مولانای جان در غزل ۲۵۳ دیوان شمس انسان زنده شده به زندگی را به تصویر می‌کشند:

چند نهان داری آن خنده را؟
آن مه تابندهٔ فرخنده را
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۳

خطاب به کسی که به شکر خنده و شادی بی‌سبب زندگی زنده شده می‌فرماید تا کی ماه تابنده‌ی فرخنده‌ی درونت را پنهان کرده و خنده‌های بی‌سبب درونت را پنهان می‌کنی؟ چه چیزی مانع بروز شادی و ریختن نور آگاهی‌ات به جهان فرم و بی‌فرمی می‌شود؟

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خندهٔ تو بنده را
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۳

خنده بیاموز گل سرخ را
جلوه کن آن دولت پاینده را
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۳

روی خندان انسان زنده شده به زندگی، صد شاه همانیدگی را بنده می‌کند. یعنی تمام همانیدگی‌های جهان غلام و بنده‌ی چنین شاه زنده شده‌ای هستند. گل سرخ، صحرا و تمام کائنات به ارتعاش عشق و خرد انسان زنده شده احتیاج دارند. پس ای انسان، پیغام‌ها و آگاهی‌ات را جلوه بده و پخش کن. کسی که آماده باشد آن را خواهد گرفت.

با این آگاهی و خرد، در خود تأمل می‌کنم تا ببینم چه همانیدگیی در من راه شادی بی‌سبب را در وجودم سد کرده است، آن را شناسایی کرده مطمئن‌ام شناسایی معادل آزادی من از خواب ذهن و بیداری است. زندگی با اتفاقاتش به ما می‌گوید فضا را بگشا، بیدار شو و تغییر کن تا رشد کنی، بالغ شوی و حقیقت وجودی‌ات را زندگی کنی.

آن‌چه که نظرم را جلب کرد به شرح زیر است:

حسّ نقص، عیب‌گیری و کمیابی‌اندیشی من‌ذهنی را چه در خود و چه در اطرافیانم شناسایی کنم. این مورد همان تأثیر قرین و همنشین است. افکار محدود و تحقیرکننده‌ی منِ خود و من‌های ذهنی اطرافیان را باید بشناسم و ناظرش باشم، تا افکار و خصوصیت‌های من‌ذهنی بر من غالب نشوند و حالم را تحت تأثیر قرار ندهد.

غزل ۱۳۷ دیوان شمس:

آن که او را کَس به نسیه و نَقد نَستاند به خاک
این چنین بیشی کند بر نَقده‌ی کانی چرا؟

آن سیه جانی که کُفر از جانِ تلخش نَنگ داشت
زهر ریزد بر تو و تو شهدِ ایمانی چرا؟

تو چنین لرزانِ او باشی و او سایه‌ی تُوَست
آخر او نقشیست جسمانی و تو جانی چرا؟

او همه عیبِ تو گیرد تا بپوشد عیبِ خود
تو برو از غیبِ جان ریزی و می‌دانی چرا؟
–مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۷

باید بدانیم وقتی‌که فضا را باز می‌کنیم فضای گشوده‌شده بر من‌ذهنی و محدودیت‌هایش غالب و مقتدرست. هشیاری بیدار شده از خواب فکرها با ایجاد فاصله بین خود و من‌ذهنی، از الگوهای من‌ذهنی تأثیری نمی‌پذیرد، بلکه ناظر و غالب بر خاصیت‌های من‌ذهنی (حس نقص، کمیابی، حسادت و ...) و باورهای همانیده‌ی آن است.

بحر تلخ و بحرِ شیرین در جهان
در میانشان برزخ لایبغیان
–مولوی، مثنوی، دفترِ اول، بیت شماره‌ی ۲۹۷

در این جهان، میان هشیاری حضور و هشیاری جسمی سدّی نامرئیست، که درهم نمی‌آمیزند.

