

چون درشوی در باغ دل مانند گل خوش بو شوی
چون برپری سوی فلک همچون ملک مه رو شوی
گر همچو روغن سوزدت خود روشنی گردی همه
سرخیل عشرت‌ها شوی گر چه ز غم چون مو شوی
هم ملک و هم سلطان شوی هم خلد و هم رضوان شوی
هم کفر و هم ایمان شوی هم شیر و هم آهو شوی
از جای در بی‌جا روی وز خویشتن تنها روی
بی‌مرکب و بی‌پا روی چون آب اندر جو شوی
چون جان و دل یکتا شوی پیدای ناپیدا شوی
هم تلخ و هم حلوا شوی با طبع می همخو شوی
از طبع خشکی و تری همچون مسیحا برپری
گرداب‌ها را بردری راهی کنی یک سو شوی
شیرین کنی هر شور را حاضر کنی هر دور را
پرده نباشی نور را گر چون فلک نه تو شوی
شه باش دولت ساخته مه باش رفعت یافته
تا چند همچون فاخته جوینده و کوکو شوی
خالی کنی سر از هوس گردی تو زنده بی‌نفس
یا هو نگویی زان سپس چون غرقه یا هو شوی

هر خانه را روزن شوی هر باغ را گلشن شوی

با من نباشی من شوی چون تو ز خود بی تو شوی

سر در زمین چندین مکش سر را برآور شاد کش

تا تازه و خندان و خوش چون شاخ شفتالو شوی

دیگر نخواهی روشنی از خویشتن گردی غنی

چون شاه مسکین پروری چون ماه ظلمت جو شوی

تو جان نخواهی جان دهی هر درد را درمان دهی

مرهم نجویی زخم را خود زخم را دارو شوی

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل ۲۴۴۴ از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

در غزلی که از مولانا خواندم مولانا رهنمودهایی در مورد بزرگترین تبدیلی که در انسان می گنجد و برای انسان در زندگی ممکن است پیش بیاید می دهد. مولانا می گوید اگر وارد باغ دل شوی مثل گل خوشبو می شوی و اگر بسوی فلک بپری مثل ملک، مه رو می شوی. اگر زندگی مثل روغن ترا بسوزد همه اش تبدیل به روشنایی می شوی و در اینصورت سردسته شادیهها می شوی گرچه از غم لاغر و مثل مو می شوی. هم ملک و هم سلطان می شوی، هم بهشت و هم رضوان (نگهبان بهشت) می شوی. هم کفر و هم ایمان می شوی، هم شیر و هم آهو می شوی. این مطالب یعنی چه؟! اگر بسوی آسمان بپری مثل ملک مه رو می شوی منظور چیست؟! در باغ دل وارد شدن یعنی چه؟! مثل گل خوشبو شدن یعنی چه؟! اینکه می گوید اگر زندگی ترا بسوزاند تبدیل به نور

می شوی یعنی چه؟! آیا منظور این است که تن انسان باید بسوزد یا چیزی دیگر از انسان باید بسوزد؟! چطور وقتی بخشی از انسان می سوزد انسان سردسته شادیهی می شود و شادی در انسان موج می زند و انسان زنده میشود؟! سلطان و ملک به چه منظور است آیا ما الان سلطان نیستیم؟! هم چنین مولانا از زمان و مکان صحبت می کند و می گوید هر چیز دوری را تو حاضر می کنی. از جای در بی جا می روی یعنی از مکان به بی مکان می روی اینها یعنی چه؟! برای فهمیدن این غزل اندکی درباره انسان و زمان و مکان توضیح می دهم.

