

در رنگ یار بنگر تا رنگ زندگانی بر روی تو نشیند ای ننگ زندگانی
هر ذره‌ای دوان است تا زندگی بیابد تو ذره‌ای نداری آهنگ زندگانی
گر ز آنک زندگانی بودی مثال سنگی خوش چشمه‌ها دویدی از سنگ زندگانی
در آینه بدیدم نقش خیال فانی گفتم چیی تو گفتا من زنگ زندگانی
اندر حیات باقی یابی تو زندگان را وین باقیان کیانند دلتنگ زندگانی
آن‌ها که اهل صلحند بردند زندگی را وین ناکسان بمانند در جنگ زندگانی

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۹۶۱ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم. همانطور که می‌دانید گنج حضور آگاه شدن و حس زندگی این لحظه در همین لحظه است. به عبارت دیگر گنج حضور آگاه شدن زندگی از خودش بوسیله ماست. بوسیله ما انسانها زندگی می‌خواهد خودش را بیان کند با این تفاوت که می‌خواهد در ما از خودش هم آگاه شود.

فقط بوسیله انسان هست که زندگی می‌تواند خودش را بیان کند و از خودش آگاه شود. در غزلی که برایتان خواندم مولانا مواردی را مطرح می‌کند که به این موضوع مربوط است. حال ببینیم منظور مولانا از در رنگ یار بنگر چیست؟ یار کیست؟ و اگر در رنگ یار بنگریم چه می‌شود؟ زندگی چه رنگی دارد؟ چرا مولانا انسان را که باید در نزد زندگی شاد باشد تا زندگی بتواند از طریق انسان خود را بیان کند در این غزل ننگ زندگانی می‌گوید؟! چرا همه ذرات می‌دوند تا زندگی کنند ولی ما انسانها آهنگ زندگی نداریم؟! آهنگ زندگی چیست که ما از آن غافل هستیم؟! برای پیدا کردن آهنگ زندگی چه باید بکنیم؟

چرا مولانا ما را به سنگ تشبیه می کند؟ ما چرا آب زندگی که از سنگ ما جاریست و مولانا از آن سخن می گوید نمی بینیم؟

مولانا می گوید اندر حیات باقی یابی تو زندگان را. منظور از زندگان چطور انسانهایی هستند؟ و حیات باقی چیست؟ آیا ما به زندگی جاودان و باقی دسترسی داریم؟ اگر دسترسی نداریم چرا؟ دلتنگ زندگی شدن یعنی چه؟ آیا ما آنطور که شایسته انسان بودن است زندگی می کنیم یا اینکه پیر می شویم می میریم و زندگی نمی کنیم؟ مردگی با زندگی در این جهان چه فرقی دارد؟ و اینکه می گوید در آینه بدیدم نقش خیال فانی آینه منظور چیست که می توانیم صورت خیال فانی را در آن ببینیم. زنگ زندگانی یعنی چه؟ صلح کردن و در صلح زندگی کردن و اهل صلح بودن یعنی چه؟ چرا مولانا به اهل صلح بودن اینقدر اهمیت می دهد و می گوید آنها که اهل صلحند زندگی را بردند؟ فقط اهل صلح زندگی را بردند و بقیه با زندگی ستیزه کردند. جنگ زندگانی یعنی چه؟ آیا ما دایما با زندگی ستیزه می کنیم؟ اگر ستیزه می کنیم چرا متوجه آن نمی شویم.

همانطور که می دانید امروز اولین برنامه گنج حضور در تلویزیون امید ایران است و پس از حدود ۵۰ دقیقه صحبت تلفنهای را وصل می کنیم و شما می توانید تماس بگیرید و راجع به غزل و مثنوی که بعد از آن خواهیم خواند اظهار نظر کنید. اظهار نظر شما کمک خواهد کرد تا ما گنج حضور و مطالب مولانا را بهتر درک کنیم و به زندگی زنده شویم.

