

چمنی که تا قیامت گل او به بار بادا  
صنمی که بر جمالش دو جهان نثار بادا  
ز بگاه میر خوبان به شکار می خرامد  
که به تیر غمزه او دل ما شکار بادا  
به دو چشم من ز چشمش چه پیام هاست هر دم  
که دو چشم از پیامش خوش و پر خمار بادا  
در زاهدی شکستم به دعا نمود نفرین  
که برو که روزگارت همه بی قرار بادا  
نه قرار ماند و نی دل به دعای او ز یاری  
که به خون ماست تشنه که خدای یار بادا  
تن ما به ماه ماند که ز عشق می گدازد  
دل ما چو چنگ زهره که گسسته تار بادا  
به گداز ماه منگر به گسستگی زهره  
تو حلاوت غمش بین که یکش هزار بادا  
چه عروسیست در جان که جهان ز عکس رویش  
چو دو دست نوعروسان تر و پرنگار بادا  
به عذار جسم منگر که بیوسد و بریزد  
به عذار جان نگر که خوش و خوش عذار بادا

تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان

که به رغم این دو ناخوش ابد با بهار بادا

که قوام این دو ناخوش به چهار عنصر آمد

که قوام بندگانت به جز این چهار بادا

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۱۶۶ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

مولانا در این غزل از چمنی صحبت می‌کند که تا قیامت گل آن به بار است و زیباست و از صنمی، زیبا رویی و بتی صحبت می‌کند که اگر ما از آن آگاه شویم دو جهان را به او نثار می‌کند هم این جهان و هم جهان دیگری که ذهن ما ایجاد می‌کند.

چمنی که تا قیامت گل او به بار بادا

صنمی که بر جمالش دو جهان نثار بادا

در طول غزل از صنم و از این زیبارو تعریف می‌کند از جمله او را به زاهدی تشبیه می‌کند که ما، درش را شکسته ایم و او ما را هم دعا و هم نفرین کرده است. همینطور او را به امیر خوبان تشبیه می‌کند و در آخر او را به جان تشبیه می‌کند. از عکس روی او جهان همانند نوعروسان تر و تازه و پر نقش و نگار است. پس از عکس روی آن صنم و امیر خوبان، این جهان، آبادان و پر از آرامش است. در آخر چون نمی‌تواند اسمی روی آن بگذارد و نمی‌تواند ذات او را توصیف کند می‌گوید ذات او بجز این چهارتا است که می‌شناسید.

## تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان

### که به رغم این دو ناخوش ابادا بهار بادا

امروز صحبت خواهیم کرد که تن تیره چیست و چرا جهان تن زمستان است. این تن تیره، جهانی که به ما ارایه می کند غیر از آن جهان حقیقی است که گل آن به بار است. صحبت این است که آیا به بار بودن گل این جهان، این چمن و گلشن را می بینید و حس می کنید یا خیر؟! برعکس جهانی که این دوتا مریض به ما نشان می دهند تن تیره مثل زاغ است و جهان تیره زمستان است و این دوتا مریض هستند. بادا یعنی این طور هست. این دوتا ناخوش بنیانش به ۴ عنصر آب، آتش، خاک و باد است. اما بنیان بندگان حقیقی خدا غیر از این چهارتاست. پس ذات آن صنم که در واقع ذات ما هم همان است غیر از چیزیست که ما می شناسیم. که در آخر می گوید قوام بندگان بجز این چهار بادا. چون می خواهد ذات او را برای ما بیان کند و می گوید نمی توانی او را با فکر بشناسی پس تلاش نکن که او را با ذهن بشناسی.

ما خدا را فقط می توانیم حس کنیم. ذهن تلاش می کند چیزها را بشناسد و در یک جعبه قرار دهد و یک برچسب روی آن بزند. این کار برای شناخت خدا امکان پذیر نیست. در شناخت بودن خدا، شناسنده و موضوع مورد شناسایی روی هم منطبق می شوند و به یک چیز تبدیل می شوند یعنی یکی می شوند بنابراین جوینده و شناسنده از بین می رود. به همین دلیل است که مولانا می گوید که قوام بندگان بجز این چهار بادا. پس قوام و بندگان خدا یا زندگان در این لحظه به مادیات و جسم نیست.

