



تقنيات السّعادة: رحلة إلى السلام الداخلي

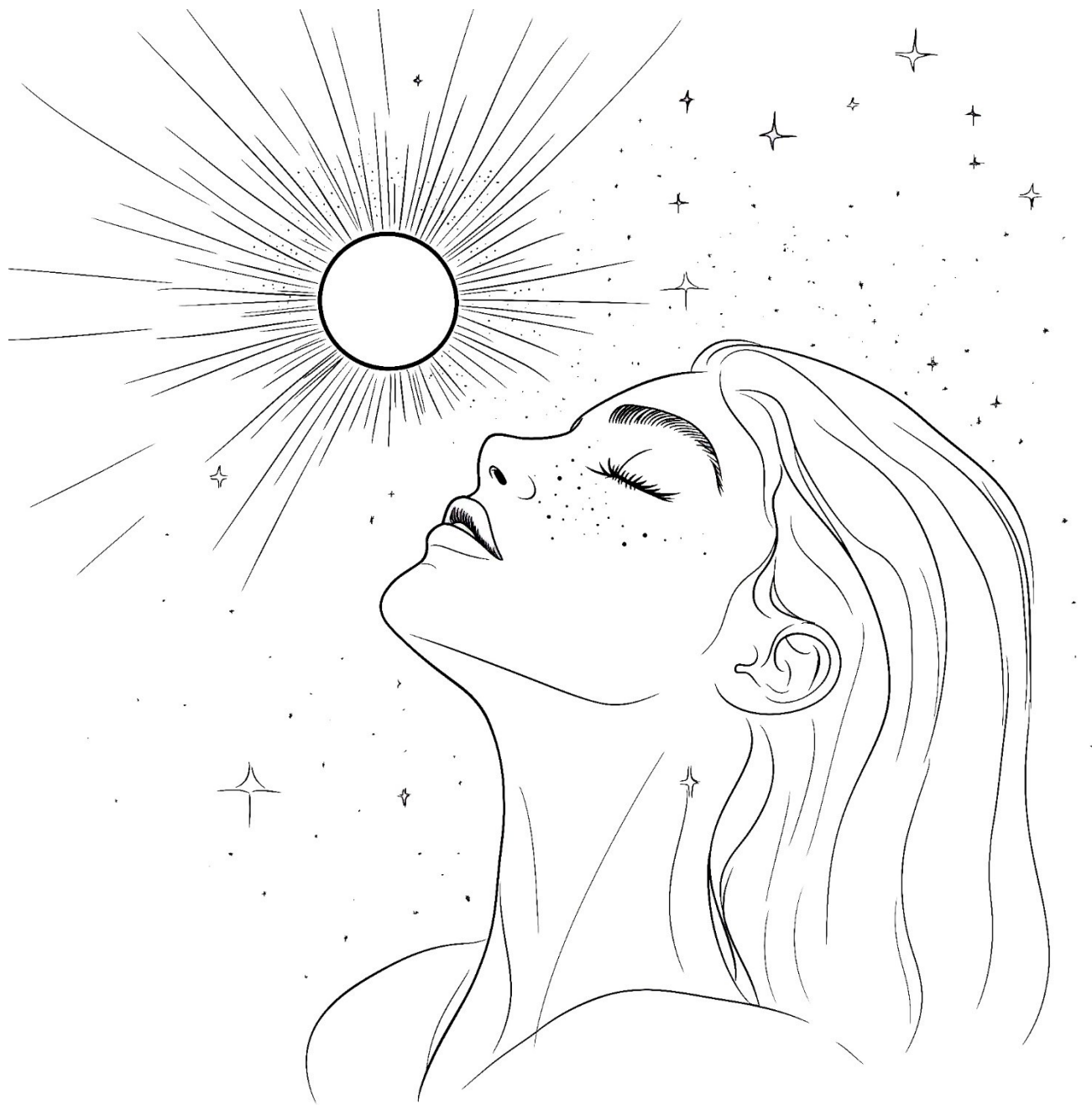
(ردمك) ISBN 978-9923-0-1721-0



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2025/4/2068)

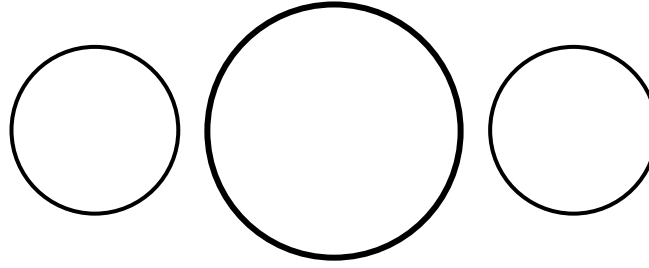
بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	تقنيات السعادة: رحلة إلى السلام الداخلي
تأليف	الجندي، الاء عمر حسن
رسوم	الجندي، الاء عمر حسن
بيانات النشر	عمان: الاء عمر حسن الجندي، 2025
الوصف المادي	174 صفحة
رقم التصنيف	152.42
الواصفات	/ السعادة//الوعي//السلام النفسي//علم النفس الإنفعالي/
الطبعة	الطبعة الأولى
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه و لا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.	

