

موضوع : « از گزند مترس »

از زمان کودکی ترس های زیادی در ما ذخیره شده است که برخی از آنها را می شناسیم و از برخی دیگر بی اطلاعیم.

در ابتدا که شروع به یادگیری دانش معنوی توسط ابیات جناب مولانا و آموزه های گنج حضور می کنیم و سعی در بکارگیری فضاگشایی در عمل داریم، مقداری سرمایه حضور در ما ایجاد می شود، کم کم ترس هایمان را شناسایی می کنیم و متوجه می شویم به خاطر ترس در چه زمینه هایی از زندگیمان اشتباه کرده ایم.

- مثل ترس از تنها ماندن ما را به سمت روابطی بر اساس من ذهنی کشانده است.
- ترس از فقر و کم شدن پولمان ما را به سمت انجام کارهایی نادرست و غیر انسانی مثل دروغ گفتن برده است.
- ترس از دست دادن مقام و جایگاه شغلی مان موجب شده تا از دیگران بدگویی کنیم و اجازه ی پیشرفت به آنها ندهیم تا مبادا جای ما را بگیرند.
- ترس از قضاوت دیگران، مانع بیان کردن خودمان به عنوان امتداد زندگی و ابراز احساسات درونیمان شده است.
- ترس از دست دادن دیگران باعث شده تا آنها را کنترل کنیم.

زمانیکه این ترس ها را در خودمان شناسایی می کنیم و تصمیم می گیریم تا آنها را از مرکزمان بیرون کنیم، تهدیدهای من ذهنی شروع می شود که اگر هم هویت شدگیها و دردها را از دست بدهی، بیچاره می شوی و چیز دیگری نداری تا به آن بچسبی و زیر پایت خالی خواهد شد.

تو چو عزم دین کنی با اجتهاد
دیو بانگت برزند اندر نهاد
که مرو زان سو بیندیش ای غوی
که اسیر رنج و درویشی شوی

مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات ۴۳۲۶ و ۴۳۲۷

در اینجاست که فضاگشایی و ناظر ذهن بودن همچون سلاحی در دفع این تهدیدها عمل می کنند. اگر این ترس ها را نبینیم و از درد هوشیارانه برای رهایی از آن فرار نکنیم، ما را به سمت کمک گرفتن از چیزهای بیرونی برای تسکین یافتنش می کشاند مثل فال گرفتن، اسپند دود کردن برای دفع چشم بد، طلب دعا کردن از

انسان های دیگر، رفتن به مکان های مقدس، دعا کردن در زمان هایی خاص چرا که از دید ذهن انسان در این زمان ها به خدا نزدیک تر است.
وقتی به خودمان می آییم، متوجه می شویم مدت های زیادی است که در این خرافات گیر افتاده ایم و ترس مان هنوز بر جای خودش باقی است.

من سپند از چشم بد کردم پدید
بر سپندم نیز چشم بد رسید
دافع هر چشم بد از پیش و پس
چشم های پر خُمارِ تُست و بس

مثنوی معنوی، دفتر ششم، ابیات ۲۸۰۴ و ۲۸۰۵

پس راهکار عملی برای رهایی از تمام همانیدگی ها و دردها از جمله ترس : شناسایی، باز کردن فضای درون، صبر و دردِ هوشیارانه است که درنهایت انرژیِ زندگی به تله افتاده آزاد می شود.
انسانی که با فضا گشایی از این مرحله گذر می کند، منِ ذهنی بزرگ انسان ها را برای گمراه کردن و مانع شدن او برای زنده شدن به زندگی به سمتش می فرستد.

دیو چون عاجز شود در افتتان
استعانت جوید او زین انسیان
که شما یارید با ما، یاری ای
جانبِ مایید جانبِ داری ای

مثنوی معنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۲۲۱ و ۱۲۲۲

* افتتان : گمراه کردن

در این مرحله ممکن است از من های ذهنی جمع بترسیم که قصد دارند ما را زیر سلطه ی خودشان دریاورند و این حس را به ما القا کنند که اگر کاری که مطابق با خواست آنهاست انجام نشود، وضعیت های بیرونی ما به خطر می افتد.

-مثلا منِ ذهنی جمع چون نیازمند گرفتن تأیید و توجه دیگران است به ما می گوید اگر منِ ذهنی آنها را تأیید نکنیم، دوستی شان را با ما قطع می کنند.

-یا در محیط کار میبینیم که افراد با مساله داشتن و مانع دیدن هم هویت هستند و به ما می گویند یا شما هم مثل بقیه مساله می بینید و از مشکلات حرف می زنید نه راه حل ها، یا اینکه باید استعفا بدهید .
-و یا من ذهنی جمع می خواهد یک ترس عمومی ایجاد کند و از عباراتی چون جن، ارواح خبیثه که در تعیین سرنوشت و زندگی افراد تاثیر گذار است، استفاده می کند.
این ها چالش هایی است که سر راه ما قرار می گیرد اما برای این نمی آیند تا حرکت ما به سمت فضای یکتایی را متوقف کنند بلکه اگر فضا را باز کنیم یک آگاهی و بینش جدید دارند تا ما را از خواب ذهن بیدار کنند.
من ذهنی مخالف فضای گشوده شده و حضور است . با ایجاد ترس می خواهد مانع به حضور رسیدن انسان ها شود.

بر کدامین یوسف از چشم بدان غوغا نبود؟

مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۴۴

ولی ما این موضوع را درک کرده ایم که تنها یک قدرت وجود دارد و آن هم قدرت خداست و یک همانندگی با چیزها و دردها هست که باید هوشیارانه از مرکزمان بیرون برود و ما به عنوان هوشیاری حضور همراه با لطف و پناه خود زندگی این قدرت را داریم تا بر من ذهنی و مسایلی که میخواهد برای ما به وجود آورد غلبه کنیم.

چشم بد خستش ولیکن عاقبت محمود بود
چشم بد با حفظ حق جز باطل و سودا نبود
هین، مترس از چشم بد وان ماه را پنهان مکن
آن مه نادر که او در خانه جوزا نبود

مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۴۴

پس تنها کار ما بودن و استقرار در این لحظه ی ازلی و ابدی است و خداوند تنها پناه ما در این لحظه است.

هر آنچ او بفرماید سمعنا و اطعنا گو
ز هر چیزی که می ترسی مجیر است او مجیر است او
اگر کفر و گنه باشد و گر دیو سیه باشد
چو زد بر آفتاب او یکی بدر منیر است او

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۶۵

با سپاس فراوان
سمانه از تهران