

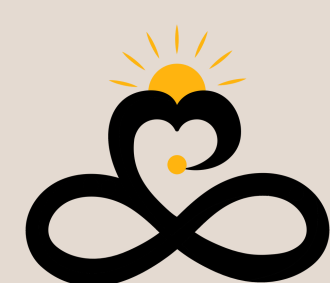
سامح والديك

تحرر من صدمات الطفولة

الوالدين تأمل تشافي من لام الآباء



شاهد الفيديو





مرحباً أنا عمرانية

هذا اسمي الروحي
و اسمي المادي هو آلاء
أقدم لك باقة من محبة و رحمة
شاركنا في هذه الرحلة

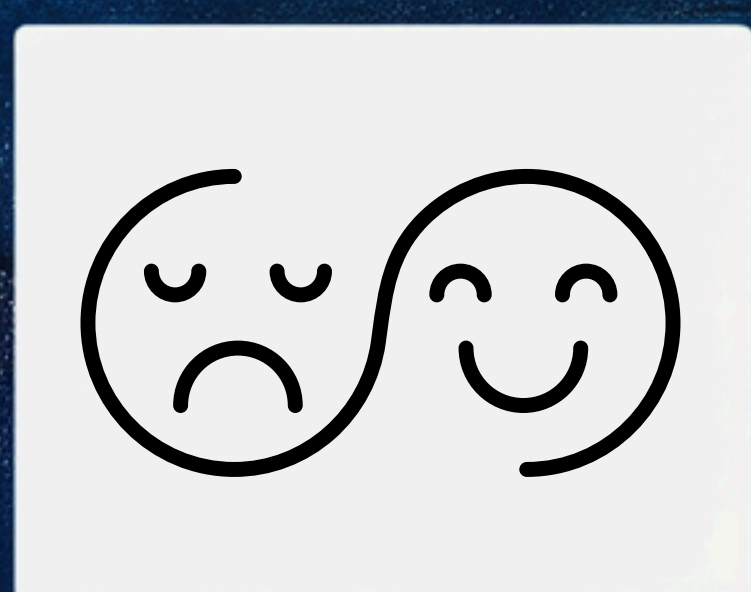
عمرانية

فلنبداً



هذه الجلسة صدقة جارية عن روح والديّ

الفصل السابع: تقنيات السلام



نقّبات الإسلام: رحلة من الظاهر إلى الباطن



التصوف هو دين الحبّ، الذي يعرفك كيفية الوصول إلى السّلام الداخلي ففيه الكثير من القصص الرمزية المليئة بالحكمة التي جوهرها هو الاتصال بالله و التخلّص من الأنا و العيش بالحاضر بالتسليم المطلق لمشيئة المولى.

التصوف هو الصفاء الروحي

الاستبدال



أنت الآن تدرك أن لك بعد ظاهر و هو شخصك و بعد باطن و هو ذاتك الحقيقية.. و الشخص هو هيئة مبرمجة من فكر و مشاعر..

الآنية



لحظة الآن هي مفتاح اليقظة! كل ما تحتاج إليه هو لحظة إدراك. من الحكمة أن تعيش حاضرك الحالي تعلّم من ماضيك و لكن لا تبقى فيه

المسح اللحظي



هي إدراك لحظي لما أنت عليه، و كأنك تقوم بمسح جسمك خلية بخلية و مسح عقلك و ما يرد عليك من فكر و شعوربتحريك نقطة الوعي.