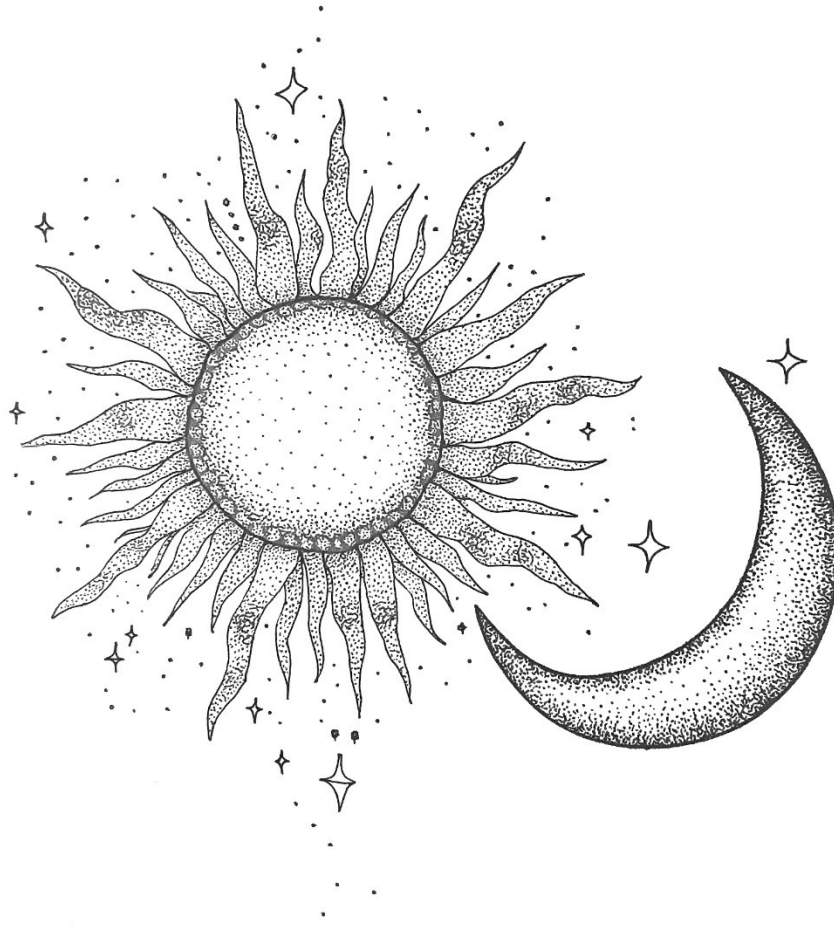


تقنيات السّعادة: رحلة إلى السلام الداخلي

بقلم آلاء الجندي (عمرانية)



آلاء و عمرانية هما جزء من القصة التي ستتكشف لك في طيات صفحات الكتاب، لتدرك معنى الهوية الشخصية و اكتشاف الذات، فتبحر في تجربة إنسانية متكاملة نحو الوعي بالوعي حتى تعيش من عمق البعد الروحي. فكن يقطاً. من يمنحنا أسامينا؟



ضياء القمر مستمد من نور الشمس، و كذلك تماماً مدد الحياة محلّه القلب حيث تتجلّى الأنوار
و الأسرار، و القلب هو لطيفة ربانية قدسية، و هو الباب الحقيقي للوصال الأبدي بالحبیب
الأوحد. طهر قلبك ترى ربّك!

هل أنت أنت؟

شكر

إليك يا من تقرأ حروفي و تسمع صوتي

هذه تجربتك الذاتية لاكتشافك معنى السعادة الحقيقية لتصل إلى عالم البهجة الأبدية

و كممارسة تأملية فإن جميع الرسومات التوضيحية مصممة لك لتقوم بتلوينها بألوانك

لاكتشافك الفنان الداخلي في رحلتك الروحية الواعية.

و هذا حتى تدرك معنى الصمت و السكون و السكينة!

شكر خاص لوالدي: عمر و ليلى

خلاصة



لابد أن تبكي
عندما تشعر
بالحزن و لا بد
أن تفرح عندما
تشعر بالسعادة
و لكن أن تكون
في كلتا
الحالتين في
سلام هذه هي
السعادة
الحقيقية!

رسالة شمس

تحرّر من الماضي و ابدأ حياتك من جديد.
أي كن حاضراً في أبدية هذه اللحظة.



فالماضي مجرد ذكريات
لنتعلّم منه فترضى و
المستقبل مجرد تصوّرات
لتصبو إليه فتسعى.. فكل
ميسّر لما خلق لأجله.
وجودك له غاية.. عليك أن
تكتشف رسالتك بالحياة.
كن واعياً لتدرك هدف
وجودك؟
أنت موجود هنا و الآن.
عش الانية حاضراً بها
بكليتك! بلا لهفة و لا نفور.
و بهذا تطرق باب السعادة
المطلقة.
كن سعيداً! عش في سلام.

الفهرس

٢.....	تقنيات السَّعادة: رحلة إلى السلام الداخلي.....
٤.....	شكر.....
٥.....	خلاصة.....
٦.....	رسالة شمس.....
١٠.....	المقدمة.....
٢٦.....	تقنيات السعادة.....
٣٠.....	الفصل الأول: تقنيات التفريغ.....
٣٢.....	التقنية الأولى: المراقبة.....
٤٠.....	التقنية الثانية: الكتابة.....
٤١.....	حوار: أنا أنت.....
٤٦.....	التقنية الثالثة: السماح بالرحيل.....
٤٨.....	تفريغ الغضب.....
٥١.....	تفريغ الحزن و الوزن الزائد.....
٥٨.....	أركان التفريغ.....
٥٩.....	الفصل الثاني: تقنيات التطهير.....
٦١.....	التقنية الأولى: الفن.....
٦٤.....	التقنية الثانية: الرياضة.....
٦٩.....	أركان التطهير.....
٧٠.....	الفصل الثالث: تقنيات التحرر.....
٧٤.....	التقنية الأولى: الطبيعة و السَّكون.....
٧٧.....	التقنية الثانية: الصَّلاح و القبول.....

٧٧	التقنية الثالثة: البدلية.....
٧٨	تحرر من الإدمان.....
٨٢	أركان التحرر.....
٨٣	الفصل الرابع: تقنيات التشافي.....
٨٦	التقنية الأولى: انهض بنفسك.....
٨٧	جلسة التسيان:.....
٩٢	التقنية الثانية: الرعاية.....
٩٣	التقنية الثالثة: التأمل والذكر.....
٩٣	جلسة تأمل:.....
٩٥	التقنية الرابعة: التدبر.....
٩٨	من يعتني بأبي؟.....
٩٩	أركان التشافي.....
١٠٣	الفصل الخامس: خطوات الوصول إلى السعادة الحقيقية بالوعي الروحي.....
١٠٦	أولاً: الإدراك.....
١٠٨	ثانياً: القبول.....
١١٠	ثالثاً: المشاهدة.....
١١٢	رابعاً: الانفصال.....
١١٣	خامساً: الاتصال.....
١١٤	تمرين قطع الحبال الأثرية:.....
١١٨	الفصل السادس: تحرر من المعاناة.....
١٢٠	أولاً: عِش الحب.....
١٢٣	ثانياً: تحرر من الرفض.....

