



# طوارىء روحية

دليل العودة إلى المصدر في زمن الحرب والكوارث

مسار الوعي " :العين الهادئة في وسط العاصفة"



## المحطة الأولى

# تشریح الخوف — من الذي يرتجف؟

أيها الحبيب، في اللحظة التي يهتز فيها الأرض تحت قدميك ويعلو الصوت حتى يملأ الأذن، هناك جزء منك يهرب وجزء منك يلاحظ. هذه المحطة ليست لتخبرك ألا تخاف، بل لتعرف "من" الذي يخاف، و"من" الذي يبقى آمناً.



### تقنية المراقب

أغلق عينيك، استشعر الخوف كطاقة تمر في الجسد، وقل: "أنا لست هذا الخوف، أنا الحضور الذي يلاحظ هذا الخوف".



### الروح الشاهدة

لا تموت ولا تُجرح هي الفضاء الذي يحدث فيه الخوف. الخوف عابر مثل سحب أسود يمر في السماء، أما أنت فأنت السماء نفسها.



### الأنا الجسدية

تخاف على بقائها تنقبض العضلات، يسرع النبض، يُفرز العقل صور الخطر. هذا رد فعل بيولوجي طبيعي لجسد صُمم للبقاء.

رسالة التطبيق: "الخوف عاصفة تمر، وأنت السماء التي لا تتأثر بالعاصفة"

## وهم الانفصال — من رسم الحدود في ذهنك؟

الحرب في الخارج هي صرخة عالية لفكرة "الانفصال" في الداخل. نحن نؤمن بأننا جزر منعزلة وأن "الآخر" هو عدو يجب إبادته. هذه المحطة تدعوك لكسر القيود غير المرئية التي سجنك فيها العقل البشري.

### 1 من صنّف العدو؟

1

من الذي صنّف هذا الإنسان كـ"عدو"؟ أهو الله الذي خلقه من نفس النفس؟ أم هو العقل المبرمج على الخوف والكرهية؟ الأيديولوجيا والجغرافيا أقنعة زمنية، أما الحقيقة الروحية فهي وحدة الوجود.

### 2 وحدة المصدر

2

حين تنظر بعين الروح، ترى أرواحاً خرجت من منبع نور واحد ثم غفلت بعضها عن بعض. المعتدي في حقيقته روح ضائعة نسيت أصلها. الوعي بوحدة المصدر لا يعني الرضا عن الظلم، بل عدم حمل "سم الكراهية" في داخلك.

### 3 صلاة الوحدة — التمرين التطبيقي

3

أغلق عينيك، تخيل الشخص الذي تعتبره "عدواً" في لحظة ميلاده كنوراً نقياً. قل في سرك: "أنا أرى النور الذي فيك رغم غفلتك عنه. أنا أطلق سراح نفسي من كراهيتك".

تأكيد ختامي: "لا عدو في عين الله، هناك فقط أرواح نائمة وأرواح صحت. أنا صحوت ولا أحمل ضغينة للنائم".



## المحطة الثالثة

# الحرب والموت — بوابة الانتقال

الموت هو الرعب الأكبر للعقل، وهو البوابة الأكبر للروح. الحرب الخارجية تجعل الموت قريباً جسدياً، لكنها قد تجعله بعيداً روحياً إذا أدركنا حقيقته. الجسد بيتٌ من طين، والصوت القوي الذي يهدم البيت لا يهدم الساكن.

## محاوّر التحول

→ الحرب الخارجية انعكاس لحرب داخلية بين التسليم والتحكم

→ الموت ليس انعداماً بل هو تغيير ثوب — الجسد عارية مسترجعة

→ حين تتمسك بالحياة بروحك يصبح كل لحظة هبةً والموت مجرد لقاء مع الحبيب

→ التمرين: كل ليلة قبل النوم قل "يا رب، إن متُّ فأني راضٍ، وإن حبيبت فأنا لك"

## أسئلة وجودية للتدبر



### السؤال الثالث

ما الذي ستأخذه معك عندما تغادر؟ فقط ما وعيته من حب ونور.



### السؤال الثاني

هل الحرب في الخارج هي إلا صرخة لسلام مفقود في الداخل؟



### السؤال الأول

لو كنت تعلم يقيناً أنك ستعود إلى مصدر النور بعد هذا الجسد، ماذا سيخيفك؟

## مقام المراقب — الحضور في الاكتمال

في خضم الفوضى، هناك عين واحدة لا تغلق ولا تنام ولا تخاف. هي عين "المراقب". هذه المحطة تعلمك كيف تسكن في هذه العين فتصبح في العالم وليس منه.