وقتی ما از زمان صحبت می کنیم منظور زمان گذشته و آینده است. **ما دو نوع زمان داریم. زمان حقیقی و زمان روانشناختی.** مثلا اگر ما در گذشته یک اشتباهی کردیم و از آن اشتباه مطلبی را یاد گرفتیم و حالا از آن تجربه در زندگی خود استفاده می کنیم این را زمان حقیقی می نامیم ولو اینکه تجربه ای تلخ باشد. اما اگر به گذشته برویم و در این تجربه تلخ گیر کنیم و دایم با آن تجربه تلخ زندگی کنیم این را زمان روانشناختی می نامیم. اگر چیزی در زندگی می خواهیم و آنرا هدف خودمان قرار می دهیم مثلا در سه سال آینده می خواهیم به فلان چیز برسیم و برای آن روی کاغذ برنامه ریزی کنیم این زمان حقیقی است گاهی زمان ساعتی هم نامیده می شود. اما اگر این هدف اینقدر برای من مهم باشد که دایم به آینده بروم و با این هدف زندگی کنم و با آن اغشته شوم و فکر کنم اگر در آینده به این هدف برسیم زندگی برای من شروع می شود و انسان کامل تر و بهتری می شوم این را زمان روانی می نامند و زمان روانی یعنی قسمتی از وجود ما دایم در گذشته یا آینده باشد.

مثلا اگر یک مرد یا زن ۳۰ ساله هدف دارند که ازدواج کنند، خانه بخرند، فوق لیسانی بگیرند یا هر چیز دیگری و برای آن برنامه ریزی کنند که چقدر از

ساعت خود را باید برای این هدفها بگذارند این زمان حقیقی است اما اگر با آنها کاملا عجین شود طوریکه در آینده با آنها زندگی کنند زمان روانی نامیده می شود. اگر در گذشته تجربه تلخی دارید و دایم به آن تجربه می روید و آنرا زنده می کنید پس شما زمان روانی ایجاد می کنید. زمان روانی یعنی چیزی را در گذشته ایجاد کردن و منتظر بودن تا در آینده به نتیجه برسد.

بنابراین زمان یعنی گذشته و آینده و یک فرمی را در گذشته ایجاد کردن و بعد فرمی را در آینده ایجاد کردن و با هر دوی اینها زندگی کردن، عجین و هم هویت شدن. همانطور که می بنید زمان روانی یک کار طبیعی نیست. اگر شما زمان روانی ایجاد می کنید بعبارت دیگر بجای اینکه در زمان حال زندگی کنید و تمام حواس شما بکاری باشد که همین لحظه انجام می دهید و فقط بصورت پیرامونی به چیزهای دیگر نگاه کنید به گذشته و آینده می روید و زمان حال را فراموش می کنید بنابراین زمان روانی ایجاد می کنید. زمان روانی یک وجود توهمی است.

اگر شما به تجربه دو سال پیش می روید و در آن زندگی می کنید و از آن یک خود می سازید و با آن خود، دردی ایجاد می کنید پس زمان و من توهمی ایجاد می کنید که این من توهمی همیشه چشمش به آینده است و این لحظه که تمام دارایی ماست و هر لحظه در وجود ما دمیده می شود و می خواهد از طریق ما اشکار شود پوشانده می شود و از دست ما می رود. اینکه می گویم بصورت پیرامونی می توانیم به چیزهای دیگر نگاه کنیم ولی دایم در همین لحظه بمانیم ولی به گذشته و آینده هم برویم و به زمان حال برگردیم عبارت از این است که شما می توانید فکرهای خود را تماشا کنید. تماشا کردن فکرهای خود یعنی به فکری که در سر شما می گذرد گوش بدهید که چه فکری می کنید.