هل جربت الصمت؟.....	١٢٧
ثالثاً: كن أنت.....	١٢٩
رابعاً: الولادة الثانية.....	١٣٢
خامساً: موت النفس هو حياة الروح.....	١٣٦
الفصل السابع: تقنيات السلام.....	١٣٨
أولاً: تقنية الاستبدال.....	١٤١
ثانياً: تقنية الآنية.....	١٤٣
توجيه بسيط يعلّمك كيف تبدأ بجلسة تأمل:.....	١٤٤
ثالثاً: تقنية المسح اللحظي.....	١٤٥
تمرين للتخلص من الطاقة السلبية:.....	١٤٦
رابعاً: تقنية الشفاء الذاتي.....	١٤٩
جلسة تشافي.....	١٤٩
خامساً: التحرر من التماهي.....	١٥٢
جلسة يقظة الوعي.....	١٥٣
سادساً: تحرر من الماضي.....	١٥٦
جلسة التحرر من الماضي:.....	١٥٦
سابعاً: واجه مخاوفك.....	١٦١
جلسة الذاكرة الراجعة.....	١٦٤
التمرين اليومي: تمارين رفع الوعي.....	١٦٦
كيف ترضى؟.....	١٦٩
الأسئلة الوجودية.....	١٧١

المقدمة

هنا حروف تراقصت على موسيقى الصّمت.. لتعزف إيقاع أبدية البهجة و السعادة الحقيقة نور يشع من باطنك ليغمّ به السّلام عليك و على حياتك.. فذاتك الحقيقية دوماً في سلام.

تقنيات السّعادة كتاب يأخذك منك إليك.. لتدرك البعد الباطن في كل ظاهر. فترضى و تطمئن. وبهذا تعي كيف تكون سعيداً حقاً على الرغم من تحدّيات الحياة و ظروف المعيشة.. مهما كانت أحزانك و آلامك.. يمكنك أن لا تختار المعاناة!

ستتعلم تقنيات التفرّغ و التطهير و التحرّر و التشافي.. و تعرف خطوات الوصول إلى السعادة الحقيقة بالوعي الروحي لتتحرر من المعاناة و تتعلم تقنيات السلام لتجد نعيم الروح السّرمديّة الخالدة الأبدية.. بلا و لا شيء.. هو رحلة إلى السلام الداخلي.. السلام الذي مدده القلب.. القلب الروحي المتصل بالله السّلام. إن السّعادة المؤقتة هي المرتبطة بالمحفزات الخارجية و الداخلية أي حالك و حالتك أما السّعادة الحقيقية هي المرتبطة بالسلام الداخلي أي سكون قلبك و هذا ما يعرف بجنة روحك.

السّعادة همّ أهمك و همّ به العالم و هام. الكل يبحث عن السّعادة و من ذا الذي وجدها؟ هل السّعادة تتعدى الوجود المادي؟

هل السّعادة تعني المزيد؟ أم أنك بها تزيد؟ هل السّعادة تحييك أم أنك أنت من يحييها بإرادتك؟ و عي السّعادة هو إدراك ذاتي لوجود لا موضوعي. بنور القلب السليم.

عني و عن روح سامر نهديك سرّ السّعادة في هذا الكتاب. لتدرك كيف تتحرّر من التعاسة التي سببها بحثك عن سبب للسعادة بأن تجد السلام الروحي..

فأنت لست بحاجة للمزيد من الأشياء حتى تكون سعيداً.

و هذ لا يعني أن الحياة وردية! عليك أن تدرك أن وجودك على الأرض يعني مرورك بالكثير و الكثير من التحدّيات و الصعوبات و الآلام و التجارب القاسية و لكن ستتعلم كيف تتحرر من التماهي مع فكرك و مشاعرك و كيف تشفي ماضيك و تعيش حاضرك و أن تقبل الحياة كما هي.

فالحياة لا تهدف لأن تسعدنا بل لأن توظفنا.

و لكن السّعادة، هل هذا الكنز المفقود موجود؟

في موقعك.. باسمك.. و بمهنتك.. مع ناسك.. و بين شخوص حياتك.. في غياهب الواقع.. بين نسّمات الحنين و صوت الأنين لحن الرّحيل.. إليك..

خطوة تأخذك و أخرى تدفعك لتكمل المسير في رحلة الوجود السرمدية.. لتكون..
من تكون؟ كائن في الكون ذو كيان و كينونة.. يحمل هوية.. هوية فكر و معتقد.. هوية عرق و نسب.. هوية اسم و رسم و وصف.. هوية خفية جلية.. فاسمك ليس اسمك و عمرك ليس عمرك و لقبك ليس لقبك.. فأنت ليس أنت..
أنت القلب الروحي النابض بالحياة. إن ذاتك الحقيقية تتعدى حدود الزمان و المكان.. تتعدى حدود المنطق و الكيان.. أما ماضيك و حياتك.. آلامك و آمالك.. ذكرياتك و تجاربك..

هل تعرف إلى أين وجهتك؟

خذ شهيقاً عميقاً و زفير مريح.. هذه لحظات تفكر بين حروف التأمل يكون السكون.. السلام الذي يأخذك منك إليك.. الحب الذي يشفيك و ينير قلبك و يوقظ روحك.. في عمق ذاتك سكون مطلق..

نحن نمضي قدماً بالحياة.. نكبر و نسعى أن نكون.. حتى نزول..
كانوا و كنا و من سيكون.. كله ما كان و لن يكون.. لولا كينونة السكون..

عليك أن تعود فارغاً.. أكون..

أنت ممتلئ كيف تسمعني.. أنت مشغول كيف تراني.. أنت مذهول كيف تجدني.. عد إلي!

لربما تتساءل ماذا عن حياتي و ذكرياتي.. همومي و أحزاني.. عائلتي أهلي مجتمعي و خلاني.. عملي و مالي..
ديني و عرقي و لغتي و مكاني..