## به عذار جسم منگر که بیوسد و بریزد

### به عذار جان نگر که خوش و خوش عذار بادا

به ما توصیه می کند که برای درک زندگی و زنده بودن به جسم نگاه نکنید بلکه به جان نگاه کنید چون شادی، آرامش و زیبایی حقیقی از جان بر می خیزد. زیبایی از سکون این لحظه بر می خیزد و ذهن ما نمی تواند زیبایی را بشناسد و زیبایی را بیافریند. زیبایی باید از اعماق وجود ما که زیر این من ذهنی و زیر بنیان این چهار عنصر هست بالا بیاید تا زیبایی او را ترسیم کند و بالا بیاید. اگر ذهن ما دخالت کند دیگر چیز زیبایی نخواهد بود. به همین دلیل مولانا در این غزل می گوید **به عذار جان نگر که خوش و خوش عذار بادا**. امروز راجع به اینکه چطور می توان از این بد دیدن جهان با وجود اینکه گلش به بار است خلاص شد در چهارچوب غزل مولانا صحبت خواهیم کرد. علت اینکه غزل را غالباً از مولانا انتخاب می کنم این است که معنایی که می خواهیم صحبت کنیم بصورت فشرده و شگفت انگیزی در یک غزل مولانا بصورت جامع وجود دارد. ما هم برای او دعا می کنیم که این وسیله را در اختیار ما گذاشته و ما می توانیم از آن استفاده کنیم.

### چمنی که تا قیامت گل او به بار بادا

### صنمی که بر جمالش دو جهان نثار بادا

پس در ابتدا راجع به چمن و گلشنی صحبت می کند که گل آن همیشه بار می دهد و آبادان و زیباست. صحبت ما این است که آیا شما این زیبایی و آبادانی و گل دادن را می بینید؟! اگر نمی بینید ریشه آنرا در ذهن خود جستجو کنید که امروز مولانا به آن اشاره می کند که این در بیرون نیست بلکه در ذهن ماست.

در انتهای غزل هم به آن اشاره دارد **تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان**. منظور از تن جسم و بدن ما نیست. من ذهنی همانند زاغ است چون زاغ سیاه رنگ است و میلش به خوردن لجن است و به مردگی توجه دارد چون چیزهای مرده را می خورد در قیاس با عقاب، زاغ به چیزهای تر و تازه و زیبا توجه ندارد. جهانی را که این تن تیره ایجاد می کند همانند زمستان روح و جان ندارد. آیا ما این طور هستیم؟! اگر ما جهان را زیبا نمی بینیم پس به فرم ذهنی گرفتار شده ایم که جهان را اینگونه به ما نشان می دهد و مولانا می گوید این دوتا مریض هستند.

### **تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان**

#### **که به رغم این دو ناخوش ادا بهار بادا**

برعکس چیزی که این دوتا مریض به ما نشان می دهند تا ابد بهار است. این دوتا مریض هستند برای اینکه ما ممکن است تبدیل به یک ایدیولوژی و فرم شده باشیم یا ایده ای که در آینده می خواهد صورت بگیرد و این فرم خلاقیت موجود در این لحظه را می پوشاند. بنابراین جهانی را ایجاد می کند که از گذشته شروع شده، بنیان و قوامش در گذشته است و در آینده می خواهد به یک جایی برسد بنابراین این لحظه را که زندگی می خواهد از شما بیان شود را می پوشاند و جهانی را به شما نشان می دهد که پر از نارضایتی است برای اینکه در گذشته اتفاقاتی افتاده که به آنها چسبیده ایم و بر اساس آنها یک من درست کرده ایم که این من، یک جانی را به ما نشان می دهد که زمستان است، روح ندارد و زندگی در آن نیست، مثل بهار موسیقی در آن نیست، زیبایی ندارد چون جهان ذهن

است. ذهن برای فکر کردن و حل مسایل بیرون هست و برای زنده کردن ما کارگر نیست.

### تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان

#### که به رگم این دو ناخوش ابد با بهار بادا

این من ذهنی مریض است اما دکتر (خدا) در زیر این دوناخوش همراهشان است. این من به این دلیل مریض است که می خواهد بجایی برسد و برای رسیدن به آنجا و برای رسیدن به آن جهانی که می خواهد در آن عدالت و زیبایی باشد عدالت و زیبایی را همین الان زیرپا می گذارد و این بصورت یک ایدیولوژی مطرح می شود. ما تصور می کنیم که زندگی یعنی همان چیز ذهنی که به ذهنیت در آمده که ما در آینده قرار است به آن برسیم و برای رسیدن به آن جهان زیبایی که در آن آزادی، عدالت خواهد بود و انسانها در آن زیبا زندگی می کنند انسانها را الان شکنجه می کنیم و ازار می دهم تا به چیزی در آینده برسیم.

در واقع این یک مرض است و این فرم بصورت فکری شده که در آینده و گذشته زندگی می کند و این یک بیماری است چون مثل زاغ سیاه است و درک نمی کند زندگی همین لحظه است و این به آینده و گذشته رفتن یک چیز موهومی و توهمی است. برای همین همه چیز را زیرپا می گذاریم تا به آینده ای زیبا برسیم. درست همانند مریضی که به مطب دکتر رفته و در اطاق انتظار نشسته و دکتر در اطاق معاینه هست و این مریض در را بسته و نه به حرف دکتر گوش می دهد و نه در را باز می کند که وارد اطاق دکتر شود. به دکتر هم می گوید تو آنجا بنشین من هم اینجا در اطاق انتظار می نشینم. اگر چنین مریضی را دکتر ببیند می گوید دیوانه هستی که به پیش من آمده ای اما اجازه معاینه به

من نمی دهی و بداخل اطاق نمی آیی پس او را بیرون می کند. من ذهنی چنین حالتی دارد در اطاق انتظار نشسته برای چیزی در آینده و نمی گذارد آن صنم شفا بخش، میر خوبان، عدم، هستی یا همان خدا که هر لحظه با اوست او را شفا دهد و ما زندگی را با ذهن و فکرهای خود پوشانده ایم.

امروز مولانا به ما می گوید که این عشق و این نیروی ساطع شده از آن عدم می تواند فرم ذهنی ما را آب می کند و ما نباید نگران این باشیم که چگونه از این مخمصه نجات پیدا کنیم. کلید این غزل در بیت آخر است که در اینجا باز به آن برمی گردم. همانطور که گفتیم ما از چهار بعد تشکیل شده ایم: فکر، تن جسمی، هیجانات و به ظهور رسیده آن عدم که در این غزل به باد تشبیه شده است. بنابراین چهار عنصری که وجود ما از آن تشکیل می شود و بصورت موهومی است همین بدن ماست که خاک است و اگر آنرا تجزیه کنند پرازمواد شیمیایی است همانند منیزیم، کلسیم، کربن، آهن، مس است و فکرهای ما مثل آب روان است. هیجانات ما مثل آتش است و باد نماینده زندگی است که این هوشیاری حتی در من ذهنی هم وجود دارد و کار می کند و قوام و بنیان ما به این چهار عنصر است.

