

مدیتیشن

راه رفتن

ناگوین آن هونگ

بیچ نات هان



مترجم: محمود پورآزاد

سرشناسه.....	ناگوین آن هونگ - تیچ نات هان
عنوان.....	Thich nhat hanh- Nguyen anh huong
نویسنده.....	مدیتیشن راه رفتن
مترجم.....	ناگوین آن هونگ - تیچ نات هان
مشخصات نشر.....	محمود پورآزاد
مشخصات ظاهری.....	تهران: حاجیلی، ۱۴۰۳
شابک.....	۹۶ص: ۱۴/۵ * ۲۱ س م
وضعیت فهرست نویسی.....	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۳۶۸-۸-۱
یادداشت: عنوان اصلی.....	فیبا
موضوع.....	WALKING MEDITATION
موضوع.....	مدیتیشن -- بودیسم
موضوع.....	Meditation-- Buddhism
موضوع.....	نات هان، تیک، ۱۹۲۶م
موضوع.....	Nhat Hanh, Thich, 1926
شناسه افزوده.....	پورآزاد، محمود، مترجم
رده بندی کنگره.....	BQ ۵۶۱۲
رده بندی دیویی.....	۲۹۴/۳۴۴۳۵
شماره کتاب شناسی ملی.....	۶۱۷۳۴۶۲

مدیتیشن

راه رفتن



نویسنده..... ناگوین آن هونگ. تیچ نات هان

ترجمه..... محمود پور آزاد

شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

چاپ دوم (اول ناشر)..... ۱۴۰۳

ناشر..... حاجیلی

مترجم..... محمد

قیمت..... ۱۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ و به نام خداست

به هر شکل (صوتی ، تصویری ، چاپ ،

کپی و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه

ناشر ممنوع می باشد.

تهران، تهرانپارس،

خیابان فرجام،

خیابان مظفری نیا

(سراج)، کوچه

فرزانه آزادی.

پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴

- ۱۱مدیتیشن تنفس آگاهانه
- ۲۳مدیتیشن راه رفتن آهسته
- ۳۷مدیتیشن راه رفتن در طبیعت
- ۴۹مدیتیشن راه رفتن در مکان‌های عمومی
- ۵۷مدیتیشن راه رفتن جهت پذیرفتن عواطف خویش
- ۷۵فراتر رفتن
- ۹۲دعای پایانی

www.ketab.ir

مقدمه

هرگام، آرامش است.

خورشید گلگون درخشنده، قلب من است.

همه‌ی گل‌ها به من لبخند می‌زنند.

چقدر سرسبز و تازه‌اند این گل‌ها

چه باد خنکی می‌وزد

راه بی‌پایانی است به‌سوی سرور.

تین‌تای (دانشجوی ارشد تیچ نات‌هان)^۱