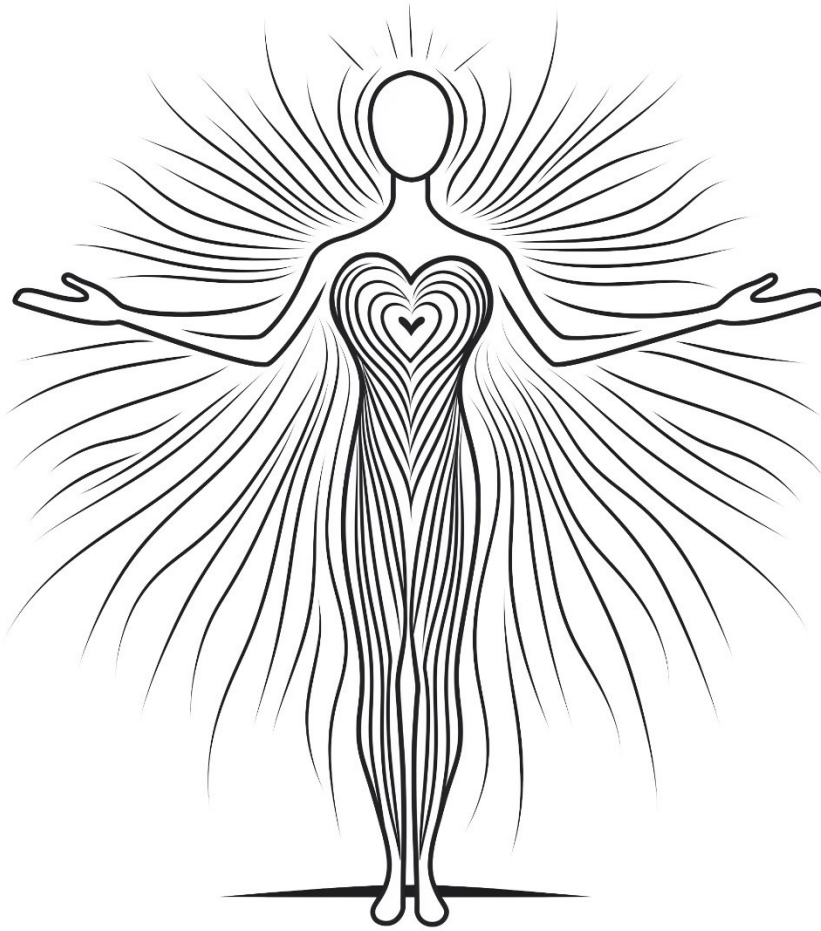
لماذا أنا هنا حقاً؟

إن ما تبحث عنه يبحث عنك.. و لكل سؤال إجابة و لكن الحقيقي لا يكتب بالحروف و لا يسمع بالكلمات.. الجواب إدراك ذاتي.. الوعي بالوعي.. و هو نور الحقيقة.. أنت في رحلة نماء.. فابحث عن النور.. و النور سيجدك..

إن الموجود يختلف عن المُشاهد.. أي أن الحقيقة تتكشف بمقدار وعي و إدراك الإنسان.. و مقدار ذلك هو الحقيقة بالنسبة له.. لذلك عليك أن ترى الحقيقة بذاتك و ليس بعيون الآخرين..

قد ينير أحدهم شمعة في طريقك و قد تغير كلمة إدراكك لحياتك.. قد توفظك دمعة! قد تنبّهك حسرة! قد تشفيك نشوة! إن الرحلة الروحية هي رحلة ارتقاء وعي الإنسان حتى يصبح واعياً لوعيه.. وعندها يرى الحقيقة بعين الحقيقة.. وليس بمقدار إدراكه الشخصي.. فيدخل جنة روحه على الأرض و يدرك كل معنى يبحث عنه بلا معلّم عندما يستيقظ على عالم النور و الحب و السلام.

فلننشر بعض الحب بالنية فقط.. أرح عينيك و خذ نفساً عميقاً. تخيل نوراً يشع من قلبك ضياؤه أخضر اللون.. مليء بالحب.. شاهده و هو ينتشر و يتسع مع كل نفس.. ليملاً كل ذرة في وجودك..



فتصبح إشعاعاً من محبة.. و يتسع أكثر ليصل كل أهلك و أصدقائك و معارفك.. و مع كل نفس يتسع أكثر و أكثر ليغمر بلدك و الكرة الأرضية بالكامل.. نور يغمر الجميع بالمحبة.. نور يربط القلوب بالمحبة و الرحمة و العطف و السلام.. و يتسع أكثر ليغمر الكون كله.. مع الشهيق العميق استشعر الحب الذي ينبع من قلبك.. و مع الزفير المريح احضن قلبك و انشر الحب لكونك. كل القيم المطلقة التي تبحث عنها كالحبّ و السّعادة موجودة في باطنك إن لم تجدها في قلبك فلن تجدها أبداً. فأنت لست بحاجة لأن تكون محبوباً حتى تعرف معنى الحب و لست بحاجة لأن تكون سعيداً حتى تعرف معنى السّعادة!

هل تساءلت يوماً عن الأسئلة الوجودية:

