

رسالة إلى متأمل

يسب

رسوم: سواها



جميع الحقوق محفوظة لـ 2013 Home Of Meditation

www.facebook.com/yacinAlnoor
www.homeofmeditation.se



بسم الله الرحمن الرحيم

الطرق إلى الله بعدد انفاث الخلائق

و المریدون فی سلوكهم (إلى الله)

لیسوا علی نفس المذهب

يمكن حصر هذه المسالك و الجوانب فی ثلاث :

مسلك العمل = الجسد و النفس

مسلك الحب = القلب

مسلك العلم = العقل

في الحقيقة، هذه المسالك متشابكة، و كل جانب إلا و هو متأثر و مؤثر في غيره من الجوانب ..
لذلك الاقتصار على مسلك واحد من هذه المسالك غير كافي، و لذلك كان مسلكنا و مسلك مشايخنا
جامعا لك هذه المستويات.

و هذا رسم توضيحي لما ينبغي ان يكون عليه السلوك كما نراه:



العقل-الفهم (افضل مرشد و اخطر عدو)

هو المتصرف في الك.. هو اعلى الهرم
هو مرشد الطائفة المقدسة، ساجنها و محررها..
يذكر كل عناصر الوجود باصلها النوراني
يختصر المسافات و يدعو كل مركبات الوجود للعروج إلى اعلى..
يذكر الوعي بأن كل العذابات خيال
و ان المصير لله.

- من امراضه: شهوة القراءة و التعلم على حساب الممارسة و التطبيق
- علاجه: ترك الكتب و القيل و القال كله..
- الاكتفاء بالممارسة، مع التدبر و التفكير بعمق و صمت لفهم مغزى الممارسة.

النار المقدسة (طلاقة الحياة)

نار الرغبة نار الحب، قوة الهمة، نور الحياة، وقود المركبة،
تحرق كل الشوائب، كل الكارما و الاوساخ..
بيتها الاول اسفل الظهر... يدعوها الفهم للصعود..
فترتفع كطائر العنقاء تحرق كل عائق في طريقها..
ترفع معها الوعي.. تقودها الهمة

- من امراضها: اضعافها باستهلاكها كلها و اخراجها مع المني من باب الجنس..
ركونها لقلة الحركة الجسدية و المعنوية (عدم ممارسة التعاليم)
- علاجها: الاعتدال و الحفاظ على المني، اما بتقليل مرات الجماع، او بعلم التانترا
و الجماع الذي لا خروج للمني فيه.
تقليل الكلام، لان اللسان مخرج قوي لطلاقة الحياة.

يولد طاقة الحياة، و يوزعها

يزيد الطاقة، يمنع ركودها، يضغط الطاقة المقدسة في اتجاهات محددة فيجبرها على سلوك المسارات الطاقية و تغذيتها بطريقة مدروسة.



انواعه:

- الاسانا او الصلاة: حركات مدروسة تفتح كل المسارات، .. و خلاصتها السجود.
- الغناء المقدس، الانشاد، قراءة القرآن: تنشيط مقام التعبير، تنشيط مقام القلب، زيادة الحب
- الصوم: تقليل الكلام، حفظ الطاقة النارية و عدم انهاكها في عملية الهضم...، إضعاف بقية الشهوات .. كف النظر عن المحرمات (المشاهد التي تسرق طاقتنا) ..
- الزكاة، الإنفاق: العطاء المادي .. و التخلص من التعلقات الدنيوية التي تكبل طائر الروح من العروج إلى عوالم الصفاء.. و درجات الإنفاق تبدأ بالمال و تنتهي بالانفس.
- زيارة الاماكن المقدسة: التشرب من طاقاتها و روحانياتها..
- البرانايما، الذكر و التأمل: فصل مستقل.



الجهاد المعنوي (النفس)

مواجهة ثقل النار، دفع الطاقة لفوق كلما ارادت النزول (مخالفة النفس)،
عدم الانصياع للنفس الامارة بالسوء : عدم سب من سبنا.. عدم ايذاء من أذانا..
عدم الانصياع لشهوات النفس حتى تتادب
شكر من سبنا.. (الإحسان) لمن اساء لنا.. الابتسامة للاعداء..
عدم الاهتمام بالافكار السلبية و الوسوس..
الإيمان بالله الكريم و انه هو الحامي الذي يرعانا
(الامل، حسن الظن في المطلق، في الله، و في الناس)

البرانايما، الذكر، التأمل

(رسالة منفصلة يطلبها الطالب من المعلم لكني انشر هنا التمرين العام في مستواه المبتدئ)
في ختام هذه الرسالة البسيطة اضع طريقة تأمل بسيطة هي مفتاح لكل المستويات الأعمق
هذا التمرين مشهور بطرق مختلفة و لكن اساسها واحد، تلقنته من روحانية معلمي:

يستحب للمتأمل ان يضع رائحة طيبة، عطر طبيعي.

يجلس في سكون، متربعا، او على ركبتيه، ظهره مستقيما و جلسته مريحة.