اگر این کار را کنید خواهید دید که اینکه چند چیز دیگر هم اطراف شما اتفاق می افتد، مثلا بچه ها بازی می کنند و شخصی هم در حال صحبت است اما یک فکر اصلی زیر همه این اتفاقات هست که شما به آن مشغول هستید. مثلا شاید به اتفاقی که در روز افتاده یا شام چی بخورید یا فردا قراری دارید به اینها فکرها می کنید ولی با من هم صحبت می کنید در این حالت فکر اصلی چیزی است که در زیر فکرهای شماست نه چیزهای پیرامونی که در حال گوش کردن هستید. اگر به گوش دادن به فکرهایتان ادامه دهید، ناخشنود هم نشوید و فکرهای خود را قضاوت هم نکنید که این بد یا این خوب است و ناظر باشید آن کسی که در سر شما حرف می زند چه می گوید متوجه می شوید یک وجود جدیدی بنام گوش دهنده یا ناظر در شما بیدار شده است. به محض اینکه قضاوت کنید دوباره وارد ذهن می شوید و تماما در ذهن سرمایه گذاری می شوید. اگر شما در حال زمان روانی هستید ببینید که فکرهای شما چه می گویند؟! بعضی از فکرهایمان را به زبان می آوریم که می شود حرف زدن. پس فکر کردن با حرف زدن فرق زیادی ندارد. فکر خود را که بلند می گوئیم دیگران هم می شنوند و بعضی از آنها را آرام با خودمان می گوئیم که هر دو یک پدیده هستند چون شما به فکرهای خود گوش می کنید و همین که گوش دهید، ناظر آن شوید، قضاوت نکنید و ناخوشنود نباشید می بینید وجود جدیدی در شما که گوش دهنده است پیدا شده است.

حتی اگر چند دقیقه هم بتوانید این کار را انجام دهید به مرور زمان می توانید مدت بیشتری این کار را انجام دهید. بعد از مدتی این گوش دهنده در شما تقویت می شود. جایی می رسد که به عینه فکرهای خود را می بینید و می شنوید و حتی احساسی هم در اثر هیجان این فکرها در شما ایجاد می شود را می شنوید و حس می کنید.

بنابراین این موجود جدید که با گوش کردن به فکرها بوجود آمده را می‌توانید درون خود ببینید. با این تماشا کردن، شما با فکرها تماماً آغشته نمی‌شوید که این تماشاگر همان حضور ناظر یا همان هوشیاری حضور شماست. وقتی حال شما خوب است کاملاً در ذهن سرمایه‌گذاری نیستید پس بهتر می‌توانید این وجود ناظر را ببینید و فکرهای خود را تماشا کنید با این تمرین کردن این حضور ناظر بتدریج قویتر می‌شود و شما بجایی می‌رسید که یکدفعه بیداری در شما بوجود می‌آید و متوجه می‌شوید زمان روانی که با به زمان گذشته و آینده رفتن و فکر کردن به رنجشهای گذشته ایجاد می‌شود و هیجانی بالا می‌آید اینها همه توهم است و این شنونده جدید به شما می‌گوید که اینها وجود ندارند و تو اینها را ایجاد می‌کنی هر چه هست همین موجود زنده درون تو در همین لحظه است و این شروع بیداری ماست.

اگر شما بجایی برسید که متوجه شوید که اینها همه فکر هستند و وجود خارجی ندارند و هر چه هست همین لحظه است با دانستن و تشخیص این موضوع دیگر این زمان روانی برای شما غم و غصه ایجاد نمی‌کند. این وجود شما هرچه قویتر می‌شود گل وجود شما بازر می‌شود و اگر دقت کنید این وجود جدید فرم، مکان و زمان ندارد. شما نمی‌توانید آنرا به چشم ببینید. این ناظر، فکرهای شما را تماشا می‌کند، بدن شما را می‌سازد و نه تنها از فکرها و هیجانات شما آگاه است بلکه خودش هم از خودش آگاه است.

شما باید این وجود ناظر را انقدر قوی کنید تا فکری برای شما باقی نماند و زمان روانی و فرمی که ذهن برای شما بوجود می‌آورد تبدیل به یک مو شود و هیچ چیز از آن باقی نماند. بنابراین انرژی آزاد شده از نماندن در فکر تبدیل به یک تماشاگر می‌شود. اگر شما بتوانید اینکار را ادامه دهید شما به حضور کامل زنده

شده اید و در این حالت ذهن و تمام هیجانات شما کاملاً در اختیار شماست. پس وقتی مولانا می گوید: **گر همچو روغن سوزدت خود روشنی کردی همه**. وقتی شما تبدیل به آن وجود جدید می شوید و آنرا به فرمهای از قبل ساخته شده و دردهای خود می تابانید دردهای شما را آب می شوند.

