كتاب أسرار المستنير

دليلك للاستنارة الروحية

51 سر من أسرار المستنير

مع عدة إضافات تنويرية

للكاتب:انس بونجرة

كتاب أسرار المستنير

السر 1:الشخص المستنير هو الشخص الذي يتحكم في أفكاره ومشاعره ويمكنه أن ينقطع عن التفكير في أي وقت يريد

السر 2:الشخص المستنير لايحكم على الأشياء هو فقط يراقب لذلك هو دائما عقله هادئ

السر 3:الشخص الحكيم دائما يراقب أفكاره لأنه يعلم أن كل فكرة يفكر بها تصبح حقيقة في عالمه لذلك هو دائما يختار أن يفكر فيما يريده

السر 4:الاستنارة هي مراقبة الأفكار وعدم الحكم على الأشياء (جيدة أم سلبية) فقط رؤية الأشياء كما هي بدون الحكم عليها

السر 5:المستنير عندما يفكر يفكر دائما فيما يريده لأنه يعلم انه عندما يفكر فيما يريده سيحصل على مايريده إذا فكر فيما لايريده سيحصل عليه أيضا
(ماتفكربه يصبح حقيقة)

السر6:المستنير دائما يركز على الأشياء التي يحبها في حياته لذلك هو دائما سعيد

السر7:المستنير دائما متسامح مع الآخرين ومع نفسه لذلك فهو دائما يجد السلام في حياته

السر8:المستنير دائما محب لكل الناس لكل الأشياء ويرى الجمال في كل شيء لذلك هو دائما شعوره جيد

السر9:المستنير دائما يركز على ما يريده لأنه يعلم أن مايركز عليه يتجلى في حياته

السر10:المستنير دائما ممتن لكل شيء في حياته لذلك فهو دائما يجد ما يفرحه

السر11:المستنير يعرف أن السعادة الوحيدة هي أن يحب الناس ليس أن ينتظر الناس أن يحبوه

السر12:المستنير دائما يعيش في اللحظة الحاضرة في الآن فهو لا يعيش في الزمن(الماضي و المستقبل)

السر 13:المستنير دائما يعرف أن الحب موجود في اللحظة الحاضرة في الآن

السر 14:المستنير دائما يعيش في سعادة وحب مهما كانت الظروف التي من حوله

السر15:المستنير لايحكم على الأشياء فهو يتقبل الأشياء كما هي لذلك هو دائما يشعر بالسلام الداخلي

السر16:المستنير دائما يرى كل شيء رائع ومثالي لذلك حياته دائما رائعة ومثالية

السر17:في اتخاذ القرارات المستنير دائما يتبع قلبه فهو لايتبع عقله
(استفتي قلبك ولو استفتاك الناس)
حديث نبوي

السر18:المستنير لايتبع الفكر الايجابي ولا السلبي المستنير يتبع الفكر الصحيح

السر 19:المستنير دائما شعوره جيد لأنه يعلم أن عندما تكون مشاعره جيدة فهو يجذب إلى حياته كل ما هو جيد

السر 20:المستنير شخص متواضع محب و متعاطف مع كل الناس لذلك كل الناس تحبه

السر21:المستنير دائما متحكم في أفكاره ومشاعره لأنه يعلم هذه القاعدة الذهبية (إما أن تتحكم في أفكارك ومشاعرك وتصبح صانع لمستقبلك أو تتحكم أفكارك ومشاعرك فيك)

السر22:المستنير دائما يفكر فيما يريده ويشعر دائما بشعور جيد مهما كانت الظروف التي من حوله لذلك هو يجذب إلى حياته كل الأشياء الجيدة التي يريدها ويحلم بها

السر23:المستنير شخص معطاء فهو يعطي دائما كل شيء يريده للآخرين لذلك هو دائما لديه كل مايريده

السر24:المستنير يعلم أن ما يعطيه يرجع إليه مضاعفا لذلك هو دائما يعطي ويجعل مبدأ العطاء منهجا في حياته

السر25: المستنير دائما يوجه عقله إلى ما يريد أن يحققه في الحياة لأنه يعلم إما أن يتحكم في عقله أو يتحكم عقله فيه