در رنگ یار بنگر تا رنگ زندگانی بر روی تو نشیند ای ننگ زندگانی

تو در رنگ یار نگاه کن تا رنگ زندگانی روی تو بنشیند و اگر این کار را انجام ندهی تو ننگ زندگانی خواهی شد. ننگ زندگی شدن یعنی زندگی بجای اینکه

به تو افتخار کند و شادی و آرامش را در تو بوجود بیاورد و از طریق تو به جهان پخش شود وجود نخواهد داشت. رنگ یار، رنگ معشوق یعنی رنگ خداست که بی رنگی است. اگر به رنگ یار نگاه کنی بلافاصله بی رنگ می شوی یعنی ما از گرفتاری هم هویت شدن با رنگها بیرون می آیم و همه چیز برای ما بی رنگ می شود و ما به زندگی تبدیل می شویم پس رنگ یار، بی رنگیست. در رنگ یار نگرستن یعنی هوش و هوشیاری این لحظه را از فرما پس گرفتن و به این لحظه زنده شدن.

در رنگ یار بنگر تا رنگ زندگانی بر روی تو نشیند ای ننگ زندگانی

در این حالت خودمان را از ذهن بیرون کشده ایم و از جنس فرم نیستیم و به زندگی زنده شده ایم. برای اینکه این قضیه را خوب متوجه شوید وقتی شما به خودتان نگاه می کنید چه چیزی می بینید؟ ما انسانها چهار بعد داریم. اگر به خودتان توجه کنید خواهید دید که شما فکر می کنید و این فکرها بوسیله ذهن شما پدید می آیند و هر لحظه در ذهن شما فکری بالا می آید که این بُعد فکری ماست و بُعد مهمی است.

بُعد فکری ما در اختیار ما نیست و بدلیل هم هویت شدگیهایمان هر لحظه بدون اینکه ما بخواهیم فکری در ما پدید می آید و فکر بعد از فکر می آید و یک زنجیر فکری سطح زندگی را می پوشاند و این تسلسل فکر اجباری و بی اختیار است. فکرها شما را بدنبال خود می کشند. وقتی فکری در شما بوجود می آید و تمام توجه شما را جذب می کند در اینصورت می گوئید که ما هم هویت با فکر شده ایم. توجه ما زندگی خام است. توجه شما روی فکر شماست. هر چیزی که در فکر شما بوجود می آید وانمود می کند که مهمترین چیز است و هر فکری

که بوجود می آید تمام توجه شما را به خود جذب می کند. وقتی تمام توجه شما توسط فکری جذب می شود اصلاً می گوئیم شما هم جنس و هم هویت با آن فکر شده اید. اینحالت حالتی هست که ما به آن دچار هستیم. ذهن ما برای هم هویت شدن به فکر نیاز دارد. ما عادت کرده ایم هر فکری که در ما پدید می آید مهمترین فکر دنیاست و دیگر مهمتر از آن چیزی نیست و تمام توجه ما را جذب می کند و آن فکر ما را می بلعد بنابراین هیچ هوشیاری که در اختیار ما باشد نداریم. پس هر لحظه یک فکر بوجود می آید و ما تماماً بوسیله آن فکر بلعیده می شویم و فکر می کنیم ما همان فکری هستیم که در سر، ما می گذرد.

اینحالت بُعد دیگری بوجود می آورد که به آن هیجان می گوئیم. بنابراین هر فکری در ما هیجانی متناسب با خودش بوجود می آورد. هیجاناتی مثل ترس، خشم، خوش آمدنهای سطحی و غیره. ما هیجانات مثبت و منفی داریم ولی با هیجانات ما بوسیله فکر بلعیده می شویم و هیجانات بطور ناآگاهانه متناسب با آن فکر در ما بوجود می آیند و ما موقوف فکری هستیم که در سر ما می گذرد. فکرهای ما یا بوسیله تحریکات بیرون در ما بوجود می آیند یا خودبخود. زمانیکه تنها هم هستیم فکرها تولید می شوند و ما اختیاری نداریم. هر فکری هم که تولید می شود همه هوشیاری ما را می بلعد. تا بحال شاید ما نمی دانستیم که می توانیم اجازه ندهیم که فکر ما همه هوشیاری ما را بلعد و متناسب با آن هیجانی شبیه ترس و خشم بوجود نیاید. بنابراین حال ما دست خودمان نیست.