گر همچو روغن سوزدت خود روشنی کردی همه

سرخیل عشرت‌ها شوی گر چه ز غم چون مو شوی

وقتی نور آن وجود جدید به غمهای شما می تابد شروع به ذوب شدن می کند و در اینحالت شما هویت خود را از ان غمها بیرون می کشید و اینکار دردناک و سخت است برای اینکه ما با غمها و دردهایمان هم هویت شده ایم و با آنها احساس وجود می کنیم. مثلاً به یک خانم ۵۰ ساله بگویید شوهر خود را ببخش. می گوید: می بخشم اما چون با ان دردها هم هویت شده زمانیکه می خواهد این دردها را بیاندازد برایش سخت است انگار چیزی را می خواهند از او بگیرند که سالها با آن زندگی کرده است و هویت و احساس زندگی را از آن می گیرد. به بعضی ها می گویی ببخش حتی کلمه می بخشم هم برایشان سخت است. یا اگر بگوییم این غمها و دردها توهمی هستند آنها را عصبانی می کند و می گویند اینها درست و حقیقی هستند.

بخش دوم

چون درشوی در باغ دل مانند گل خوش بو شوی

چون برپری سوی فلک همچون ملک مه رو شوی

همانطور که در قسمت اول توضیح دادم وقتی شما مدام به فکر هایتان گوش می کنید و فکر هایتان را می بینید و هیجانات خود را تماشا می کنید و واکنشهایی در شما بوجود می آید و آن الگوهای فکری را تماشا می کنید این تماشاگر در شما تقویت می شود. گفتیم این تماشاگر یا گوش دهنده از بُعد فکر نیست و اگر قضاوت نکنید و با فکر هایتان عجین نشوید این وجود جدید و چشم ناظر که جوهر اصلی و ذات اصلی شماست و الگوهای رفتاری شما را تماشا می کند، در شما شروع بکار می کند و این یعنی وارد شدن در باغ دل. اگر شما این وجود جدید را تقویت کنید بطوریکه کاملاً شکوفا شود خواهید دید که به فضای بی نهایت در درون تبدیل می شوید.

این تماشاگر فرم ندارد بلکه یک آسمان جدیدی است و مکان نمی گیرد بنابراین جا نیست. حالا می توانیم با این توضیحات غزل را معنا کنیم. بنابراین می گوید اگر از ذهن خود خارج شوید و وارد آن فضا شوید و حضور کامل را حس کنید و در ذهن اصلاً سرمایه گذاری نشوید، وارد فضایی با عمق بی نهایت می شوید. این فضا هر لحظه زنده و بی نهایت است. وقتی شما وارد ذهن می شوید و یک موجود توهمی را در گذشته بوجود می آورید که به آینده نگاه می کند هیچ ناظری وجود ندارد و احوالات ما در گرو این موجود توهمی است که هر لحظه ممکن است واکنش نشان دهد یا عصبانی شود چون ما کنترل خودمان را نداریم و به خودمان اعتماد نداریم در اینحالت هیچ ناظری وجود ندارد و شما کاملاً با ذهن

و الگوهای هیجانی خود هم هویت هستید. ما می خواهیم این حالت ذهنی را قطع کنیم و بتدریج شروع به رشد دادن این ناظر و گوش دهنده به فکرها کنیم. **بر پری سوی فلک** به این منظور نیست که انسان می تواند بال در بیاورد و به آسمان بپرد اولاً راجع به این آسمان صحبت نمی کند و راجع به حضور صحبت می کند در این حالت از درون خود نور بروی توهمات و من ذهنی خود می تابانی تا آنرا ذوب کند. اگر فقط فکرهایمان را تماشا کنیم این حضور هم هویت شدگیهای ما را ذوب می کند و نیاز نیست هیچ کاری دیگری انجام دهیم.