زمانیکه می گوئید من چه کسی هستم؟! همان اصل ماست که فکر و هیجان، جسم مادی و شعوری که همراه اینهاست را فعال و رقصان می کند و به این چهار عنصر جان می دهد. این شعور همان بدن اصلی درونی ماست که بوسیله آن می توانیم بی نهایت در خود فرو برویم و این هستی را حس کنیم. وقتی ما هستی را حس می کنیم یا وجود بی فرم را حس می کنیم که قسمتی از خود ما هستیم که فرم نداریم اصطلاحاً به روشنایی رسیدن نامیده می شود. زمانیکه در این فضای بی فرم یعنی به غیر از آن چهار عنصر ساکن شویم این حالت را

عرفان، آزاد شدن، زنده شدن و یا به زندگی روشن شدن می نامند. این فضا و حالت چیزی نیست که همانند آن چهار حالت درون جعبه ای بگذاریم و روی آن برچسبی بزنیم بلکه باید آنرا حس کنیم. این همان است که مولانا در این غزل می گوید ما را از ذهن رها می کند.

**تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان**

**که به رغم این دو ناخوش ابد با بهار بادا**

که قوام این دو ناخوش به چهار عنصر آمد. پس وقتی قوام ما از این چهار عنصری است که صحبت کردیم منظور قوام ما از خشمها و اتفاقاتی است که در گذشته افتاده است و با هیجان همراه است یا با بدن خود هم هویت هستیم بنابراین قوام ما مادی هست و برای همین ناخوش هستیم.

**که قوام این دو ناخوش به چهار عنصر آمد**

**که قوام بندگانت به جز این چهار بادا**



## قسمت دوم

ز بگاه میر خوبان به شکار می خرامد

که به تیر غمزه او دل ما شکار بادا

میر خوبان از بگاه صبح شروع به شکار کردن دل ما می کند. پس ما نباید نگران باشیم که چطور به حضور برسیم. کافایت دل خود را رها کنیم تا آن امیر خوبان دل ما را شکار کند.

ز بگاه میر خوبان به شکار می خرامد. یعنی از زمانیکه ما متولد شده ایم و شروع به زندگی کرده ایم ما دعوت به زندگی شده ایم و آن میر خوبان سعی می کند که ما را بیدار به زندگی، آرامش و عشق این لحظه کند. او با شمشیر و نیزه شکار نمی کند. چطور او ما را شکار می کند؟! در بیت بعدی توضیح می دهد.

که به تیر غمزه او دل ما شکار بادا. آن صنم به عشوه و ناز ابرو و لطافت کار می کند. بنابراین زندگی، ما را با لطافت بیدار می کند نه با زور و شمشیر. به تیر عشوه چشم او امید هست که دل ما به او بیدار شود. بگاه را در بیت بعدی معنا می کند و می گوید هر دم.

به دو چشم من ز چشمش چه پیام هاست هر دم

که دو چشم از پیامش خوش و پر خمار بادا

یعنی معشوق هر دم می خواهد که ما را بیدار کند و هر لحظه به زندگی برساند و از من موهومی ما را برهاند. از چشم نهان ما به چشم او دایما اشاره و الهام هست که ما بیدار شویم. به دو چشم من ز چشمش چه پیام هاست هر دم. هر لحظه چه پیامها به من و شما می رسد که که دو چشم ما از چشم او اشاره ها می گیرد

و در چشم ظاهر ما هم ظاهر می شود. که دو چشم از پیامش خوش و پرخمار بادا. آن چشم هم خوش است هم شاد است و بصیرت و خرد دارد و زیبا هست و زیبا می بیند.