حال ما می خواهیم از اینحالت بیرون بیاییم و به حضور برسیم. حضور یعنی هوشیاری آگاهانه و اختیاری در این لحظه بطوریکه اگر خواهیم فکر کنیم و اگر نخواهیم فکر نکنیم. بطوریکه اگر فکری در ما تولید شد و هوشیاری در اختیار ماست فکر نمی تواند ما را بلعد و تمام هوشیاری و توجه ما را جذب

کند. در حالت حضور ما فکر را در حد فکر می دانیم نه ماشین هویت سازی برای ما. پس اجازه نمی دهیم که اگر فکر منفی کردیم کوچک شویم و اگر فکر مثبت کردیم بزرگ شویم و متناسب با آن هیجانی شویم. اگر هوشیاری حضور داشته باشیم دیگر با دیدن انسان ثروتمند تر از خودمان احساس کوچکی نمی کنیم و حالمان خراب نمی شود و یا بالعکس. اینحالت ننگ زندگان نیست. دو بُعد انسان را گفتیم و بُعد سوم بُعد فیزیکی یا همان بدن ماست. بُعد چهارم بُعدی هست که از همه این سه بُعد بی فرم تر است. در واقع نماینده زندگی در ماست.

این بعد را فقط باید حس کنید و نمی توانید ببینید گرچه ما فکرها و هیجانات و را می توانیم ببینیم. چطور می توانیم فکرهایمان را ببینیم؟ می توانید فکرهای خود را گوش دهید و ببینید که چه فکری می کنید. مثلاً ممکن است فکر می کنید که یک ساعت دیگر برای شام یا ناهار چی بخورم؟ فردا با فلانی ملاقات دارم چه بگویم؟ یا راجع به گذشته فکر کنید. الان اگر خوب به ذهن خود گوش کنید متوجه می شوید که حرف می زند. دایماً کسی در ذهن شما در حال حرف زدن است. این کسی که در ذهن شما حرف می زند وانمود می کند که شما هستید ولی شما او نیستید و شما کسی هستید که الان به این فکرها گوش می کند و از این فکرها آگاهید و این فکرها و هیجانات مثل موج روی دریاست که می آیند و رد می شوند. شما خود دریا هستید و شما بسیار عمیقتر از این فکرها و هیجانات هستید. پس بعد بی فرم ما بعد معنوی ماست.

اگر ما از این دانش راجع به خودمان اطلاع نداشته باشیم ممکن است از این بُعد مطلع نباشیم و آن را حس نکرده باشیم. برای اینکه این بُعد را حس کنید شما می توانید توجه خود را که بوسیله فکرها بلعیده می شود از فکرها بگیریید و در بدن فیزیکی خود پخش شوید و زندگی زنده در بدن خود را حس کنید. بدن ما حوزه

زنده زندگیست. این حرکتهای بدن ما در اثر دمیده شدن هر لحظه زندگی در ما صورت می گیرد. شما می توانید آنرا حس کنید که از شادی، آرامش و عشق است و از جنس ذهن و فکر نیست. این در واقع بُعد یار ماست. حس زندگی زنده این لحظه در ما در واقع حس زندگانیست که اگر این را حس کنیم اعماقش بی نهایت است. اگر نتوانیم آنرا حس کنیم ابعاد دیگر یعنی ابعاد فیزیکی، فکری و هیجانی ما درست کار نخواهند کرد. اگر ما تماما جذب فکرهایمان شویم و از آن یک من بسازیم این بعد پوشانده خواهد شد و ما نخواهیم توانست این بعد را حس کنیم. امروز می خواهیم ببینیم که چطور ما شروع می کنیم به حس زنده زندگی این لحظه.

