

چند اصل و قانون، که نشان زنده بودن ما به زندگی ست:

هر یک از این اصول یا قوانین، به منزله چراغی است که می تواند راه ما را روشن کند و راهنمای ما باشد.

۱- حضور در لحظه حال

۲- تسلیم یا فضاگشایی، یا به زبان ساده تر پذیرش اتفاقات

۳- وفا به عهد الست

۴- صبر، شکر، رضا - پرهیز

۵- شادی بی سبب

۶- انصتوا - خاموشی ذهن

۷- پذیرش قضا و کن فکان

۸- قانون جبران مادی و معنوی

۹- تعهد، مداومت، تکرار و طلب

البته اصول و قوانین دیگری هم وجود دارد که بسیار مهم اند، و هر لحظه ما می توانیم از آنها به عنوان چراغ استفاده کنیم. این چند اصل که در اینجا بیان شده، به نظرم بسیار مهم است. چون برای خودم بسیار راهگشا بوده و چراغ راهم شده، و هر لحظه به تناسب حالم از این چراغ ها استفاده می کنم و از آنها کمک می گیرم تا از دام و تله من دهنی رها شوم.

بر هر یک از ما واجب است که این موارد را مرتب در خودمان بازبینی کرده و با آنها مراقبه کنیم.

در ما دو نوع هشیاری وجود دارد.

هشیاری حضور یا نظر که اصل و ذات ماست. هشیاری نظر مانند آسمانی، مرتب در حال وسعت و کش آمدن است. به عبارتی، در درون ما آسمان یا فضایی وجود دارد که همه چیز در آن، جا می شود و همه چیز در آن اتفاق می افتد، که با هر فضاگشایی این آسمان باز و وسیع تر می شود.

هشیاری دیگر، هشیاری جسمی ست، که عاریه گرفته از این جهان است، از پدر، مادر و جامعه یاد گرفتیم. هشیاری جسمی، محدود، جامد و شکننده است و باید دروه اش کوتاه می بود. چون ناآگاه هستیم، فکر می کنیم این هشیاری اصلی ماست. در نتیجه فقط هشیاری جسمی را می شناسیم. در حالی که اداره کننده ما هشیاری ناب خداوندی است که هر لحظه با فضاگشایی، می توانیم به آن زنده شویم.

باید خودمان را به سلاح حضور مجهز کنیم، چگونه؟

چگونه می توانیم در این جهان پر هیاهو، در میان من های ذهنی که هر لحظه می خواهند ما را از حضور خارج کنند، به زندگی زنده شویم، و این زنده بودن را حفظ کنیم؟

چطور می توانیم متوجه شویم که در این لحظه به زندگی، به عشق، به خداوند، زنده هستیم یا به من دهنی؟

۱- اولین نشانه یا اولین چراغ، حضور در لحظه است:

این مهم ترین وظیفه و مسئولیت ماست که خودمان را در این لحظه نگه داریم، و به بودن، به عشق، به خدا، زنده باشیم. بودن، که حضور در لحظه است، باید در لحظه لحظه زندگی ما جاری باشد. همه کارهای ما باید همراه با بودن، یعنی آگاهانه انجام پذیرد.

همیشه ما باید زنده به این لحظه باشیم. این لحظه زمان نیست، خداوند است، زندگی زنده است که در تمام وجود ما جریان دارد، و همه چیز ما اوست. خداوند خودش را به صورت خلأ در ما نفوذ داده و ما زنده به او هستیم. به این زنده بودن باید لحظه به لحظه آگاه باشیم. خداوند را فقط در این لحظه می توانیم ملاقات کنیم، به عبارتی، فقط در این لحظه می توانیم به خدا زنده شویم.

پس چرا ما نمی توانیم این اصل مهم را در زندگی مان به اجرا دریاوریم؟ چرا نمی توانیم به این لحظه بیایم و در این لحظه بمانیم؟

چون من دهنی زمان گرد است، یعنی در زمان زندگی می کند، سد راه ماست و نمی گذارد ما به این لحظه بیایم. اگر به این لحظه بیایم، گرمای این لحظه که گرمای عشق است، من دهنی را ذوب می کند، در نتیجه من دهنی از بین می رود. اما من دهنی نمی خواهد از بین برود، می خواهد باقی بماند. ولی ما به عنوان هشیاری، باید با نظارت بر ذهن، من دهنی و ذهن را بیکار کنیم. ما با فضاگشایی می توانیم به این لحظه بیایم و در این لحظه بمانیم.

