كتيب أيقظ حواسك

صافي موسى

Safymousa.me

المقدمة

إوعى تفتكر إنك محتاج تهرب من جسمك عشان توصل للروح
ساعات الطريق للروح بيمر من خلال الجسد .

في وسط دوشة الحياة وسرعتها ساعات بننسى إن جسمنا مش
مجرد وسيلة نعدي بيها يومنا
الجسم ده بوابة ولو وعينا بيه كل حاسة فينا ممكن تفتح لنا باب
جديد على وعينا على مشاعرنا وعلى علاقتنا بربنا
.
الكتيب ده معمول علشان نرجع الاتصال بين الجسد والروح ونفهم
الحواس من منظور علمي وروحاني معًا
يعني مش بس هنتكلم عن الحواس كوظائف بيولوجية
لكن كمان كجسور سيكولوجية بتربط بين خبراتنا الحسية
وذكرياتنا ومعتقداتنا وإدراكنا للحياة

جوا الكتيب هتلاقي
شرح مبسط لإزاي الجهاز العصبي بيتعامل مع الحواس
إزاي الحواس بتتأثر بالحالة النفسية
تأملات وتمرينات بسيطة تساعدك ترجع لحضورك
وربط بين الإحساس والنية والشفا

ده مش كتيب نظري
ده دليل عملي لرحلة هدوء ورجوع لنفسك
لو حاسس إنك تايه مشتت أو مش قادر تحس بالحياة زي زمان
يمكن اللي ناقصك إنك توقف لحظة
وتوقظ حواسك

أهلاً بيك في رحلتك
من الإحساس للحضور
ومن الجسد للروح

الكتيب ده لمين

الكتيب ده معمول ليك

لو حاسس إنك فقدت الاتصال بجسمك كإنك عايش في دماغك بس

لو بتعاني من التشتت أو مشاعرك باهتة أو في حاجات بتحصل بس مش قادر تحسها

لو نفسك تتأمل بس مش عارف تبدأ منين

لو بتمر بلحظات توتر أو قلق وبتدور على وسيلة ترجعك للحظة

أو حتى لو ببساطة عايز تستكشف نفسك بشكل أعمق من غير تعقيد ولا تنظير

أيقظ حواسك معمول لكل شخص بيدور على معنى من خلال الإحساس
لكل حد بيصدق إن الجسد مش ضد الروح
وإن العلم مش ضد النور

وإن كل تفصيلة فينا من أول طرف صباعنا لحد أعماق وعينا فيها سر

الكتيب ده مش بيقدم إجابات جاهزة
لكن بيفتحلك أبواب تسأل من خلالها أسئلة جديدة
وتعيش كل إحساس بوعي بحب وبسلام

فصول كتيب أيقظ حواسك

اللمس

باب الرجوع للجسد

كيف يستقبل الجلد الحياة وإزاي اللمسة البسيطة ممكن تبقى أداة شفا

تمرينات حسية وتأملات للعودة للشعور الجسدي

اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة

لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

الشم

ذاكرة الروح

الروائح مش بس إحساس

دي أبواب على ذكريات مشاعر وحتى صلوات قديمة

هنستكشف علاقة الشم باللاوعي والمشاعر الدفينة

اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة

لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

السمع

الإنصات لما وراء الصوت

مش كل صوت مسموع

أوقات بيكون جواك نداء محتاج تصغي له

هنتعلم نسمع بعمق ونفهم لغة الحياة في الموجات

اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة

لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

البصر

الرؤية ببصيرة

عن العين اللي بتشوف والقلب اللي بيفهم

وإزاي الصورة ممكن تبقى مرآة للروح

تأملات باستخدام الضوء اللون والرؤية الداخلية

اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة

لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

التذوق

النعمة اللي بتتكلم
كل لقمة ممكن تبقى تأمل
وكل طعم ممكن يفك شيفرة من مشاعرك
هندرب حاسة التذوق على الحضور الإمتنان والتلقي
اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة
لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

الحاسة السادسة

وعي الحدس
لما تسكت الضوضاء بيظهر الحس اللي مش محتاج حواس
استكشاف الحدس البصيرة والاتصال الداخلي
اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة
لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

