الراحة الداخلية والهدوء النفسي مدخل إلى عالم الباطن

بسبب الضغوطات والتحدّيات الحياتية والمعيشية القاسية التي يواجهها المرء في الزمن الراهن، نجد أن القلق والتوتر باتا من الصفات المشتركة التي تلعب الدور الأساس في فقدان الهدوء النفسي والراحة الداخلية. فكأن عواصف الظروف تثور كلما اقتربنا من شاطئ الأمان والاستقرار، فنتخبط على صخوره ونحن نراه من بعيد ولا نصله!..

إنّ أسعد اللحظات هي تلك الأوقات التي تعبق بأريج الراحة النفسية والاطمئنان. تلك اللحظات التي يكون فيها المرء مسيطراً على كل ما يكتنف حياته ويدور في فلك مشاغله. تلك اللحظات التي تُعلمه أنه سيّد مصيره... فكيف يمكننا أن نجعل من تلك اللحظات ساعات، فأياماً، فسنوات... إلى أن تصبح طريقة حياة؟

الجواب عن هذا السؤال وجدته ضمن مؤلفات علوم الايزوتيريك، علوم باطن الإنسان، التي تحوي مكتبتها أكثر من خمسين مؤلفاً حتى اليوم. والتي تشتمل على كل ما يرفع وعي المرء ليصبح سيد نفسه. فالإيزوتيريك يزيل الغشاء من على بواطن الأمور، لتغدو والظواهر سيّان. حقاً إنّ الايزوتيريك يبني الإنسان من الداخل، فالخارج ما هو إلا انعكاس لما يختزنه المرء في داخله.

من ضمن ما يذكره الايزوتيريك عن الراحة الداخلية والهدوء النفسي، أنهما المدخل إلى الباطن. فالدخول إلى باطن النفس يبدأ بهدوئها، بهدوء المتأمل الهادف إلى اكتشاف نفسه ومعرفة ذاته. ويُعرّف الايزوتيريك الهدوء النفسي بحالة الانسجام، انسجام الفكر والمشاعر، انسجام الفكر والقول والعمل، انسجام الظاهر والباطن... وللتحقق من ذلك، يمكن للمرء أن يراقب حالات الهدوء النفسي التي يمرّ بها، أو حالات اللاهدوء... ويقارن بين أسباب كلٍّ منها. ويمكن أيضاً أن يلاحظ المرء كيف أنّ تلك الأوقات التي يختلي فيها بنفسه متفكراً بعمق، يبحث صادقاً مع نفسه عن حلول أو إجابات عن تساؤلات؛ تلك الأوقات لا بد وأن تكون مضمّخة بالهدوء النفسي الذي قد يلامس الصفاء الذاتي.

ويفسر الإيزوتيريك أنّ اكتساب الهدوء النفسي لا يتحقق إلا من خلال الممارسة أو التطبيق العملي في شؤون الحياة... أي أنّ اكتساب أي معلومة جديدة لا يترسخ وعياً في النفس إلا عن طريق التطبيق العملي. فالإيزوتيريك هو طريقة حياة، تُكسب المرء الشفافية بين ظاهره وباطنه بالممارسة، وتربط بين وعيه ولاوعيه...

إن الراحة الداخلية تكمن في تفاعل المشاعر في حالة الحب، وتوسّع الفكر في واحة الفهم... بل إنها في توازن الاثنين معاً، الفكر والمشاعر، بصدق وشفافية.

المهندس فؤاد علم الدين

www.esoteric-lebanon.org