



(أحمد علي)

سعود العرفج وجاياتني وأرونا في مقدمة الحضور



الأخت جاياتني والأخت أرونا ويعرب بورحمة ود.عبيد الشهران

مركز «هارموني هاوس الكويت» نظم أمسية «نداء الوقت» حول فوائد التأمل بمشاركة المديرية الأوروبية لمنظمة براهما كوماريس العالمية

رحلة الصمت إلى دواخلنا تُعزز الطاقة الإيجابية وتخلصنا من الطاقة السلبية وتمكننا من التغيير نحو الأفضل



بدور الرشيد خلال التقديم للجلسة



الأخت جاياتني المديرية الأوروبية لمنظمة براهما كوماريس العالمية الروحية تتحدث في «جي دبليو ماريوت»



سعود العرفج متحدثا

لم تكن نباتية وكانت تحب منها وبناتالي لا يمكنها الحكم على أحد بل ما يمكنها فعله هو تقديم الحقائق للناس وجعلهم يقررون الأفضل لهم. وقدمت بعض الحقائق الناتجة عن قتل الحيوانات، كان يكون 50٪ من غاز الميثان الموجود في الجو بسبب فقدان الحيوانات، وأن أعدادا هائلة من الحيوانات تموت سنويا ما يؤثر على النظام البيئي في العالم، عدا عن أهمية النباتات وكيف تجعل صحتنا بشكل أفضل.

وقالت إن الإنسان ربما لا يستطيع التغيير دفعة واحدة، فالبعض لا يقدر حجم قواه وقدراته، ولا يؤمن بتأثيره منفردا في هذا العالم الواسع، لافتة إلى أن تجربتها بأن أصبحت نباتية أثبتت لها بأن كل إنسان يستطيع أن يكون فاعلا في التغيير فهي وحدها ساهمت في إنقاذ 3 آلاف حيوان بتوجيها نحو تناول النباتات كقطعة متينة من الجميع خوض تجربة أن يكونوا نباتيين ويلاحظون الفرق في حياتهم.

العلاج الداخلي

أما الأخت جاياتني، فاجابت عن التساؤلات التي طرحتها المحاضرة حول التأمل بأنها لاحظت خلال السنوات العشر الماضية تغيرا كبيرا من حيث توجه أعداد كبيرة نحو هذا العلاج الداخلي والاهتمام بوجود القيم، وهذا ما يمكن أن يوحد العالم فحنن من رسنا هذه الحدود بين الدول فهي لم تكن موجودة وفي الصور الفضائية لا نرى حدودا، فالعالم عائلة واحدة وهذه القيم التي يجب أن تسود نحو عالم أفضل.

وأكدت أن العقل لا يتوقف عن التفكير، فلا أحد يمكنه ذلك فحتى في ساعات النوم يتحرك العقل وما الأحلام إلا دليل على ذلك، وجودة التفكير تمكن بالتأمل، فعندما انقطع عن العالم الخارجي، يبقى التحكم في العالم الداخلي الخاص بي ملكا لي وحدي، وبالتالي أستطيع التحكم به وبعلاقتي الإيجابية مع نفسي، فأحصل على القوة والسيطرة للتأثير على العالم الخارجي.

وأكدت أنه لا يمكن لشيين خاطئين أن يؤديا إلى شيء صحيح، فتغيير السبي لا يتم بالغبض وإنما بالإيمان بالخير والقدرة على التغيير، والنظر للأخريين بنظرة إيجابية ما يؤدي إلى رؤية أفكارهم الإيجابية، والاهتمام بالأمور المفيدة والتعلم من الأمور غير المفيدة.

المشترك بين جميع العلماء القدامى كان الصمت، فالصمت الوسيلة يعطي القدرة للعقل لأن يكون هادئا ما يساعد المرء على أن يكون منتجا وقادرا على إدارة الأمور وأخذ القرارات في جميع مجالات الحياة، لذلك يجب علينا جميعا أن نعيد شحن طاقاتنا من الطاقة التي يمنحها الله لنرى الأمور بشكل أفضل. وختمت «يقول نداء الوقت: استخدموا قوة الصمت حتى تصلوا لما تريدون»، مؤكدة أنه إذا استخدمنا جميعا قوة طاقاتنا في المكان الصحيح فإننا وبمساعدة الله سنتمكن من إيجاد عالم جديد.

الجلسة الحوارية

وبعد المحاضرة، نظمت جلسة حوارية قدمتها الأخت أرونا عضوة في المنظمة، وشاركت فيها د.عبيد الشهران الناشطة في مجال حقوق الإنسان والحيوان، والمنتج والمخرج يعرب بورحمة مع الأخت جاياتني حيث تصدوا للأسئلة حول قوة التغيير النابعة من النفس بهدف الوصول إلى عالم أفضل. ووجهت الأخت أرونا عددا من الأسئلة إلى الضيوف الثلاثة كل في مجال عمله الإنساني بين التنمية المجتمعية والدفاع عن حقوق الإنسان والحيوان وأهداف التأمل وماهيته وفوائده.

الإعلام الإيجابي

وتحدث المخرج يعرب بورحمة عن علاقة الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي بالمسؤولية لافتا أن كل ما يتم فيه لديه رسالة حتى لو لم تكن مقصودة لذلك يجب التنبيه لهذا الشأن لأن أي منشور سيوصل رسالة للقارئ سواء إيجابية أو سلبية. ولفتت إلى أهمية هذا الإعلام ومساهماته في حركات التغيير بالإضافة إلى علاقته الكبيرة مع المستهلك والتاجر

ما «هارموني هاوس»؟

العادات والصفات السيئة، لافتة إلى أن وظيفة التأمل هي الابتعاد عن تلك الصفات كالسدس والغيرة واللؤم والكراهة والعودة إلى الفضائل والتعامل برقي وسمو مع الآخرين. ولفتت إلى أن فرع المنظمة في الكويت مقره في الرميثة يقوم بعدد من الجلسات باللغتين العربية والإنكليزية بشكل دوري، مشيرة إلى أن البرنامج يبدأ مع بداية مايو المقبل بجلستين أسبوعيا، وهي مجانية بالكامل، موضحة أن المنظمة لا تأخذ أجرا مقابل عملها إلا أنها تتلقى التبرعات التي تساعدها على تأدية عملها.