اندماج الحواس

من التشتت للوَحدة
كل الحواس بترجعك لنفسك
لكن لما تتوحد تفتحلك باب الوعي الكوني
جلسة ختامية للربط بين كل الحواس كمسار روحي
اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة
لكن التجربة الحقيقية للحواس هتعيشها بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

الفصل الأول
اللمس – باب الرجوع للجسد

من أول لحظة في حياتك اللمس كان أول إحساس حسيته
مش بالرؤية ولا بالصوت لكن بجلدك
حضن دفء إيد بتطبطب أو حتى نسمة هوى
اللمسة دي مش بس شعور دي رسالة

الجلد مش مجرد غلاف خارجي
ده العضو الحسي الأكبر في جسمك ومليان ملايين من النهايات
العصبية اللي بتنقل للمخ إشارات من العالم اللي حواليك

بس السؤال الحقيقي
هل بتلمس بوعي ولا كل حاجة بقت ميكانيكية

اللمس والعقل لما الجلد يتكلم

كل لمسة بتعدي على جلدك المخ بيسجلها
في ثواني بيحدد نوع الإحساس
هل هو دافي
هل في خطر
هل ده لمسة حب ولا توتر
وفي الخلفية بتشتغل مراكز في المخ مرتبطة بالذاكرة والمشاعر
وحتى الثقة

يعني لما حد يطبطب عليك ممكن تحس بالأمان
ولو نفس اللمسة جات من حد تاني ممكن تحس بالتهديد
ليه
لأن الإحساس مش مجرد جسدي
ده بيعدي على سيكولوجيتك

أوقات بنبعد عن جسدنا

الناس اللي عاشت تجارب صعبة أو تعرضت لصدمات
أحيانًا جسمهم بيبقى مطفي
مش حاسين بيه
مش بيتواصلوا معاه
وده اسمه في علم الأعصاب
dissociation
الانفصال عن الجسد

بس اللي ما يتعاش بالجسد مش هيتشافي بالروح بس
محتاجين نرجع نحس
بوعي بلطف وبصبر

تمرين رجوع للجسد من خلال اللمس

اقعد في مكان هادي
خد نفس عميق
بإيدك المس جلدك بلطف على دراعك على وشك على صدرك
لاحظ الإحساس دفا تنميل راحة مقاومة
لو دمعت افتكر إنك بتفتح بوابة كانت مقفولة من سنين

خلي اللمس يبقى صلاة
دعاء صامت للجسم يرجع يتكلم

اللمس كأداة اتصال مع الآخر

لما تلمس حد بحنية أنت مش بس بتوصله مشاعر
أنت بتخلق بينك وبينه مجال عصبي مشترك
فيه
mirror neurons
بتشتغل
والإحساس بالحب والانتماء بيزيد

حط نية في لمستك
لما تحضن حد حضن بوعي
لما تسلم سلم من قلبك
لما تحضن نفسك حضنها كأنك بتلمس روحك

تنويه ختامي

اللي قريته هنا هو مجرد لمحة بسيطة
لكن التجربة الحقيقية لحاسة اللمس كأداة للشفا والوعي هتعيشها
بالكامل جوه ورشة أيقظ حواسك

الفصل الثاني: الشم – ذاكرة الروح

فيه ريحة لما تيجي... بتوقفك
ريحة عطر
أكل معين
حتى هدوم قديمة
وتلاقي نفسك فجأة رجعت لطفولتك
أو لحضن أمك
أو لمشهد افتكرته كأنك عايشه دلوقتي

الشم مش بس حاسة
الشم بوابة
بوابة بترجعك لذكريات مدفونة
لأماكن مازرتهاش من سنين
وبتوصل أحيانًا لأماكن جواك ما كنتش عارف إنها موجودة أصلًا

الشم والمخ الطريق السريع للذاكرة

على عكس باقي الحواس
الإشارات اللي بتيجي من الأنف بتوصل للجزء العاطفي من المخ على طول
من غير ما تعدي على الفلترة المنطقية

يعني
ريحة معينة ممكن تفجر مشاعر من غير ما تفهم ليه ▪
أو تخليك تحس بالأمان أو الخوف في لحظة ▪