در زاهدی شکستم به دعا نمود نفرین

که برو که روزگارت همه بی قرار بادا

ما انسانها زمانیکه انسان شدیم در زاهدی را شکسته ایم که در اول غزل با نام صنم از آن یاد کرد. ما در چه کسی را شکسته ایم و نور او به ما تابیده است؟! ما در خدا را شکسته ایم که ما را دعا کرد ولی دعای او نفرین هم بود و گفت برو که روزگار تو همیشه بی قرار باشد. زمانیکه در خدا را شکستیم نور او به ما تابیده است و آن نور همیشه همراه ماست و آن نور خودش دعاست. نوری که به ما تابیده شده خود اوست، که همیشه شاد و آرام زندگی کنیم. در واقع بر اساس این غزل شادی ما یک مشیت خداوندیست. در زاهدی شکستم به دعا نمود نفرین. پس ما را دعا کرده و خواسته که ما اینطور باشیم. ولی یک نفرین هم در آن بوده که اگر از یک حالتی بیرون بیاییم آن نفرین ما را می گیرد. آن نفرین چیست؟! فرم شدن، ستیزه کردن و مقاومت کردن در برابر این لحظه است. وقتی به من ذهنی شما چیزی می چسبد و می خواهید که برنجید این رنجش یک فرم ایجاد می کند که با این لحظه می ستیزد. هر چیزی که باعث شود شما با این لحظه ستیزه کنید نفرین خدا شما را می گیرد و آن نفرین خطر و آزاری است که در آن فرم هست و شما دچار آن می شوید.

در زاهدی شکستم به دعا نمود نفرین

که برو که روزگارت همه بی قرار بادا

در واقع وقتی ما تسلیم هستیم، دعا و خواست او همیشه با ماست پس ما شاد و بیقرار عشق خدا و آرام هستیم. اگر فرم شویم و ستیزه کنیم نفرین خداوند ما را می گیرد به نوع دیگری بیقرار می شویم. پس بیقراری دو معنا دارد زمانیکه ما با عشق و خواست او هستیم ما بیقرار عاشق هستیم اما وقتی ستیزه می کنیم و فرم می شویم و جهان ما زمستان می شود پس استرس، خشم، ترس، فشار روانی داریم و خودمان و دیگران را آزار می دهیم پس بیقرار نوع دیگری هستیم چون نفرین او ما را گرفته است. زمانیکه در فضای پذیرش این لحظه و تسلیم هستیم ما در دعای او هستیم. اینها کاری به خدا ندارد این ذات بودن ماست و از اول هم همینطور بوده ایم.

**در زاهدی شکستم به دعا نمود نفرین**

**که برو که روزگارت همه بی قرار بادا**

**نه قرار ماند و نی دل به دعای او زیاری**

**که به خون ماست تشنه که خداهش یار بادا**

این زاهد و یار وقتی دعا کرد نه قرار ماند و نه دل. وقتی قوام ما به چهار عنصر است پس ما من ذهنی داریم و این من ذهنی بدنبال قرار می گردد و من ذهنی جای دل اصلی ما که زنده بودن به این لحظه است را گرفته است. حالا ما دلی داریم که همان فرم ذهنی ماست. از دعای آن زاهد نه دلی مانده و نه قراری. وقتی ما دل و قرار نداشته باشیم و نشناسیم دعای او مستجاب شده است و به موزات دعا و خواست ایزدی هستیم. آن یار به خون ما تشنه است. به عبارت دیگر طبیعت ما ایجاب می کند که ما هر چیزی که می شویم آنرا رها کنیم یعنی هر همانیدگی را رها کنیم.

وقتی با چیزی هم هویت می شویم و آنرا رها می کنیم خداوند تشنه این می شود که هم هویت شدگی ما را ببرد تا فرم نمایم اما ما می خواهیم فرم بودن خود را حفظ کنیم و به خواب ماده فرو برویم. پس یار به خون ما تشنه است. خون من ذهنی زمان روانشناختی و به گذشته و آینده رفتن است. وقتی شما زمان را قطع کنید من ذهنی از کار می افتد و خداوند برای همین به این خون تشنه است و می خواهد من توهمی ما را از بین ببرد تا ما رها شویم.

تن ما به ماه ماند که ز عشق می‌گذارد

دل ما چو چنگ زهره که گسسته تار بادا

ماه از خودش نوری ندارد نور خورشید آنرا روشن و تابان می کند. من ذهنی هم زنده بودنش را از هوشیاری حضور ما می گیرد اگر آن هوشیاری خدایی نبود اصلا من ذهنی هم نبود و آینده و گذشته ای هم نبود. اینکه شما چیزی را در ذهن خود در گذشته و آینده می بینید و می توانید آنرا به تصویر بکشید و بخاطر بیاورید بدلیل نور زنده بودن این لحظه است در غیر اینصورت ما نمی توانستیم چیزی را بخاطر بیاوریم. برای همین می گوید تن ما همانند ماه است چون از خودش بخودی خود نوری ندارد و نور را از انرژی زنده کننده این لحظه می گیرد. در ادامه مولانا می گوید تن موهومی ما را عشق می گذارد و آب می کند.

