

پنجاه درس دف

کتاب اول

تألیف: علی مسعودی



تقدیم به همسر مهربانم

پدیده احرار نژاد

و

دو دختر عزیز تراز جانم

کیمیا و نوا

فهرست

- ۱- مقدمه ۴
- ۲- درباره‌ی کتاب ۵
- ۳- تمرینات نرمشی ۶
- ۴- تغذیه ۱۵
- ۵- چاکرا ۱۷
- ۶- بین و یانگ ۱۸
- ۷- بهداشت تمرین ۱۹
- ۸- جدول راهنمای نت‌ها و سکوت‌ها ۲۰
- ۹- تئوری مقدماتی ۲۱
- ۱۰- علائم و تکنیک‌ها ۲۲
- ۱۰- دروس عملی ۲۳

در دنیای امروز که انسان‌ها در حال تلاش برای امرار معاش هستند، ریتم و سرعت زندگی بالاتر رفته است. این بالارفتن سرعت زندگی باعث شده است که کارکرد ذهن نیز بالاتر برود. افزایش کارکرد ذهن باعث کاهش سطح انرژی می‌شود و کاهش انرژی علت بروز بسیاری از بیماری‌هاست. پس ما نیاز داریم در طول روز لحظاتی را داشته باشیم که آرام‌تر باشیم و از دنیای شلوغ فاصله بگیریم. خلوتی نیاز داریم تا به درونمان رفته و ذهن و روحمان را پالایش دهیم، از گذشته و آینده خارج شده و به لحظه‌ی حال برسیم. برای این منظور موسیقی یکی از راه‌هایی است که کمک می‌کند تا افکارمان را متمرکز کنیم. یکی از راه‌های جمعیت خاطر است که غبار را از آینه‌ی دل ما پاک می‌گرداند.

جمع کن آنچه توانست ترا که همین معنی جانست ترا

صیقلی کن به حقیقت سینه که شود پاک ترا آینه

دل چو پاک بکلی از غیر در سماءات شود قابل سیر

مطهر کن که ز این زیر و بم اند پرده‌بردار حدوث و قدم اند^۱

و نوایی که از دل بر آید، همچون کیمیاگری، روح را صیقل داده، اضمحلال را پاک می‌کند و گوهر وجود را نمایان می‌کند.