

عصرانه روح

ایده‌هایی برای زندگی موفق

جلیل فایند



مدیتیشن یک دقیقه‌ای



کد ۲۹۸

عصرانه روح

جلیل فایند

انتشارات فروزش

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

صحافی: کاسپین

حسن ضیائی

۲۲۰۰۰ ریال

۹۶۴-۸۵۰۱-۴۹-۱

نام کتاب:

تالیف:

ناشر:

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

چاپ: تمدن

گرافیسٹ:

قیمت:

شابک:

با نام خدا، بایاد خدا و برای خدا
از همان اوایل کودکی عاشق و شیفته طبیعت و جلوه های
ویژه خداوند روی زمین بودم و شکوه و زیبایی طبیعت
روحم را تسخیر می کرد ساعتها می نشستم و در زیبائیهای
کوهها و درخت ها و گل ها غرق می شدم و سراپای وجودم
شوری دیگر پیدا می کرد



در سکوت کوه ، در خلوت جنگل ، حضور خدا را بیشتر احساس
می کردم . بقول سهراب سپهری که می گفت : هر جا که برگی
هست شعور من آنجا می شکفت . آری شعور شکوفا می شود
عشق بال و پر می گیرد و تو اوج می گیری و هم آغوش
فرشته ها می شوی و در خلسه ای آرام و زیبا فرو می روی ،
آری طبیعت و زیباییهای آن بزرگترین منابع الهام بخش بشر



هستند که باعث نشاط و خلاقیت و عشق می شوند ولی متأسفانه
زندگی ماشینی ما را از آغوش طبیعت دور کرده و ما در رویش
هندسی سیمان و آهن گرفتار شده ایم . امروزه بیشتر
گرفتاریهای جسمی و روحی ما انسانها دوری از مراقبه و تعالی
اندیشه و دوری از طبیعت می باشد.





اگر انسانها در این عصر دود و آهن و خشونت به طبیعت عشق بیشتری بورزند و روزی حداقل نیم ساعت به قول قدیمی ها در بحر تفکر غرق شوند و به قول امروزی ها در حالت مدیتیشن و مراقبه سپری کنند . در مقابل تمام مشکلات و بیماری ها بیمه می شوند و در آرامش می توانند زندگی خوشبختی را داشته باشند. هدف من از ارائه این مجموعه ارائه ایده ها و مراقبه هایی است که شما می توانید در عصر با تمرکز بر معنای مطالب و تصاویر زیبای

طبیعت ساعتی را با خود خلوت کنید و در زیباییهای دورن غوطه‌ور شوید و به سکوت درون برسید هر روز عصر نیم ساعت به خود اختصاص دهید و در حالت مراقبه روی تصاویر این کتاب تمرکز کنید و سعی کنید مطالب کتاب را اول یک بار بخوانید و مطالبی را که نیاز شماست انتخاب کنید و بمدت ۲۱ تا چهل روز روی موضوعات ارائه شده مراقبه نمایید می‌توانید روی تصاویر و مفهوم مطالب



ارتباطی پیدا کنید و در حالت مراقبه روی آنها فکر کنید و سعی نمایید
این مطالب در صحنه عمل هم پیاده نمایید.

شاد و سبز باشد

جلیل فایند