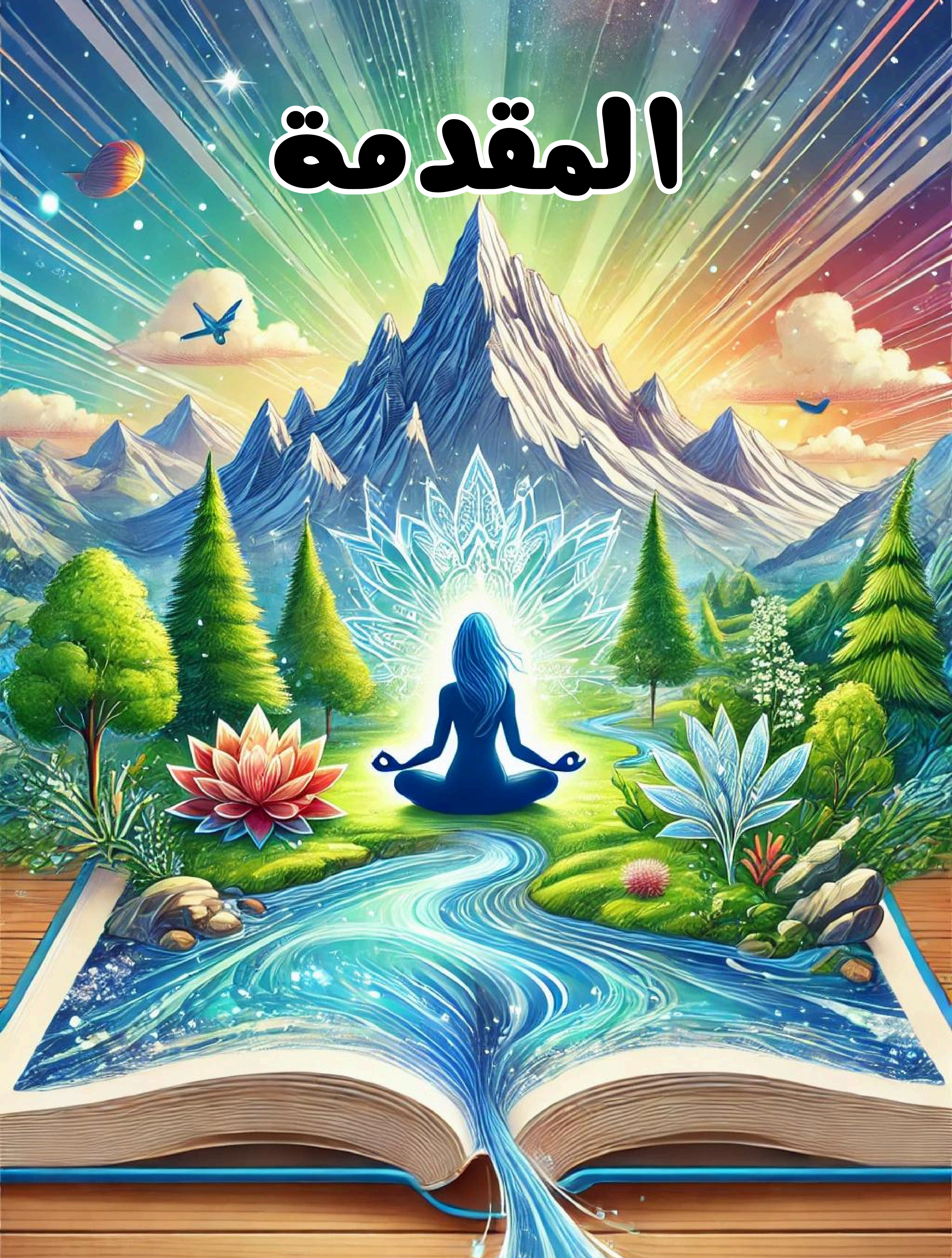


في مسيرة الحياة، نحتاج إلى لحظات من التأمل والهدوء لنعيد توازننا
الروحي والنفسي. هذا الكتاب يأخذك في رحلة تأملية عميقة تساعدك
على تحرير نفسك من مواجع الماضي و جروح الوالدين لتجد طريقك
نحو السلام الداخلي.

إن من أصعب التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته هي
طبيعة علاقته بأبويه أو الذين تولوا تنشئته، وهذا ليس أمراً
غريباً. فهم أكثر من شاركهم بـماضي ، وهم الذين تركوا أثراً
عميقاً في حياتك.

يجب أن تدرك أن والديك قدما ما عرفاه وأمكنهما تقديمه، فكل منا
يتصرف بناءً على مستوى وعيه و إدراكه. فإما أن يكون واعياً أو
لاواعياً.