وده لأن الشم مرتبط جدًا بمنطقتين مهمين
اللي مسئولة عن العواطف Amygdala ▪
اللي بتحفظ الذكريات Hippocampus ▪

يعني ريحة صغيرة ممكن تفتح خزان ذكريات كامل

الروائح والروحانيات

في حضارات كتير كانوا دايمًا يستخدموا العطور والزيوت في الطقوس
مش بس علشان الرائحة لكن لأنهم عارفين إن الشم ينقلك لوعي
مختلف

البخور في الصلوات
الزيوت في المساج الروحي
الورد في طقوس الحب والشفا

ريحة الورد مش بس ورد دي طاقة حب
ريحة اللبان مش بس عطر دي بوابة لتطهير القلب

تمرين تأمل بالرائحة

اختار ريحة بتحبها زيت عطري عطر شخصي حتى قهوة
اقعد في مكان هادي
خد شهيق عميق وانت بتشمها
خليك حاضر

إيه بتحس
إيه الذكرى اللي ظهرت
إيه الإحساس اللي اتحرك

خلي الشم يبقى صلاة
لحظة صدق بينك وبين نفسك

الشم كأداة شفا

لو بتمر بحالة قلق أو توتر
روائح زي اللافندر النعناع البرتقال أو الياسمين
ممكن تهديك تفتحلك النفس وتساعدك ترجع لجسمك

جرب تعمل روتين يومي بسيط
شمة نية
شمة وعي
شمة حب

اللي اتكلمنا عنه هنا هو بس بداية بسيطة
مجرد باب مفتوح
أما الغوص الحقيقي في عمق حاسة الشم وتجربتها كأداة للتذكر والشفا
هتعيشه في ورشة أيقظ حواسك

الفصل الثالث: السمع – الإنصات لما وراء الصوت

الصوت بيحيي والصمت كمان
بس ما بين الاتنين في مساحة خفية اسمها الإنصات
مش مجرد إنك تسمع لكن إنك تحضر وتستقبل وتسمح للصوت يعدّي جواك ويغيّرك

في عالم مليان ضوضاء السمع الحقيقي بقى عمل روحاني
فيه فرق كبير بين إنك تسمع وإنك تصغي

السمع في الجهاز العصبي: الموجات اللي بتلمسك
الأذن مش بس أداة ميكانيكية بتلقط الصوت
دي بوابة لإدراك الزمن والمكان والانتماء
لما بتسمع صوت حد بتحبه الجهاز العصبي بيهدى
بيطلع أوكسايتوسين هرمون الارتباط
ولما بتسمع صوت مزعج أو مخيف بتدخل في وضعية fight or flight
يعني الصوت مش بس بيعدي على ودنك ده بيشكل حالتك العصبية كلها

السمع كأداة للعلاقات
أوقات كتير الناس مش محتاجة حلول
الناس محتاجة حد يسمعها بجد
الإنصات العميق بيخلق مجال أمان ثقة وحتى شفا

اسمع بنية الحب
اسمع من غير ما تقطع
اسمع كأنك بتستقبل صلاة مش مجرد كلام

الاستماع الداخلي: لما الصوت يطلع من جوه
مش كل صوت محتاج يكون مسموع بره
فيه صوت جواك أحيانًا خافت أحيانًا موجع أحيانًا هادي كأنك بتسمع نفسك لأول مرة
الصمت مش فراغ
الصمت هو الخلفية اللي بتظهر عليها أعمق الأصوات
جرب تصغي لقلبك
اسمع أفكارك من غير حكم
وافتح ودنك للكون يمكن في رسالة مستنياك

تمرين الإنصات الواعي
اختار لحظة في يومك واقعد في صمت تام
لاحظ الأصوات اللي حواليك
تكييف
صوت العصافير
دق قلبك
من غير تحليل بس استقبل
بعد شوية اسمع نفسك
نفسك بتقولك إيه

خلي السمع يبقى دعاء مفتوح
وسيلة تشوف بيها اللي مش ظاهر وتحس اللي مش منطوق

الصوت اللي سمعته هنا مجرد تذكرة
لكن التجربة الكاملة لإنصات القلب واستقبال الأصوات كرسائل من الكون هتعيشها جوه عمق ورشة أيقظ حواسك

