

بين صعود وهبوط الذبذبة أو حالات الوعي

«كل نزلة وراها طلعة، وكل طلعة وراها نزلة»، عبارة شعبية يذكرنا بها «الإيزوتيريك» بين الحين والآخر، خصوصاً في المراحل العvisية التي نمر بها وتمز بها البلاد من حولنا. وإذا ما راقبنا الحركة التي يرسمها المسار المذكور (صعود، نزول، انتظار، ثم صعود آخر، الخ) نلاحظ أنها تشبه إلى حد بعيد حركة خفقان القلب... بتعبير آخر هي تعبير عن حركة الحياة. فلو كان المسار افتقياً دونما حركة تواتر لكان ذلك مثال الجمود وبالتالي انعدام التطور - وهي أشبه بحالة الموت إذا ما قورنت بحركة القلب.

وعلم «الإيزوتيريك» الإنسانية تؤكد أن الوسيلة الأنجع لتفادي حالات الركود هي عبر توجيه الإرادة النافذة نحو السبب بالدرجة الأولى، وهذا ما يفعل محور الوعي ويرتفع بوعينا فوق المشاكل بعد تحديدها وتخطيها بنجاح جزاء المتابعة والثبات.

أما كيف يمكن أن نجعل من الطريق طلعة من دون نزلة؟ فتأتي الإجابة: «عندما نفهم لماذا أتت النزلة أصلاً... فالنزلة تأتي لأننا لا نتوعى إلى التفاصيل أثناء الصعود». ولا ننسى قول سقراط الشهير: «إذا مشيت بروية تكتشف الطريق بكاملها ولا تفوتك المناظر».

وحيث أن «الإيزوتيريك» رب تطبيقية عملائية في شتى الأمور الحياتية، نقدم في ما يلي بعض الإرشادات العملية التي يسهل تطبيقها ضمن يومياتنا، والتي من شأنها رفع «الذبذبة الفردية» لدى المرور بمرحلة صعبة... وذلك بغية تحفيز الإرادة على اتخاذ الخطوات اللازمة لتحويل المسار عبر تغيير المسلك:

١- مشاركة رفيق الدرب أو أحد من ذوي الاختصاص في تفاصيل الوضع، لما يمكن لنظرتهم من الخارج، ولوقوفهم الحيادي وخبرتهم، أن تساعد في استنباط الحلول الملائمة وتغيير التصرفات التي تحدت المسار...

٢- العودة بالذاكرة إلى الأيام الحلوة واللحظات السعيدة والمراحل الإيجابية التي مررنا بها، إذ من شأن ذلك أن ينشط الهالة الإثيرية ويقوي الكيان ككل ضد الحالة السلبية، فتسهل المواجهة.

٣- الحد من الانجراف في العموميات المنغصة، واستبدال ذلك بممارسة الأعمال التي نحبها أو الهواية التي نتفاعل معها إيجاباً، مع التركيز على ممارسة الرياضة البدنية.

٤- مراقبة أوقات النوم بدقة والالتزام بها (على أن لا تقل عن ٦ ساعات ولا تزيد عن ٨ ساعات). كذلك انتقاء الأعمال الليلية مسبقاً (وبرامج أيام العطلة) حتى لا ننجز نحو إضاعة الوقت في التفكير ضمن حلقات مفرغة، ما يزيد الوضع تعقيداً.

٥- التنظيم، والعمل فوراً على الانتظام الذي يؤدي إلى عدم الفوضى - لأن الفوضى أسوأ عدو للتجدد، الذي هو بدوره العامل الأساس لتغيير المسار. لا شك أن الحكمة والإرادة هما الأساس كما بنتنا ندرك من تعاليم «الإيزوتيريك».

فالإرادة هي التي تجعل من الألم درساً حين يغدو معاناة، عبر التعلم منه كمرحلة أولى من تفعيل الحكمة عملياً... والإرادة هي التي تحول الواجب إلى مسؤولية فالترام...

أخيراً، يطيب لي أن أختتم بمقتطفات من محاضرة للدكتور جوزيف مجدلاني، مؤسس معهد علوم «الإيزوتيريك» في لبنان والعالم العربي:

«دعونا لا ننسى أن عدم تكثيف الخبرات الحياتية - كي لا نقول انتفاءها - وعدم تطبيق المعلومات والإرشادات الباطنية تؤدي إلى تباطؤ الحركة الخارجية والداخلية كما بنتنا نعي، مما يؤدي أيضاً إلى حالة تدني الذبذبة، ما يعني إلى الشيخوخة المبكرة. لذلك لنبقى متيقظين، فكثيرة هي التحديات التي تنتظرنا على مسار الوعي الإرتقائي...».

أنور السمراني

