

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۱

آزادی محض. ۲۲ دی ۹۴

اگر اجازه بدید به همین نحو بدن رو آزاد بگیرید تو هرشرایطی که راحت هستین تکیه بدین بدن راحت باشه هیچ انقباضی در بدن نباشه فقط به تنفس فکر کنید بذارید این به عادتتون بدل بشه که هر وقت میخوایم نوشتن خلاق رو شروع کنیم با یه تمرین بدنی شروع کنیم با یه آگاهی بدنی و یه آگاهی جسمانی پیش بره وقتی که تنفس میکنید به دم و بازدمتون که میاندیشید احساس کنید هر چه دم و بازدم جلوتر میره در واقع شما سبکتر و کوچکتر میشید بدون اینکه ابعاد وجودی شما کوچک بشه شما کوچک بشید اندیشه احساس همه اونچه رو که تو وضع طبیعی تون دارید همه اینها سر جاش هست اما هر چه بیشتر تنفس میکنید با هر نفس کوچک و کوچک تر میشید طبعاً این کوچکی با سبکی هم همراه است هر چه کوچک تر میشید سبکتر هم میشید بدن کاملاً راحت باشه هیچ فشردگی و انقباضی در عضلات تون نباشه دائم این نگاه مجدد به بدن رو دنبال کنید یه جایی انقباضی پدید میاد با تخیل یا اندیشه سعی کنید عضلات رو آزاد کنید شما به اندازه یک پر سبک شدید و به همون ابعاد هم کوچک اما این تنفس همچنان شما رو کمک میکنه که شما کوچک و کوچک تر بشید آنقدر که به یک ذره بدل میشید ذره ای که همه ابعاد وجودی شما درش هست وقتی اونقدر کوچک میشید که دیگه کوچک تر از این امکان نداره با همین خودآگاهی که در این ذره هست یه دفعه یه احساس آزادی بی حد و حصر میکنید آزادی که به شما اجازه میده همه ابعاد وجودی تون رو به ظهور برسونید الان در حالیکه به همه اون ابعاد وجودی آگاهی دارید یا احساسش میکنید حداقل این احساس آزادی محض رو هم دارید شما میتونید به هر آنچه که دوست دارید تحقق بدید یک خود شکوفایی که همه شکوفاییش دست شماست همه انتخابهاش دست شماست حتی از این جهت که اگر به وجود انسانی تون برگردید در کدامکشور در کدام نقطه جغرافیایی حتی در کدام کره در کدام سیاره حضور داشته باشید اگر فرض ما بر این باشه که در جاهای دیگه حیات به نحو دیگری هست حتی در این حد که اصلاً موجود انسانی باشید یا نه بذارید این لحظه آزادی محض رو تجربه کنید آزادی که به شما اجازه میده هر نوع تحقیقی رو که اراده کنید به وقوع ببیونده و سعی کنید تصمیم بگیرید میدونید هر تصمیمی که بگیرید محقق خواهد شد و همین که تحقق پیدا کرد شما از لحظه آزادی محض کنده شدید اونوقت همه ابعاد تقدیر سرنوشت اجبار همه اینهایی که به نحوی با تار و پود زندگی ما در هم تنیده شد اینهارو میدان میدیم اما شما نمیتونید اون لحظه آزادی محض باقی بمونید بالاخره باید تصمیم بگیرید چه تصمیمی خواهید گرفت به نوشته ای که جلسه گذشته داشتید فکر کنید اگر بخواهید با همون آزادی محض در اون لحظه آزادی محض به آنچه نوشتید تحقق دیگری بدید چه انتخاب های دیگری میکردید (سکوت) حالا آروم نوشته تون رو دست بگیرید هر جا هستید راحت چشما رو باز کنید در حالیکه دارید به نوشته تون میاندیشید برا خودتون یادداشت کنید چه امکاناتی رو الان مایلید به نوشته تون بدید باز در نظر بگیرید که شما مثل خالق جهان خالق یه جهانی هستید که الان از طریق نوشته شما شکل خواهد گرفت سعی کنید به کمالش فکر کنید کمال این دنیا چی از شما میطلبه هر آنچه رو که طلب این کمال هست اینها رو برا خودتون یادداشت کنید بشکل یا پرسش یا تصمیم فرقی نمیکنه اون نوشته تون رو یادتون هست تقریباً دیگه که اگر این بخواد به کمال مطلوب خودش دست پیداکنه چه نیازهایی داره آیا لازمه تغییر پیدا کنه یا نه همین که هست مطلوبه . اگر متنی باشه که درش کمال نباشه اون آزادی سر جاش هست منتها به قصد اینکه متن رو در واقع به کمال برسونید گفتم که

این یه لحظه است یعنی همین که شما تصمیم بگیرید دیگه از نقطه آزادی محض کنده شدید هر تصمیمی که بگیرید دیگه در شرایط آزادی محض نیستید در شرایط امکان نیستید که هر چیزی ممکنه این تصمیم شما فقط در جهت کماله حتی اگر منجر بشه به تخریب کامل اون جهان . اون آزادی محض رو شما اینجوری میتونید تجربه کنید میتونید کاملاً اون جهان رو به یه جهان جدیدی بدل کنید این سطح آزادی محض شماست اما در جهت کمال . من بهش داستان نمیگم چون شما باهاش جهانی رو بنا میکنید همون جهانه دوباره با شرایط آزادی محض مقابل شماست هر تصمیمی میتونید در موردش بگیرید شاید بدترینش البته بدترین که میگیریم کلمه مناسبی شاید نباشه به اصطلاح بنیادی ترین تصمیم ممکنه تخریب کاملش باشه