پس وقتی مولانا به ما می گوید تو می توانی افتخار زندگی شوی چون اشرف مخلوقات هستی اما الان ننگ زندگی هستی منظورش این است که تو بجای اینکه در این لحظه توجه ات به زندگی و هوشیاری زنده این لحظه باشد اجازه داده ای این هوشیاری تماما جذب فکرها شود که نماینده چیزهای بیرونی هستند. مثلا وقتی شما راجع به ماشین خود فکر می کنید تصویری از آنرا که نماینده آن است یا تصویر متعلقات دیگر همانند فرزند یا باورهایتان شما را تماما جذب می کنند شما با این تصویر و ذهن خود موجودی توهمی می سازید بنام من ذهنی و این شخصیت جدا، زندگی را نمی شناسد و اگر ما در این تصویرها زندگی کنیم تمام رفتارهای ما بوسیله این تصاویر توهمی کنترل خواهند شد. تمام فکرها ما حول و حوش پذیرایی بهتر کردن از این موجود توهمی است و اینکه چطور به امیال آن برسیم و ذهن ما از ما راضی شود و این موجود توهمی هرگز راضی نخواهد شد برای اینکه این موجود ذهنی توهمی و آسیب پذیر است و ریشه در اعماق ندارد و از خودش مطمئن نیست و دایما می ترسد.

شما به تجربه در یافته اید که شما دایما می خواسته اید به چیزی در آینده برسید ولی وقتی رسیده اید شاد نشده اید و یا خیلی موقتی شاد شده اید، برای مدت کوتاهی که همه برای تعمیر این شبهه و توهم بوده است و یا برای نشان دادن به مردم و زمانیکه هیجان بدست آوردن آن چیز از بین رفته، متوجه شده ایم که شادی آن در اصل، خوشی سطحی و زودگذری بیش نبوده است. شادی باید از اعماق وجود ما بیاید و این زمانی اتفاق می افتد که به حضور زنده این لحظه زنده هستیم و بر زندگی قایم هستیم که این شادی، آرامش و صلح ذاتی است.

در رنگ یار بنگر تا رنگ زندگانی بر روی تو نشیند ای ننگ زندگانی

خودت را از فرمهای ذهنی بیرون بکش و به هوش این لحظه زنده شو که این ننگ ندارد. تمام اجزای این موجود توهمی شبه مانند که از فکرهای ما ساخته می شود شرطی شده است یعنی بطور اتوماتیک یک چیزهایی را عادتاً انجام می دهد و اصلاً دیگر راجع به آن فکر نمی کند و ما را هم به آن وادار می کند. وقتی می گوئیم ما، ما از جنس زندگی هستیم آن شخصی که به فکر گوش می دهد هوشیاری پشت این ذهن است هوشیاری آگاه و زنده پشت ذهن است.

شما کسی هستید که می دانید این فکرها و هیجانات در حال گذر هستند پس آن چیزی که گذراست شما نیستید شما زندگی ساکن این لحظه هستید که به این فکرهای گذرا آگاهی دارد. اگر شما این هوش زندگانی را که عمیق تر از فکرهای ماست از فکرها بیرون بکشید و در فکرها سرمایه گذاری نکنید این هوش تبدیل به هوشیاری می شود که از جنس فکر نیست و می تواند فکر را تماشا کند و به فکر گوش کند. می تواند فکر، هیجان و اعمال شما را نظارت کند. شما می توانید به فکرهایتان، هیجانات و واکنشهای خود نگاه کنید که چه

رفتاری در برابر این فکر انجام می دهید و در اینحالت بُعد تشخیص دهنده ای در شما بیدار شده که تا بحال نبوده. تا حالا همه توجه شما به فکرها بود اما حالا مقداری از این توجه آزاد شده که قبلا نبود و این همان آیینه است که الان مولانا در اینجا می گوید **در آیینه بدیدم نقش خیال فانی.**