أولاً: من أنا؟

ثانياً: لماذا وجدت على الأرض؟

ثالثاً: إلى أين أنا ذاهب؟

رابعاً: لماذا أنا أعاني؟

خامساً: هل سأكون سعيداً بعد أن أموت؟

سادساً: هل السعادة حقيقية؟

سابعاً: هل يمكن أن أكون سعيداً؟

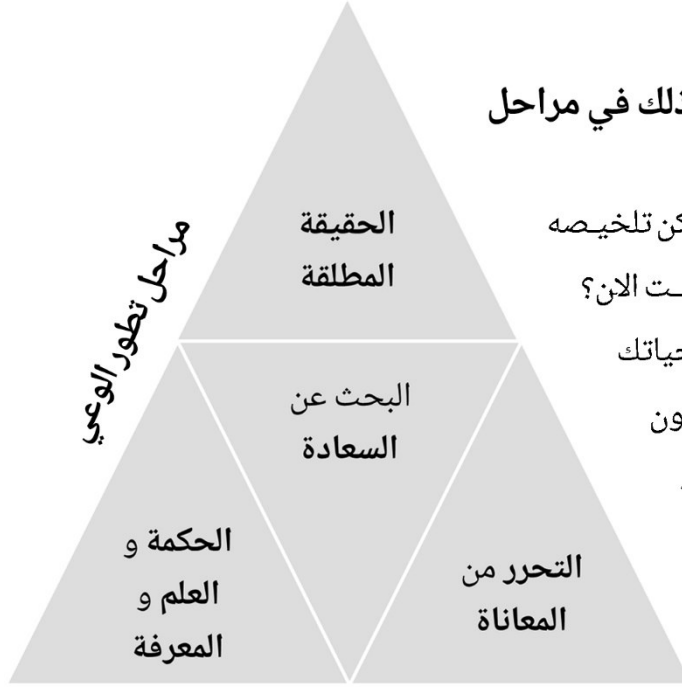
ثامناً: ما هو معنى السعادة الحقيقية؟

تاسعاً: ما هي قيمة الحياة؟

عاشراً: من مرشدي؟



الإنسان يسمو في حياته و يرتقي بوعيه و يكون ذلك في مراحل



كما هو موضح بالرسم فإن تطور الوعي الإنساني يمكن تلخيصه بأربعة مراحل كما ورد في باحافادحيتا، ففي أي مرحلة أنت الآن؟ إن الهدية الوحيدة التي يمكنك أن تهديها لك خلال رحلة حياتك هي أن تكون واعياً.. فالإنسان إما أن يكون واعياً أو أن يكون لا واعياً.. مهما كانت درجة تعليمه! مهما كان عمره و ظرفه. فالوعي لا يقصد به الذكاء أو الثقافة. بل و عندما تكون واعياً ستقبل حياتك كما هي بلا رفض و لا مقاومة و لا احتجاج و عندها سترى الحمال في كل شيء.

و ستدرك الحكمة من كل حَدَث.. لتعيش في سلام و إن كنت تمر بأي مَرَفَكله سيمر.

إن حياتنا كالحلم تماماً سريعة جداً و ضبابية جداً، و كأنها مجرد لحظات.

أتذكر نفسك عندما كنت طفلاً

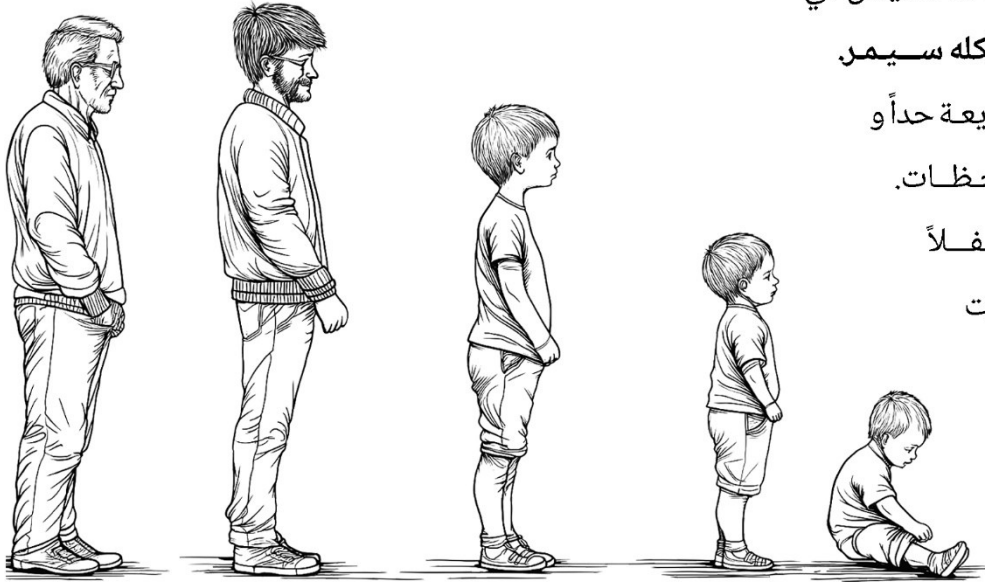
كبرت و أصبحت شاباً و كبرت

لتعود طفلاً و في هذا رمزية

فلن تعرف ذاتك إلا بعد

أن تعود نقياً كالطفل.

كن ذو قلب سليم.



مع أروع حصلت عليها؟



لا تظن أنك محروم من السَّعادة..
السَّعادة اختيار.. هل سمعت بالذي يصنع
سعادته بيده؟

تمعّن بهذه الرسمة فالسَّعادة قرار!
و نقصد بالسَّعادة هنا السَّعادة
الحقيقية التي لا ترتبط بأشخاص و
أشياء و أحداث.. إنما البسمة التي ترسم
على وجهك بنور القلب السليم.. عليك أن
تعرف كيف تتعامل مع نفسك عندما
تحزن.. و عندما تفرح.. و كيف تكون في
كل الحالات في سلام..
و هذه هي الجنة الحقيقية.. سكون قلبك
و سكينه فؤادك و سر سرّك..

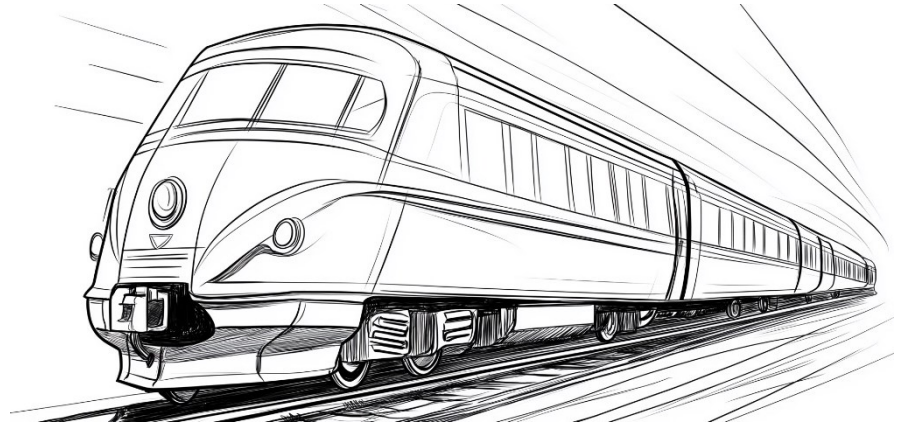
لذلك نقدم لك هذا الكتاب ليكون مرشدك الشامل في رحلة الوصول إلى
البهجة الحقيقية بنور السلام.

إن كنت لا تجد إلا الظلمة حولك.. كن أنت النور
الذي ينير هذه الظلمة لمن حولك..



