

نامه عاشقانه به زمین

تیک نات هان

ترجمه
محسن اسلامی



نشران هـ

۱۳۹۸

سرشناسه : نات هان، تیک، ۱۹۲۶-م. * Nhat Hanh, Thich * عنوان و نام پدیدآور: نامسه عاشقانه به زمین / تیک نات هان؛ ترجمه محسن اسلامی. * مشخصات نشر: تهران: نشر آنسو، ۱۳۹۸. * مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. * شابک: 978-622-95686-1-3 * وضعیت فهرست نویسی: فیبا * یادداشت: عنوان اصلی: A love letter to the Earth. * موضوع: حفاظت محیط زیست -- جنبه های مذهبی - بودیسم * موضوع: اخلاق محیط زیست * موضوع: protection -- Religious aspects -- Buddhism Environmental * شناسه افزوده: اسلامی، سیدمحسن، ۱۳۶۹-، مترجم * رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۲۲ن / ۹۸۰۰ BQ * رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۳۷۷ * شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۶۲۲۹۲



نامه عاشقانه به زمین

تیک نات هان

ترجمه

محسن اسلامی

امور هنری: آتلیه سایه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۸۶-۱-۳

چاپ اول: ۱۳۹۸ | شمارگان: ۵۰۰ نسخه | بها: ۲۲۵۰۰ تومان

© ۱۳۹۸ حق نشر محفوظ و مخصوص نشر آنسو است.

بهره برداری و نقل قول بدون ذکر منبع به هر صورتی

بدون اجازه ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

www.ansoo.pub

ansoo.pub@gmail.com

فهرست

۱۳	فصل یکم: ما زمین هستیم
۱۴	زمین شامل کل کیهان است
۱۶	زمین یک شگفتی است
۱۸	مادرِ زنده‌ی ما که نفس می‌کشد
۱۹	خورشید
۲۰	والا ترین شکل ستایش
۲۳	زیباترین بودی‌ستوه
۲۵	زمین پناهی محکم است
۲۷	اکنون وقت آن است
۲۸	دل دادن به عشق
۳۱	فصل دوم: گام‌های شفاف‌بخش
۳۱	بنیاد خوشبختی
۳۳	بهره‌مندی از فرصت این‌جا بودن
۳۶	نفس کشیدن با سیاره
۳۸	هیچ کاری نکردن کاری کردن است
۴۰	موهبتِ خوراک
۴۱	این قدم‌ها زندگی شما را نجات می‌دهند

۴۴	گوش سپردن هوشیارانه
۴۶	بازیابی تعادل
۴۹	فصل سوم: به خانه خوش آمدید
۴۹	پناه گرفتن، مسئولیت پذیرفتن
۵۰	من رسیده‌ام
۵۱	بازگشتن به زمین
۵۶	میراث ما
۵۹	فصل چهارم: افزایش توان خود
۵۹	تغذیه جمعی
۶۱	شادمانی جمعی
۶۳	شهروندان زمین
۶۵	فصل پنجم: تمرین‌هایی برای دل دادن به عشق زمین
۶۶	تنفس هوشیارانه
۶۷	مراقبه نشسته
۶۸	نوشیدن و خوردن هوشیارانه
۷۰	پنج تأمل
۷۰	مراقبه در قدم‌زدن
۷۳	فصل ششم: ده نامه عاشقانه به زمین
۷۵	۱. مادر محبوب همه چیز
۷۷	۲. شگفتی، زیبایی، و خلاقیت تو
۸۰	۳. نرم راه رفتن بر مام زمین
۸۲	۴. ثبات، صبوری، و دربرگیرندگی تو
۸۴	۵. بهشت روی زمین

۸۷. ۷. حقیقتِ نهایی تو: بی مرگی، بی باکی
۹۰. ۸. خورشیدِ پدر، قلبِ من
۹۳. ۹. حیوانِ هوشیار
۹۶. ۱۰. می توانی به ما تکیه کنی؟
۹۹. پی‌گفتار
۹۹. به سوی آیینی کیهانی
۱۰۱. دربوزه‌گر پیر