هر ذره ای دوان است تا زندگی بیابد تو ذره ای نداری آهنگ زندگانی

هر ذره ای و هر موجودی در جهان که زنده است به سمت زندگی می دود و برای زندگی کردن آمده است. در مورد ما انسانها ما اصولا برای زندگی کردن و حس آرامش زندگی به این جهان آمده ایم. ما نیامدیم که دایم بدویم و چیزها را جمع کنیم و خودمان را در آنها سرمایه گذاری کنیم و آنها به مرور از بین بروند و ما برای از دست دادنشان غصه بخوریم و بعد از ۷۰-۸۰ سال هم بمیریم و آنها را بگذاریم و برویم. این کار کاری بیهوده است و ما برای این کار به این دنیا نیامده ایم و اگر اینطور زندگی کنیم به ننگ زندگانی برمی گردیم.

تو ذره ای نداری آهنگ زندگانی. حالا چرا ما آهنگ زندگانی نداریم؟ برای اینکه ما به یک موجود شبهی و توهمی تبدیل شده ایم و آهنگ زندگانی را نمی شناسیم و آهنگ خودمان که فقط پذیرایی از نیازهای توهمی ذهن، باد کردن و ترسهای خودش است می شناسیم برای اینکه بوسیله ذهن خود با تمام چیزهایی که داریم هم هویت شده ایم و آنها هم در حال تغییر هستند بعضی از آنها را یک عده ای می دزدند و می برند یا شخصی از زندگی ما می رود و ما را ترک می کند و در اختیار ما هم نیست ولی همین که ما را ترک می کنند ما بیچاره می شویم و می ترسیم. چرا؟ چون وجود خودمان را در آن سرمایه گذاری کرده ایم الان می خواهیم هوش این لحظه را از آن بیرون بکشیم و تبدیل به آیینه شویم و بوسیله

آن به فکرهایمان نگاه کنیم. پس ما آمده ایم به سمت زندگی برویم نه به سمت مردگی. رفتن در ذهن و سرمایه گذاری شدن در این منیت مردگی هست. بیرون آمدن از ذهن و یکی یکی هوش این لحظه را از ذهن بیرون کشیدن و زنده شدن، هوشیار و آگاه شدن از آن به طرف زندگی رفتن است.

گر ز آنک زندگانی بودی مثال سنگی خوش چشمه‌ها دویدی از سنگ زندگانی

این موجود توهمی گاهی اوقات مثل سنگ می شود. در اصل بیشتر ما بوسیله ذهن آنقدر فسرده شده ایم که شبیه سنگ شده ایم ولی مولانا می گوید امیدوار باش برای اینکه اگر تو فکر می کنی زندگی همین سنگ است از این سنگ چشمه‌ها جاری می شود و این چشمه‌ها را زندگی می تواند جاری کند. هیچکس نباید فکر کند که نمی تواند خودش را از منجلا ب من ذهنی نجات دهد چون انقدر غصه، کینه، رنجش دارد و اینقدر در این منیت قاطی شده که نمی تواند بیرون بیاید بلکه این آب حیوان یعنی آب زندگانی دایما از این سنگ می تواند جاری شود و از سطح آن عبور کند. در جای دیگر می فرماید:

روان کردم ز سنگت اب حیوان بسوی خشک رفتی خاره گشتی

زندگی می گوید من از سنگ تو آب حیات را جاری کردم حتی اگر ما سنگ هم شده باشیم گاهی اوقات می توانیم حس زندگی را حس کنیم و چند قطره ای بیرون می جهد و ما می بینیم که هنوز زنده هستیم پس نباید ناامید باشیم چون از این سنگ آب حیات می تواند جاری شود. تمثیل سنگ و کوه به من ذهنی در ادبیات ما فراوان آمده است.