الفصل الرابع: البصر – الرؤية ببصيرة

العين مش بس بتشوف
العين بتفهم بتتأمل وبتفتحلك أبواب على عوالم جوه وبره
فيه فرق كبير بين إنك تبص وإنك تشوف

في زحمة الصور الإعلانات والشاشات
ممكن تلاقي نفسك شايف كل حاجة بس مش واخد بالك من أي حاجة
البصر الحقيقي مش بس في العين البصر الحقيقي في القلب

البصر والعقل لما الصورة تتحول لمعنى
العين بتستقبل الضوء الشبكية بتحوله لإشارات والمخ بيفك الشفرة
بس اللي بيحصل بعد كده أعمق بكتير
المخ بيربط الصورة بالذاكرة بالمشاعر وبالمعتقدات
يعني لما تشوف وش حد بتحبه بتحس بالدفا
ولما تشوف منظر مؤلم بتحس بالوجع
الصورة مش بس شكل الصورة إحساس

الرؤية الداخلية العين الثالثة
في تقاليد كتير بيتكلموا عن العين الثالثة مركز البصيرة والحدس
دي مش عين بتشوف العالم الخارجي دي عين بتشوف جواك
لما تفتحها بتبدأ تشوف الحقيقة ورا المظاهر وتشوف نفسك بوضوح

تمرين تأمل الضوء الداخلي
اقعد في مكان هادي وغمّض عينيك
تخيل نقطة ضوء بين حاجبيك بتنور وتكبر مع كل نفس
خليك مع الإحساس ده نور داخلي بيملأك هدوء وبصيرة

البصر كأداة للشفا
الألوان الضوء والمناظر الطبيعية كلهم ليهم تأثير على النفس
اللون الأزرق بيهدي الأخضر بيريّح والأصفر بينشط
لما تحيط نفسك بالجمال بتغذي روحك

اللي اتكلمنا عنه هنا هو بس بداية بسيطة مجرد باب مفتوح
أما الغوص الحقيقي في عمق حاسة البصر وتجربتها كأداة للبصيرة
والنور هتعيشه في ورشة أيقظ حواسك

الفصل الخامس: التذوق – النعمة اللي بتتكلم

كل لقمة بنحطها في بُقّنا مش بس طعم دي قصة
ريحة ملمس حرارة ونكهة
كل ده بيترجم في لحظة لإحساس لذكرى أو حتى لحالة مزاجية

التذوق مش بس حاسة
التذوق هو الطريقة اللي بنستقبل بيها العالم جوا جسمنا
هو اللقاء الأول بين الخارج والداخل

التذوق والعقل لما الطعم يبقى إحساس
اللسان فيه آلاف من الحلمات الذوقية كل واحدة متخصصة في نوع معين من الطعم مثل الحلو المالح المر الحامض والأومامي (الطعم الغني زي في الجبنة أو المرق)

لكن اللي بيحصل بعد كده أعمق
المخ بيربط الطعم بالذكريات بالمشاعر وبالمعتقدات
يعني لما تاكل أكلة معينة ممكن تفتكر بيت جدتك أو رحلة معينة أو حتى لحظة حب

الأكل الواعي لما تاكل بنية
في الزحمة بننسى نذوق
بنبلع الأكل من غير ما نحس بيه
بس لما نرجع نأكل بوعي بنرجع نتصل بنفسنا

جرب أن تأكل ببطء
لاحظ الطعم والملمس
وشكر النعمة
هتلاقي إن الأكل بقى تجربة روحية مش بس جسدية

تمرين تأمل التذوق
اختار أكلة بتحبها أو حتى قطعة فاكهة
اقعد في مكان هادي
قبل ما تاكل شم الريحة ولاحظ اللون والشكل
خذ لقمة صغيرة وخليها في فمك شوية قبل ما تبلع
لاحظ الطعم الإحساس والذكريات اللي بتظهر

خلي الأكل يبقى صلاة
لحظة حضور وشكر

اللي اتكلمنا عنه هنا هو بس بداية بسيطة مجرد باب مفتوح
أما الغوص الحقيقي في عمق حاسة التذوق وتجربتها كأداة للبصيرة
والنور هتعيشه في ورشة "أيقظ حواسك

