

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۸

راز بسته‌ها. ۱۱ اسفند ۹۴

با تمرکز شروع میکنیم هر جو راحتید بنشینید روی بدن روی تنفس تمرکز کنید اجازه بدید این پیوند حیاتی شما با دنیا با بدنتون با خودتون در این تنفس هم در دم هم در بازدمش به ادراک شما دربیاد تنفسی که شرطی شده شما وقتی روش متمرکز میشید دیگه تقریباً شرطی نیست هر چه این تمرکز عمیق تر بشه شما بیشتر میتونید به اعماق وجودتون که سایه هست وارد بشید سایه بخشی از وجود ماست که ما رو تکمیل میکنه نه اینکه ما به فکر طردش باشیم اون بخشی از وجود ماست که مارو عمیق میکنه و ابعادی به ما میده که نهایت نداره بذارید تا جایی که ممکنه این تمرکز روی تنفس تون عمیق و عمیق تر بشه بدن راحت و آزاد باشه تنفس هم راحت باشه وقتی تمرکز میکنید درش سعی نکنید کنترلش کنید تا سخت بشه بذارید به راحت ترین شکل ممکن تنفس کنید به عضله های دور چشم و شقیقه بخصوص به عضله های گردن فکر کنید معمولاً گرفتگی ها اینجا ایجاد میشه یا اگر بطور معمول گرفتگی های در عضله های دیگر بدن ایجاد میشه این به عادت هم برمیگرده ممکنه ما موقع انقباض مثلاً شانه هامون منقبض بشه ممکنه پاهامون رو جمع کنیم بچسبونیم بهم دیگه اینها نشانه انقباضه هر چه بدن راحت تر باشه شما تمرکزتون عمیق ترمیتونه باشه حالا سفری کنید عمیق و عمیق تر به سایه ها از پرتوها تون کمک بگیرید چون تو تاریکی نمی تونید حرکت کنید وجود شما پرتوهایی میتونه فرافکنی کنه مثل چراغ قوه میتونه روشن کنه این وقتی است که شما اراده میکنید وارد سایه بشید و ارده میکنید که رودررو بشید باهاش ازش فرار نمیکنید همین که به این تصمیم برسید پرتوها شروع میشه اگر نرسید و جلوتر برید همچنان پرتوها با شما همراه هستن فقط ترس شماست که ممکنه شما رو متوقف کنه در اون عمیق ترین لایه های سایه جایی متوقف میشید به بسته هایی بیاندیشید یا بسته هارو ببینید که همین طور که خانم هرینگ میگه برگشت خوردن این بسته ها میتونن اعمال شما باشند میتونن روابط شما باشند میتونن خواسته های شما باشن آرزوهای شما باشند این بسته ها برگشت خورده درست مثل پست که اونها رو برده به مقصد ولی دریافت کننده ای وجو نداشته اونهارو برگردونده بسته هایی هستن که پاسخ داده شده بهش دیگه برگشت نخورده سعی کنید اون بسته ها رو شناسایی کنید بسته هایی که برگشت خورده غالباً بی نتیجه مونده بارور نشده مثل زمین لم یزرع مثل زمینی که هیچ باری نداره حتی وقتی به بعضی از اینا فکر میکنید میبینید نیت شما کاملاً خیر بوده یا ظاهرش اینطوری بوده به دلایل اخلاقی یا دینی انجام شده اما به هر حال برگشت خورده بسته های هم هست که پاسخ داده شده و دیگه برگشت نخورده و چقدر دریافت کننده از آنچه که دریافت کرده خوشحال و خرسند و راضی و سپاسگزاره و همه این سپاس رو هم تقدیم شما کرده یکی از بسته های برگشت خورده رو باز کنید و یکی از بسته هایی رو که پاسخ داده به شما و خوشحالید که تماماً به مقصد رسیده به نتیجه رسیده چقدر برای دیگران مفید بوده چقدر برای ریافت کننده بارور و زایا بوده سعی کنید پرتویی بیاندازید بر اون بسته ای که برگشت خورده ال زمان گذشته و اصلاً درگیر احساسهایی نیستید که اون زمان بودید اما میتونید بهش فکر کنید چرا برگشت خورده چرا به قول خانم هرینگ به زهر بدل شده به جای اینکه به دانه باروری بدل بشه خیلی چیزها رو سوزوند خشک کرد هر چه زهرش قوی تر تاثیر مخربش هم بیشتر میدونید که چه بخواید چه نخواید این بسته ها با شما هستن اونهارو نمیتونید دور بریزید نمیتونید از خودتون جدا بکنید اما هر دفعه میتونید یکیشون رو باز کنید و خوشحال باشید که الان میدونید چرا این بسته برگشت خورده به احساس دفع شر دفع زهر دفع بیماری دارید انگار وجودتون پالوده میشه نه از طریق به دور افکندن بسته ها فقط از طریق روشن کردنش احساس سبکی شما ناشی از این نیست که از شر این بسته ها خلاص شدید ناشی از اینه که الان اونا بخش روشن وجود شماست