در آینه بدیدم نقش خیال فانی گفتم چپی تو گفتا من زنگ زندگانی

در این هوشی که از این فرمهای ذهنی ازاد کردم که تبدیل به حضور شده، من

نقش خیال فانی را دیدم. نقش خیال فانی منیت و من ذهنی و هویت ماست که وقتی هوش این لحظه در ما بیدار می شود ما در آینه آنرا می بینیم. کلید کار این است که شما خرده ای از هوش زندگانی را از فکرها جدا کنید و تا تبدیل به هوشیاری این لحظه شود تا بتوانید بوسیله آن به فرمهای فکری خود نگاه کنید. تا زمانی که مقداری از این هوش آزاد نشده ذهن شما هوش زندگانی را خواهد بلعید و ما اختیاری نداریم. اختیار فقط از هوش زنده این لحظه بوجود می آید و این هوش زنده شده در این لحظه که همانند آینه است می تواند به فکرها، هیجانها و واکنشهای ما نگاه کند در غیر اینصورت ما در فکرها و هیجانها گم خواهیم شد.

مولانا می گوید از او پرسیدم تو کی هستی؟ جواب داد: زنگ زندگانی. من خود زندگی نیستم بلکه برای این هستم که تو بفهمی زندگی وجود دارد. من دایم سر و صدا راه می اندازم و منیت دارم تا تو متوجه شوی زندگی وجود دارد و من هیچ فایده دیگری ندارم. تمام هیاهوی انسانها معنیش این هست که چیزی زیر این هیایو پوشیده شده است. پس چیزی که الان در ذهن شما می گوید همه اینها زنگ زندگی است تا متوجه شوید زندگی وجود دارد و شما خودتان را (هوش زندگی را) در این هیاهو سرمایه گذاری نکنید.

اندر حیات باقی یابی تو زندگان را وین باقیان کیانند دلتنگ زندگانی

این آینه، هوش آزاد شده و یا همان حضور در این لحظه حیات باقی است که فکرها و واکنشهای شما را نگاه می کند تا به هوشیاری کامل این لحظه برسد و در آنجا دیگر فکر نکند و فکر نتواند این هوشیاری را ببلعد و اگر توجهش به چیزی می رود مثلا خشمگین می شوید به سرعت بتوانید به حالت اول خود

بازگردید و این رفت و برگشت فقط ۱۰ ثانیه زمان ببرد درست همانند اینکه یک سنگ کوچک می آید و داخل آب حوض می افتد و چند تا دایره درون آب حوض بوجود می آید و آب دوباره بحالت ساکن و آرامش می رسد. شما هم اگر بتوانید زمانی که به یکباره آشفته شده آید دوباره به سرعت به حالت آرامش بازگردید در اینصورت شما تقریباً به حضور کامل رسیده آید.

آن‌ها که اهل صلحند بردند زندگی را وین ناکسان بمانند در جنگ زندگانی

پس کسانی که در حالت حضور زندگی می کنند اهل آرامش و صلح هستند و اهل ستیزه نیستند برای اینکه من ذهنی وجودش در جنگیدن با زندگیت تا خودش را معین کند. ما با جنگیدن با هر چیزی مرز من ذهنی را معین می کنیم و می گوئیم من، من هستم و تو، تو هستی و ما با هم متفاوت هستیم.

پس آنهایی که اهل صلح و حضور هستند برنده زندگی هستند و زندگی را واقعا زندگی کردند همانند مولانا که خودش زندگی را زندگی کرده، خدمت کرده و لذت خودش را هم برده است ولی بیشتر ما به علت هم هویت شدن با این شبه من ذهنی دایما زندگی را انکار می کنیم و ستیزه می کنیم و به زندگی نه می گوئیم و کلید کار این است که به زندگی آری بگوئیم و این لحظه را یا رویداد این لحظه را بپذیریم.

پذیرفتن رویداد این لحظه ما را به این آینه و حضور می برد به این هوشیاری که اگر به آن زنده شویم می توانیم فکرهایمان را ببینیم و به فکرهایمان بگوئیم من از جنس تو نیستم. در اینصورت فکرها نمی توانند شما را با خود ببرند.