تن ما به ماه ماند که ز عشق می‌گذارد

دل ما چو چنگ زهره که گسسته تار بادا

دل ما همانند چنگ زهره است (زهره خدای شادی است) که انشالله تار من ذهنی ما پاره شود و زده نشود چون انرژی آن بسیار بد است. وقتی انرژی زنده زندگی

را در من ذهنی سرمایه گذاری می کنیم و دردهای گذشته را زنده نگه می داریم و می خواهیم بخاطر رنجشایمان انتقام بگیریم پس این تار بهتر است پاره شود و نواخته نشود. برای همین دعا می کند که تار من ذهنی پاره شود بعلاوه اینکه می گوید این تار اصلا گسسته هست و تاری وجود ندارد بلکه ذهن به ما نشان می دهد که تاری وجود دارد. اتفاقاتی که سالها قبل افتاده و رنجیده اید، چقدر مهم بوده اند و هنوز در آن غوطه ور هستید و هنوز به آن فکر می کنید و می خواهید در آینده کاری برای آن انجام دهید این تار اصلا گسسته هست و وجود ندارد چیزی بوده که تمام شده است، من ذهنی شما این توهم را ایجاد می کند که تاری وجود دارد.

**به گداز ماه منگر به گسستگی زهره**

**تو حلاوت غمش بین که یکش هزار بادا**

زمانیکه این عشق که گاهی خودش را به شما نشان می دهد و زندگی از شما می جوشد و بالا می آید و شادی در وجود شما فوران می کند همان موقع من ذهنی و دردهایتان را بسوزانید این زمان خوشحالی زمان سوزاندن این دره است نه موقعی که خشمگین و عصبانی هستید. زمانیکه این عشق می آید و حال شما خوب است این دردها و رنجش ها را ببخش و از آنها رها شو. همین حالا که شاد و آرام هستید ببینید که چه تغییراتی در زندگی باید بدهید و این کار را انجام دهید. خودت را از کینه ها، رنجشها، باورهای موهومی که فکر می کنی آنها هستی در زمان شادی بیرون بکش چون زمان خشم نمی توانی این کار را انجام دهید. کینه و باورهای موهومی که فکر می کنی اینها هستید، خودتان را از آنها بیرون بکشید در این زمان متوجه می شوید تارهای من ذهنی می گسلد.

فکر نکن فردا بدون اینها چکار کنم؟! و نگران این نباش بدون اینها چه کنم بلکه شیرینی غم زندگی را ببین که وقتی این کینه و دردها را رها می کنی و می بخشی چه شیرینی به تو می دهد که از حلاوت آن اگر الان یکی است بتدریج از هزار تا هم این شیرینی بیشتر می شود با بخشیدن و رها شدن از دردها. زمانیکه از غمی رها می شوی تو این حلاوت و شیرینی را ببین.

### چه عروسیست در جان که جهان ز عکس رویش

#### چو دو دست نوعروسان تر و پرنگار بادا

این صنم، جان، عدم، زندگی و میر خوبان چقدر درون آن شادی و جشن است که انعکاس روی او که این جهان را بوجود می آورد همانند دست نوعروسان پر از چیزهای تازه و نو است. قدیمها دست عروس را حنا می گذاشتند و نقش و نگار می کشیدند. مولانا دست عروس را که پر از نقش و نگار زیباست به این دنیا تشبیه کرده که خداوند چه جهان زیبایی را آفریده است. پس این جهان که عکس روی معشوق است و این قدر زیباست ببین که خود او چیست. قسمتی از این ترو تازگی و عکس روی او، تن و جسم ما، ذهن و احساسهای ماست، زندگی ماست پس اجازه بدهید که بیان شود و شما روی آن را نپوشانید.