في هذا الكتاب ستعرف كيف تتحرر من المعاناة بإرادتك على الرغم من وجود الألم و كيف تجد السعادة بوعيك على الرغم من وجود الحزن. تعرّضت في حياتي لثورة الإيجابية و طرق التخلص من التفكير السلبي و ذلك ليس إلا هرب من المواجهة.. كالمثل الشعبي: " شو مصبرك عالمّر غير الأمر منه ".. هل تعتقد أن ترسم ضحكة ساذجة على وجهك مدّعياً فيها أنك سعيد خير لك؟ أم أن تظهر بسمّة على وجهك نابعة من سلام روحك خير لك؟ السلام الذي تشعر به كل الكائنات و المخلوقات.. البحر و السماء و الأرض و الطير و القط و الحجر! الحقيقة يا أختي و يا أخي أن الواقع مرير و الحياة قاسية و الألم متجدد و تحدّيات الحياة لا تنتهي.. و لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تعيش سعيداً رغم الظرف الحزين.. فالسعادة الدائمة الحقيقية الروحية هي حالة القلب السليم.. القلب الذي دخلت روحه جنتها هنا و الآن.. عليك أن تدرك أن حياتك لم تبدأ بيوم ميلادك و لن تنتهي بيوم وفاتك.. حياتك مستمرة دائمة و وعيك يرتقي في رحلة حياتك.. و هذا لا حد له.. لا بد أنك سمعت عن الصالحين الذين يعيشون معنا أو عاشوا قبلنا كيف أنهم كانت لهم صلة بالعالم اللامرئي العالم غير الحسي العالم الآخر عالم الأرواح.. أنا لا أطلب منك أن تؤمن بشيء بل كن واعياً بكل شيء و عندها ستدرك معنى اللاشيء.. شئنا أم أبينا كل منا مبرمج على فكر و شعور و عادة و معتقد (الصحة و الخطأ) فما من شيء صحيح تماماً أو خاطئ تماماً.. فما صَحَّ لك قد لا يصح لغيرك.. كن منفتحاً و لا تحكم على نفسك و لا على الآخر.. إن كنت تعتقد أنك على صواب و كان الآخر يعتقد ذلك فكلكما على خطأ.. أتعرف لم العلماء أكثر الناس تواضعاً؟ لأنهم أدركوا مدى جهلهم.. نحن في رحلة سعي و وعي! نتعلّم.. فأنا و أنت طلاب علم دوماً.. فاستعد للسفر في عالم السعادة و النور و السلام و الحب الأبدي..

هذا الكتاب محطة
مفصلية في حياتك



استمتع برحلتك، استنشق طيب زهور الحب و عبق نسيم الحكمة الداخلية، فهذه حروف ليست كالحروف..
فهي نبع فيض يطوف. ليست بالعقول فهمها بل بالقلوب دركها. لذلك دع روحك تحوم في عالم ليس كالعالم الذي
نعرفه. فترى بعيون الروح التي لا يحدها شيء و تلتقي بمن هو أهلك اللقاء فالروح لا تبعتها مسافة.

أغمض عينيك و خذ دقيقة من الصمت تراقب بها تنفّسك، ثم عدّ إلي.



شهيق | زفير

٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١

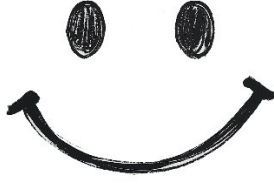
٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١

٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١

٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١

٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١

٥٤٣٢١ | ٥٤٣٢١



آلاء هل أنت سعيدة؟ سؤال كل شخص يقابلني ..

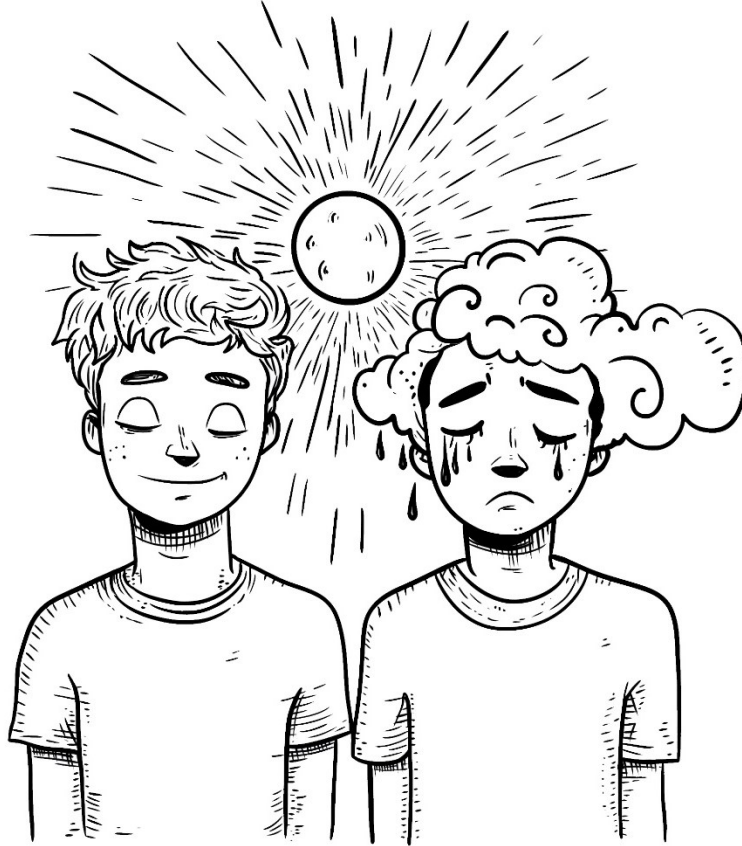
و هو سؤالي لك هل أنت سعيد؟

قبل أن تقرأ الكتاب أريدك أن تجيب عن بضع أسئلة تأملية في السعادة و هي ذاتها التي ستجيب عليها بعد نهاية رحلتك مع كتابك تقنيات السعادة لتصل إلى السلام الداخلي.. فهذه هي الغاية! لتكون أنت أنت. يمكنك أن تخصص كتاباً (إلكترونياً أو ورقياً) لإجاباتك على تساؤلات هذا الكتاب، و يمكنك أن ترسم و أن تلون، عبّر عن نفسك بشفافية و حرية بلا أية قيود، اترك يدك تتحرك مع دفق فكرك و شعورك، هذه الصفحات حروف تسطر لك تقنيات بسيطة يمكنك

