**مارس الاستنارة للعثور على المسار**

هل جربت أن تمارس الاستنارة للعثور على مسارك أو في حل المشكلات، أو لتحقيق أمنياتك وأهدافك؟ لا أنتظر اجابتك الآن. كل ما اطلبه منك أن تحدد هدفا أو حلما تريد تحقيقه أو تفتش في حياتك عن أية مشكلة تعانيها، أو تعاني من مرض وترغب في الشفاء منه. اجلس في مكان هادئ، وجدد حالتك العقلية بتغيير وضعية جلوسك ثم مارس عملية الشهيق والزفير بهدوء، اسمح لجسمك أن يسترخي وأغلق عينيك و ركز في الفراغ، في اللاشيء، فقط راقب شهيقك وزفيرك، واسمح لعقلك أن يرتبط بجسدك، دون أن تجهد نفسك، فقط كن تلقائيا مسترخيا، وراقب تنفسك و ستبدأ دقات قلبك تهدأ وتنخفض، مستوى التوتر يتلاشى وتحل السكينة مكانه، استمر في هذه الوضعية وأنت في حالة راحة وهدوء، وعندما تقفز أفكار معينة بدون استئذان إلى تفكيرك اسمح لها بالظهور ثم دعها ترحل دون أن تقاومها أو تركز عليها. أنت الآن في حالة اتصال مع النور الذي بداخلك، وعقلك الذي يقيدك بالزمن والمكان والمنطق والخبرات السابقة هو الآن في حالة أجازه من العمل، استمر دون أن تستعجل الخروج من حالة التأمل، فقط استمر بنفس البساطة والهدوء والتلقائية، وبعد دقائق قد تطول وقد تقصر ستجد عقلك يخرجك من الحالة فجأة وتتجه في مسار معين لم يكن ضمن خياراتك السابقة ولم تكن تفكر فيه، لقد نجحت عملية الاتصال مع النور الذي بداخلك، هذا النور الذي يربط كل شيء بعلم الله وبقدرة الله التي لا حدود لها، من خلال فضاء لا متناه من الحلول والاختيارات. عندما تخرج من حالة التأمل هذه ستجد نفسك تتوجه في مسار معين حيث تنتظرك الحلول أو تجد ما تبحث عنه أو تقابل شخصا يكون سببا في حل مشكلتك وتقديم العون والمساعدة لك. إن هذا التطبيق على بساطته وسهولة ممارسته، يعيدك إلى الوعي الصافي الذي يمثل حقيقتك الروحية، والذي يتفاعل مع النور الذي تنبثق منه الأفكار الإبداعية وتخرج منه الحلول على اختلاف اشكالها وأنواعها. تخرج من فضاء الاحتمالات المطلق إلى حيز الحل والتجسد بدون تسلسل منطقي وبدون أن تكون خاضعة للتفسير المنطقي، لأنها باختصار تخرج من فضاء كن فيكون. كل ما أطلبه منك في هذه اللحظة، وفي أي مكان تجلس فيه، أن تجرب عمل هذا التطبيق لتختبر بنفسك بساطة الاستنارة في العثور على الحلول، مهما كانت المواقف والمشاكل التي تواجهك تبدو صعبة وعسيرة على الحل. حدد هدفا وتبن نية لتحقيقه، كن على يقين بأنك ستحصل عليه، ولا تفكر أبدا عكس ذلك، ثم ادخل في حالة من النعومة العقلية ومارس التأمل المقترن بتوقيف التفكير تماما ونفض كل الأفكار التي تقتحم عليك تفكيرك اثناء التأمل، والبقاء في حالة اتصال روحي بدون أن تستخدم العقل أو المنطق أثناء قيامك بهذه الخطوات لن يطول بك الانتظار حتى تفاجأ بأن الحل الذي يساعدك في تحقيق هدفك قد حضر طواعية إلى عقلك بطريقة لا تكاد أن تصدقها. ولعلك تتساءل ما الذي حدث؟ ليس هناك سر بعينه، كل الذي فعلته أنك تحررت من هيمنة الأفكار التي تربطك بالعقل الشخصي المنطقي وبطاحونة أفكارك المتكررة و دخلت إلى عالم الوعي الصافي، حيث تتيح المجال للممارسة الفعلية للاتصال مع النور بداخلك.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية