

## الحب قوة التوازن في الكون

د | ماجدة سري

كل العالم يبحث عن السلام ولكن أين هو؟

من أقوال رجل حكيم :

كل إنسان يريد أن يغير المجتمع الذي يعيش فيه. ولكنه ينسى ولا يفكر في أهم خيط يبدأ هو منه، حتى يصل إلي ما يتمني، وهو أن يبدأ بنفسه أولاً. فليتجه إلي قلبه ليصلح ما فيه من ظلام، لأنه إذا أنصلح القلب يظهر الجمال في الخلق، فيتعامل مع أهل بيته بالتي هي أحسن، فيهدأ من حوله ويعم التناغم في البيت، ومن البيت ينتظم المجتمع، حتى يظهر النظام في الأمة، ومن الأمم ينتشر السلام علي الأرض .

كيف نحقق السلام؟  
نبدأ بأنفسنا ونحقق السلام الداخلي.  
هل هو سلام الجسد أم العقل أم القلب ؟ هو سلام الثلاثة معا ولكن،  
بماذا نبدأ أولاً؟

### الجسم

نشعر بسلام عندما نكون في صحة جيدة، لأن المرض يسبب الألم والإجهاد. كيف نحقق السلام في الجسد ونحافظ علي الصحة ؟  
تنظيف الجسد هو:  
إتباع عادات صحية :

- أولاً: رفض دخول السموم به مثل التدخين .. الخ. وإعطاء راحة كافية للجسم مثل نوم الاسترخاء وأهمية الرياضة . والغذاء الصحي.  
- ثانياً: تنظيف الحواس، خصوصاً السمع والبصر لا نسمع ولا نري إلا ما هو إيجابي، نتأمل في الطبيعة ونستمع إلي الموسيقى الهادئة التي تبعث السكينة في المشاعر .  
- ثالثاً: الاتصال بالجسم. يجب أن نفهم لغة الجسد، يجب أن نراقب أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا فالألم يكون إنذار من الجسم أنه يوجد شيء ما يجب أن نصلحه.

الإحساس بالجسم:

- يجب أن نرتبط بأجسامنا لأننا لا نشعر بالجسم إلا عندما ينبهنا بالألم.  
- يجب أن نشعر بوجودنا فيه.  
- يجب أن نري ونسمع كلي شيء بالوعي.

### العقل

العقل يفكر 60,00 فكرة يومياً.

يوجد 3 أنواع من الأفكار:

- أفكار سلبية.
- أفكار إيجابية.
- يجب الانتباه إلي الفكر لأنه طاقة كهرومغناطيسية تجذب مثلها إذا فكرنا بسلبية فسوف نجذب السلبية إلي حياتنا .
- تأثير الفكر علي الصحة: في حالة الفكر السلبي يفرز الجسد هرمونات (سموم) إذا استمر بقائها في الجسم يمكن أن تسبب الأمراض المختلفة .

- الأفكار: الفكرة تمر علي العقل مثل السحاب إذا تمسكنا بها وانتبهنا لها فقد أعطيناها غذاء من طاقتنا فتكبر وتلتصق بالعقل ونصبح عبيد لأفكارنا وبذلك نبعد السلام عن عقولنا.
- في الفلسفة الصوفية الأفكار تنقسم إلي خمس مراحل: الحاجز – الخطر – حديث الأنا الصغرى – الهم – قلب العزيمة.

### القلب

أهم عضو في الجسم بدونه لا حياة, الجزء الروحي فيه يعطي اكبر قوة في الكون وهي الحب.

ما هو الحب؟

- الحب هو: حب بدون مقابل مثل حب الأم لطفلها تعطي له كل شيء ولا تنتظر منه شيء.

- الحب هو: الرضا – الرحمة – الرقة – التحمل – الرأفة – العفو والصفح.

- الحب هو: الخدمة, نحب الجميع ونحترم الجميع.

### الشكر والامتنان:

- الشكل الاسمي للحب فيه توازن بين العطاء والاستقبال.

- وتوضح كريستالات المياه التي تتشكل بأشكال جميلة عندما يقول الإنسان شكرا. .

- الحب يشفي الجسد والعقل, لأن جهاز المناعة بالجسم - وهو الجيش الذي يدافع عنا – يزداد بقوة الحب.

- لا يوجد سلام بدون حب, ولا يوجد حب بدون سلام.

- سلام العقل لا يمكن أن يأتي عندما يفكر الإنسان في السلبيات.

- الأفكار المليئة بالحب هي التي تساعدنا علي الشعور بالسلام والسعادة.

- نشر الحب بيننا هو اقصر طريق للوصول إلي السلام.