

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۷

پذیرش ۱۷ آذر ۹۴

باز طبق معمول باید یک نقطه‌ای را انتخاب کنید؛ یا روی صندلی یا روی زمین، یا بنشینید یا دراز بکشید. هر طور راحت هستید. در طول تمرین هم ممکن است چشم‌های‌تان را ببندید. ممکن است چشم‌های‌تان باز باشد؛ هر طور که راحت هستید انجام دهید. این دفعه عنوان جلسه ما پذیرش است. من فقط یک مقدمه خدمت‌تان بگویم که با آنچه که به عنوان فروتنی کار کردیم، هر چند که آن هم خیلی با پذیرش پیوند دارد، متفاوت است تا حد زیادی. در واقع آن نوعی پذیرش جهان و امور جهان است؛ فروتنی در مقابل آنچه بیرون از وجود شما قرار می‌گیرد. الان تا حد زیادی یا به طور کامل بر پذیرش خود استوار است در واقع. این پذیرش با آن فروتنی در واقع یکی نیست. باز اجازه دهید با معتبرترین امکان موجود شروع کنیم؛ یعنی با بدن‌تان و تنفس. همان‌طور که هستید قاعدتا باید راحت باشید و به کمرتان فشاری نیاید. این راحتی جامعی که در تمرین‌های دیگر تجربه کردیم، سعی کنید یک بار مرور کنید. همه عضله‌ها، همه اندام‌ها آزاد باشد. یادتان باشد وقتی که این آزادی را، این رها کردن بدن را و عضلات را، و رفع هر نوع گرفتگی را تمرین می‌کردیم می‌گفتیم که شما آسیب‌پذیر می‌شوید. یعنی آسیب‌پذیری‌تان شدت پیدا می‌کند. این وقتی است که شما در واقع با دنیای ذهنی‌تان با جهان برخورد می‌کنید. یعنی آن گرفتگی‌ها همیشه حالت دفاعی دارد. الان با تمرین‌های عمیق‌تر باید کم‌کم از این رها شدن و یکی شدن با جهان که دیگه قاعدتا نباید حالت دفاعی داشته باشید، باید نیرو و قدرتی بگیرید. یعنی آسیب‌پذیری اوائل تمرین‌هاست. کم‌کم هرچه این توانایی شما برای آزاد کردن و رها کردن عضلات بیشتر شود، بیشتر نیرو می‌گیرید. دم و بازدم‌تان را بهش فکر کنید. به راحتی نفس بکشید. و دم و بازدم را خیلی راحت انجام دهید. در تمام این مراحل بدن کاملا راحت و آزاد باید باشد. این مرور جامع‌تان را به بدن خودتان داشته باشید. آن نقاط گرفتگی را که در مورد هر فردی با دیگری متفاوت باشد سعی کنید بهش توجه کنید. به طور معمول باز همین‌طور که می‌گویم عضلات گردن، شقیقه‌ها و شانه‌ها به طور عموم گرفتگی بیشتری خواهد داشت. همین‌طور که دم و بازدم را به عنوان مهم‌ترین ریتم زندگی که حیات را در شما تضمین می‌کند، بهش می‌اندیشید یکی از دست‌ها را فقط یکی از دست‌ها را به گونه‌ای بالا و پایین بیاورید که با دم و بازدم‌تان هم‌گام باشد. وقتی دست می‌آید بالا در واقع به نقطه‌ای می‌رسد که دیگه جلوتر نمی‌رود در واقع دم شما تمام شده است. با همان ریتم تنفس‌تان این حرکت را انجام دهید. سعی کنید که باز گرفتگی در اندام‌های‌تان ایجاد نشود. مثلا در عضلات گردن یا کمر روی ندهد. آن‌ها کاملا آزاد باشند. دست با حداقل انرژی این کار را انجام دهد. می‌توانید دست را عوض کنید. با همان ریتمی که دست بالا و پایین می‌شود، فکر کنید که شما دم کوره آهن‌گری هستید. بنابراین با هر دم و بازدم شما آتش مشتعل‌تر و حرارت بالاتر می‌رود. قدرتی که از طریق شما به آتش دمیده می‌شود را حس کنید. لذت ببرین از این قدرتی که دارید. فولادهای سخت را مذاب و گداخته می‌کند. از این قدرت‌تان لذت ببرید و ستایش کنید کاری که خودتان می‌کنید را. احساس خودپسندی اگر معنای منفی‌اش را نگیرید، می‌تواند همین احساس باشد. از این قدرت‌تان خیلی به خودتان می‌بالید. و هرچند می‌گذرد قدرت بیشتری پیدا می‌کنید. انگار که آتش به نفس شما برمی‌گردد و کوره گداخته نمی‌شود مگر از طریق قدرت شما. لحظاتی همین‌طور آرام باشید. با همین آگاهی بدنی، با همین تمرکز روی نفس و بدن، آرام آرام اجازه دهید وارد تمرین بعدی بشویم. تا حدی ادامه همان هم‌حسی است که جلسه پیش داشتیم. در جلسه پیش شما با یک تکه یخ یکی شدید. این بار با یک کرم یکی می‌شوید. کرمی است که تا آخرین مراحل زندگی‌اش را طی کرده است. الان باد سرد پاییزی می‌آید و او دیگر حتی نای حرکت ندارد. مرگ را با تمام وجودش حس می‌کند. حتی دیگر نمی‌تواند بخزد. احساس می‌کند همین‌جا برای همیشه حیات از وجود او رخت برخواهد بست. مرگ را پذیرفته است. و خودش را کاملا در اختیار این نیستی

