

# اگر غیر از خدا،

کسے با چیزی وجود مے داشت،  
آن گاه، ذاتِ هستی، دیگر پگانه نبود.

هیاہوی دل را بخوابان،  
آهنگِ یگانگیِ هستی را خواهی شنید.  
آهنگِ یگانگیِ هستی،  
زمزمه‌ی زنده‌ی خداست  
که در کُنبدِ جانِ تو می‌پیچد.  
دلِ یخ‌زده‌ات را در آفتابِ اشراق بگذار،  
آب شو،  
آن گاه، با آهنگِ نَفَس‌های خدا،  
جاری شو.

\*\*\*

بادا که در جانِ تو، جُز خدا نباشد  
و جُز او، در تو کسی نفس نکشد!  
نهایتِ مراقبه و سلوک نیز همین است:

به خود آیی، در جهان می پراکندم.  
 در خود، خدا را بیابی بی مضایقه خوب باش  
 و آن گاه، و هیچ گاه بدی آدم های بد را نبین.  
 همه خدا شوی. خدا بی مضایقه خوب است.  
 بدین سان، خوبان و بدان،  
 همه ی انرژی های جهان از معبر تو می گذرند به یکسان،  
 و به همگان می رسند. بر سفره اش نشسته اند  
 بسترِ رودِ زندگی باش. و از عشق و لطف و لطافت او می خورند.  
 بگذار دستانت، نیاگاری عظیم عشق باشد. تو از آن خود نیستی؛  
 بگذار نگاهت، اورست بلند آگاهی باشد. چرا خود را دریغ می کنی؟  
 دلت را نرم کن، همچو آب. پیش از آن که خاک، صورت تو را،  
 متواضع آرام و رام باش، همچو خاک. برای ساختن صورتی دیگر،  
 گشوده باش، همچو درخت بادام در موسم در خود محو کند،  
 شکوفه. بر توسن روحی زیبا و پرستنده و بخشنده  
 چنان گام بردار که مبادا صورت زیبای زمین را سوار شو  
 زخمی کنی. و به آن سوی اقلیم صورتها برو.  
 آشنای های های گریه باش تو از آن خود نیستی؛  
 و خنده هایت را با دیگران قسمت کن. چرا خود را دریغ می کنی؟  
 آدم ها به خنده های تو نیازمندترند تا به آب و بی مضایقه خوب باش.  
 نان.  
 ای کاش می شد  
 هر ذره ای از من،  
 زلال خنده ای شود  
 و بر لبان تشنه ای بنشیند.  
 آن گاه،  
 خود را ذره ذره می کردم  
 و همه ی ذرات وجودم را،  
 بی مضایقه،



مسیحا برزگر

برای شرکت در کلاس های مسیحا برزگر با شماره تلفن  
 ۰۲۱ ۳۸۵۳۳۰۸۸ و یا با ایمیل  
 masihabarzegar@yahoo.com تماس حاصل نمایید.