هر چه جز عشقست، شد مأکولِ عشق

دو جهان یک دانه پیشِ نَوْلِ عشق
–مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۲۷۲۶

هر آن‌چه که به غیر از عشق باشد، یعنی تمام محدودیت‌های من‌ذهنی توسط آن فضای گشوده‌شده خورده می‌شود. دو جهانِ (دنیا و آخرت) که توسط ذهن نشان داده می‌شود، در برابرِ منقارِ عشق دانه‌ای بیش نیست؛ یعنی جهانی که در درون انسان باز می‌شود، مثل اژدهایی عینک همانیدگی‌ها و سیستم دویی ذهن را می‌بلَعد. آن هشیاریِ عدم‌بین و سکوت‌شنو با هم‌کاریِ ما بی‌نهایت شده، تمام سیستم دویی ذهن یعنی هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد را می‌خورد، غیر از آن جنسی که جنس خداست، هیچ‌چیز نمی‌ماند.

دانه‌یی مر مرغ را هرگز خورَد؟
کاهْدان مر اسب را هرگز چرد؟
–مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۲۷۲۷

به بیان دیگر من‌ذهنی نمی‌تواند هشیاری را شکار کند و کاهِ من‌ذهنی توسط عشق و فضای گشوده‌شده عاقبت خورده می‌شود. آگاه شدن از این‌که من ذهنی از جنس نیستی توهم است (می‌توانیم بر روی واژه‌ی افکار و توهمات مراقبه کنیم.)

خاک برباد است، بازی می‌کند
کژنمایی، پرده‌سازی می‌کند
–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۲۸۱

این جهانِ نیست، چون هستان شده
وان جهانِ هست، بس پنهان شده
–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۲۸۰

–سحاره‌ی دنیا، این من‌ذهنی توهمی ما را چنان سحر کرده که دید وارونه پیدا کرده‌ایم. آن‌چه را که توهمی بیش نیست در ذهنمان بزرگ می‌کند. حس ترس، شرم و تمام خصوصیت‌ها و محدودیت‌های من‌ذهنی در اصل نیست و توهمی بیش نیست.

–با کار کردن روی خود کم‌کم قدرت تشخیص و تفکیکمان بالا می‌رود. ارزش‌ها، اهداف و تعهدات اصیلمان را بهتر می‌شناسیم و زندگی را پُر و یک‌پارچه زندگی می‌کنیم. با افکار (من ذهنی خود و دیگران) درگیر نمی‌شویم. هم‌چنین فرار نمی‌کنیم، بلکه اجازه می‌دهیم باشند، بیایند و بروند ولی اثرشان بر ما کم و قطع شود.

–از خود و اطرافیانمان انتظار کمال نداشته باشیم. قانون مزرعه و جبران را در کارهای مادی و معنوی رعایت بکنیم.

–شناسایی مقایسه کردن‌های مخرب ذهن:
من‌ذهنی ظاهر و باطنمان را با یک قسمت کوچک از ظاهر مردم قیاس می‌کند. در این مقایسه‌ی تخریب‌کننده یا بیشتر از آب درآمده، خودبزرگ‌بین می‌شویم و یا کوچک‌تر شده و حس حقارت و خودکم‌بینی در ما به‌وجود می‌آید.

کار سیستم ذهن مقایسه و قضاوت کردن براساس دید مادی و محدود ذهن است. به‌جای فضاگشایی و پذیرفتن، از ابزار ملامت و مقایسه استفاده می‌کند. مرتب همانیدگی‌ها را برآورد کرده، اساس اعتمادبه‌نفسی پوشالی دانسته و طرح‌واره‌ی کمال‌گرایی، شرم و نقص را به‌وجود می‌آورد. به شکلی که اعتماد و اطمینان اصیلمان به ادراکات خود را از دست می‌دهیم.