الفصل السادس: الحاسة السادسة – وعي الحدس

فيه أوقات بتحس بحاجة من غير ما تكون شايفها ولا سامعها
بتعرف إن الشخص ده مش مريح أو تحس إن في حاجة هتحصل قبل ما تحصل

ده اسمه الحدس
وده مش خيال ده علم وروح وتجربة إنسانية حقيقية

الحدس في علم الأعصاب لما اللاواعي يتكلم
الحدس مش حاجة خارقة
هو بس ناتج طبيعي للربط بين ملايين الخبرات اللي مخك خزنها من غير ما تحس

“processing without awareness” في علم الأعصاب بنسميه أحيانًا
يعني مخك شغال بيلاحظ حاجات صغيرة جدًا وبيوصل لاستنتاج
بس قبل ما عقلك الواعي يوصله

النتيجة إحساس داخلي يقين صوت هادي بيقولك "أيوه" أو "لا"

الحدس والروح لما القلب يبقى البوصلة
كل ما تهدي كل ما تسمع
كل ما تسيب العقل المنطقي شوية وتدخل في حالة سكون
كل ما يظهرلك صوت جواك صادق واضح وبيقودك

الصوت ده مش دايمًا منطقي
بس بيكون صادق جدًا
ومرات كتير هو اللي بينقذك أو بيوجهك للصح

كيف تعزز الحاسة السادسة
التأمل المنتظم
الكتابة التلقائية
تمارين الإصغاء للجسم والمشاعر
الثقة في الإشارات حتى لو مش مفهومة دلوقتي

كل ده بيقوي قناة الحدس جواك

تمرين صوت القلب
اقعد في هدوء تام
"اسأل نفسك سؤال بسيط: "إيه الخطوة الجاية؟
خليك ساكت بس اسمع
لاحظ أول إحساس أول فكرة أول صورة
سجّلهم حتى لو مش منطقية

الحدس مش محتاج شرح محتاج حضور

اللي قرأته هنا بداية طريق
لكن عمق تجربة الحاسة السادسة واستخدام الحدس كبوصلة داخلية ده
جزء حي وجوهري من ورشة "أيقظ حواسك" وهناك الصوت الداخلي
بياخدك لمكان تاني تمامًا

الفصل السابع: اندماج الحواس – من التشتت للوَحدة

كل حاسة فينا بوابة
بس لما الحواس تتكامل بتخلق تجربة مختلفة تمامًا
تجربة ماينفعش توصفها بكلمة واحدة لأنها إحساس كامل حضور كامل

التكامل الحسي مش رفاهية
التكامل الحسي هو عودة الإنسان لحقيقته الأولى كيان حي واعي بيتفاعل مع الكون بكل كيانه

الحواس والمخ سيمفونية الوعي
المخ ما بيستقبلش الحواس منفصلة
هو بيجمع كل الإشارات من السمع والبصر واللمس والشم والتذوق
وبيصنع منهم "صورة كاملة" للعالم

لما تمشي على الشط بتحس بالرمل تحت رجلك (لمس)
بتسمع صوت البحر (سمع)
بتشم ريحة الموج (شم)
بتشوف لون الميّة (بصر)
ولو دُقت شوية ملح على شفايفك (تذوق)

"كل ده مع بعضه مش بس بيخلق "تجربة شاطئ
ده بيخلق حالة وعي متكاملة

لما تتوحد الحواس بيرجع القلب يسمع
لما تفتح حواسك كلها بوعي
بتبدأ تشوف جمال التفاصيل اللي زمان كانت بتعدي عليك من غير ما
تحس بيها

لون الشجرة مش مجرد أخضر ده رسالة حياة
نسمة الهوا مش بس برد ده حضن كوني
صوت الطيور مش بس زقزقة ده تذكير بالحرية