يغمض عينيه بلطف، يدلك بيديه مؤخرة رأسه، جبينه، ك و وجهه.

ثم يركز و يجعل كل تنفسه من البطن، من الأنف، و الفم مغلق.

التأمل يتمثل في تخيل قناة نورانية تربط بين جميع الشاكرات.

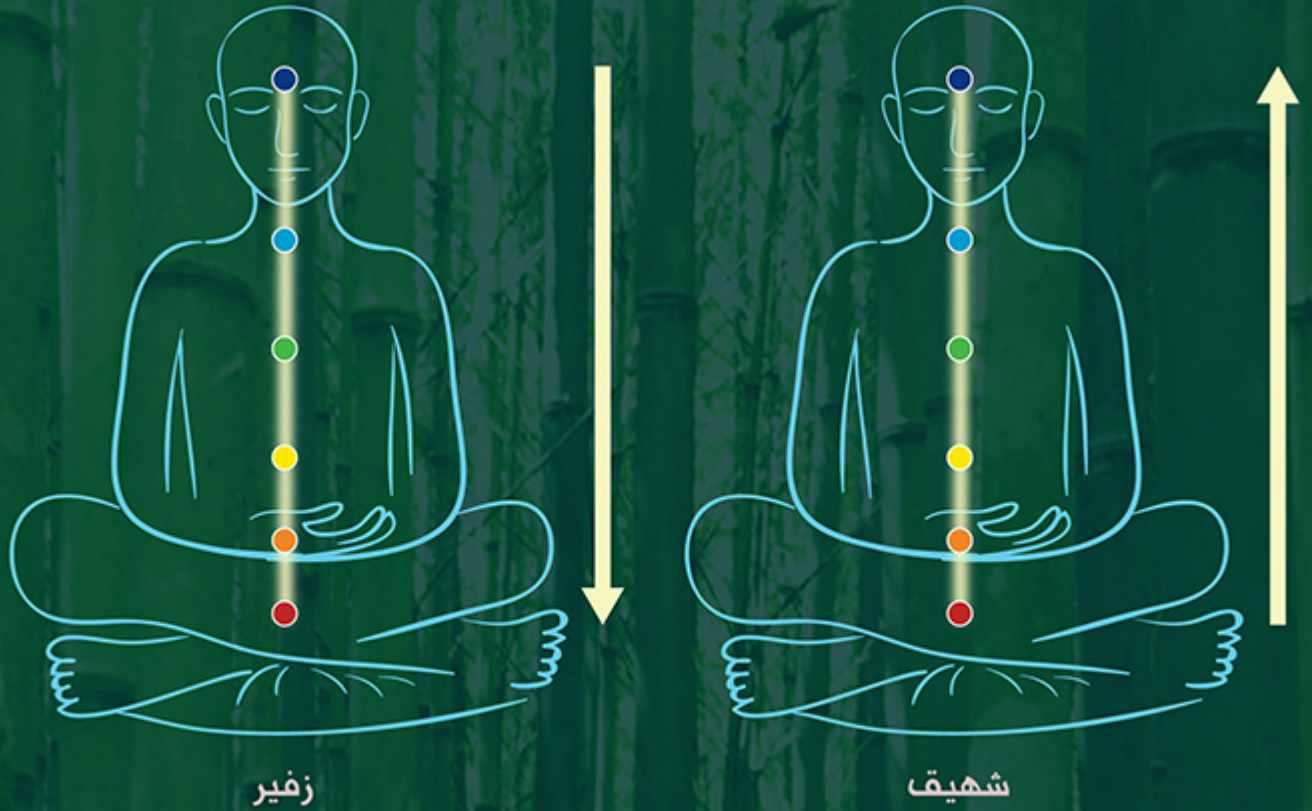
سنقوم بتمرير وعينا مرارا في هذه القناة عروجا و تنزلا.

عند الشهيق، و مع امتلاء البطن و الصدر بالهواء، يعمل الجسم كمضخة طاقية

فيرتفع مركز وعينا و تركيزنا من مقام الجذر حتى العين الثالثة، بالضبط عند النقطة التي ما بين

العينيت يطرقت تركيزنا و وعينا باب ذلك المقام و تلك العين الخفية ما بين العينيت ثم يعود مع

الزفير بلطف لمقام الجذر.



و هكذا هو التمرين، شهيق و زفير لطيفان و تخيل ياخذ الوعي في رحلة معراج و رحلة تنزل. يقوم المتأمل بأداء هذا التمرين مرتين في اليوم لمدة عشر دقائق كل مرة و بعد مدة من الممارسة و احساسه بفائدتها و اثرها يمكنه ان يطلب من المعلم ان يقيم حالته و يعمله التمرين المناسب لتطوره الروحي.



طلب:

و حتى يتحقق النفع من هذه الرسالة المختصرة لعدد من الفوائد، على كل من قرر اعتماد هذه الطريقة في التأمل ان يلخص في ورقة واحدة كل ما في هذه الرسالة بخط يده، و يجعل ما اختصره مرجعا له و طريقة لقياس توازنه الروحاني.