کلید کار در رسیدن به گنج حضور این است که نقطه شروع ما از زندگی و یک مقدار هوشیاری باید باشد تا ما حول و حوش آن شروع به رشد کنیم. الان که ما

با هم صحبت می کنیم از یک پایگاه ذهنی با هم صحبت می کنیم. شما با ذهن خود به من گوش می دهد و من هم با ذهنم با شما صحبت می کنم ولی شروع معنویت و آزاد شدن از ذهن نباید از ذهن باشد. یکجوری شما باید هوش زندگی را از فرمهای ذهنی آزاد کنید تا همان آئینه و هوشیاری که می تواند ذهن را ببیند تقویت کنید. در صورتیکه شما از یک پایگاه ذهنی و من دار شروع کنید هر چه اطراف ان می بافید منیت در شما زیاد می شود. مثلا اگر شما برای رسیدن به گنج حضور شروع کنید از پایگاه ذهنی کتاب بخوانید و چیزهای بیشتر بیاموزید و حول این معزل بتنید فقط من خود را زیاد می کنید. ممکن است شما چیزهای زیادی در این نوع یادگیری بیاموزید اما من شما بزرگتر می شود چون معنویت با چیزهای بدی شروع شده و بد رشد کرده است.

چطور می توانیم کمی هوش حضور را زیاد کنیم؟ راههای خیلی زیادی هست. یکی اینکه عمیقا بدانید که شما فکرهایتان نیستید و فکر خود را نگاه کنید و به آن گوش دهید. این دانستن، دانستن ذهنی نیست. ذهن ما فقط می تواند بفهمد هر چیزی را که بفهمیم معلوم نیست که بدانیم اما هر چیزی را که بدانیم می توانیم بفهمیم. فهمیدن برای ذهن است اما دانستن از جای دیگری می آید.

شما می توانید این لحظه را بپذیرید برای ایجاد یک مقدار هوش این لحظه رویداد این لحظه را بپذیرید. به محض اینکه رویداد این لحظه را می پذیرید شما از ذهن خود جدا می شوید و به بودنتان که همان آئینه باشد می پیوندید. البته لحظه بعد ممکن است ذهن شما را دوباره ببلعد اما همین یک لحظه مزه حضور و زندگی را چشیدن باعث می شود شما دوباره بخواهید این کار را انجام دهید. اما اگر همان لحظه که از ذهن خود را بیرون می کشید آنرا نگه دارید و اجازه دهید رشد کند این رشد، رشد اصیل است و هر چه بزرگتر می شود خواهید دید که

بیشتر ذهن خود را می توانید ببینید و شفافتر کارهای ذهن را می توانید نظارت کنید. **اصولا نفس یا من ذهنی یعنی ذهن بدون ناظر.** وقتی ذهن بدون ناظر است ما در چنگال نفس اسیر هستیم یعنی ما هم هویت با من ذهنی یا نفس خود هستیم. پس نکته کلیدی این است که شما یک جوری هوش این لحظه را در خودتان بوجود بیاورید که این زندگی آگاه و زنده است.

راه دیگری که بسیار آسان است این است که شما زندگی زنده در بدن فیزیکی خود را حس کنید. مثلا زندگی زنده در نوک انگشتان دست راست خود را حس کنید. زندگی زنده در انگشتان پای چپ خود را نیز حس کنید و وقتی حس کردید اینها را بهم وصل کنید و یک حس عمومی زنده بودن در بدنتان پیدا کنید. اگر اینکار را انجام دهید شما خواهید دید در آن لحظه ذهن شما شروع می کند به ساکت شدن معنیش این است که توجه شما از ذهن به بدنتان برمی گردد. در حالت عادی همه توجه زندگی را در یک نقطه از سرتان که فکر شماست گذاشته اید و فکر می کنید زندگی یعنی این. پس من باید به این فکر بچسبم و بر اساس آن خودم را حفظ کنم اما اینطور نیست.