

مدیتیشن راه رفتن

گام‌های ساده برای رسیدن به ذهن آگاهی

ناگوین آن هونگ

تیج نات هان

مترجم:

محمود پور آزاد

www.ketab.ir

سرشناسه	 ناگوین آن هونگ - تیچ نات هان
	Nguyen anh huong - Thich nhat hanh
عنوان	مدیتیشن راه رفتن
نویسنده	 ناگوین آن هونگ - تیچ نات هان
مترجم	 محمود پور آزاد
مشخصات نشر	 تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	 ۹۶ص: ۱۴/۵ * ۲۱ س م.
شابک	 ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۸۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	 فیپا
یادداشت: عنوان اصلی	 WALKING MEDITATION
موضوع	 مدیتیشن -- بودیسم
موضوع	 Meditation -- Buddhism
موضوع	 نات هان، تیچ، ۱۹۲۶-م
موضوع	 Nhat Hanh, Thich, 1926
شناسه افزوده	 پور آزاد، محمود، مترجم
رده بندی کنگره	 BQ ۵۶۱۲
رده بندی دیویی	 ۲۹۴/۳۴۴۳۵
شماره کتاب شناسی ملی	 ۶۱۷۳۴۶۲

مدیتیشن

راه رفتن

ذهن زیبا

نویسنده.. ناگوین آن هونگ. تیچ نات هان

ترجمه.....محمود پور آزاد

شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

پاپ این..... ۱۳۹۹

ناشر..... ذهن زیبا

لیتوگرافی چاپ..... محمد

قیمت..... ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ و بولس آن

به هر شکل (صوتی ، تصویری ، چاپ

کپی و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه

ناشر ممنوع می باشد.

تهران، تهرانپارس،

خیابان فرجام،

خیابان سراج،

کوچه ذاکری،

پلاک ۵۹، تلفن:

۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

۱۱.....	مدیتیشن تنفس آگاهانه
۲۳.....	مدیتیشن راه رفتن آهسته
۱۹.....	مدیتیشن راه رفتن در طبیعت
۵۱.....	مدیتیشن راه رفتن در مکان‌های عمومی
۵۹.....	مدیتیشن راه رفتن جهت پذیرفتن عواطف خویش
۷۷.....	فراتر رفتن
۹۲.....	دعای پایانی

مقدمه

هر گام، آرامش است.

خورشید گلگون درخشنده، قلب من است.

همه ی گل ها به من لبخند می زنند.

چقدر سرسبز و تازه اند این گل ها

چه باد خنکی می وزد

راه بی پایانی است به سوی سرور.

تین تای (دانشجوی ارشد تیچ نات هان)¹