عنها. وعندئذ فقط تتلاشى. الوسيلة إذن سهلة، ولكن تطبيقها يحتاج إلى العزم الشديد، والإرادة القوية، وإنما بقليل من الجهد الصادق يمكنكم ذلك، يكفيكم وأد هذه الأفكار فى مهدها. أما إذا جاءت من تحريض الروح المقارب فبإمكانكم أن تعلوا عليها ببذل طاقاتكم، فحاولوا تغيير مسارها، كما تغيرون مسار حديث لا يعجبكم، إنه نوع من الرياضة الذهنية التى تثرى صاحبها، قد تكون الفكاهة والدعابة إحدى الأسلحة المفيدة، ولكن فى كل الأحوال لا تستسلموا لهذه الأفكار السوداء، لأنكم بذلك تعطونها الطاقة والصدى اللتين تحتاج إليهما..

فى بعض الأحيان، يباغتكم الشيطان بمهارته على تبنى أفكار بعيدة تماما عن إدراككم، ولكنكم مع ذلك قادرون على السيطرة عليها، كى لا يملأ صداها وجودكم، فالخطأ فى أوله متدارك على ألا تستسلموا له. إن محاولتكم الدائمة للسيطرة على أفكاركم تجرنا نحن أيضا بدورنا إلى السيطرة على أفكارنا فنستفيد بذلك جميعا.

إن قدراتكم العقلية لها كل الحرية أيضا فى فرز الأفكار الإيجابية، كما أن فى قدرتها تفريغ كل فكر من محتواه، تلك هى الركيزة الأساسية للتأمل، والتى تمكنكم من الغوص فى الأعماق، والتعلم، والصلاة.