اصلا نگران نیستید که این بسته ها زیاده یا کمه مهم اینه که با باز کردن این بسته ها با روشنی بخشیدن به آنچه که در درون اونهاست شما اونهارو عملا نابود میکنید اونهارو روشنی دادید (سکوت)

میتونید قلم و کاغذتون رو دست بگیرید و یکی از این کارایی رو که میگم انجام بدید یا اینکه متن هفته پیش تون رو یکبار مرور کنید اگر فکر میکنید چیزی باید اضافه کنید یا کم کنید انجام بدید یا اینکه یکی از این دو بسته رو بسته ای که برگشت نخورده و بسته ای که برگشت خورده مرحله مرحله باز کنید و بنویسید باز نگران خوندن نباشید شما میتونید متن تون رو اصلا نخونید بذارید این نوشته تون همون پرتویی باشه که بر سایه میاندازه دیدی رو برای شما روشن میکنه میشه یکی از این سه کار یکی اینکه متن قبلی تون رو مرور میکنید و هر چی به نظرتون میاد اضافه یا کم میکنید ممکنه هیچ اصلاحی هم نکنید یا اینکه یکی از این دو بسته ای رو که باز کردید توصیف میکنید بسته ای که برگشت نخورده طبعاً دیگه خودش نیست پاسخش هست میتونید پاسخش رو توصیف کنید اون پاسخ دیگه به شکسته نفسی شما وابسته نیست کسی یا کسانی این پاسخ رو دادن که حرفشون رو زدن میتونید عین همون رو بنویسید شما میتونید به جوری بسته رو شرح بدید و بگید موضوع چی بوده ممکنه بسته پاسخ داده شده در واقع برگشت نخورده اصلاً فکرش رو نمیکردید که این پاسخ داده بشه و برگشت نخوره شاید حتی برعکس خیلی موقعها ما کارهایی کردیم یا حرفهایی زدیم که باورمون نمیشده اینقدر بتونه بارور حیات بخش باشه حتی فراموشش کردیم اونم بخشی از سایه ماست بعضی وقتها به اتفاق میافته کسی رو میبینیم مطلبی رو میخوانیم بعد متوجه میشیم که چقدر اون بارور بوده در حالیکه خیلی کارای دیگه رو که فکر میکردیم ممکنه جزء همین بسته های برگشت خورده باشه موفقیت رو در همین برگشت خوردن و برگشت نخوردن ببینید اون که برگشت خورده نتیجه نداده قاعدتاً به هرشکلی ممکنه با محبت انجام شده باشه بسته های برگشت نخورده بسته هایی است که گاهی اصلاً تلاش هم نکردید حتی قصد کاری هم نداشتید همین جور به کاری کردید بعد میبینید چنان بارور شده اینم جزو سایه شماست اصلاً فراموش کردید هیچ وقت بهش فکر نمیکردید اما خیلی بیشتر از آنچه شما فکر کنید بارور شده اینها هم جزء سایه ایت چون پرتوی که روش مافکنید یا مثلاً زندگی باعث میشه یکدفعه با یکی برخورد کنید و او یادآوری میکنه که اون برخورد شما که به کلی یادتون رفته چقدر برای او سازنده بوده و چقدر زندگیش رو عوض کرده اینها هم غالباً جزء سایه است غالباً حتی خود زندگی به پرتوی روی اونا میافکنه چون ما غالباً یادمون میره میگم حتی پستش هم نکردید خودش پست شده خودش رفته حتی ممکنه کاملاً با قصد آگاهی هم بوده پست شده باشه فرستاده شده نتیجه داده کاملاً احساس تون مثل اینه که به باغی داشته باشید وارد باغ و ببینید چقدر درختها محصول داده و چقدر همه چی خوبه یا برعکس اینکه وارد باغی شدید و درختها همه خشک شده.