### فن المشاهدة دون حكم



تمرين شاشة السينما

### الخطوة الأولى

تخيل أن كل ما تراه وتسمعه حولك يُعرض على شاشة سينما كبيرة أمامك.

### الخطوة الثانية

أنت الجالس في المقعد الخلفي الهادئ — تشاهد الفيلم من مسافة آمنة.

### التأكيد

"أنا أشاهد الفيلم، ولست ممثلاً فيه".



تأكيد ختامي: "أنا الحضور الصامت وراء كل ضجيج. أنا الكامل الذي لا ينقصه شيء".

## الاتصال بالمصدر — الأمان الذي لا يُهزم

أيها الروح الطاهرة، لست يتيماً في هذا الكون. هناك خيط من نور يربط قلبك بمصدر الوجود لا يقطعه قصف ولا يمزقه زمن. الأمان الحقيقي ليس في الملاجئ الأرضية بل في ملاجئ القلوب المتصلة بالله.

### أصل الخوف وأصل الأمان

الانفصال عن المصدر هو أصل كل خوف. العودة إليه هي أصل كل أمان. أنت لست جسداً يحاول البقاء في عالم فانٍ، أنت وعيٌ أبديٌّ يختبر تجربة الفناء.

### حسبي الله — حالة لا كلمة

"حسبي الله" ليست كلمة تقال باللسان فقط، بل هي حالة استسلام عميق حيث ينام الطفل الداخلي أخيراً لأنه عرف أن أباه الكوني يحميه.

### تمرين جبل النور

تخيل عموداً من نور أبيض ينزل من السماء ويدخل من قمة رأسك. مع كل نفس قل: "أنا متصل، أنا محمي، أنا واحد مع الكل".

### من يدبّر الكون؟

من الذي يدبّر الكون كله؟ أم هو نفس الذي يدبّر نبضات قلبك الآن؟

### هل يضيع الظل؟

هل يمكن أن يضيع الظل إذا كان الجسم حاضراً؟ وأنت ظل الله في أرضه.

تأكيد ختامي: "لا إله إلا الله، لا مصدر إلا هو، لا أمان إلا فيه. أنا معه وهو معي، ومن كان معه فلا خوف عليه ولا هو يحزن".

الهدف ليس عزلك عن الواقع، بل تحريرك من العبودية للشاشة لتبقى "مكتملاً" في داخلك، قادراً على الفعل الواعي بدلاً من رد الفعل الذعور.

01

اليوم ١ — فح كلمة "عاجل"

عند ظهور كلمة "عاجل" لا تتفاعل فوراً. خذ نفساً عميقاً وقل: "أنا أقرر متى أدخل هذا الخبر".

02

اليوم ٢ — انتباهك هو حياتك

حدد وقتاً محدداً للأخبار (30 دقيقة) ثم أغلق الشاشة وقل: "انتهى وقت العالم الخارجي، الآن وقت عالمي الداخلي".

03

اليوم ٣ — الشاشة ليست الواقع

أثناء تناول وجبة طعام اجعل الشاشة بعيدة تماماً. استعد طعم الطعام كدليل على أنك ما زلت حياً.

04

اليوم ٤ — العاجل الداخلي

ضع يدك على قلبك لمدة دقيقة واستشعر نبضه كرسالة تقول: "أنا ما زلت معك، أنا ما زلت أدير أمرك".

اليوم ٥ — الصمت كدرع

خصص 15 دقيقة من "الصوم الإعلامي" — "لا هاتف، لا صوت، فقط أنت والوجود".

اليوم ٦ — الكمال في الآن

عندما تشعر بالقلق من انقطاع الأخبار كرر: "مصدر المعلومات الأول هو الله، وهو معي هنا".

اليوم ٧ — المصدر هو الخبر اليقين

اجعل وردك اليومي من الذكر هو بديل "تنبيهات الأخبار". كل همّ يصلك استبدله بذكر.

## لماذا هذا المشروع؟

القنوتات تتنافس على خوفك لأن الخوف هو العملة التي يشترون بها انتباهك. الانتباه هو وعاء حياتك حيثما توجهه هناك تتدفق طاقتك.

"بتحرير نفسك من إدمان العاجل الإعلامي، أنت تعيد سيادتك على نفسك وهذا هو الانتصار الأول".