این مرگ گذاشته است. کاملاً با او هم‌حس شوید. و خودتان را همان کرم احساس کنید. بر نفس‌تان متمرکز شوید دوباره. این آخرین نفس‌هایی است که می‌توانید بکشید. رمق زیادی این نفس‌ها ندارد. با ریتم نفس‌تان همین ریتم در حال افول فقط می‌توانید پیله‌ای دور خودتان بتنیید. کافی است تنیدن پیله را احساس بکنید. انگار قبری دارید برای خودتان می‌کنید. قرار است آن‌جا برای همیشه بمیرید. تنها تصویری که دارید این است که دیگر به زودی حیات از شما رخت برخواهد بست و این پیله مثل خیلی از خس و خاشاکی که در طبیعت هست زیر پای انسان‌ها و حیوان‌ها له خواهد شد و دیگر هیچ نخواهد بود. هرچه بیشتر به مرگ نزدیک می‌شوید و دیگر احساس می‌کنید که نفسی نخواهد بود؛ و درست در لحظه‌ای که انگار تنفس به طور کامل می‌خواهد قطع شود، احساس می‌کنید که درون پیله دارید پوست می‌اندازید. و احساس می‌کنید که نفس به گونه‌ی دیگری، حیات به گونه‌ی دیگری دارد وارد وجودتان می‌شود. دیگر نه فقط از طریق مجراهای تنفسی بلکه انگار با تمام وجودتان دارید نفس می‌کشید. انگار حیات با همه ابعادش وارد بدن شما می‌شود و شما همین‌طور دارید پوست می‌اندازید. یک حیات کاملاً دوباره و اصلاً خیلی شگفت‌انگیز در شما شروع می‌شود. بر خلاف آنچه که فکر می‌کردید به نیستی نرسیدید. به یک حیات خیلی متفاوت؛ چیزی که حتی تصورش را هم نمی‌کردید. پوست می‌اندازید. آن‌قدر این پیله بسته است که فقط احساس پوست انداختن دارید. اما نمی‌توانید باز شوید. چیزی انگار تمام وجود شما را در خودش گرفته است و محبوس هستید. اما احساس این‌که می‌خواهید باز بشوید و خیلی گسترده‌تر از آنچه پیله هست قرار بگیرید؛ این را کاملاً دارید. احساس حیات در ابعاد شگفت‌انگیزی در شما هست. الان نمی‌توانید بر تنفس‌تان تمرکز کنید. چون از مجرای خاصی این تنفس انجام نمی‌شود. تمام وجود شما انگار دارد نفس می‌کشد. بالاخره این پیله از هم باز می‌شود و شما به یک پروانه بسیار زیبایی بدل می‌شوید. وقتی بال‌های‌تان را باز می‌کنید خودتان لذت می‌برید از زیبایی‌های خودتان. شروع می‌کنید به پرواز. به بال‌های‌تان نظر می‌کنید، به خود پرواز. از همه چیز لذت می‌برید. همه چیز به طرز شگفت‌انگیزی درست است. خوب است زیباست. لذت‌بخش است. هیچ‌وقت از خودتان این‌قدر خوش‌تان نیامده بود. هیچ‌وقت خودتان را این‌قدر زیبا، این‌قدر دل‌پذیر ندیده بودید و تجربه نکرده بودید. خب با همین آرامش و آگاهی که الان از نظر جسمی دارید، بلند شوید، قلم و کاغذ در دست بگیرید. تمرین خانم هرینگ این است. با همین آگاهی سعی کنید تمرین را انجام دهید. می‌گوید نامه عاشقانه‌ای به خودتان بنویسید. از این‌که دارید خودپسندی به خرج می‌دهید، یا خودخواهی یا خودشیفتگی اصلاً نهراسید. این چون حق و حقیقت و درست است. چون درست است بنابراین کلماتی از این دست شاملش نمی‌شود. این نامه می‌تواند از زبان اول شخص باشد؛ یعنی از زبان خودتان باشد، می‌تواند از زبان یک دوست باشد. می‌تواند از زبان یکی از شخصیت‌های داستانی‌تان باشد. یا یکی از شخصیت‌های داستانی‌ای که خوانده‌اید باشد. ممکن است یک شیء باشد؛ یعنی می‌توانید از هر زاویه دیدی به اصطلاح داستان‌نویس‌ها استفاده کنید. می‌توانید هم از زاویه دیدهای مختلفی استفاده کنید. می‌توانید هم عشق را به هر معنایی بگیرید؛ شیفتگی زیاد. هرچه هست از حد گذشته‌ست. یک چیز معمولی، دوستی معمولی نیست. یک شیفتگی بیش از حدی است که در واقع دست خودتان هم نیست؛ این شیفتگی از آن راوی است. سعی کنید این پذیرش که تمرین اصلی ماست، را پیدا بکنید. پذیرش خود سخت‌تر از پذیرش دیگران است. وقتی که پذیرش خودتان چنان‌که هستید، به صورت واقعی اتفاق بیفتد دیگر هیچ تظاهری در آن نیست. شیفتگی از این جنس است؛ این متن را بنویسید.

