

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۳

گفت‌وگو با بدن. ۶ بهمن ۹۴

باز هم انتخاب وضعیت جسمی با خودتونه اگر اجازه بدید من دیگه مقدماتش رو نگم این تمرکز روی تنفس راحتی بدن آگاهی بر انقباضهای جسمانی و عضلانی و آزاد کردن هر نوع انقباضی در واقع هر چه بدن آزادتر باشه ذهن آزادتره بخصوص اینکه امروز اصلا تن بعنوان منبع عنوان اصلی بحث ماست یعنی دوباره برگشتیم به همین تن همین طور که مسائل رو توضیح دادم مراحل عمیق تر شدن همینه که ما به متن اجازه میدیم بیشتر در اعماق وجود ما رسوب کنه و ما در اعماق وجودی متن گاهی هم اگر اعماقی متن خودش نداره در واقع از طریق این ارتباط متقابل اون اعماق بنا میشه مهم نیست متن میزانش چقدر باشه حجمش چقدر باشه اصلا چه نوع متنی هم باشه اگر اون دفترچه تون رو کنار بگذارید ممنون میشم الان فقط به تمرین تون پردازید وقتی به این آگاهی جسمانی می رسید که خوبه مکرر تمرین بشه به شرایطی فکر کنید که بالاخره مفارقت از تن جدا شده از تن دست میده مثل وضعیتی که گاهی در خواب روی میده که شما شخصیتی درون خواب هستید و آگاهی دارید خودتون رو تماشا میکنید بنابراین تجربه نشدنی نیست در زندگی عادی هم تجربه کردید رفتن تو همین شکل شما در نظر بگیرید از بدن جدا شده اید و بدنتون مقابل شماست توی هر شرایطی اگر هستید یعنی اینکه تو چه سنی هستید و چجوری هستید رو خودتون هر جور تقریبا اون خیلی مهم نیست مهم اینه که بتونید بدنتون رو جدای از خودتون ببینید حالا مثل دوتا موجود جدای از هم هستید چیزی که شاید در زندگی روی نداده باشه و میتونید با او گفتگو کنید به همه اندامها و وضعیت خودتون توجه بکنید هر کدوم از اینها زندگی و تاریخچه ای دارن حتی ممکنه در یه مواردی شما نسبت به اینکه خوب با بخشی از اندامهاتون چنان که باید رفتار نکردین حداقل عادلانه الان شرمند ش باشین اجازه بدید این گفتگو در یه فضای کاملا دو طرفه شکل بگیره تن یا بدن بتونه بعنوان موجودیتی جدای از شما خواسته ها علایق دلبستگی ها حتی گله ها و شکایتهاش رو مطرح کنه این گفتگو ممکنه هر شکلی به خودش بگیره میتونه مثل گفتگوی دوتا دوست باشه که سالها همدیگه رو ندیدن خیلی میل به گفتگو صحبت از گذشته خوب چکار میکردی چکار نمیکنی چرا الان اینجوری هستی چقدر عوض شدی حتی ممکن هم هست گفتگو در یک موقعیتی باشه که شما تن رو متهم کنید یا او شما رو متهم کنه شکایت داشته باشید از همدیگه مثل زن و شوهری که در ایام پیری یاد زمانهایی میافتن که به هر حال همدیگر رو آزار دادن من دوتا مثال زدم برا اینکه بگم تو هر موقعیتی شما میتونید این گفتگو رو شکل بدید هر چه این گفتگو عمیق تر باشه امکانش که شما بهش دسترسی پیدا میکنید برای اینکه مثلا فرض بفرمایید شخصیت هایی رو در متن خودتون همین قدر جسمانی و عینی و حاضر و ملموس ببینید بیشتر پیدا میکنید در واقع این از؟ تن خود شما شروع میشه اگر این گفتگو هنوز شکل نگرفته یا سکوت های زیادی بینش هست اشکالی نداره حتی مثل دوتا غریبه حرف زیادی برا گفتن ندارید اما میتونید جدای از هم همدیگه رو ببینید همین هم نقطه شروع خوبیست اما هر چه بیشتر این غریبه گی به آشنایی بدل بشه و به میل به گفتگو شما عمیق تر شده اید (سکوت)

الان میتونید روی صندلی بنشینید و کاغذ جلوتون بگذارید به این نکته توجه کنید از همون نقطه ای که الان قطع شد ادامه بدید برنگردید به گذشته یعنی شما گزارشی از اونچه که تجربه کردید رو نمینویسید همون گفتگویی که شکل گرفته رو ادامه میدید اصلا حتی مهم نیست که دیگران درکش میکنن یا نه اگر در یه اوجیه بذارید ادامه پیدا کنه فقط این ادامه روی کاغذ وقوع پیدا میکنه همان موقعیته داره ادامه پیدا میکنه شما گزارشی از موقعیت به ما نمیدید برنگردید به گذشته بگید چی شد چی نشد همون رو ادامه بدید بذارید گفتگو روی کاغذ جریان پیدا بکنه ادامه پیدا کنه