باید چراغ در لحظه بودن را، همیشه در خودمان روشن نگه داریم و تمام سعی ما این باشد که در لحظه حال باشیم، در این حالت است که ما با خداوند احساس یگانگی می کنیم و از تفرقه و دویی ذهن آزاد می شویم، خداوند در ما متجلی شده و هشیاری بر هشیاری منطبق می شود.

وقت حضور تو دوتا گشت جان
رسته شد از تفرقه خویشتن
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

۲- نشان یا چراغ دیگر زنده بودن به زندگی، تسلیم کامل است. تسلیم پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه، قبل از قضاوت ذهن است. چون ذهن دایم خوب و بد می کند. قبل از قضاوت ذهن، یعنی هر اتفاقی را باید بدون چون و چرا بپذیریم. این پذیرفتن بدین معنی نیست که نخواهیم اتفاق را تغییر دهیم. بلکه با پذیرش اتفاق، قبل از قضاوت، مرکز ما عدم می شود. در آن لحظه خداوند است که وارد عمل می شود و با خرد خودش به ما کمک می کند تا بهترین تصمیم را بگیریم و چالش پیش آمده را حل و فصل کنیم.

شرط، تسلیم است، نه کار دراز
سود نبود در ضلالت ترک تاز
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

شرط زنده شدن به بی نهایت خدا تسلیم و پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه است، نه سعی و تلاش با من ذهنی. در تاریکی ذهن، ترک تازی کردن، بحث و جدل کردن، و خدا را با ذهن جستجو کردن فایده ای ندارد و شکر است. با تسلیم و فضاگشایی به جنس اصلی مان تبدیل می شویم و به عهد الست وفا می کنیم.

۳- وفا به عهد الست:

الست یعنی ما به عنوان هشیاری، شاهد بودن خود هستیم. برای شناسایی جنسیت خود به عنوان امتداد زندگی، ما به هیچ چیزی از جهان نیاز نداریم. هشیاری برای شناسایی خود، حتی به ذهن و فکر کردن هم نیاز ندارد. هشیاری از ذهن، برای آفرینش استفاده می کند، نه اینکه تعیین کند که کیست! این حقیقت فقط تجربه و دیده می شود، قابل توضیح با ذهن نیست. عهد الست می گوید: مرکز ما دایما باید عدم، یعنی خدا باشد. ولی ما این کار را نمی کنیم، برای اینکه تحریکات بیرونی، ما را از این حالت بیرون می آورد. هر تایید یا هر توجهی، می تواند ما را از الست خارج کند. برای وفا به عهد الست، باید لحظه به لحظه به اتفاقات بله بگوییم. اما ذهن این عهد و پیمان را می شکند، بر ماست که این پیمان را هر لحظه تجدید کنیم، یعنی خودمان را در این لحظه نگه داریم و دیگر به ذهن و زمان نرویم.

گودش: رُدْوا لَعَادُوا، کارِ توست
ای تو اندر توبه و میثاق، سست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

ردوا لعادوا آیه قرآن است. در این آیه خداوند می فرماید: ای انسان سست ایمان، تو در توبه و میثاق، یعنی برگشت به سوی من، تعهد سست داری و عهد الست را شکستی، وفادار به عهد الست نیستی. کار تو این است که با تحمل درد هشیارانه، به فضای یکتایی، یعنی به سوی من می آیی، ولی نمی توانی هشیارانه با من بمانی، و دوباره به ذهن برمی گردی.

۴- صبر، شکر، رضا و پرهیز:

صبر و شکر: صبر و شکر از خاصیت های خداوند است. هرکسی صبر دارد و شکر می کند، پس مرکزش عدم شده. کسی که مرکزش را عدم کرده، حتما تا حدودی به خدا زنده شده؛ وگرنه ذهن محدود، نه صبر دارد، نه شکر می کند. هر موقع عجله داریم، بدانیم ذهن و من ذهنی در ما فعال است.

شکر یکی از جنبه های قانون جبران است. شکر می کنیم که بودن در لحظه را یاد گرفتیم. گرچه که ذهن ما را از این لحظه خارج می کند، ولی می توانیم از خداوند عذر بخواهیم و دوباره به این لحظه برگردیم. زمانی می توانیم به طور واقعی شکر کنیم که مرکز ما عدم شده باشد. ذات ما شاکر و قدرشناس است. من ذهنی قدرشناسی و شکر را نمی شناسد. دایما طلبکار است و دنبال هرچه بیشتر بهتر است.

