

به نام خدا

سلام آقای شهبازی، سلام دوستان گنج حضوری

☆ شکر ☆

شکر چیست؟

ما دو نوع شکر داریم:

۱- شکر مادی

۲- شکر معنوی

۱- شکر مادی که مقدمه شکر معنوی است؛ یعنی من چهار بُعد که شامل بُعد فیزیکی، بُعد فکری، بُعد هیجانی و بُعد جان جسمی است را به حرکت وادار کنم و قانون جبران را در هر یک از این ابعاد رعایت کنم. -شکر برای بُعد فیزیکی این است که هر روز ورزش کنم. غذای سالم بخورم. به موقع بخوابم و از هر چیزی که به بدنم آسیب می رساند، پرهیز کنم.

-شکر برای بُعد هیجانی یعنی نگاه کردن به هیجاناتِ خودم مانند: رنجش، کینه، خشم، ترس، استرس و جایگزین کردن هیجاناتِ عشقی به جای این هیجاناتِ منفی. مثلاً تمرین کنم که آیا این لحظه فکری که در ذهنم است از فضایِ عشقی می آید که باعثِ فضاگشایی و شادی بی سبب می شود یا از منِ ذهنی می آید که سببِ بستنِ فضایِ گشوده شده می شود؟

-شکر بُعد فکری یعنی هر روز ورزش ذهنی کنم. مثلاً کتاب معنوی بزرگان مانند مثنوی و دیوان شمس حضرت مولانا را بخوانم.

-شکر بُعد جان جسمی یعنی با فضاگشایی این جان جسمی را تبدیل به جانِ خوب و عشقی کنم.

۲- شکر معنوی یعنی وقتی خداوند یک اتفاقی را برایم طرح کرد و من در برابر اتفاق این لحظه بدون قید و شرط تسلیم شدم و فضا را نبستم، برای این فضاگشایی و اینکه زندگی دارد من را به خودش زنده می کند، شکر می کنم.

و در ادامه ابیاتی از حضرت مولانا، درباره شکر را با شما یاران گنج حضوری به اشتراک می گذارم.

خوابم بیسته ای، بگشا ای قمر نقاب
تا سجده های شکر کند پیش آفتاب

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۸

خدایا من به عنوان امتداد تو به این جهان آمدم و فهمیدم که اگر مرکز من به تو زنده نباشد، آرامش ندارم. زیرا مرکز من پر از چیزهای آفل است و حس امنیت، عقل، هدایت و قدرت من از من ذهنی می آید. الان متوجه شدم که زمان به خواب رفتن من به پایان رسیده است. دیگر از چسبیدن به چیزهای آفل مثل: تایید و توجه مردم، حس قدر شناسی از دیگران، حس امنیت از همسر، ترس از دست دادن چیزها، حمل کردن رنجش، کینه، خشم و... خسته شده ام، زیرا به اندازه کافی درد کشیده ام. از زمانی که با برنامه گنج حضور و دوستان گنج حضوری قرین شدم، فهمیدم که زمان بیدار شدن من فرا رسیده است. زندگی من می خواهم با فضاگشایی با تو همکاری کنم. خدایا نقابت را بر دار و خودت را به من نشان بده، تا من با تو یکی شوم، زیرا اگر من و تو یکی شویم، آفتاب حضور از درون من طلوع می کند و این آفتاب با فضاگشایی پی در پی دائماً به تو سجده های شکر می کند.

زانکه شاکر را، زیادت وعده است
آنچنانکه قُرب، مُزدِ سجده است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

زندگی به کسی که شاکر باشد، یعنی هر لحظه فضاگشایی کند، وعده همه چیز را می دهد، از جمله، هدایت بهتر، فکر بهتر.

و سجده یعنی تسلیم کامل شدن و مُزدِ این تسلیم و فضاگشایی، نزدیک شدن و یکی شدن با خداوند است.