ممارستها بكل سلاسة و يسر و هي من وسائل

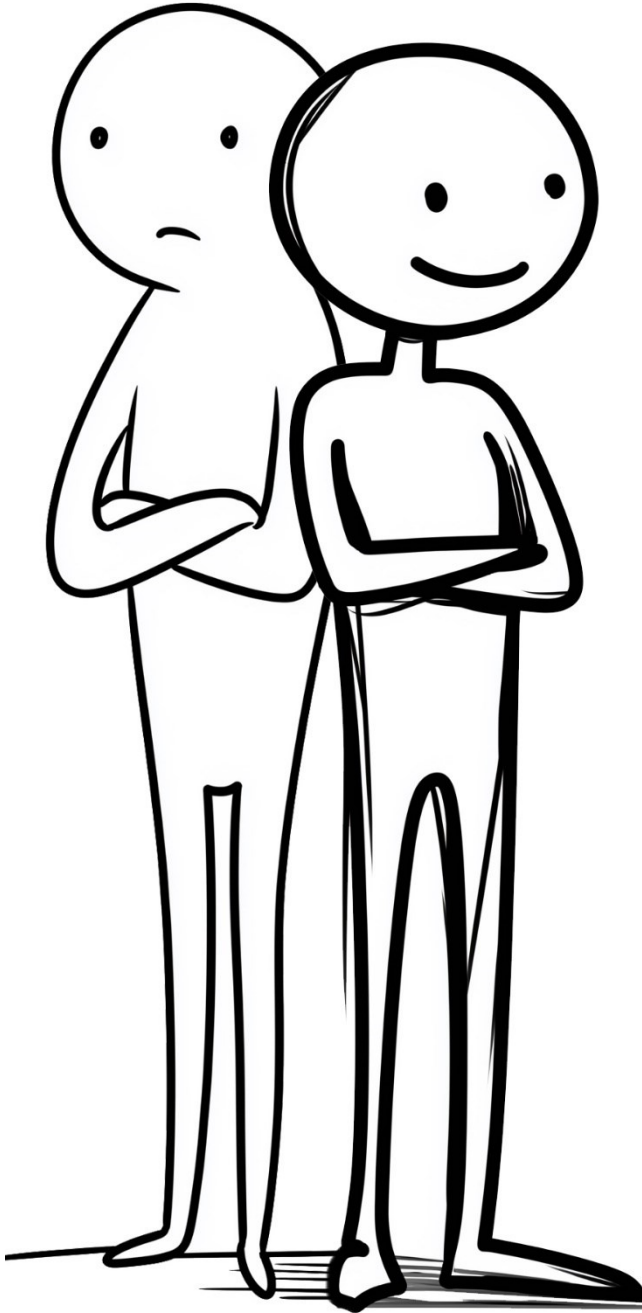
التشافي الذاتي لاكتشاف الفنان الداخلي:

الراقص، العازف.



أجب عن الأسئلة التالية على كراستك:

- ماذا تعني لك السعادة؟
- كيف تكون سعيداً؟
- هل يمكنك تحقيق السعادة؟
- هل تبحث عن السعادة؟
- هل تؤمن أنك لن تكون سعيداً إلا إن دخلت الجنة بعد وفاتك؟
- هل حلم السعادة حقيقي؟
- هل تعرف ما هو وهم السعادة؟



- هل سعادتك مرتبطة بإنجازاتك و تحقيق رغباتك و إشباع شهواتك؟

- هل تكون سعيداً عندما تكون ذو مكانة و علم و رفاهية بالمعيشة؟

- هل تكون سعيداً عندما تكون مع أهلك و أصدقائك و أحببتك؟

- هل تحاول أن تقنع نفسك بأنك سعيد و أنت لست كذلك؟

- هل يوجد من هم سعداء على هذه الأرض حقاً؟

- هل تريد أن تهرب من حياتك و لا تعود لها أبداً؟

- هل تستيقظ صباحاً و أنت تبكي على حالك؟

- هل تنام و أنت تشعر بالأسف على نفسك؟

- هل تريد أن تكون سعيداً فقط؟

- هل تكره نفسك؟ هل تكره حياتك؟

- هل تقارن نفسك بالآخرين الذين تظن أنهم سعداء؟

- ماذا تريد حتى تكون سعيداً؟

- عندما تأكل هل تتوقف قبل أن تشبع أم بعد أن تشبع

أم بعد أن تصاب بالتخمة؟

- هل تشتري المزيد و المزيد من الأشياء التي لا

تحتاج إليها؟

- هل وجهك مبتسم أم عبوس؟

سأسلك مجدداً هل أنت سعيد؟

بوجودك هنا ستعرف معنى السعادة.. ستعرف معنى السلام.. ستعرف كيف تكون سعيداً بما عندك دون البحث عن المزيد.. دون انتظار الغد السعيد.. أما عني فلا.. لست سعيدة و لست حزينة أنا في سلام.. فالسعادة و الحزن متعلّقة بالأسباب أما السّلام في حالة القلب المطمئن و هي السعادة الدائمة. كلما سيطرت عليك لحظات الاستسلام و سمعت نفسك تصرخ أنا تعيس رد عليها مباشرة أنا في سلام فذاك الحقيقة حقاً في سلام..

شاركت منذ سنوات قليلة بتأمل الفيباسنا و هذا التأمل غيّر حياتي حقاً.. فأنا مثلك تماماً عشت حياة تقليدية، تربية في عائلة عربية أكاديمية.. تعلّمت أن علي أن أسعى لنيل المزيد دوماً .. علي يوماً أصف نفسي بالسّعيد و لم أكن سعيدة أبداً.. نعم لقد شعرت بلحظات سعادة في حياتي هذا شيء أكيد.. و لكن تلك السعادة ذاتها التي شعرت بها سعادة لا تدوم.. سعادة تزول و تبرد.. فأنا تربية أن السعادة لا تنال في عالم الشقاء بل هي في عالم البقاء و ربما الآن أدرك هذا بمعنى أكثر عمقاً.. أين هو عالم البقاء الذي نكون به سعداء لابد أنها سعادة غير مرتبطة بالمحفزات الخارجية فكل الأحوال تتقلّب.. كيف أكون سعيدة؟ أتذكر تأمل الفيباسنا الذي أخبرتك عنه منذ قليل هذا التأمل الذي دام لعشرة أيام من الصمت و عشرة ساعات من التأمل في كل يوم.. تأمل يأخذك من الخارج إلى الداخل.. و من الداخل إلى الصمت و من الصمت إلى السّكون فتدرك معنى السعادة الحقيقية البهجة الخفية فيك أنت!

