

خوشحال بودم از اینکه بالاخره توانسته‌ام تا حد امکان ارتباطم را با من‌های ذهنی قرین قطع کنم.

تنها ابیات مولانا مانده بود، گنج حضور، دوستان معنوی و خانواده. خوشحال از این که می‌توانم پرهیز کنم و به حضور برسیم.

اما وقتی کارم شروع شد و به سرکار رفتم، ارتباطم با من‌های ذهنی شروع شد...

هر روز واکنش نشان می‌دادم، هر روز ناراحتی، هر روز گریه، گله و شکایت و هر روز به یکی می‌پریدم. چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟ من که الان به خاطر پرهیزهایی که کرده بودم باید از نظر هشیاری حضور در سطح بالایی باشم.

من یک موضوع را فراموش کرده بودم. ما در ابتدای راه معنوی به این دلیل از من‌های ذهنی پرهیز می‌کنیم که فرصتی پیش آید تا بتوانیم دیو من‌ذهنی را در شیشه بکنیم، برای مدتی از آسیب‌های من‌های ذهنی قرین درامان بمانیم، طعم آسایش و آرامش را بچشیم؛ تا در این فرصت پیش آمده، روی خود کار کرده و فضاگشایی را تمرین کنیم. من فقط پرهیز کرده بودم. اما پرهیز لازمه، کافی نیست. باید فضاگشایی هم یاد بگیرم.

فضاگشایی برای من یادآور این بیت است:

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

در این دنیا، هیچ‌چیزی جز مرکز عدم جدی نیست...

از توهمات و حرف‌های من‌ذهنی خودم گرفته تا تمام حرف‌های من‌ذهنی دیگران، رفتارها، شوخی‌ها و موضوع صحبت‌هاشون. پس چرا من باید به این بازی، به این شوخی، واکنش نشان بدهم و بهشون بپریم؟ چرا باید ناراحت بشم؟ چرا باید گریه کنم؟ چرا باید از وجودشون بنالم؟ با خواندن این بیت:

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

چیزی رو جدی نمی‌گیرم و به ذهنم اجازه نمیدم یک حرف و یک حرکت و رفتار رو اینقدر جدی بگیرم که اون حرف تبدیل به مسئله و مانع بشه و سپس تبدیل بشه به دشمن، و من رو از این لحظه و مرکز عدم بیرون بیاره.

باتشکر  
جیران از آبادان