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر

او همین داند که گیرد پایِ جبر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری اش، در گور کرد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

تغییر همیشه با شُکر و صبر همراه است و انسانی که منِ ذهنی دارد، علاقه ای به تغییر ندارد. می خواهد به کاهلی اش ادامه دهد و به خاطرِ همین کاهل بودن است که شُکر و صبر ندارد، یعنی فضاگشایی و تسلیم را بلد نیست.

اگر ما خواهانِ تغییر هستیم، باید این کاهلی را در خود شناسایی کنیم. مثلاً ما می دانیم که اگر با قرین هایی که منِ ذهنی دارند همنشین شویم، اثرِ بد رویِ ما می گذارند و این رابطه را قطع نمی کنیم و می افتیم در دورِ تکرار. این یعنی کاهلی. این یعنی بی شُکری و بی صبری.

و این کاهلی باعث می شود که ما در جبرِ منِ ذهنی زندانی شویم و بگوییم ما تغییر نمی کنیم. در نتیجه این کار، ما را بیمار می کند، یعنی در گورِ ذهن که همان بی شُکری و بی صبری است، گرفتار می شویم.

زانکه بی شُکری بُود شوم و سَنار
می بُرد بی شُکر را در قَعْرِ نار

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۶

گر توکل می کنی، در کار کُن
کِشت کُن، پس تکیه بر جَبّار کُن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۷

بی شُکری یعنی ماندن در هشیاریِ جسمی.
بی شُکری یعنی قانونِ جبران را رعایت نکردن.

بی شُکری یعنی فضا را بستن و اتفاقات را جدی گرفتن.

و این بی شُکری بد شگون و مایه ننگِ انسان است، زیرا باعثِ دور شدنِ ما از اصلمان می شود و این فراق و دوری از خداوند که همان افتادن در جهنمِ منِ ذهنی است موجب می شود که ما در دردها و فکر هایِ همانیده گم شویم. اگر ما می خواهیم توکل کنیم باید به فضایِ گشوده شده و عدم توکل کنیم، یعنی هر لحظه فضا را باز و تکیه بر زندگی کنیم.

شُکرِ نعمت، خوشتر از نعمت بُود

شُکر باره کی سویِ نعمت رود؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۵

شُکرِ نعمت یعنی من شُکر می کنم که هر لحظه فضاگشایی می کنم و به زندگی زنده تر می شوم و چون من خودِ زندگی هستم، بنابراین با نعمت ها یعنی چیز هایِ آفل و گذرا هم هویت نمی شوم؛ زیرا اگر مرکزِ عدم شود، این نعمت هایِ مادی به وفور در زندگی من جریان دارد و نیازی نیست من آنها را در مرکزِ قرار دهم؛ زیرا چسبیدن به چیز هایِ مادی از جمله: خانه، ماشین، پول باعث می شود که من هر لحظه، ترس از دست دادنِ آنها را داشته باشم و از آنها به درستی استفاده نکنم. مثلاً یک شخصی با پول هم هویت است و مقدارِ زیادی پول را در بانک گذاشته است و می ترسد که اگر از آن پول ها استفاده کند تمام شود و برایِ همین اصلاً پول هایش را خرج نمی کند و سرانجام روزی خودش می میرد و پولش باقی می ماند. کسی که عاشقِ شُکر است یعنی عاشقِ فضاگشایی لحظه به لحظه است، چنین کسی اجسام و نعمت هایِ مادی را در مرکزش نمی گذارد بلکه از آنها با فضایِ حضور و گشوده شده استفاده می کند.

شُکر، جانِ نعمت و، نعمت چو پوست

زآنکه شُکر آرد تو را تا کویِ دوست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۶

شُکرِ اینکه من این لحظه از جنسِ زندگی و خدا هستم و انرژیِ زنده زندگی از من بیان می شود و در همه کس و همه چیز جاری می شود، برایم کافی است و نعمت هایِ این دنیا مانند: فرزند، همسر، خانه، ماشین و حتی بدنم و فکرهایم جزءِ فُرمِ این لحظه هستند و من با شاهد و ناظر بودن، آنها را در مرکزِ قرار نمی دهم. هم هویت نشدن من با این فُرم ها و فضاگشایی و رضا و تسلیم در برابرِ اتفاقِ این لحظه، که در حقیقت همان شُکرِ اصیل است، باعث می شود که من با زندگی یکی شوم.

