



---

# تمرین نیروی حال

---

نویسنده: اکهارت تله

بازگردان: فرزاد فرود

www.ketab.ir

---

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۱

چاپ هفدهم: تابستان ۱۴۰۰

---

شمارگان تا کنون: ۳۶۳۰۰ نسخه

---

Tolle, Eckhart.

تله، اکهارت؛ ۱۹۴۸ - م

تمرین نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله؛ بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۸۱. ۱۱۲ ص.

ISBN: 978-964-93063-3-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

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

چاپ هفدهم: ۱۴۰۰.

موضوع: زندگی معنوی.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۲۹۱/۴۴

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۱ ت ۹ ت ۶۲۴/BL

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۱-۲۵۴۷۳ م



کتاب آزادگان

www.ketab.ir

## تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

لینوگرافی: صدف

چاپ: شفیمی

صحافی: لازی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ هفدهم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳-۹۳۰۶۳-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

#

۹- پیش گفتار  
۱۱- سرآغاز

بخش 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

بخش دوم: رابطه، تمرین معنوی

۶- زدودن بدن دردمند ----- ۵۹  
۷- از روابط معتاد گونه تا روابط روشن بینانه ----- ۶۹

بخش سوم: پذیرش و تسلیم

۸- پذیرش حال ----- ۸۳  
۹- تبدیل بیماری به روشن بینی ----- ۱۰۳

## پیش‌گفتار

*نیروی حال*، در زمانی کوتاه جای خود را در میان بزرگ‌ترین کتاب‌های معنوی معاصر یافته است. نیروی حال این کتاب فراتر از کلمات است و می‌تواند ما را به مکانی بسپارد که در ورای افکارمان ببرد، مکانی که مسایل ساخته و پرداخته فکر ناپدید می‌شوند و ما به مفهوم آفرینش یک زندگی آزادی می‌بریم. همان‌گونه که اکهارت تله<sup>۱</sup> خود بیان می‌دارد:

من از یک دگرگونی والای آگاهی بشر سخن می‌گویم، نه به عنوان امکانی در آینده‌ای دور، بلکه آن‌گونه 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 بریتیش کلمبیای کانادا 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 در ورای واژگان، جهانی پرنشاط که متضادی ندارد.

نیروی حال در دست شماست، آن را کشف کنید!