السر26:المستنير دائما مستمتع في لحظاته لأنه يعلم أن الحياة هي المتعة والمرح

السر27:المستنير يعلم انه خلق لكي يستمتع في كل لحظة من لحظات حياته وان يحقق كل ما يريده ويتمناه بأقل جهد ممكن

السر28:المستنير يعلم أن الحياة ليس عكسها الموت الموت عكسه الولادة الحياة أبدية وستبقى دائما إلى الأبد مستمرة

السر 29:المستنير يعلم انه ليس أفكاره ليس مشاعره لذلك فهو دائما يختار أن يفكر فيما يريده وان يشعر سوى بما هو جيد

السر30:المستنير يعيش حياة خالية من المشاكل والمعانات لأنه لايفكر كثيرا

السر31:أنا أفكر إذا أنا مفقود
أنا لاافكر إذا أنا موجود

السر32:المستنير لايستعمل تفكيره كثيرا فهو في غالب الأحيان متواجد في اللحظة (هنا والآن)

السر33:المستنير يعلم أن معظم أفكاره غير جيدة (علماء النفس اكدو ان 80% من الأفكار التي تجول في ذهن الإنسان في اليوم هي سلبية) لذلك الشخص المستنير يراقب أفكاره ويختار أن يفكر سوى في الأشياء الجيدة

السر34:المستنير دائما متواجد في اللحظة الحاضرة في الآن لأنه يعلم أن كل شيء يريده في المستقبل سيتحقق في الآن في اللحظة الحاضرة

السر35:المستنير يعلم أن الزمن وهم الماضي والمستقبل وهم الحقيقة الوحيدة الموجودة هي اللحظة الحاضرة.المستقبل يتشكل من الآن

السر36:الحياة هي الآن المستنير
دائما يعيش في اللحظة الحاضرة التي
هي مصدر كل السعادة والمتعة

السر37:المتعة هي الآن السعادة هي
الآن عندما تعيش في اللحظة
الحاضرة ستعرف المعنى الحقيقي
للسعادة والمتعة

السر38:أصل كل المعانات متواجدة في الزمن(الماضي والمستقبل)
أصل كل السعادة متواجدة في اللحظة الحاضرة(الآن)

السر39:النية لها قوة عظيمة في أن تحقق أي شيء تريده في حياتك عندما تنوي أن تحقق شيئا ما فأنت تتوقع 100% بأنك ستحقق ما تريده

السر40:(إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى) حديث نبوي
ماتنويه الآن في هذه اللحظة سيصبح حقيقة في المستقبل

السر41:الافكارالتي تفكر فيها الآن ستصبح حقيقة في المستقبل (الأفكار تصبح أشياء)
(أنت ما تفكربه طوال الوقت)

السر42:المستنير يعلم أن مايفكربه الآن سيصبح حقيقة لذلك هودائما يفكر فيما يريده ليحقق ما يريده

السر 43:مشاعرنا هي آلية تخبرنا عن نوعية الأفكار التي نفكر بها الآن إذا كانت مشاعرنا جيدة فهذا دليل على أننا نفكر فيما نريده أما إذا كانت مشاعرنا غير جيدة فهذا دليل على أننا نفكر فيما لانريده

السر 44:الشخص المستنير دائما يختار الأفكار التي تعطيه شعور أفضل في اللحظة الحاضرة

السر45:دائما ركز على ما يشعرك بشعور أفضل لان كلما شعرت بشعور أفضل كلما تحسنت حياتك إلى الأفضل

السر46:عندما تجد نفسك تشعر بشعور غير جيد تنفس بعمق ابتسم وعش في اللحظة الحاضرة.كل المشاعر الغير الجيدة تتواجد في الزمن (الماضي والمستقبل) عندما تتواجد في اللحظة الحاضرة تكون مشاعرك جيدة تلقائيا.