نعمت آرد غفلت و، شکر انتباه
صیدِ نعمت کُن به دامِ شکر شاه

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۷

چسبیدن به نعمت های این دنیا، باعث غفلت می شود؛ یعنی هر چیزی که موجب شود که من از فضای حضور خارج شوم و توجه زنده من که از فضای عدم می آید را بدزدد، جزء نعمت های این دنیا محسوب می شود. اما شکر لحظه به لحظه یعنی هر لحظه فضاگشایی را تمرین کردن باعث می شود فضای درونم گشوده تر شود و من باید هر لحظه شکر کنم که در فضای حضور هستم؛ یعنی آنقدر عاشق شده ام که از این فضای حضور که همان دامِ شکر شاه است، صیدِ نعمت می کنم و دیگر از نعمت های آفل مثل خانه بزرگ، ماشین، توجه مردم و... هویت نمی خواهم.

نعمت شُکرت کند پُر چشم و میر
تا کنی صد نعمت ایثارِ فقیر

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۸

نعمتِ شکرِ اصیل که همان فضاگشایی و زنده شدن به زندگی است، آنقدر درونمان را وسعت می بخشد که دیگر نیازی به این نداریم که چیزهای مادی را در مرکزمان بگذاریم، در این صورت صدها نعمت را به تهیدستان می بخشیم.

هر زدن بهر نوازش را بُود
هر گله از شکر آگه می کند

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۹۱

اگر ما به خاطرِ مرکزِ همانیده کتک بخوریم؛ یعنی دچارِ ریب المنون شویم، برای این است که به یادِ خداوند که همان اصلمان است بیافتیم و این عینِ نوازش است. و هر گله و شکایتی در برابرِ اتفاقِ این لحظه، ما را آگاه می کند که ما شکرِ خدا و زندگی را نمی کنیم و در حقیقت به ما یادآوری می کند که ما در مرکزمانِ ذهنی دارم و از فضای حضور دور شده ایم.

که هَله نعمت فزون شد، شُکر کُو؟
مَرکبِ شُکر ار پَخُسپَد حَرکُوا

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۰

بزرگانی چون مولانا آمدند و گفتند: ای انسان ها، نعمت هایتان زیاد شد، پس شُکرتان کو؟ اما انسانی که من ذهنی دارد، شُکر یعنی فضاگشایی را بلد نیست؛ زیرا مرکزش پُر از همانیدگی ها است و هر لحظه شعارش این است: «هر چه بیشتر، بهتر».

و اگر این مَرکبِ شُکر بخوابد، ما باید هر لحظه با فضاگشایی پی در پی، آن را به حرکت در بیاوریم، به طور مثال اگر با پول هم هویت هستیم، بیاییم با انجام دادن جبران مادی برای برنامه گنج حضور، این هم هویت شدگی را از مرکزمان خارج کنیم و سعی کنیم این جبران را بیشتر انجام دهیم. زیرا من خودم به شدت با پول هم هویت بودم. از زمانی که جبران مادی را انجام دادم و هر دفعه که این جبران را بیشتر کردم، زندگی کار خودش را کرد و دَم زنده کننده خودش را فرستاد و درون من را به مقدار زیادی از این هم هویت شدگی بزرگ آزاد کرد؛ زیرا الان به وفور این انرژی در زندگی من جریان دارد و اگر هم بقایای این هم هویت شدن با پول در من باشد، من فقط شاهد می شوم و مطمئنم که خداوند این چیز آفل را به صفر می رساند.

