

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی، جلسه ۱۶

جماد، گیاه، حیوان . ۲۷ بهمن ۹۴

خوب باز به نقطه ای رو انتخاب کنید من زیاد مقدماتش رو دیگه نمیگم تمرینی خودش داره که با همون تمرین شروع میکنیم منتها مبحثش رو که درون و بیرون هست آقای بنیادی تقریبا شروع کردن و ایمیل فرستاده بودن تمرینی رو بر اساس مبحثش انتخاب کردم همین طور نفس رو با آه اگر بیرون بدید ناچار دهن رو باز میکنید نفس رو به درون که میدید مثل نفس عمیق برای خروجش دهن رو ببندید بطور معمول ناچار توی سر یا بینی به رزونانسی ایجاد میشه به طنینی ایجاد میشه میگه با صدا نفسو بیرون بدید بذارید بازدم رو با صدا بشنوید وقتی گوش صدای بازدم رو میشنوه در واقع صدای درون رو میشنوه چون دهن بسته است صدا گاهی تو سر می پیچه یا توی حفره های بینی طبعا بدن باید راحت باشه کاملا عضله ها کاملا راحت هیچ گرفتگی تو عضله ها نباشه عضله های گردن عضله های شقیقه خیلی زود دچار انقباض میشه (سکوت)

این تمرین کمک میکنه که شما صدای درون رو بشنوید و به پیوندی با درون از طریق صدای بیرونی برقرار کنید این بطور طبیعی هم انجام میشه وقتی آه میکشیم و نفس عمیق میکشیم به این شکل روی میده و احساس راحتی خوبی هم هست ادامه تمرین سه گام داریم که میتونیم بهش فکر بکنیم بعدش میتونیم دست به نوشتن بزنیم در وهله اول خودتون رو به جماد فرض کنید به سنگ در واقع اونم بالاخره هستی داره دیگه عینیت داره هستی داره اما واقعا درون و بیرون داره بعنوان به سنگ هستی شما چه گستره ای داره شاید فکر کنین که سنگ خیلی دنیای وسیعی نداره اما توجه کنید تقریبا همه کوهها قسمت عمده ای از کره زمین درون زمین سیارات این نمونه سنگی که شما هستید ابعاد خیلی وسیعی داره جهان خیلی وسیع تو کهکشانشا همین طور هست مثل و مانند شما همین طور هست هیچ حد و نهایی نداره حالا تبدیل میشید به یک گیاه این زندگی گیاهی رو از یاد میکنم اینجا احساسی از حیات دارید گردش حیات در درون شما هست چیزی در سنگ نبود احساس میکنید رشد میکنید زندگی و مرگ الان براتون معنا پیدا میکنه این معنا کاملا درونیه در درخت احساس میشه و مرحله به مرحله خودش رو به شکل بیرونی هم نشون میده سنگ ممکنه خرد بشه تکه تکه بشه ولی اینها هیچکدوم بمنزله مرگش میتونه نباشه ولی درخت ابتدا داره رشد داره مرگ داره وقتی به دنیای درون و بیرونی درخت فکر میکنید اون هم گستره ی خیلی وسیعی داره شاید در کرات دیگه گیاه به معنایی که ما میبینیم اینجا نباشه شاید باشه نمیدونیم اما اگر شما محدود به کره زمین هم شده باشید دنیای خیی وسیعی دارید حالا خودتون رو به حیوان فرض کنید از هر نوعی میتونه حشره باشه چهارپا باشه جزو پستانداران باشه جزو خزندگان و دوندگان چرندگان اهلی وحشی هر نمونه ای که در اولین وهله به نظرتون میرسه باز به دنیای درون و بیرون تون فکر کنید احتمالا دنیای درونی یک حیوان خیلی گسترده تر از گیاهشاید در کرات دیگه در کهکشانشا اصلا هیچ حیوانی زیست نکنه اما در همین کره زمین تنوع حیوانات تیره خاص طبقه خاصی که شما هستید همجنسهای شما تنوع خیلی وسیعی داره دنیای بیرون تون خیلی وسیعه شما یک گام جلوتر بردارید و انسان باشید که الانم هستید شاید هیچ وقت نتونید ابعادی که دنیای درون و بیرون تون داره با حیوان مقایسه کنید با اینکه نقاط مشترکی هم ما با حیوانات داریم الان پاشید و کاغذ یل دفتری که جلوتون هست باز کنید سه پاراگراف بنویسید از زبان یک جماد یک گیاه و یک حیوان تو این پاراگرافها هر آنچه که میتونه حدیث نفس او باشه میتونید بیان کنید اگر مثلا اگر فرض کنید شما یک تکه چوب رو انتخاب کردید یا هر چیز دیگری مثلا یک تکه طلا یا آنچه که شما از جمادات میتونید سراغ بگیرید این حدیث نفسش در واقع گفتار درونیش چی میشه حرفی که با خودش منظورش از حدیث نفس اینه که ما همیشه یک گفتار درونی با خودمون داریم که با خودمون

حرف میزنیم آنچه رو که مینویسید در واقع همین گفتار درونی باشه حیوانی که با خودش زمزمه میکنه داره حرف میزنه ممکنه هیچ کس دیگری بخصوص انسانها متوجه اون گفتار درونی نشن یا هر نوع گیاهی که انتخاب میکنید مهم نیست منتها از زبان همون بعد از تمرین خانم هرینگ گفتیم سه پاراگراف بنویسید در قالب حدیث نفس گفتار درونی تک گفتارای درونی هست که ما با خودمون ممکنه داشته باشیم اولی از زبان یک جماد هست دومی از زبان یک گیاه وسوم از زبان حیوان.