السر47:أي شيء تركز عليه في حياتك يزداد(أنت ما تركز عليه) دائما ركز ما تريده لتحصل دائما على ما تريده
(الطاقة حيث التركيز)

السر48:المستنير يعلم أن عمله في هذه الحياة هو أن يكون سعيد الآن عندما يكون سعيد الآن فكل ما يريده ويتمناه سيتحقق بأقل جهد وبتلقائية

السر49:السعادة هي الآن عندما تتواجد في اللحظة الحاضرة فأنت تكون سعيد تلقائيا بدون أي جهد

السر50:السعادة هي حالتنا الطبيعية
نحن خلقنا لكي نكون سعداء في كل
لحظة من لحظات حياتنا.استمتع
امرح الحياة هي المتعة هي المرح

السر51:السر لكل الأسرار:أي شيء
تتخيله وتشعر بأنه حقيقي سيصبح
حقيقية في عالمك الخارجي دائما
تخيل سوى الأفضل في كل شيء
لتحصل دائما على الأفضل

مقولات في قانون الجذب

(كما في الداخل كذلك في الخارج)
نص قديم

(الإنسان هو ما يفكر به طوال الوقت)
بوذا

(أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي مايشاء) حديث قدسي

(تفاؤلو بالخير تجدوه)حديث نبوي

(اعرف نفسك تعرف ربك) آية في التوراة

(الأفكار تصبح أشياء) من كتاب السر

(ماتتخيله في عقلك وتشعر بأنه حقيقي سيصبح حقيقة)جوزيف مورفي

(عندما تشعر بشعور جيد فأنت تكون سامح لرغباتك في التحقق أما إذا شعرت بشعور سلبي فأنت تكون غير سامح لرغباتك في التحقق) أبراهام هيكس

(السر العظيم لكي تحقق كل ماتريده من سعادة وغنى ونجاح ملخص في كلمة واحدة "الامتنان")جوزيف مورفي

أنت تحصل على ما:

تؤمن به

تتصوره

تظنه

تتوقعه

تستشعره

تنطق به

12 طريقة لتشعر بشعور جيد طوال الوقت:

1-التأمل
اجلس في مكان هادئ وراقب تنفسك أي فكرة تأتيك ارجع إلى تنفسك حتى تصبح هادئ من دون أي فكرة في ذهنك .الغرض من عملية التأمل هي أن تصمت أفكارك.
مدة التامل15 دقيقة مرتين في اليوم (مرة في الصباح ومرة في المساء)

2-التنفس العميق
في كل لحظة تجد نفسك تشعر بشعور غير جيد
تنفس بعمق كلما تنفست بعمق أكثر كلما أصبح شعورك أفضل

3-الحب
الشعور السلبي هو دليل على عدم الحب
عندما تحب فشعورك يكون ايجابي تلقائيا
كلما أحببت أكثر كلما أصبحت أكثر سعادة
تعلم أن تحب دائما كل شيء في حياتك

4-الامتنان
أفضل طريقة لتشعر بشعور أفضل
في أي وقت تريده هي أن تمتن
للأشياء التي لديك في حياتك
(وان شكرتم لازيدنكم)
دائما فكر في الأشياء التي أنت ممتن
فيها واشعر بها أكثر تذكر كلما
شعرت بالامتنان أكثر كلما زادت في
حياتك البركة والحظ الجيد.

5-الخيال

في كل وقت تشعر به بشعور سلبي استخدم خيالك لتشعر بشعور أفضل. تمتع في خيالك تخيل اشياء تعطيك المشاعر الايجابية .

6-الغناء:

هذه طريقة جيدة لتشعر بمشاعر ايجابية وهي الغناء

عندما تشعر بشعور سلبي غني اغنيتك المفضلة

7-الرقص
عندما ترقص فانك تشعر بشعور أفضل

8-الموسيقى
الموسيقى تجعلك تشعر بشعور أفضل
دائما استمع إلى موسيقاك المفضلة التي تعطيك الشعور الايجابي

9-الابتسامة
في كل وقت تشعر به بشعور سلبي ابتسم
عندما تبسم تشعر بشعور أفضل

10-الضحك
عندما تضحك فتلقائيا تشعر بشعور أفضل دائما استعمل الضحك لتحسن من مشاعرك

11-الرياضة
الرياضة بكل انواعها تساهم في جعل الجسم أكثر استرخاء نشاط وحيوية

12-الذكريات الجميلة
في كل وقت تشعر فيه بشعور سلبي تذكر موقفا في الماضي كنت سعيدا

فيه ركز على هذا الموقف حتى تشعر بشعور أفضل
دائما تذكر كل الذكريات الجميلة التي في حياتك فكلما تذكرت الأشياء الجيدة والجميلة التي حدثت لك في حياتك كلما شعرت بشعور أفضل.