گر همچو روغن سوزدت خود روشنی کردی همه

سرخیل عشرت‌ها شوی گر چه ز غم چون مو شوی

اگر این وجود تابنده که عنصر خداییست ترا بسوزاند تبدیل به روشنی می شوی و سردسته شادیهها و زندگیها می شوی هر چند آن موجود توهمی در تو بتدریج لاغر می شود تا همچون مویی باریک شود. در ضمن این معنای کیمیاگر هم هست. کیمیاگران فلز پست را به طلا تبدیل می کردند. فلز پست فرمهای ما هستند که در واقع مقدار زیادی زندگی در آنها به تله افتاده است. وقتی شما زمان روانشناختی را می سوزانید و به روشنایی تبدیل می کنید مقدار زیادی زندگی در شما آزاد می شود. به عبارت دیگر اگر شما کدورت و کینه خود را ببخشید مقدار زیادی زندگی زنده در شما آزاد می شود یعنی مقدار زیادی حضور در شما بوجود می آید.

هم ملک و هم سلطان شوی هم خلد و هم رضوان شوی

هم کفر و هم ایمان شوی هم شیر و هم آهو شوی

اگر آن سلطان یا بُعد جدید در ما زنده شود و نورش را به بدن، فکرها و رفتار ما بتاباند در اینصورت ما صاحب ملک می شویم و ما مملکت پیدا می کنیم که بتوانیم حکمرانی کنیم منظور به ذهن خود افسار می زنیم و ذهن ما فرمانبر ما می شود. هم ملک و هم سلطان شوی تا حالا سلطان نبودیم و ملک هم نداشتیم. چون مملکت ما در دست نفس اماره ما بود حالا هوشیاری حضور جدا شده و نورش را به زندگی ما می تاباند پس سلطان خود می شویم. ما خودمان هم ملک و هم پادشاه هستیم هم بهشت و هم نگهبان بهشت خود می شویم. تا بحال بهشتی وجود نداشته اما با این فضای زنده جدید در این لحظه تمام آن چیزی که در زندگی می بینیم به بهشت تبدیل می شود بنابراین حضور ناظرما، ایمان و کفر ما می شود.

شما اگر راجع به خدا حرف بزنید آنرا تبدیل به یک فرم کرده اید چون خدا تعریف کردنی نیست، خدا تصویر نیست. اگر از خدا حرف بزنید کفر است چون خدا فرم ندارد اما چون اصل شما ایمان (فضای هوشیاری حضور) است و از خدا حرف می زنید اشکالی ندارد چون از همان فضای حضور حرف می زنید. ما بریا آگاه شدن مجبوریم که راجع به زندگی و خدا حرف بزنیم اما این آگاهی را داریم که خدا به حرف نمی آید. درست است که حرف می زنیم اما حضور ما به همه چیز آگاه است و هر حرفی می زنیم به ورای خودش که همان حضور آگاه است اشاره می کند بنابراین هم شیر و هم آهو می شویم. هم فکر و احساس داری و هم آهو و هم شیر هستی چون فضای حضور آهو معنار را به جسم شما می دواند.

قبلا فقط ظاهر را شیر بودیم چون از آهو (فضای حضور) خبر نداشتیم. در اصل قبلا فقط روباه بودیم اما حالا که این زندگی زنده همه چیز را تماشا می کند هم

شیر و هم آهو هستیم. هم شهامت و هم آگاهی و خرد داریم و حضور ناظر هر لحظه در ما زنده است. اگر ما صد در صد هوشیاری باشیم تیز و با خرد هستیم.

از جای در بی جا روی وز خویشتن تنها روی

بی مرکب و بی پا روی چون آب اندر جو شوی

همانطور که اول برنامه توضیح دادم زمان روانی یعنی فرم و مکان داشتن، در گذشته و آینده بودن. وقتی به آن حضور ناظر تبدیل می شوید از خویشتن تنهای خود بیرون می آید و دیگر احساس تنهایی نمی کنید. وقتی آن حضور ناظر یا گوش دهنده در وجود ما جان گرفت دیگر بوسیله فکرهایمان به گذشته و آینده نمی رویم. الان با فکر یا ذهن می خواهیم به حضور برسیم. فکر برای زندگی ما مهم است اما برای چیزهایی که در بیرون از ماست. با حضور ناظر شبیه آبی می شویم که در جو روان است و دیگر نیازی به چیزهای دنیایی نخواهیم داشت. چیزهای دنیایی هستند و ما از آنها استفاده می کنیم اما با آنها هم هویت نمی شویم.

