

به نام خدا
کلید غلبه بر ترسها فضاگشاییست

ترس از آدمها، بخصوص مردها، ترس از فقر، ترس از مرگ، ترس انجام کارهایی که از کودکی مرا ترسانده بودند همانندگی بود که با تکرار ایبات مولانا توانستم در خود شناسایی کنم، تا انشالله بتوانم با فضاگشایی بر آنها غلبه کنم.

در تاریکیست آب حیوان، تو مَحْسُپ
شاید که شبی، در آب اندازی پوز
-مولوی، دیوان شمس، رباعی ۹۷۳

پوز در آب انداختن یعنی سیراب شدن از آب، آب حیاتی که عاشقان راه حقیقت تشنهٔ آنند، آب حیاتی که هدیه خداست تا شاید بتوانیم با فضاگشاییهای پی در پی لایق آن شویم، ما نباید در خواب ذهن و شب همانندگیها بمانیم. ترس، از انباشتگی دردها، باورها و فکرها می آید در حالیکه خدا غفور و رحیم است.

ای ز غم مرده که دست از نان تهیست
چون غفور است و رحیم، این ترس چیست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

ای کسی که با من ذهنی مُرده زنبیل غم هایت را همه جا می بری، اینهمه ترس برای چیست؟ از خود پرسیم آیا با چسبیدن به چیزهای دنیا نانی به ما می دهند؟ آیا امنیت و شادی داریم؟ خیر! چون وقتی می ترسیم فضا را می بندیم و رحمت او را نمی بینیم.

آنکه می ترسی ز مرگ اندر فرار
آن ز خود ترسانی ای جان، هوش دار
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۴۱

اگر همانندگی را در خود شناختیم ولی ترسیدیم به آن بمیریم به این معناست که من ذهنی نمی خواهد بمیرد، مثلاً ما می فهمیم که ترس از دست دادن پول داریم یا می فهمیم که از تنهایی می ترسیم پس باید فضاگشایی کنیم تا جان ما هوشیار شود نه اینکه از خودمان و این لحظه فرار کنیم.

ترس و نومیدیت دان آواز غول
می کشد گوش تو تا قعر سفول
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷

هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می دان که از بالا رسید
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸

هر ندایی که تو را حرص آورد
بانگ گرگی دان که او مردم درد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹

انسان همواره در حال فکر کردن و شنیدن صدای ذهنش است، اگر فضای درون باز باشد آهنگ زندگی را می شنود و به سوی بالا می رود» ما ز بالاییم و بالا می رویم».
ولی اگر منقبض باشیم و فضا را بندیم صدای گرگ درونمان را می شنویم که می خواهد با چنگالهای حرص و خشمش زندگی و هوشیاری ما را بدرد و به اسفل و سافلین بکشد یعنی پایین ترین درجهٔ هوشیاری.

این قضا صدبار اگر راحت زند
بر فراز چرخ خرگاهت زند
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۰

از کرم دان این که می ترسندت
تا به ملک ایمنی بنشانند
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۱

درست است که با من ذهنی تند تند بر اساس همانیدگیها فکر می کنیم و منقبض و منبسط می شویم، ولی ما چون قلمی در دست قضا و کن فکان خدا هستیم که صدها بار راه من ذهنی را می زند و قصد جان همانیدگیهای ما را می کند تا بلکه ما فضا باز کنیم و به خرد الهی تکیه کنیم و بر فراز آسمان بی نهایت خدا بالا برویم، حتی ترسهای ما هم از لطف و کرم خداست تا از منطقه مین گذاری شده همانیدگیها به فضای امن عدم پناه ببریم.

بر هر چه همی لرزی، می دان که همان ارزی
زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶۰

زندگی ترازو دارد و ارزش ما را با هر چیزی که برایش می لرزیم اندازه می گیرد، انسانهایی مثل مولانا ترازوی عدالت را شناختند و با درد هوشیارانه بار سنگین همانیدگیها را انداختند و دلشان را عرشی کردند و بالا رفتند.

آن را که شفا دانی، درد تو از آن باشد
و آن را که وفا خوانی، آن مکر و فسون باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۹

مولانا با خردی که از عرش آسمان می آورد، هشدار می دهد: چیزی که من ذهنی می گوید خوب است و شفای درد توست عین درد است پس با مکر و حیله من ذهنی وفا کردن یعنی فکر و عمل کردن، عین جفا و ظلم به خود است.

از جرم ترسان می شوی، وز چاره پرسان می شوی
آن لحظه ترساننده را با خود نمی بینی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳

داشتن من ذهنی جرم است و ما می ترسیم اگر فلان چیز و فلان کس را از دست بدهیم، چاره ما چیست؟ اما یک لحظه هم گرگ درنده خود را که من ذهنیست و ما را می ترساند نمی بینیم، آخر چرا؟

آن چنان که از فقر می ترسند خلق
زیر آب شور رفته تا به حلق
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۵
آنقدر مردم می ترسند چیزی را از دست بدهند که نمی فهمند زیر انباشتگی همانیدگیهاست که دارند می میرند بدون اینکه زندگی کنند.

گر بترسندی از آن فقر آفرین
گنجهاشان کشف گشتی در زمین
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۶

اگر به جای ترس از دست دادن چیزهای دنیا از آفریننده نعمتها بترسیم و بترسیم قبل از مردن به جسم به خدا زنده نشویم، یقیناً گنج حضور را کشف می کنیم.

جمله شان از خوف غم در عین غم
در پی هستی فتاده در عدم
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۷

بیشتر مردم از ترس اینکه یک روز دلیل نشوند، در عین دلالت زندگی می کنند و یا دنبال اینند که جایی بروند تا کسی برایشان دعا کند.

گفت: آن الله تو لیبک ماست
و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۵

مولانا از زبان زندگی نوید می دهد:
درست است که انسان با چیزها همانیده می شود و به درد می افتد ولی همین دردهاست که او را وادار می کند تا فضا باز کند و خدا را بخواند.
اجابت دعای ما پیک خریدیست که در فضای گشوده شده می آید.

لبیک لبیک ای گرم سودای توست اندر سرم
ز آب تو چرخ می زنم مانند چرخ آسیا
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱

انشالله لایق لبیک او باشیم.

با سپاس فراوان 🙏
دیبا از کرج