شُکر مُنعم، واجب آید در خِرَد
ورنه، بگشاید درِ خشمِ ابد

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۱

اگر خردمند باشیم می دانیم که شُکر نعمت دهنده یعنی فضاگشایی در برابر اتفاقات، واجب است و اگر ناسپاس باشیم و قانون جبران مادی و معنوی را رعایت نکنیم، به جای اینکه به زندگی زنده شویم، دچار خشم الهی که همان حوادث ناگوار و غصه های دَم به دَم است خواهیم شد.

هین کَرَم بینید و، این خود کس کند
کز چنین نعمت به شُکری بس کند؟

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۲

ما باید هر لحظه کَرَمِ خداوند را ببینیم که می خواهد ما را، به خودش وصل کند و این همه نعمت ها را دیدن و فقط به صورتِ ذهنی و با زبان شُکر کردن، درست نیست، بلکه شُکرِ واقعی این است که ما عملاً فضاگشایی کنیم تا به خداوند زنده شویم.

سَر بیخشد، شُکر خواهد سجده یی
پا بیخشد، شُکر خواهد قَعده یی

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۳

خداوند در ابتدا به ما، سَر و پایِ منِ ذهنی داده و بعد گفته: بیا این هم هویتِ شدگی ها را شناسایی کن تا مرکزت خالی شود تا به من زنده شوی. اما ما برعکس به این هم هویتِ شدگی ها چسبیدیم و از اصلمان که خداوند است، دور شدیم.

حالا که توسط حضرتِ مولانا آگاه شدیم که مسیر را اشتباه رفته ایم، اعلام می کنیم: ما دیگر سَر و پایِ منِ ذهنی که همان هم هویتِ شدن با چیزهایِ آفل است را نمی خواهیم.
و با سجده کردن یعنی تسلیم و فضاگشایی، شُکر می کنیم که مرکزمان دارد از این چیزهایِ آفل خالی می شود و شُکر می کنیم که داریم به زندگی زنده می شویم.

قوم گفته: شُکرِ ما را بُرد غول
ما شدیم از شُکر وز نعمت مَلول

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۴

من هایِ ذهنی چون مرکزشان پُر از چیزهایِ زودگذر است می گویند: ما نه تنها سجده و فضاگشایی نمی کنیم، بلکه هر لحظه، در فکرِ اضافه کردنِ این هم هویتِ شدگی ها هستیم و غولِ منِ ذهنی، شُکرِ ما را خورده و ما بیزار از هر شُکر و نعمت؛ یعنی فضاگشایی و تسلیم هستیم.

شُکر گویم دوست را در خیر و شر
زآنکه هست اندر قضا از بد بتر

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۵۷

اگر قضا در این لحظه، یک اتفاق را برای ما طرح می کند، ما باید اتفاق را بدون قید و شرط با تسلیم و فضاگشایی بپذیریم و با ذهنمان اتفاق را قضاوت یعنی خوب و بد نکنیم و شکر کنیم که زندگی با این اتفاق دارد مرکز ما را عدم می کند، وگرنه در اثر مقاومت و ستیزه ما، اتفاق بزرگتر می افتد.

ز ناسپاسی ما بسته است روزنِ دل
خدای گفت که انسان لَرَبِّه لَکَنُود

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است»

-سوره عادیات، آیه ۶

ناسپاسی یعنی با من های ذهنی قرین شدن.
ناسپاسی یعنی پندارِ کمال داشتن.
ناسپاسی یعنی رویِ خود تمرکز نداشتن.
ناسپاسی یعنی خود را با کسی مقایسه کردن.
ناسپاسی یعنی سکوت نکردن و...
و برای همین است که عمل تبدیل در ما به تاخیر می افتد و مرکز ما به خدا زنده نمی شود.

و در پایان، این تحقیق را، با این بیت کلیدی حضرت مولانا به اتمام می رسانم.

این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکرِ نَعَم
بی شمع روی تو نتان، دیدن مَرین دو راه را

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱

ارادتمند شما، فریبا الهی مهر