صبر همی گفت که من مژده ده و صلّم از او
شکر همی گفت که من صاحب انبارم از او
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۴۲

صبور بودن به ما مژده وصل شدن به خداوند را می دهد. صبر همان قانون مزرعه است که برای به بار نشستن درختی، باید صبر کنیم و عجله نداشته باشیم. شکر، یعنی ما از جنس فراوانی هستیم. صبر و شکر برکت و فراوانی را به زندگی ما می آورد و ما را از دیگران بی نیاز می کند.

رضا:

رضا هم از فضای گشوده شده و مرکز عدم می آید. رضا یعنی من به اتفاق توجه نمی کنم و اتفاق را بازی زندگی می دانم، در اطراف اتفاق فضاگشایی می کنم و راضی هستم. رضا خصوصیتی است که در من ذهنی وجود ندارد.

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست

اگر بیارم، از آن ابر بر سرت بارم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

پرهیز:
وقتی مرکز ما در اثر فضاگشایی عدم می‌شود، دیگر میل نداریم با چیزی یا کسی همانیده شویم، یا همانیدگی جدید ایجاد کنیم، چون می‌دانیم درد خواهد داشت. پس پرهیز می‌کنیم. پرهیز از مرکز عدم می‌آید و در ذات ما وجود دارد. بنابراین سعی می‌کنیم همواره زندگی همراه با پرهیز داشته باشیم. دیگر هیچ دردی را به مرکزمان راه نمی‌دهیم. پرهیز می‌کنیم از ترس، خشم، توقع، رنجش، کینه، غم و غصه و دردهای دیگر من‌ذهنی.

با صبر، رضا، شکر و پرهیز، جان و هشیاری ما از محدودیت ذهن رها شده و وجود ما لبریز از شادی و آرامش می‌شود.

۵- شادی بی‌سبب و ذوق زندگی:

یکی دیگر از خاصیت‌های زنده بودن به زندگی، شادی بی‌سبب است. شادی بی‌سبب، شادی است که سبب ذهنی و علت بیرونی ندارد. شادی حالت دینامیک و پویای آرامش است. شادی بی‌سبب، چشمه‌ایست که از ذات خداوند سرچشمه می‌گیرد. این شادی در ذات ما هم وجود دارد. پس چشمه‌ای به نام شادی بی‌سبب، شادی زندگی، در درون ماست که داریم در حال جوشش و فوران است. هر لحظه که بخواهیم می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم که با پذیرش، این چشمه از درون ما جاری می‌شود و ما شادی و آرامش را تجربه می‌کنیم. پس از مدتی خلاق می‌شویم و ذوق در ما پدید می‌آید، دیگر از کسی تقلید نمی‌کنیم و فکرهای مان را خودمان خلق می‌کنیم.

ما عهده‌یست با شادی که شادی آن من باشد
ما قولیست با جانان که جانان جان من باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۷۸

من به عنوان هشیاری، با شادی، با خداوند، عهده‌یستم که شادی آن من و ذات من باشد. چون ذات و جنس من با ذات زندگی یکی است. خداوند از جنس شادی و آرامش است. من هم که از جنس زندگی هستم، وجودم لبریز از شادی، سکون و آرامش است و باید این شادی را در جهان پخش کنم. پس تنها عهد و پیمان من با زندگی، شاد زیستن؛ و تنها قول من به جانان، زنده شدن به جان زندگی و خداوند است.

مورد بعدی زنده بودن به زندگی:

۶- انصتوا - خاموش باشید است:

انصتوا یعنی خاموش باش، ذهنت را خاموش کن، فرمانی‌ست که از طرف خداوند به ما رسیده، باید این فرمان را اجرا کنیم. انصتوا، یعنی خاموش کردن ذهن، انصتوا یعنی بی‌ذهنی، بی‌واکنشی و ساده شدن ذهن، انصتوا یعنی صفر کردن مقاومت و قضاوت، وقتی ذهن خاموش است، قضاوتی هم در کار نیست، به عنوان شاهد و ناظر، فقط نظاره‌گر هستیم. خاموش کردن، ذهن مهمترین تمرین معنوی است. سکوت ذهن، نزدیکترین حالت ما به خداوند است.