التكامل ده بيرجعك "تذوق الحياة" زي الطفل الصغير قبل ما العقل
والمنطق يحطوا حواجز

تمرين حضر كل حواسك
اختار مكان طبيعي جنينة بحر أو حتى شباك بيتك
اقعد في سكون
لاحظ بإحساسك كل حاسة لوحدها إيه اللي بتسمعه إيه اللي بتشوفه
إيه اللي بتحسه على جلدك إيه الريحة
بعدين خلّي كل الحواس تشتغل مع بعض
حس بكل حاجة مرة واحدة من غير ما تشرحها بس استقبلها

خليك شاهد على التجربة
خليك جزء منها
خليك واحد معاها

اللي قرأته هنا لمحة رقيقة من عُمق كبير
لكن عيش تجربة اندماج الحواس بكل كيانك واكتشاف حالة الحضور
الشامل هو اللي مستنيك جوه ورشة "أيقظ حواسك" حيث تلمس الحياة
وتسمعها وتشمها وتذوقها وتعيشها كاملة

رحلة الحواس... رحلة الرجوع للنور

اللي مشيت فيه معانا هنا مش مجرد معلومات
ولا شوية تمارين أو أفكار
دي كانت دعوة صغيرة تلمس بيها الحياة من جديد
تفتّح بيها عيون قلبك
وتمد إيدك لنور كان طول الوقت جواك

كل إحساس حضنته كل لمسة وعيت بيها
كل نفس خدته كأنه أول نفس
هو خطوة صغيرة ناحية البيت اللي جواك

مش مهم تكون فهمت كل حاجة
ولا مهم تكون حاسس إنك وصلت
الرحلة مش عن الوصول
الرحلة عن إنك تمشيها بقلب صاحي
بعين شايفة
بروح بتتذكر في كل لحظة إنها جزء من نور كبير... نور محبة, ونور حكمة, ونور حياة

مفيش صح وغلط هنا
مفيش سرعة وبطء
فيه بس طريق مفتوح
وكل حاسة بتوقظها جواك
بتنورلك خطوة قدام

الحواس اللي ربنا رزقنا بيها مش مجرد وسايل نتعامل بيها مع العالم
دي جسور
جسور بين اللي ظاهر واللي خفي
بين اللي بنشوفه بالعين... واللي بنحسه بالقلب

لما تلمس بحب تشوف بنور تسمع بإنصات تشم بامتنان وتتذوق بحضور
بتبدأ تشوف نفسك والموجودات حواليك بطريقة تانية خالص
كأن الدنيا لأول مرة بتتكلم بلغة إنت بتفهمها

يمكن اللحظة دي تكون بداية جديدة
بداية ترجع فيها تعيش كل حاجة وكأنها أول مرة
تبتسم لما الهوى يلمس وشك
وتدمع لما زهرة تفتح قدامك
وتحس بكل نفس كأنه نعمة

كل اللي قريته هنا كان مجرد بداية
لكن الرحلة الحقيقية... لسه جواك

افتح قلبك امشي برفق وافتكر دايمًا
الحياة مش بس أحداث
الحياة إحساس

عن صافي موسى

أنا صافي موسى
رحّالة ماشية بين العلم والروح

عالمة أعصاب مؤمنة إن الخلايا مش بس بتنقلك حياة
لكن كمان بتهمس بأسرار الكون لو عرفنا نصغي ليها

متأملة... بمشي بخطى قلبي
شايفة إن العلم الحقيقي بيبقى صلاة
وإن الروح الصافية بتبقى مراية لكل حاجة جوانا

أسست رسالة "بصيرة ونور" علشان أجمع اللي فرقناه زمان
العلم اللي بيفك شفرة الجسد
والروح اللي بتنور السكة لقلوبنا

رحلتي ماكنتش بس بحث عن إجابات بره
كانت غطسة جوا كل خفقة كل إحساس كل لحظة وعي بتنادينا نرجع
لطبيعتنا النورانية

أنا مش بس بكتب ولا بعلّم
أنا ماشية في السكة مع كل روح بتدور على نفسها
مؤمنة إن كل خطوة وعي
وكل لمسة حضور
بتفتّح باب رحمة
وبتزّرع بذرة نور

أيقظ حواسك" هو واحد من الأبواب دي"
بقدّمه لكل روح عطشانة للتذكر
لكل قلب بيشتاق يشوف بعين القلب
ويسمع نداء الروح
ويحضن الحياة بكل جوارحه