أخبرني المعلم في آخر يوم: "أنا سعيد".. و أنا الآن أدرك أنه يعنيهها بصورة مطلقة غير متعلقة بأي شيء.. هو يعني أنا مطمئن.. و كان بعد ذاك التأمل الشافي لقائي الأخير بسامر الحبيب عليه السلام الذي أثار شمعة لا تنطفي في طريقي. و قد قال لي: "إن لم تجدي السعادة هنا فلن تجديها أبداً هناك".. و أعرف أنه يعني السّلام الروحي فالسعادة و الحزن مشاعر و عواطف هي ترجمة لحالتك النفسية و العقلية و المزاجية..

و في هذا معنى عميق هل أدركته الآن؟

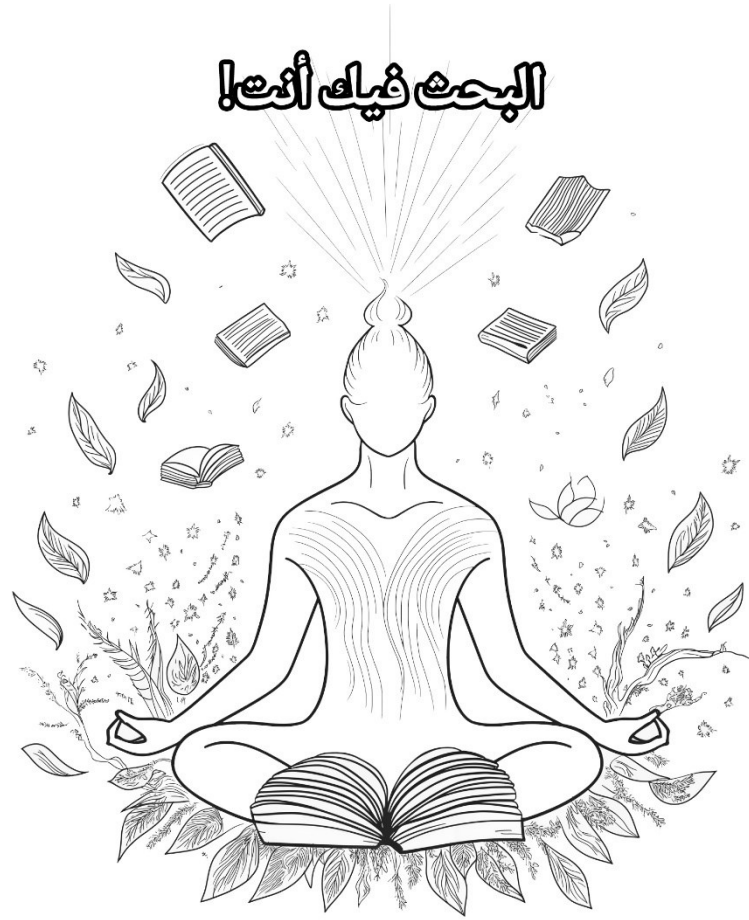
لابد أن تشعر بالحزن عندما تفقد حبيباً.. و لا بد أن تشعر بالسعادة عندما تجد فقيداً..
و لكن أن تشعر بالسلام في كلتا الحالتين عندها تكون متأملاً..
و هذه هي الغاية.. أتعرف السر.. هو الرضى.. به تجد الطمأنينة..

سنتعلم معاً من خلال هذه الرحلة
كيف ترضى على الرغم من كل
شيء.. فتقبل حياتك كما هي و
إن لم تكن كما تريدها أن تكون.

و قد تكون، إن خرجت من
دائرة المقاومة و الرفض و
الاحتجاج على الواقع المرّ الذي
تعيشه بالتسليم المطلق.

فعندما تجد السلام الداخلي
بقلبك ستجد السكون و السّكينة
في باطنك و هو مدد السّعادة
الحقيقية.

هل سمعت بقصة الصيّاد؟ في



قصة صياد بسيط يصيد سمكتين في كل يوم له و لزوجته و يمضي بقية يومه قبل عودته تحت شجرة ظليلة قرب النهر يأخذ قسطاً من الراحة و يغني و يستمتع بالطبيعة فجاءه في يوم تاجر وقته ثمين فالوقت هو المال أليس كذلك؟ فيناديه موبخاً هل أنت الصياد؟ ماذا تفعل عليك أن تجلب المزيد حتى تستطيع أن تشتري قارباً أكبر فتجلب شبكة أكبر فتعمل أكثر و تجمع مالاً أكثر و أكثر.. فينظر الصياد محتاراً و لم أفعل كل هذا؟ فيجيبه التاجر حتى تكون سعيداً..

فبيتسم الصياد مردداً
و لكنني الآن سعيد.
احذر لا تفهم من
القصة أن لا تسعى و
لكن أن ترضى..
و عندها فقط تعرف
معنى السعادة
الحقيقية المطلقة التي
مددها قلبك و هي
السّلام الروحي.

و أقول لك يا
صديقي أنا مثلك
تماماً: أبكي و
أضحك و لكنني
في سلام.



فحياتي كحياتك
تماماً فيها تحديات
و صعوبات و آلام و
مشاكل.. فيها
شخوص و أحداث و
أماكن.. فلا تبحث
عن اكسير السعادة
بل كن أنت السلام.



و لا تظنن أنني قد
عشت حياة مثالية أو
حققت أحلاماً خيالية
أنا إنسان قد آسيت
سنوات عصية. أما
عني فقد فشلت
كثيراً، و هُزمت

طويلاً، و توهمت سقيماً، و عانيت وحيداً، و عشت حزيناً، حتى تعلّمت كيف لا أبقى أسيراً..
و عندها فقط حلّ السكون!

الذي لا يشبع يموت من جوعه!

هل أنت غني؟ من هو الغني؟! هل أنت في سلام؟ من هو السلام؟! هل ترى النور؟ من هو النور؟!

تقنيات السعادة

يتكون هذا الكتاب من سبعة فصول:

الفصل الأول: تقنيات التّفريغ

الفصل الثاني: تقنيات التطهير

الفصل الثالث: تقنيات التّحرر

الفصل الرابع: تقنيات التشافي

الفصل الخامس: السّعادة الحقيقية

الفصل السادس: التّحرر من المعاناة

الفصل السابع: تقنيات السّلام

هل تريد أن تكمل الرحلة؟
اطلب الكتاب الآن!