چون جان و دل یکتا شوی پیدای ناپیدا شوی

هم تلخ و هم حلوا شوی با طبع می همخو شوی

اگر آن حضور ناظر تمام وجود ما را فرا بگیرد همانند جان و دل به وحدت و یکتایی می رسیم و به نیروی زندگی که تمام جهان را بوجود می آورد تبدیل خواهیم شد. پیدای ناپیدا می شوی یعنی پیدای تو آگاهی توست و هوشیاری که جسم ندارد اما درون ماست پس پیدای ناپیدا است. هم تلخ می شوی و هم شیرین اما این تلخ و شیرینی دویی نیست مولانا در ادامه می گوید: **با طبع می همخو شوی.** چون می تلخ هست اما مستی آور است تلخی زمانی است که ذهن تو،

توهمی را باید آب کند و هویت خود را از آن بیرون بکشد و با وجود این تلخی ما را مست زندگی می کند پس شیرین است. شراب هم تلخ است اما مستی بعد از آن شیرین است و مولانا از این تمثیلهای برای فهم بیشتر ما استفاده کرده است.

از طبع خشکی و تری همچون مسیحا برپری

گردابها را بردری راهی کنی یک سو شوی

وقتی ما در ذهن هستیم و زمان روانی داریم طبع خوب و بد داریم و ذهن چیزی را خوب و چیزی را بد می داند که دویی است. آن گوش دهنده و حضور ناظر طبع دویی ندارد بلکه از آن عناصر زندگی ساز بر می خیزند بنابراین شادی، عشق و آرامش حقیقی به هوسپاری حضور ما مربوط است و از اعماق وجود ما بر می خیزند. زمانیکه ما می گوئیم چیزی دردناک یا لذت بخش است از تفسیر ذهن بر می خیزد و این طبع خشکی و تری است. **گردابها را بردری راهی کنی یکسو شوی.** وقتی این حضور ناظر در ما تقویت می شود متوجه می شویم که چقدر ما فکرهای تکراری داریم و دایم در الگوهای ذهنی خود می چرخیم، از این گرداب به گرداب دیگر. اصولاً من ذهنی همانند گرداب است و اگر حضور ناظر پیدا کنیم وارد این گرداب نمی شویم و گردابها را بر می داریم و راهی پیدا می کنیم که یکسو می شویم و هم خط با این لحظه و موازی با این لحظه می شویم بنابراین راهی مستقیم پیدا می کنیم بجای اینکه دایم ایجاد درد کنیم.

شیرین کنی هر شور را حاضر کنی هر دور را

پرده نباشی نور را گر چون فلک نه تو شوی

وقتی ما گل جانمان شکفته می شود و وارد باغ دل می شویم شادی و برکت به هر کاری و به هر کسی می دهیم بنابراین هر چیز شوری را شیرین می کنیم و هر چیز دوری را حاضر می کنیم. ما در ذهن همه چیز را در آینده می بینیم برای اینکه زمان روانی یا من ذهنی برای خشنودی، دایم به زمان گذشته و آینده می رود پس همیشه ناخوشنود هستیم چون دایم فکر می کنیم چیزی که به ما زندگی می دهد، آن دور در آینده است. زمانیکه جان واقعی ما به حضور شکفته می شود فضای درون ما بیکران می شود و با وجود کهکشان نه تو، شما جلوی نور را نمی گیرید. جای دیگری هم مولانا به ما گوشزد کرده است که گذشته و آینده پرده خدا هستند.

هست هوشیاری زیاد ما مضا ماضی و مستقبلت پرده خدا

آتش اندر زن به هر دو تا به کی پر گره باشی از این دو همچو نی

هوشیاری ذهنی، هویت و دانش تو از گذشته می آیند بنابراین خودت را در گذشته و آینده می بینی بنابراین ماضی و مستقبلت پرده خداست. **آتش اندر زن به هر دو.** هر دو را با آتش بسوزان. بوسیله نور درونت گذشته و آینده روانی را بسوزان.