[۷ دقیقه سکوت]

تقریباً دو برابر تمرین‌های دیگر به شما وقت دادم، چون بر خلاف آنچه فکر می‌کنید این سخت‌ترین‌اش است. و شاید دشوارتر از حتی خطرپذیری و فروتنی است که شما در آن‌ها با جهان ارتباط دارید. برای این‌که شما غلبه کنید بر نوشتن و بتوانید بنویسید. متن‌های‌تان را همین‌طور که هست، دو به دو شوید و دست به دست کنید. وقتی متن دوست‌تان را می‌خوانید کلماتی که برای‌تان جذاب است زیرش خط بکشید. بعضی وقت‌ها

ممکن است دو کلمه با هم باشد؛ اشکالی ندارد. ولی در حد جمله نباشد. زیرشان خط بکشید. بعد این‌ها را روی کاغذی جدا برای خودتان بنویسید. ولی فقط آن کلماتی که زیرشان خط کشیده‌اید. این را کاملا حسی انجام دهید. یعنی سعی نکنید چیزی را ازشان... یعنی همین‌که دارید می‌خوانید مثل یک خواندن سطحی یا اجمالی، همین اولین قسمت‌ها یا کلماتی که توجه‌تان را جلب می‌کند زیرشان خط بکشید.

[چند دقیقه فرصت]

ببینید حالا اگر انتخاب‌های شما روی هشت‌تاست می‌توانید چهار کلمه، اگر بالای هشت‌تاست دو کلمه؛ اگر بخواهید بهترین کلمات دنیا را با همین شناخت اجمالی که از دوست‌تان دارید؛ ممکن است که این شناخت در همین کلاس انجام شده باشد. اگر بخواهید بهترین کلمات دنیا را به او هدیه دهید چه خواهد بود. ببینید هدیه می‌خواهید بدهید نه این‌که توصیفش کنید. نه می‌خواهید بهش واقعا هدیه بدهید. این‌ها کلمه است، از ترکیب‌ها نیست اصلا؛ فقط کلمه. بهترین کلماتی که فکر می‌کنید باید به او هدیه دهید چیست. این کلمات را از خودتان اضافه می‌کنید. اگر هشت‌تا یا زیر هشت‌تاست چهار تا کلمه و اگر بالای هشت‌تاست دو تا کلمه.

[چند دقیقه فرصت]

خب الان متنی که جلوی شماست در واقع تعدادی کلمات است دیگر. این کلمات و ترکیبات را در اختیار دارید. فرض کنید تمام کلمات دنیا نابود شده است یعنی شما اصلا چیزی در اختیار ندارید. دنبال سوالی از این دست نباشید که اگر من بخواهم و به کار ببریم، که به کار ببرم؟ نه؛ اگر ندارید ندارید دیگر طبعا. یعنی جز این‌ها هیچ کلمه دیگری در دنیا وجود ندارد که بخواهید از آن‌ها استفاده کنید. همین‌هاست. یا دو تا کلمه و چهار تا کلمه‌ای است که شما اضافه کرده‌اید یا کلماتی که از متن ایشان استخراج کرده‌اید. این‌ها همه کلماتی است که اصلا در دنیا وجود دارد؛ بیش از این اصلا کلمه‌ای وجود ندارد که شما بخواهید به کار ببرید. با همین کلمات شعری در ستایش دوست‌تان بنویسید. واقعا بگذارید شعر باشد. الان همه گنجینه زبانی شما همین است. بنابراین فعل ممکن است نداشته باشید، و و که و این جور چیزها نداشته باشید. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که بعضی کلمات را تکرار کنید. یعنی اگر مایل باشید می‌توانید مثلا یک کلمه را پنج بار تکرار کنید. این اشکالی ندارد. اجباری ندارید همه‌اش را استفاده کنید، اما خب این تمام گنجینه شماست دیگر. به متن قبلی خیلی رجوع نکنید. یعنی شما همین کلمات را دارید و آن‌ها همه نابود شده است. این است که مثلا نمی‌توانید به چیزی مقدم بر این‌ها رجوع کنید. همه کلمات دنیا همین‌هاست در واقع.