۱۳۶۸

۱۳۶۸

تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله
بازگردان: فرناز فرود

راه زمین نیرو

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۱

چاپ دوازدهم: بهار ۱۳۹۸

شمارگان تاکنون: ۳۰۸۰۰ نسخه

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

فهرست # آرام در ورای کارمان ببرد، مکانی که مسافر

پیش گفتار ----- ۹

سرآغاز ----- ۱۱

بفش یکم: دست‌یابی به نیروی حال

۱- روشن بینی ----- ۱۵

۲- منشای ترس ----- ۲۵

۳- ورود به حال ----- ۲۹

۴- زدودن ناآگاهی ----- ۳۹

۵- زیبایی در سکون حضور می‌شکند ----- ۴۷

بفش دوم: رابطه، تمرین معنوی

۶- زدودن بدن دردمند ----- ۵۹

۷- از روابط معتاد گونه تا روابط روشن‌بینانه ----- ۶۹

بفش سوم: پذیرش و تسلیم

۸- پذیرش حال ----- ۸۳

۹- تبدیل بیماری به روشن بینی ----- ۱۰۳

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 ببرد، مکانی که مسایل ساخته و پرداخته فکر ناپدید می‌شوند و ما به مفهوم آفرینش یک زندگی آزاد پی می‌بریم. همان گونه که **اکهارت تله** خود بیان می‌دارد:

من از یک دگرگونی 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 داده می‌شود چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید، به حالت روشن‌بینی وارد شوید و این حالت را در زندگی هرروزه خود حفظ نمایید.

تمرین‌های ویژه و راه‌حل‌های 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 ردیف استادان معنوی جهان قرار گرفته است. هر چند افراد بسیاری در سخنرانی‌های او شرکت می‌کنند، اما وی بیش‌تر اوقات خود را در خلوت در ونکوور برتیش کلمبیای کانادا می‌گذراند.