

به نام خدا

# قدرت حال

راهنمای روشنگری معنوی

**The Power of Now**  
A Guide to Spiritual Enlightenment

آموزه‌های ضروری مراقبه  
و تمرین‌هایی از نیروی اکنون

اکهارت تولی

Eckhart Tolle

سرشناسه	تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tolle, Eckhart قدرت حال: راهنمای روشنگری معنوی: آموزه‌های ضروری مراقبه و تمرین‌هایی از نیروی اکنون / اکهارت تولی؛ مترجم تیم ترجمه بیلاق.
مشخصات نشر	قم: نسیم کوثر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۴۰-۶۴۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	The power of NOW : a guide to spiritual عنوان اصلی: enlightenment , ۲۰۰۴
عنوان دیگر	آموزه‌های ضروری مراقبه و تمرین‌هایی از نیروی اکنون.
موضوع	زندگی معنوی Spiritual life
شناسه افزوده	تیم ترجمه بیلاق
رده بندی کنگره	BI۶۲۴
رده بندی دیویی	۴/۲۰۴
شماره کاتالوگ ملی	۹۱۷۹۳۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

### انتشارات نسیم کوثر

قم - خیابان معلم - مجتمع ناشران - طبقه همکف - بلاک ۴۰

روابط عمومی: ۰۲۵-۳۷۷۳۴۳۷۷ - دفتر فروش: ۰۲۵-۳۷۷۳۴۳۷۷

### شناسنامه:

عنوان: قدرت حال

نویسنده: اکهارت تولی

مترجم: تیم ترجمه بیلاق

ناشر: نسیم کوثر

چاپ: کوثر / اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۹۶۴۲۴۰۶۴۸۷

## فهرست مطالب

✱ یادداشت مترجم

✱ پیشگفتار از اِکهارت تُئل

بخش اول : دستیابی به قدرت اکنون

فصل اول: وجود و وارستگی

فصل دوم: منشأ ترس

فصل سوم: وارد شدن به حال

فصل چهارم: از بین بردن ناآگاهی

فصل پنجم: زیبایی از سکون و آرامش حضورتان برمی خیزد

بخش دوم: رابطه به عنوان تمرین معنوی

فصل ششم: از بین بردن تنه‌ی درد

www.ketab.ir

فصل هفتم: از روابط اعتیاد آور به روابط عقلانی

روابط عشق / نفرت

بخش سوم: پذیرش و تسلیم

فصل هشتم: پذیرش اکنون

فصل نهم: دگرگون کردن بیماری و رنج

## پیشگفتار

از زمان اولین انتشار در سال ۱۹۹۷ تاکنون، "قدرت اکنون" آگاهی جمعی مخاطبین این کتاب را بسیار فراتر از آنچه هرگز می‌توانستم تصور کنم تحت تاثیر قرار داده است.

اگرچه اثرات جنون ذهن خود محور هنوز همه جا نمایان است، پدیده‌ای در حال ظهور است. هرگز تا به حال این تعداد از انسان‌ها آماده‌ی فرار از الگوهای ذهنی جمعی که بشریت را از دیرباز در اسارت و رنج قرار داده، نبوده‌اند. سطح جدیدی از آگاهی در حال ظهور است. ما به اندازه‌ی کافی رنج برده ایم. حتی در همین لحظه که این کتاب را در دست گرفته و این خطوط را که درباره‌ی داشتن امکان زندگی آزادی که در آن دیگر موجب رنج خود و یا دیگران نمی‌شوید حرف می‌زند می‌خوانید، این آگاهی از درون شما بیرون می‌آید.

بسیاری از خوانندگان، کسانی که برایم نامه نوشته‌اند، برای داشتن راهکارهای عملی آموزه‌های موجود در کتاب "قدرت اکنون" در قالب ملموس تری، ابراز علاقه کرده‌اند. که بتوانند آن‌ها را در زندگی روزمره‌شان تمرین کنند. آن درخواست‌ها انگیزه‌ی نوشتن این کتاب شد.

این کتاب علاوه بر تمرین و عمل، حاوی برخی نقل قول‌های کوتاه از کتاب اصلی است که برای یادآوری برخی ایده‌ها و مفاهیم به کار رفته‌اند که می‌توانند سرآغازی بر آمیختن آن مفاهیم با زندگی روزمره باشند. بسیاری از آن نقل قول‌های منتخب، برای خواندن در جهت ژرف‌اندیشیدن بسیار مناسب هستند. وقتی خواندن جهت ژرف‌اندیشیدن را تمرین می‌کنید، اساساً نه برای جمع کردن اطلاعات جدید، بلکه جهت

ورود به سطح متفاوتی از آگاهی به هنگام خواندن می‌خوانید. به همین جهت است که می‌توانید همان عبارات را بارها و بارها بخوانید و هر بار نو و تازه به نظر برسند. تنها کلماتی که در حالت حضور نوشته و یا گفته شده‌اند این قدرت اثرگذاری را دارند، قدرت بیدار کردن حضور در خواننده!

بهتر است این عبارات به آرامی خوانده شوند. گاه ممکن است لازم باشد که به دفعات درنگ کنید و لحظه‌ای را به تأمل در سکوت و یا سکون اختصاص دهید. در مواقع دیگر، ممکن است صفحه‌ای از کتاب را به طور تصادفی باز کنید و چند سطر بخوانید.

برای آن دسته از خوانندگانی که از خواندن "قدرت اکنون" دچار اضطراب یا ترس شده‌اند، این کتاب می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای بر آن نیز استفاده شود.

اکهارت تئل ۹ جولای ۲۰۰۱