#### به عذار جسم منگر که بیوسد و بریزد

#### به عذار جان نگر که خوش و خوش عذار بادا

بعد از این به جسمها نگاه نکن و من ذهنی را رها کن و در ذهن نرو چون چیزهای دنیایی همه فرم هستند پس هویت خود را از آنها نگاه نکن چون جسم هستند و می پوسند و می ریزند و ترس بوجود می آورند. تقریباً همه مردم جهان چون به چیزهای دنیایی چسبیده اند می ترسند پس اگر این هم هویت شدگی را

رها کنی دیگر نمی ترسی. ذات جهان این است که هر چیزی که وجود می آید روزی از بین می رود برای همین چون به چیزها می چسبیم پس می ترسیم و میدانیم که روزی از بین می روند پس تنها راه چاره این است که آنها را رها کنیم و هم هویت نشویم. با ترس زندگی ما دست من ذهنی می افتد پس دایم آزار می بینیم و این ترس رفتار و کردار و گفتار ما را کنترل می کند، ما حالت دفاعی پیدا می کنیم پس خودمان و دیگران را آزار و شکنجه می دهیم. این نتیجه مستقیم زندگی کردن در من ذهنی و هم هویت شدن با چیزهای دنیایی است.

به صورت جسم ها نگاه نکن که می ریزند. حتی باورهای ما جسم و فرم هستند و نباید با آنها هم هویت شویم. **به عذار جان نگر که خوش و خوش عذار بادا.** به صورت جان نگاه کن و به درون برو و بجز این چهار عنصر را نگاه کن و با او یکی شو و حس کن که او هستی چون او هم شاد و هم زیباست. زیبایی از سکون این لحظه متولد می شود و ذهن ما زیبایی را نمی شناسد و نمی تواند زیبایی بیافریند. اگر ما در دنیای ذهن غرق شویم زیبایی را نمی بینیم و فقط آزار می بینیم.

**تن تیره همچو زاغی و جهان تن زمستان**

**که به رغم این دو ناخوش ادا بهار بادا**

**که قوام این دو ناخوش به چهار عنصر آمد**

**که قوام بندگانت به جز این چهار بادا**

ما با فکرهایمان هم هویت می شویم و با سرعت زیاد موجودی بنام من ذهنی را می بافیم که همچون زاغ سیاه است و جهانی مثل زمستان سرد برای ما بوجود می آورد.

ما با باورهایمان که با سرعت بالای فکری بوجود آورده ایم هم هویت شده ایم و دنیای سرد و بی روح و بی رمقی را با ذهن خود بوجود آورده ایم چون زندگی زنده را در باورها و هم هویت شدگی هایمان سرمایه گذاری کرده ایم برای همین احساس ترس می کنیم. من ذهنی همانند سایه با فکرهای مختلف می تواند تغییر کند و این در اختیار شماست که این فکرها که همانند سایه تغییر می کنند را رها کنید تا در شما ترس بوجود نیاورند و ما چون در حال حاضر حضور نداریم، غایب هستیم. این غیبت ما در این لحظه از لحاظ فلسفی گناه نامیده می شود که یعنی شکنجه و آزار خود و دیگران بر اساس من موهومی و اشکال ما همین نفرین است.

ما چون در این لحظه تسلیم نیستیم و با زندگی ستیزه می کنیم در اصل نفرین زندگی ما را می گیرد و ما تقاص پس می دهیم. وقتی نفرین او ما را می گیرد یعنی ما من ذهنی داریم و دل ما فکرهای ماست. وقتی آن عنصر بی نام و نشان دل ما شود آن عنصر خودش همه شادی و آرامش است و ما متوجه نمی شویم که دل داریم. اما الان چون دل ما چیزهای دنیایی هستند آرامش را از ما گرفته اند و ما می ترسیم.