المقدمة

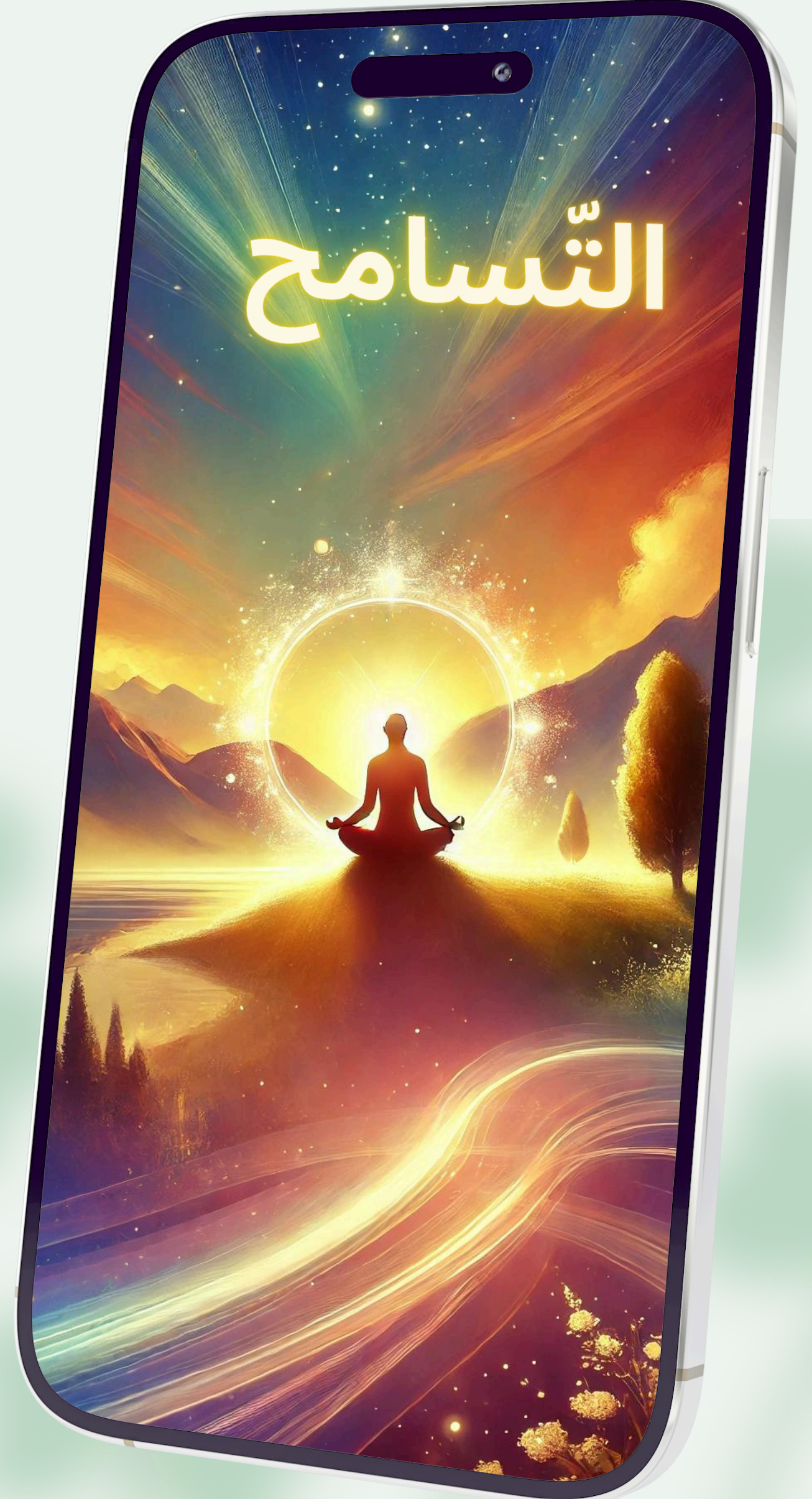




إن معظمنا يتصرف بناءً على برمجته و تجربته الحياتية و محتوى فكره و ذاكرته أي بلا وعي منه، مجرد إعادة للأنماط القديمة، هذا نداء لك لتستيقظ! فتكوني أنتِ الأم الحنونة و تكون أنتِ الأب الراعي، و إن لم تنل ذلك في حياتك.

فالخطوة الأولى نحو سلام روحك هي مسامحة من أساء إليك وذلك أعظم هدية تهديها لنفسك. عليك أن تسامح والديك مهما كانت ماهية حياتك معهما لتتحرر من المعاناة.

سنستعرض قصصاً ملهمة وممارسات تأملية تساعدك على التخلص من الأعباء العاطفية و الفكرية و الجسمية النفسية و الروحية لتتعلم كيف تتجاوز الألم في تحدّيات حياتك. لتكون أنت مصدر الحب والنور في حياتك وحياة من حولك، فتسامح نفسك و تسامح الآخرين و تعيش بسلام و سكون و سكينه.



قائمة المحتوى

01

السَّعي و الوعي

إسقاط الأحمال

صعود الجبل

02

الحياة و الذات

قطار الحياة

المحنة منحة

03

الغاية و الوسيلة

هدف الجلسة

التنفس والوعي

04

الحب والارتباط الروحي

اعترف بحبك

الارتباط الأثيري

05

إشراق القلب والحقيقة

قلب النور

الحق والحقيقة

06

السلام الداخلي و الخارجي

نور السلام

العشرة الطيبة

العناوين الفرعية

صعود الجبل
عليك أن تتجاوز نفسك فهي أصعب
تحدي لك في حياتك

01

اسقاط الأحمال
قصة قصيرة لتدرك معنى أن تعيش
اللحظة الحاضرة بكليتك

المحنة منحة
لا شيء يحدث في حياتك عبثاً أو
صدفة فحياتك مصممة لك خاصة
لتوقظك

02

قطار الحياة
نحن كالمرتحلين في قطار له
محطات كل منا له رحلة خاصة و
وجهة منفردة

التنفس والوعي
هناك علاقة وطيدة بين فن التنفس
و الوعي الذاتي

03

هدف الجلسة
التحرر من أعباء الماضي بنور
التسامح و الحب و الإحسان

الارتباط الأثيري
الروابط تتجاوز العالم الحسي و
فهي مستمدة من العالم الروحي

04

اعترف بحبك
الحب أسمى معنى للوجود, انشر
الحب.. ردد أنا الحب

الحق والحقيقة
كل ما تراه بعينيك هو ظل للحقيقة
و سترى ذلك عندما يتجلى نور
الحق بقلبك

05

قلب النور
قلبك الروحي هو نور مشع باللون
الذهبي عندما يصفو

العشرة الطيبة
أنت عابر سبيل اترك أثراً طيباً أينما
وطأت قدمك

06

نور السلام
السلام الروحي هو نور الوعي

