

● عبارت جادوئی یک دقیقه ای

● دعای یک دقیقه ای

● مدیتیشن یک دقیقه ای

# صبحانه روح

برای عشق ، خوشبختی ، موفقیت

جلیل فایند



انتشارات فروزش

کد ۲۹۷

صبحانه روح

جلیل فایند

انتشارات فروزش

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

صحافی: کاسپین

حسن ضیائی

۲۲۰۰۰ ریال

۹۶۴-۸۵۰۱-۴۸-۳

نام کتاب:

تالیف:

ناشر:

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

چاپ: تمدن

گرافیسٹ:

قیمت:

شابک:



## با نام خدا با یاد خدا و برای خدا

الان ساعت پنج و بیست دقیقه صبح است. یک صبح بسیار  
باصفا و دلنشین. با صدای آسمانی و زیبای اذان موذن زاده،

که از بلندگوی مجتمع به گوش می‌رسد از عالم خواب به سمت بیداری  
هدایت می‌شوم صدای دلنشین و معنای زیبای اذان اولین بارقه های نور الهی  
را تا اعماق جانم نفوذ می‌دهد و گویی فرشتگان الهی حضور بیشتری در فضای معنوی  
صبح و اذان دارند. همیشه موقع بیدار شدن خدا را می‌بوسم و به او سلام می‌گویم  
و با صدای زیبای موذن، زمزمه معنوی اذان را بر لب دارم چه باشکوه است،  
الله اکبر .... خدایا تو بزرگی ....

و بدین حالت یک روز باشکوه و زیبا را آغاز می کنم. خدایا از تو تشکر می کنم که به من لذت عبادت عاشقانه صبح را عنایت فرمودی. بیشتر مردم در خوابند و من تنها بدون سر و صدا با دعوت معشوق برای وصلت و عشق بازی با او آماده می شوم سکوت و تنهایی صبح چقدر دلپذیر است. تو تنهایی، تنهای تنها، و این تنهایی ات را کسی به جز او پر نمی کند پس می شتابم و او را در آغوش می کشم ... و حالا من مدهوشم و شده ام پر از دوست، دوست ندارم این خلوت و این هم آغوشی با او تمام شود چون همه بودنم هستیم اوست. آری من قدرتمند و باشکوه و زیبا هستم چون از مصاحبت او می آیم و تنم عطر او را می دهد.

او به من وعده می دهد، تشویقم می کند.

دلداریم می دهد و می گوید: با تو هستم تا آخر دنیا و من از هجوم حقیقت به خاک می افتم تا تمام خضوع و عشقم را نثارش کنم و از او صادقانه و عاشقانه سپاسگذاری می کنم...





وقتی شروع به نوشتن این سطور کردم تمام زیباییها

را تجربه کرده‌ام و تا ته نوشیده‌ام و می مانم

در حیرانی و حسرت که چرا این یک ساعت زود تمام شد

ولی باید با انرژی و توانی که او در این صبح

به من داد شروع کنم شروعی قدرتمند و زیبا.

و می مانم به امید وصلی دوباره و باز انتظار ...

من صبح را می پرستم چون سکوت ، تنهایی ، عشق و عبادت را در صبح می یابم و زیبایی های

فوق العاده اش هوش از سرم می پراند. همسرم صدایم می کند تا صبحانه بخورم و من لبریز از

صبحانه روح به سمت آشپزخانه می روم چون قبلا صبحانه روح خودم را با تمام وجود خورده ام می بینم

همه چیز جلوه دیگری دارد آری همان نان و پنیر هم زیبا به نظر می رسد. می نشینم و با همسرم به

گفتگو می نشینم و صبحانه می خورم، بحث ما غذای روح است ما شادی و نشاط و عشقمان را در غذای روح می بینیم و اینجا است که غنچه صبحانه روح در دل و روح مان می شکفتد و ما با سبب سبب طراوت و زیبایی به سراغ شما می آییم تا شما را نیز مهمان این همه زیبایی و شکوه کنیم و این چنین صبحانه روح متولد می شود.

آری صبح فوق العاده زیباست، همه قدرت ها از صبح منشا می گیرند. اگر از شما سوال کنم صبح را چگونه شروع کرده اید از پاسخ شما می توانم بگویم که چقدر در طول روز موفق و با نشاط خواهید بود.

لحظه ای تامل نمایید و ببینید روزی که صبح را با لذت عبادت و عشق بازی با او و مراقبه و ورزش و موسیقی شروع کرده بودید زندگی شما چگونه در طول روز جریان پیدا کرد و روزی را به یاد آورید که صبح را با بی حالی و با مصیبت شروع کرده بودید. و ببینید در طول روز چقدر ناموفق بودید.



در همان لحظات اولیه صبح به خاطر تولید امواج مغزی آلفا و تتا در مغز، ما کیفیت خاصی از فوق هوشیاری را تجربه می کنیم و در اول صبح ما معمولاً در حالت خلسه و مدی تیشن و آرامش قرار می گیریم و این خصوصیت طبیعی صبح است بیشتر دوستان احتمالاً مثل معروف، سحر خیز باش تا کامروا شوی را شنیده اند و این جمله گویای اسرار و رموز فراوانی است.

موقع صبح، به جز حالت فوق هوشیاری، ذهن و مغز انسان در یک حالت آرامش و آمادگی قرار دارد که می توان از این حالت برای بهبود و شفا و دگرگونی بنیادی فکر و اندیشه استفاده نمود.

در صبح وقتی مغز شما امواج مثبت تولید می کند می توانید هر برنامه ای را در مغز خود بنویسید و نتایج شگفت آور آن را در طول روز ببینید. هر صبح در دل خود ۲۱ بار جمله معروف امیل گوته فرانسوی یا عبارات جادویی را زمزمه نمایید.

اگر با قدرت و با ایمان خالص و تجسم قوی به این تلقینات بپردازید.

بعد از یک مدت کوتاه شما شخص دیگری خواهید بود

تغییرات شگرف و زیبا گوارای وجودتان باد.



دوستان عزیز، اندیشه صبحانه روح را خود صبح به من القا کرد و این هدیه ای است برای پرباری معنوی و مادی شما.

هر روز صبح یک ساعت یا نیم ساعت با خود باشید و همه لذات را باهم تجربه کنید. این کتاب و کتاب‌های دیگر صبحانه روح به این خاطر نوشته شده است که شما هر صبح با این اندیشه‌ها روحتان را مهمان صبحانه روح نمایید. سعی کنید این اندیشه‌ها را صبح‌ها با تمام وجود بخوانید و با آنها زندگی کنید. سعی نمایید کتاب را همیشه به همراه داشته باشید تا در طول روز هر وقت به آن احتیاج پیدا کردید در دسترس باشد.

و در آخر قدردان شما خوبان و عزیزان و مدیون مترجمان و نویسندگان بزرگی هستم که اندیشه‌های پاک الهی و بزرگ را برای تعالی و پیشرفت معنوی و مادی کشور بزرگ ایران به طرق مختلف اشاعه می‌دهند.

جلیل فایند

