

تمرین نیروی حال

اکهارت تول

مترجم: مراداد یوسفی



انتشارات نیکه فرجام

Tolle, Eckhart

تول، اکهارت، ۱۹۴۸م.

تمرین نیروی حال / اکهارت تول؛ مترجم مهرداد یوسفی

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸

۱۰۴ ص

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۸۸-۵

فیبا

Practicing the power of now: عنوان اصلی:
Essential teachings, meditations, and exercises
from the power of now, c1999

کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط ناشران متفاوت ترجمه

و منتشر شده است

زندگی معنوی

یوسفی، مهرداد، ۱۳۶۵، مترجم

BL۶۲۴

۲۹۱/۴۴

۶۰۷۷۵۷۶

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی



انتشارات نیک فرجام

تمرین نیروی حال

اکهارت تول

مترجم: مهرداد یوسفی

ناشر: انتشارات نیک فرجام

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری آبان گرافیک

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۸۸-۵

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵-۶۶۹۷۲۸۱۷-۶۶۴۹۵۸۸۷

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	بخش ۱: پیشگفتار به قدرت حال
۱۱	فصل ۱: بودن روشن بینی
۱۳	رها کردن خود از ذهن
۱۶	روشن بینی: فراتر رفتن از فکر
۱۷	احساس: واکنش بی‌مان در هر
۱۹	فصل ۲: خواستگاه ترس
۲۱	پایان توهم زمان
۲۳	فصل ۳: ورود به حال
۲۵	بدرود با زمان فیزیولوژیکی
۲۷	یافتن زندگی تحت وضعیت زندگی تان
۲۹	تمام مشکلات توهمات ذهن هستند
۳۰	لذت بودن
۳۱	حالت بی‌زمان خودآگاه
۳۳	فصل ۴: شکست ناخودآگاهی
۳۵	هر کجا که هستید، کاملاً آنجا باشید
۳۸	با شهود گذشته نمی‌تواند به حیاتش ادامه دهد
۴۱	فصل ۵: زیبایی در آسودگی شهود شکل می‌گیرد
۴۲	درک خودآگاه خالص
۴۳	برقراری ارتباط با بدن درون
۴۴	رفتن در اعماق بدن

- ۴۶ ریشه‌های عمیقی بسازید
- ۴۷ تقویت دستگاه ایمنی
- ۴۸ استفاده‌ی خلاقانه از ذهن
- ۴۹ اجازه دهید تنفس شما را به درون بدن ببرد
- بخش ۲: رابطه، به‌عنوان یک تمرین معنوی ۵۱
- فصل ۶: شکست بدن دردمند ۵۳
- مهم‌نات پنداری با بدن دردمند ۵۵
- تخیل رنجش به هشیاری ۵۸
- هم‌ذات با درون نفس با بدن دردمند ۵۹
- قدرت بهبود ۶۰
- فصل ۷: از روابط اعتدالی تا روابط متعالی ۶۳
- از روابط اعتیادآور تا روابط اعتدالی ۶۵
- روابط به‌عنوان یک تمرین معنوی ۶۷
- خودداری از رابطه با خود ۷۱
- بخش ۳: پذیرش و تسلیم ۷۳
- فصل ۸: پذیرش حال ۷۵
- ناپایداری و چرخه‌های زندگی ۷۵
- استفاده از منفی‌بافی و بدرود با آن ۷۸
- ماهیت همدردی ۸۱
- منطق تسلیم ۸۴
- از انرژی ذهن تا انرژی معنوی ۸۸
- تسلیم در روابط شخصی ۹۰
- فصل ۹: درمان بیماری و رنجش ۹۵
- تبدیل بیماری به روشن‌بینی ۹۵
- تبدیل رنجش به آرامش ۹۷
- راه صلیب: روشن‌بینی از طریق رنجش ۱۰۰
- قدرت انتخاب ۱۰۱

پیش‌گفتار

از سال ۱۹۹۷ که کتاب «تیروی حال» منتشر شد، بیش از آن‌چه که تصور کنم تأثیر زیادی بر آگاهی عموم مردم در هی‌زمین گذاشت. این کتاب به پانزده زبان ترجمه شده و همه روزه از بسیاری از جاهای نامی و ایمیل‌هایی از خوانندگان کتاب دریافت می‌کنم که به من می‌نویسند که چگونه با خواندن کتاب و یادگیری آموزه‌هایی که در آن درج شده، زندگی‌شان دگرگون شده است.

اگرچه آثار دیوانگی ذهن نفسانی همه را به پیش می‌خورد، اما پدیده‌ی جدیدی در حال ظهور است. هرگز انسان‌ها تا این اندازه آگاه نشده‌اند که از الگوهای ذهنی اجتماعی که از ابتدای تاریخ، انسان‌ها را در اسارت کشیده‌اند، رها شوند. حالت جدیدی از آگاهی در حال شکل‌گیری است. ما به اندازه‌ی کافی رنج کشیده‌ایم! دیگر کافی است! حتی در این لحظه که این کتاب را در دست دارید، رنجش را می‌خوانید که فرصت یک زندگی آزاد و عاری از رنجش‌هایی که به خود و دیگران روا می‌دارید توضیح می‌دهد، این میل درون‌تان است که می‌جوشد.

بسیاری از خوانندگان در نامه‌هایشان اظهار داشته‌اند که بهتر می‌شد اگر جنبه‌های عملی آموزه‌های موجود در «تیروی حال» با شیوه‌ای ملموس‌تر ارائه

می‌شد تا بتوانند آن‌ها را در زندگی روزمره‌شان اعمال کنند. این درخواست انگیزه‌ای برای نگارش این کتاب شد.

با این وجود، کتاب «تمرین نیروی حال»، علاوه بر تمرین و تکالیف حاوی چند متن کوتاه از کتاب قبلی می‌باشد که می‌تواند به عنوان یادآور برخی از ایده‌ها و مفاهیم، برای به کارگیری در زندگی روزمره باشد.

بسیاری از این متون خصوصاً برای مطالعه‌ی اندیشمندانه مناسب هستند. زمانی که مطالعه‌ی اندیشمندانه را تمرین می‌کنید، ابتدا به اطلاعات جدیدی دست نخواهید یافت، بلکه با خواندن متن به حالت جدیدی از خودآگاهی وارد خواهید شد. به همین دلیل می‌توانید یک متن را بارها بخوانید و هر بار بعد از خواندن احساس تازه‌ای داشته باشید. تنها کلماتی که در وضع حال گفته می‌شوند، دارای چنین توانی هستند.

بهبتر این است که در فستادگی، آرامی مطالعه کنید، بیشتر اوقات، شاید بخواهید کمی مکث کنید برای اینکه لحظه با آرامش و تفکر بیشتر روی مطالب تأمل کنید. شاید فقط کتاب را به آرامی تامل کنید و چند سطر از آن را بخوانید.

برای کسانی که «قدرت حال» برایشان جدید است و یا وحشت‌آور است، این کتاب می‌تواند مقدمه‌ی خوبی برای شروع باشد.

آمارت تول

۹ جلد ۲۰۰۰