من‌ذهنی در توهم این است که دیگران خوشبخت هستند و من عقب‌مانده‌ام؛ درحالی‌که خوشبختی و رسیدن به شادکامی از بیداری از خواب فکرها و زنده شدن به زندگی این لحظه حاصل می‌شود. زنده شدن به زندگی و تغییرات درونی و بیرونی ما در بیشتر موارد قدم‌به‌قدم با رعایت قانون جبران و قانون مزرعه حاصل می‌شود. عشق و شادی اصیل زندگی با عجله، بی‌صبری و مقایسه‌ی من‌ذهنی بدست نمی‌آید و بایستی سال‌ها روی خود کار کرده، توجه و تمرکز خود را حفظ کنیم.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه
صدر را بگذار، صدرِ توست راه
–مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۹۶۱

ترک معشوقی کن و ،کن عاشقی
ای گمان برده که خوب و فایقی
–مولوی، مثنوی، دفتر پنجم ، بیت شماره ۳۱۸۹

مولانای جان بهم گوشزد کرد که:

خشمِ یاران فرع باشد، اصلشان عشقِ نُوَست
از برایِ خشمِ فرعی اصل را رانی چرا؟
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۳۷

برای خشم فرعی غیر اصیل من‌ذهنی، اصل هشیاری و زندگی انسان‌ها را نادیده نگیر. همواره فضا را بگشا، به من‌ذهنی خودت و دیگران سخت نگیر. از موضع ملامت و سرزنش و نصیحت کردن وارد نشو، بلکه تنها خودت را تغییر بده بیرون خودبخود تغییر می‌کند. همین‌که از درون شاد هستیم و حالت‌های حضور را داریم بچه‌ها و اطرافیان ما هم تغییر خواهند کرد.

چند نهان داری آن خنده را؟
آن مه تابنده‌ی فرخنده را
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۳

لذّت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او
قاعدَه خود شکایت است، ور نه جفا چرا بُود؟
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۶۰

با برنامه‌ی عالی ۹۲۰ درک کردم که حس نقص، شرم و پندار کمال من‌ذهنی جلوی شادی بی‌سبب من را گرفته. خوشبختانه آگاهی و شناسایی معادل آزادی است. پندار کمال، همان تصویر ذهنی بی‌عیبی است که از خود در ذهنمان ساخته‌ایم.

کرده حق، ناموس را صد من حَدید
–مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره‌ی ۳۲۴۰

تصویری که توهمی است، منی که وجود ندارد ولی بر ما فشار می‌آورد. آبروی مصنوعی که می‌ترسیم بریزد. قدرت پوشالیی که هر آن در حال ریزش است، چون از همانیدگی‌ها سرچشمه می‌گیرد. نظم من درآورده‌ای که فکر می‌کنیم نظم است. کنترل و مدیریتی که در دست سلطه‌ی من‌ذهنی است. راستی، چرا کنترل را در خانواده‌ام رها نمی‌کنم؟
استاد عزیزم می‌گویید بگذار همه در کنارت راحت باشند. پس چه باورها و فکرهای غلطی را حمل می‌کنم؟
باید بنشینم و ببینم:
آیا با نقش مادری هنوز همانیده‌ام؟
آیا با نقش همسری همانیده‌ام؟
آیا با نقش معلمی همانیده‌ام؟
جواب بله است. خداوندا، به خاطر من‌ذهنی خودم و دیگران سپاس. اگر این رحم وجود نداشته باشد چگونه زاده شوم.

گفت این غم تا قیامت می کشی
می‌کشم ای دوست آری می‌کشم
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۶۶۳

در داستانی که عقاب کفش حضرت رسول را برد، مار آن را انداخت و کفش را به پیامبر بازآورد، یاد گرفتیم که زندگی با اتفاقاتش مار هم‌هویت‌شدگی را به ما نشان می‌دهد و از نقش‌هایمان جدا می‌کند. یعنی می‌توانیم نقش مادری، همسری و معلمی را برعهده داشته باشیم ولی هم‌هویت‌شدگی‌های ترس، کنترل، وابستگی و یا بی‌توجهی و عدم مسئولیت را در نقش‌ها و روابط شناخت و رابطه‌ای بر مبنای عشق و دوستی و همکاری متقابل با صبر و فضاگشایی ساخت. رابطه‌ای که در خانواده و هر سیستم کاریی که هستم بدون سلطه داشتن بر یکدیگر در رسیدن به استقلال، بلوغ، پختگی و در نهایت رسیدن به هم‌بستگی متقابل به یکدیگر کمک می‌کنیم.

–خانم فاطمه