

سلوب نارطملا ةدايسلا بحاصل ةيحور تاملك ةريخألا هترايز لال خ هثيدح يف اهلاق ،(يجزاي) :سوآ لبج يف يذيبوتافلا ريذل



خلإ ... ،ةالصل او موصللا عم بّسخت ال ةبحملاف ،لئاضفلا نيب ةبحملا ساقا تال
اصخش ينبت لئاضفلا .اهل ةعفادلا ةوقلا يهو لئاضفلا عيمج ةياغ يه ةبحملا
ملاعلا يف بّبحلاب عشي اديج

سانلا طسو نوكت نأ كيلع سيل ،مفلا يبهذلا انحوي سيدقلا لوقي امكو ،اذكو
تسيلو ةبحملا يه ةقيقلا ةقادصلا .سانلل يقيقلا قيديصللا نوكتل
علطتي لكلا :نابهرلا إاورظنا .ينمزللا وأ يناملا براقلا يف ةرورضلاب
يأ ةقيقلا ةقادص ب نورعشي مهنأل ،مهتيؤرل ديعب نم نوتأي جاجحلاو ،مهيلإ
عشي بهارلا نأل ؟اذامل ،ملاعلا يف نوريثك ةقادصأ هيدل بهارلاف .مهتبحمب
عشي بلطي نأ نود نيرخآلل عم تسيو هتاذ مدقيو يحيضي ،رخآ ينعمب ،يأ ،ببحلاب
لباقملا يف

ةحضتلا دوجوبت رعش سوآ لبج يف ابهار تلباق املاكف ،اضيا تيربخ يه هذو
يطعت نأ يه ةلماكلا ةبحملا ،اهفصو نكمي ال يتيلا ةبحملا يه هذو .يمام ةمدقتلاو
سانلا نم عشي بلطت نأ نودب

ةيحضتلا وه يحيسملا زيمي يذلاف .موصن هلجأل ،دوجسلااب موقن بحلا اذه لجأل
."تاذلا ناركنو تاذلاب

ريديف (يجزاي) سلوب نارطملا اهمم تيلا سادقلا ةمدخ نم ةذوخأم روصلا
2013. ماع يفسو ثآل بج يفي يذيبوتافلا

عقوم نم : <https://asceticexperience.com>