پس شما خاموش باشید انصتوا

تا زبانان من شوم در گفت و گو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

۷- پذیرش قضا و کُنْ فکان

«قضا» اراده‌ی الهی و تصمیم خداوند در این لحظه است. قضا یعنی خدا، هر لحظه اراده و قضاوت می‌کند و در این لحظه اتفاقی برای ما پیش می‌آورد که بهترین اتفاق برای تغییر ماست، باید فضا را باز کنیم تا قضا کارش را انجام دهد. این لحظه یک نیروی قضاوت می‌کند و تشخیص می‌دهد. ما زیر نفوذ آن نیرو هستیم. آن نیرو قضاوت، قضا در واقع انتخاب و فکر کردن خداوند است. کُنْ فکان یعنی خداوند تصمیم می‌گیرد، اراده می‌کند و اتفاقی را به وجود می‌آورد، باید فضا را در اطراف اتفاق باز کنیم، تا «بشو، می‌شود» خداوند به کار افتد. تحول ما، و فرآیند تبدیل ما توسط قضا و کُنْ فکان صورت می‌گیرد. قضا و کُنْ فکان است که انسان را اداره می‌کند. کُنْ فکان، توان‌مندی شکوفایی ما در این لحظه است؛ توان‌مندی تبدیل و تغییر ماست. این توان‌مندی در ذات همه انسان‌ها هست. در صورتی که فضاگشایی کنیم، فرم ما آباد و بی‌فرمی ما وسیع و ریشه‌دار می‌شود. در صورتی که فضاگشایی کنیم، فرم ما آباد و بی‌فرمی ما وسیع و ریشه‌دار می‌شود. ما با «تسلیم و فضاگشایی»، با «قضا و کُنْ فکان» عملاً همکاری می‌کنیم؛ و این همان توکل و اعتماد به زندگی است.

همانطور که گلی باز می‌شود، درختی جوانه می‌زند و شکوفه می‌دهد، ما هم زیر نفوذ قضا و کُنْ فکان هستیم. همه چیز زیر نفوذ قانون کُنْ فکان قرار دارد. ولی من‌ذهنی قضا و کُنْ فکان را زیر پا می‌گذارد. اگر کسی به درک این موضوع برسد که این لحظه خدا تصمیم می‌گیرد و اتفاق را برای من بوجود می‌آورد، باید در اطراف آن فضا باز کنم، اتفاق هر چه باشد، باید بپذیرم و مرکز را عدم کنم تا خداوند قدم به مرکز بگذارد، در این حالت کُنْ فکان به نفعش کار می‌کند. پس شرط

این که قضا و کُن فکان به نفع ما کار کند، تسلیم و عدم مقاومت به اتفاق این لحظه است. اگر به اتفاق این لحظه مقاومت کنیم، آسمان درون ما باز نمی‌شود. همچنین وقتی فضا را در اطراف اتفاقات می‌گشاییم، خداوند با فرمان کن فکان مرکز ما را عدم می‌کند، همانندگی‌ها و دردهای ما را شفا می‌دهد.

بیا بیا که هم اکنون به لطف کُن فیکون
بهشت در بگشاید که غیر ممنونست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۸۵

خدا هر لحظه ما را صدا می‌زند، بیا، به این لحظه بیا. صرفه‌نظر از آنچه که در گذشته انجام داده‌ای، هم اکنون به فرمان «قانون قضا» و به لطف «قانون کن فیکون» خدا می‌گوید: «بشو و می‌شود»، بهشت، مرکز عدم، درش را به روی تو می‌گشاید. برکت، شادی و آرامش آن ناگسستگی و دائمی است، پس فضا را بگشا، اتفاقات را بپذیر، و زندگی را با پذیرش بی‌قید و شرط اتفاق این لحظه آغاز کن تا «کن فکان» در تو به کار افتد.

در بهشت عدم به رویت گشوده شود و برکات این فضای گشوده شده، تمام وجودت را در بر گیرد که آن برکات ناگسستگی است و هرگز قطع نمی‌شود.

۸- اجرای قانون جبران مادی و معنوی

قانون جبران، قانون کائنات است، و در تمام جنبه‌های زندگی ما نمود پیدا می‌کند که موجب پیشرفت یا شکست مادی و معنوی ما خواهد شد. پس بر ماست که حتماً این قانون را رعایت و اجرا کنیم.

