

با سلام و عرض ادب و احترام خدمت آقای شهبازی عزیز و بزرگوار و کودکان عشق و عزیز و دوستان عزیز و بزرگوار  
متنی بر گرفته از برنامه ۹۶۵ در مورد فضاگشایی.  
به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم  
به گرد غصه و اندوه و بخت بد گردم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۳۶

در این بیت مولانا اشاره می‌کند من یعنی من انسان باید به دور تو بگردم یعنی به گرد خداوند، زندگی. پس اگر به گرد تو نگردم، باید به گرد خودم بگردم. پس انسان فقط یک محور دارد که دورش باید بگردد و آن هم محور این لحظه یا مرکز عدم است یا بگوییم محور زندگی یا خداست و اگر اشتباه کند، به گرد این محور نگردد، آن موقع به گرد من ذهنی خودش می‌گردد.  
حالا اگر قرار باشد به گرد او بگردیم، باید فضاگشایی کنیم و مرکزمان را عدم کنیم. پس در این لحظه ما فقط یک انتخاب خوب داریم و اگر آن را نتوانیم انتخاب کنیم، مجبوریم انتخاب مضر و بد را بکنیم که نباید بکنیم و مولانا ما را آگاه می‌کند این لحظه که توانایی انتخاب داری دور چه می‌گردد؟

من، یعنی انسان که امتداد تو هستم، باید گرد تو بگردم و اگر اشتباهاً به دلیل این که مرکز من در این لحظه جسم است، به دور تو نتوانستم بگردم، حتماً به گرد من ذهنی خودم می‌گردم و به گرد ایجاد غصه می‌گردم. غصه یک هیجان عمیقی است که منفی هست، در آدم می‌ماند و به تدریج تبدیل به کینه می‌شود و مجموع خشم و رنجش می‌شود.  
در من ذهنی غصه یک الگوی جا افتاده است، و اندوه شاید غصه سطحی هست یا حال گرفتگی هست. مثلاً وقتی ما یک چیزی را می‌خواهیم، بی‌مراد می‌شویم، اندوهگین می‌شویم. به اندازه غصه ریشه‌دار نیست.  
اما بخت بد یعنی هر کاری بکنم، به درد ختم می‌شود. بخت بد یعنی داشتن من ذهنی و گذاشتن آن در مرکز و دور آن گشتن یا برحسب آن زندگی کردن، و تخریب کردن و بادام پوک کاشتن.

یک چنین بادام پوک کاشتن را می‌بینیم که ما در ایجاد رابطه با خودمان، مثل بدنمان، چه جوری بدنمان را نگه می‌داریم، و فکرهايمان را، حالمان را نگه می‌داریم، مثلاً آیا ما خلاق هستیم؟ یا فکرهاي كهنه را تکرار می‌کنیم؟ و مواظب سلامتی مان هستیم؟ یا تخریب می‌کنیم؟ یا رابطه مان با همسرمان با بچه‌هايمان، این‌ها همه در واقع اگر بد است، به خاطر بخت بد است. با بخت بد ساختارهای بی‌درد و خلاق نمی‌شود ایجاد کرد و فکر کردن بر حسب یک چیز همانیده منجر می‌شود دوباره فکر کردن به یک چیز همانیده و تسلسل فکر، من ذهنی به وجود می‌آورد.

ولی اگر قرار باشد که به گرد تو بگردم، پس من باید در این لحظه هر جور شده آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد بی‌اهمیت کنم تا آن نیاید مرکز و این فضا خودبه‌خود باز بشود. فقط باید شناسایی کنم که چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکزم بیاید.

ولی اگر شما بخواهید که نگذارید بیاید، پس با من ذهنی کار می‌کنید. برای شروع فضاگشایی شما باید شناسایی کنید ولی کاری نکنید. چون برحسب یک چیز فکر می‌کنید، شما با من ذهنی نمی‌توانید فضاگشایی کنید. پس نگویید من می‌توانم فضاگشایی کنم.

اصلاً فکر کردن برحسب یک چیزی در مرکز، یعنی سبب‌سازی ذهن که با آن همانیده هستیم، بخت بد است، یعنی فکر بد است، اتفاق بد خواهد افتاد. اتفاق بد هم حالا صرف‌نظر از انعکاش در بیرون، همین ایجاد من ذهنی است. شما باید ببینید که آیا در این لحظه دوباره من ذهنی ایجاد می‌کنید یا فضا باز می‌شود؟ برای فضا باز شدن نباید زور بزنییم بگوییم من بلد هستم، سوادم زیاد است.

فضاگشایی خودش انجام می‌شود به شرط این که شما با من ذهنی دخالت نکنید، دخالتتان را به صفر برسانید. برای همین می‌گوییم که تعظیم خدا یعنی سپردن امور خود به دست زندگی، مستلزم صفر کردن من ذهنی است، کوچک کردن من ذهنی است. یعنی شما شناسایی می‌کنید که در این لحظه من به حرف ذهنم گوش نمی‌دهم، هرچه او می‌گوید مهم نیست، همین شناسایی.

پس از یک مدتی که این شناسایی را به خودتان تلقین می‌کنید می‌بینید که دیگر ذهنتان نمی‌آید به مرکزتان و یواش یواش این فضا در مرکزتان باز می‌شود و بعضی موقع‌ها حتی من ذهنی‌تان صفر می‌شود. اگر من ذهنی صفر بشود، ذهن ساکت می‌شود. این همان اُنصِتوا است.

بی‌نهایت سپاسگزار خداوند هستم به خاطر وجود این برنامه بی‌نظیر و جاودانه  
با احترام، توران از استرالیا