تجربة حية

الأسرة جميعا أعضاء في المنظمة، ولفتت إلى أن جلسات التأمل التي يقومون بها تساعد على التواصل مع الخالق عز وجل دون واسطة عبر دخول كل فرد إلى أعماقه فيكتشف أن الحياة سهلة وبسيطة حين الحصول على السلام الداخلي، قائلا «إن نكون دائما مع الله ونعيش بسلام هو باب السعادة».



حضور كبير تابع فعاليات الجلسة الحوارية عن التأمل

كبير من متخصصي العلوم الطبية. وأضافت أن لكل إنسان قدرة على التحمل، ورحلة الصمت إلى دواخلنا تساعدنا في زيادة هذه القدرة، وفي التخلي عن الصفات السلبية واتباع الفضائل والصفات الحسنة التي تخلق معنا فنحنسنة من الطاقة التي يمنحها الله وتقوي قدرتنا على العطاء دون الحاجة إلى الأخذ بالمقابل.

العمل والتأمل

وعن حسنات التأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف. ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا. وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

المشاعر السلبية

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

جاياتني: بقليل من

التدريب الذاتي عبر

التأمل يمكن التحول

نحو الطاقة الإيجابية

والوصول إلى مرحلة

متقدمة من الثبات

العقلي

دايرين العلي

«الوقت ينادينا فلنستمتع إليه ولننتججه جميعا إلى أعماقنا لنحصل على سمو النفس والعقل ونساهم في التغيير نحو الأفضل»، هو ملخص الأمسية التي نظمتها مركز هارموني هاوس الروحية - فرع الكويت مساء يوم الأربعاء الماضي تحت عنوان «نداء الوقت»، بحضور أكثر من 150 فرعا تابعة للمنظمة على مستوى العالم، كما تمثل الأمم المتحدة في شؤون السلام، وتشارك كمتمحدث رئيسي في مختلف المؤتمرات العالمية الخاصة بالسلام والبيئة.

نداء الوقت

وتناولت الأخت جاياتني في محاضرتها معنى نداء الوقت، معقبة على كل المشاكل التي باتت العالم يعاني منها بدءا من التلوث البيئي وصولا إلى الضغوط الاقتصادية، فالاجتماعية إلى مشاكل الطلاق والزواج الثاني، لافتة إلى أنه حتى في الهند حيث لم تكن تسلم عن مشاكل وحالات طلاق منذ 15 سنة مضت باتت حاليا تحصل وبكثرة في العائلات.

وقالت إن هذه المشاكل يمكن أن تجد حلولها في إيجاد عالم هادئ يمكن للجميع المشاركة في صنعه للحصول على حياة صحية ومريحة بإيجاد نوع من الثبات عبر وضع خطة قابلة للتغيير مع المتغيرات حولنا إذ إن الثابت اليوم في عالمنا الحالي هو «عدم الثبات»، وبالتالي علينا البحث في دواخلنا عن الثبات النفسي والعقلي الذي لا يتم إلا عبر التأمل.

ولفتت إلى أن جميع الأطباء اليوم ينصحون بلحظات التأمل التي تساعد كثيرا في ثبات العقل، هذا الجزء المهم جدا في جسم الإنسان، مشيرة إلى أنه مع قليل من التدريب الذاتي عبر التأمل يمكن التحول نحو الطاقة الإيجابية التي تؤدي بالنهاية إلى مرحلة متقدمة من الثبات العقلي.

وبينت كيفية إزالة الضغوط عن عقولنا وهي بإزالة الإنقلاب عنها عبر جلسات التأمل التي تسمح لكل إنسان بالدخول إلى عقله والاحتكاك مع مصادر البقرة فيه، مشبهة عقل الإنسان ببطارية الجوال التي تحتاج إلى إعادة الشحن لكي تعمل، وإعادة شحن العقل

والتأمل دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل

يتم عبر التأمل والتواصل مع الخالق دون قيود مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في العقل والنفس معا.

وقالت إن جلسات اليوغا والتأمل تسمح بالدخول إلى الأعماق والاتصال بالأعلى والقدرة على مواجهة الخارج والتعامل معه بعقلانية وهدهد، لافتة إلى أن العقل الإيجابي يعني أن هذا العقل يتصل بقيم إيجابية تساهم بتحسين الحالة الصحية للإنسان.

وشبهت المشاعر السلبية بالمطرقة التي تضرب بنا وتبقى آثار ضرباتها لوقت طويل، أما الطاقة الإيجابية فإنها تأتي بسرعة وتذهب بسرعة، ومن الصعب رؤيتها والاحتفاظ بها، وبالتالي يجب التوجه نحو التأمل للمحافظة على الإحساس الإيجابي الداخلي لوقت طويل وذلك وفق توصية وتأكيدات عدد

والتأمل في مجال العمل، قالت بأن العقل أحيانا لا يقدر ويفعل الضغوط على اتخاذ القرارات الصحيحة في مجال عمله، إلا أنه إذا حافظ على سمو عقله عبر التأمل يجد نفسه ينظر إلى الأمور من عل وبالتالي يستطيع أخذ القرارات الصحيحة ويكون لديه القدرة على إيجاد الحلول وحسن التصرف.

ولفتت إلى أن العامل