شه باش دولت ساخته مه باش رفعت یافته

تا چند همچون فاخته جوینده و کوکو شوی

الان ما شاهی هستیم که نیکبخت نشدیم چون شکایت، درد و رنج از زندگی داریم و خوشنود نیستیم. حضور ناظر شاهیست که نیکبختی را می سازد. هانند ماهی در آسمان باش که به اوج رسیده و نور می تاباند. تا کی همانند فاخته (پرنه ای همانند کبوتر) دایم کوکو می کنیم یعنی دنبال دانه می گردیم تا ببینیم می توانیم

زندگیمان را در دانه های این دنیایی پیدا کنیم. ما باید از جستجو کردن خود اصلیمان یا خدای درونمان در چیزهای این دنیایی دست برداریم.

خالی کنی سر از هوس گردی تو زنده بی نفس

یاهو نگویی زان سپس چون غرقه یاهو شوی

اگر شما به این درجه برسید که به حضور زنده شوید سرتان را از هوس یا همان من ذهنی که در آینده بدنبال چیزی است که یک انسان کاملتری شود یا زندگیش در آینده شروع شود خالی می شود. مولانا می گوید: اگر شما منتظر چیزی در آینده هستید که زندگی شما شروع شود سرت را از این فکرها خالی کن. در آینده ممکن است وضعیت زندگی ما تغییر کند پول ما زیاد شود، خانه ما بزرگتر شود یا دانش بیشتری پیدا کنیم اما زندگی ما بهتر نخواهد شد. زندگی ما همین حالا تمام وجود دارد. زنده بی نفس همان حضور ناظر و گوش کننده درون ماست که زندگی جاودانه است و مرگ نمی شناسد و فناپذیر نیست. حضور ناظر ما بسیار وسیعتر از ماست و ما این را با ذهن نمی توانیم بفهمیم. زمانیکه آن حضور ناظر در ما بسیار قوی شود همان **یاهوی** درون ماست و دیگر تکرار ذکر **یاهو** نمی کنیم چون او در ما کامل به خود زنده شده است و به او تبدیل شده ایم.

هر خانه را روزن شوی هر باغ را گلشن شوی

با من نباشی من شوی چون تو ز خود بی تو شوی

اگر به این وجود ناظر زنده شوی هر خانه ای را روشن می کنی و تمام کاینات از تو انرژی می گیرند و سبب ابادی هر باغی می شوی و هر انسانی را زنده می کنی. با من ذهنی از زندگی جدا هستی اما اگر با من (زندگی) یکی شوی تبدیل به او می شوی. فقط باید اجازه دهی من ذهنی تو با نور حضور بسوزد.

سر در زمین چندین مکش سر را برآور شاد کش

تا تازه و خندان و خوش چون شاخ شفتالو شوی

آنقدر در خودت و اعماق فکرت فرو نرو و اجازه نده ذهن ترا با خود ببرد تا مثل شاخ بسیار شاد و تازه شفتالو شوی که زندگی را در آن می توان دید.

دیگر نخواهی روشنی از خویشتن گردی غنی

چون شاه مسکین پروری چون ماه ظلمت جو شوی

در این حالت از بیرون روشنی نمی خواهی چون از درون قوی می شوی و مثل شاهی می شوی که به مسکین می نگرد و به نقصها با تحقیر نگاه نمی کنی و به نقصهای خودت هم با تحقیر نگاه نمی کنی و آنها را می پذیری چون محل شروع کار این ماه حضور در تاریکی است و به دنبال نقص می گردد که آن را رفع کند.

تو جان نخواهی جان دهی هر درد را درمان دهی

مرهم نجویی زخم را خود زخم را دارو شوی

بنابراین تو دیگر از بیرون جان نمی خواهی و نمی گویی مُردم بدادم برسید بلکه خودت جان ساطع می کنی و تو شادی بودن را به همه چیز پخش می کنی و از تو همه چیز جریان پیدا می کند و اگر زخمی هم داشته باشی داروی زخم خودت یا داروی زخم همه دردها می شوی و نیازی به مرحمهای بیرونی نداری.