قانون جبران دو جنبه دارد:

جبران مادی و معنوی:

برای اجرای قانون جبران معنوی، باید وقت بگذاریم. در روز حداقل دو ساعت باید به برنامه گنج حضور گوش بدهیم. ابیات را یادداشت کنیم، از روی ابیات مرتب بخوانیم. ابیات کلیدی را حفظ کنیم. مخصوصاً ابیاتی را که مرتب در برنامه‌ها تکرار می‌شود، حتماً حفظ کنیم تا در چالش‌ها بتوانیم از آنها کمک بگیریم. نمی‌شود ده دقیقه به برنامه گوش بدهیم، فکر کنیم همین کافی است، نه، کافی نیست. یک برنامه را باید از اول تا آخر گوش بدهیم، بیت‌به‌بیت باید بخوانیم و تأمل کنیم. بگذاریم ابیات مثل چراغ در درون ما روشن شوند.

جنبه دیگر، قانون جبران، جبران مالی است. اگر به برنامه گوش می‌کنیم، ولی جبران مالی نکنیم، باید بدانیم که متعهد به برنامه نیستیم و برنامه گنج حضور، روی ما اثر نخواهد گذاشت. باید ماهیانه به عنوان جبران به برنامه کمک مالی بکنیم، البته در اصل به خودمان کمک می‌کنیم، یعنی خودمان را به حساب می‌آوریم و برای خودمان ارزش قایل می‌شویم. تا ذهن اجازه دهد که برنامه روی ما کار کند. همانطور که برای خرید چیزی باید بهایی بپردازیم، برای نصب شدن برنامه در خودمان هم، باید بهای آن را بپردازیم. وگرنه ذهن نمی‌گذارد برنامه را از آن خودمان بدانیم. پس قانون جبران مادی و معنوی را حتماً باید انجام بدهیم تا پیشرفت کنیم. یکی از دلایل عدم پیشرفت ما رعایت نکردن قانون جبران است.

خیره میا، خیره مرو، جانب بازار جهان
زانکه درین بیع و شری، این ندهی، آن نبری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵

۹- تعهد و هماهنگی، مداومت و تکرار و طلب:

ما باید دائماً به مرکز عدم متعهد و با آن هماهنگ بشویم، یعنی فکر و عمل ما باید از مرکز عدم بیاید. مدت زیادی باید مرکز عدم را ادامه دهیم، مثلاً دو سال یا بیشتر. بستگی به کار ما دارد. هر روز تا آن جا که می‌توانیم، مرکز عدم را تکرار کنیم. پس از چند سال تمرین و کار روی خود، می‌بینیم که مرکز ما دیگر همیشه عدم است.

قانون تعهد و هماهنگی یعنی متعهد و مصمم بودن به انجام کاری، بطوریکه هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند جلوی ما را بگیرد و در این راه طلب داریم، طلب زنده شدن به خدا. میزان تعهد ما بستگی به طلب ما و اجرای قانون جبران دارد. اگر ما توجه، تمرکز و مداومت روی یک کاری می‌گذاریم، حتماً به آن کار تعهد داریم. باید به خودمان ثابت کنیم که به برنامه گنج حضور متعهد هستیم، به مرکز عدم، به فضاگشایی متعهد هستیم. ما تعهد داریم، از اتفاق این لحظه به عنوان ابزار، برای شناخت زندگی‌مان استفاده نکنیم. متعهد هستیم که در ذهن نباشیم و از فکری به فکر دیگر نپریم. متعهد هستیم که دائماً ناظر ذهن‌مان باشیم. متعهد به قانون قرین هستیم و اطراف آدم‌هایی که می‌خواهند ما را به ذهن بکشند، نمی‌رویم. اگر به مولانا متعهد هستیم، حتماً شعرهایش را می‌خوانیم، معنی آن را پیدا کرده و روی خودمان اعمال می‌کنیم. متعهد بودن لزوم به مداومت و طلب را ایجاب می‌کند. باید ثابت کنیم متعهد هستیم. متعهد بودن لزوم به مداومت و طلب را ایجاب می‌کند. باید ثابت کنیم متعهد هستیم. اگر متعهد واقعی باشیم، آثارش را حتماً در زندگی‌مان خواهیم دید. بدون تعهد و هماهنگی، بدون طلب و بدون قانون جبران، حرکت از من‌ذهنی به سوی فضای یکتایی امکان‌پذیر نیست و در این راه موفقیتی کسب نخواهیم کرد.

-برگرفته از برنامه‌های گنج حضور
-با احترام، سرور از گلستان