

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳. آسیب‌پذیری

آقای منصور براهیمی. ۱۹ دی ۹۴

تمرین اول خیلی ساده است همین طور که نشسته اید راحتی بدن را اگر احساس میکنید که ممکن است نتوانید تمرین را با تمرکز انجام دهید. چون نیاز به تمرکز هست می‌توانید چشم‌هایتان را ببندید ولی این تمرین نیازی به بستن چشم ندارد در همان حالتی که نشسته اید بدنتان را راحت بگیرید راحت تکیه بدهید دست‌ها را کاملاً تقریباً وضعیتی است که در هر تمرینی که نشسته اید باید داشته باشید دست‌ها حتماً راحت باشد تقریباً هیچ حالت گرفتگی‌ای در بدنتان نباشد. جلسه پیش گفتم که گاهی اگر در این راحتی خوابی هم پیش بیاید مشکلی ندارد اما حتماً تکیه بدهید؛ در واقع باید رها بشوید در صندلی ممکن است به نظر برسد که حرکت دادن سر کار خیلی سختی نیست و نیاز به تمرکز نیست همین طور که سرتان را به عقب رها میکنید به نحوی که هیچ درد یا انقباضی در سر و گردنتان نباشد تا حدی که سرتان اجازه می‌دهد به همین نسبت بدن مثلاً چند بار می‌توانید این کار را انجام بدهید اجازه بدهید بدن باز شود یعنی یک بار انجام دادی دوباره برگردید و انجام بدهید در این تمرین با تنفس کار نداریم در تمرین بعدی روی تنفس کار میکنیم. وقتی سر را به عقب باز میگردد بدن کاملاً آزاد می‌شود لحظاتی به همه بدنتان فکر کنید بگذارید این آزادی که خانم هرینگ به آن تاکید دارد به وجود بیاید. اگر گرفتگی‌ای در عضلاتتان هست بتوانید به آن فکر کنید آزادش کنید. اگر دردی در عضلاتتان هست بتوانید آن را آزادش کنید بتوانید آن را مرتفع کنید. احساسی که ممکن است از رها شدن شما واقعا مثل آب سیال است این رها شدگی را نیاز دارید انجام شود. حتی به حدقه چشم و گونه‌ها و چانه هم فکر کنید چون بعضی مواقع بدن آزاد است اما به خاطر تمرکز شما در عضله‌های صورت انقباض پدید می‌آید بتوانید هرگونه انقباضی را کنترل کنید لحظاتی تمرکز روی جسمتان پیش بروید؛ وقتی که من گفتم قلم را بر می‌دارید پرسشی هست سعی کنید به این پرسش با همان تمرکز جسمانی که پیدا کرده‌اید پاسخ دهید منظورم این است که این همان مدخل ورود شماست به این که وقتی سوالی از شما پرسیده میشود با تمام وجودتان جواب بدهید. بنابراین جسم شماست که مدخل اولیه این با تمام وجود شما است این آگاهی جسمانی خوب است که همراه شما باشد و از آن دست نکشید مثلاً دارم می‌گویم اگر هنگام نوشتن انقباضی در وجود شما جدید آورد فوراً بر آن آگاه باشید و سعی کنید بر این انقباض‌ها غلبه کنید؛ قلم را آرام بردارید. پرسش را می‌توانید بنویسید که سوالی پدید نیاید ولی باز درست و غلطی وجود ندارد ما از شما نمی‌خواهیم که آیا به پرسش درست جواب داده‌اید یا غلط مهم این است که چقدر حضور دارید در پاسخ به این پرسش: «وقتی می‌نشینم که بنویسم چه کار می‌خواهم که بکنم؟»

کاملاً آزادانه بنویسید دقت کنید من نمی‌گویم هر چه به ذهنتان می‌آید. چون ذهن شروع میکند به برنامه ریزی کردن به درست و غلط ایجاد کردن فکر کردن. هرچه به قلم می‌آید بنویسید اجازه ندهید ذهن مداخله کند و بگوید نه این زشت است غلط است این حرف‌ها اصلاً در شان من نیست. نوشته‌ام دارد بد میشود. خلاقانه نیست. اینها همه کار ذهن است. اگر این پرسش‌ها در شما پدید می‌آید، نشان می‌دهد که شما سرنوشت نوشته‌ها را به قلم نسپرداید. بگذارید فقط قلم همان طور هم که گفتم ممکن است کل جملات شما بی‌ربط به نظر برسد بعداً آنها را اصلاح می‌کنید اصلاً نگران نباشید مهم این است که قلم روی کاغذ در حال حرکت باشد. ذهن وقتی مداخله میکند، بدن را متوقف میکند درست و غلط را پیش می‌آورد و بعد دیگر نوشتن به ذهن وابسته میشود.

تقریباً هر جا هستید قطع کنید و قلم را روی کاغذ بگذارید!

موقع نوشتن همچنان به وضعیت بدنی تان فکر کنید اجازه بدهید این تامل کردن در مورد بدنتان هم انجام بشود اگر موقع نوشتن خودتان را فراموش میکنید و متوجه نبودید که بدن در چه وضعیتی است روی این تمرین کنید انقدر تمرین کنید که موقع نوشتن این آگاهی جسمان تمرکز روی جسم را داشته باشید.

تمرین بعدی هم می توانید نشسته انجام دهید هم ایستاده اگر نشسته اید پاهایتان را طوری نگه دارید که کاملاً زمین را به عنوان امکان مستحکمی که شما را حفظ میکند احساس کنید اگر که ایستاده اید که این احساس خود به خود پدید می آید این زمین همواره ما را نگه میدارد و این امکان را به ما میدهد در تمرین اول وقتی سر را به عقب برمیگردانید و بدنتان باز میشود به تعبیر خانم هرینگ شما آسیب پذیر میشوید در واقع خطر میکنید خودتان را در معرض /آسیب قرار میدهید بدن همواره وقتی که نگران است از آسیب هایی که ممکن است به آن برسد خودش را در حالت دفاعی جمع میکند. بنا بر این هر نوع باز و رها بودن ناشی از خطرپذیری است یعنی شما جسماً آماده اید که خطر را بپذیرید مثل همان رودخانه ای که مثال زدیم. الان زمین را زیر پاهایتان حس میکنید زمین این استحکام را دارد که شما را حفظ کند بنا بر این در این تمرینی که انجام میشود شما آماده اید که به واسطه اطمینانی که به زمین دارید خودتان را رها کنید. این رها شدن بدن، پذیرش شما است برای خطر.

در این تمرین همین طور که ایستاده اید یا نشسته اید بدن کاملاً راحت باشد. راحت تکیه بدهید ولی به نحوی تکیه بدهید که پاهایتان زمین را کاملاً حس کند به عنوان امکانی که سرتان هنگام نشستن کاملاً راحت باشد همان تمرین گذشته را در حالی که سر آرام آرام به عقب میرود آن را با دم و بازدم همراه کنید وقتی سر آرام به عقب می آید بدون فشار و بدون این که انقباضی در عضلاتتان پدید بیاید نفس را می گیرید وقتی که سر برمیگردد به حالت اولیه به همین نحو نفس را آزاد می کنید. در این حالت، باز بودن شما مقابل جهان شدت بیشتری دارد نسبت به تمرین قبل اما یادتان باشد همواره پاهای شما روی زمین است و زمین شما را حفظ میکند. یک امکان تکیه دادن، امکان پشت کردن، پشت گرمی شماست. این تمرین را چند بار آرام انجام دهید. سعی نکنید حتماً نفسی را که میگیرید بازدم حتماً مجبور باشید که بعداً نفس را رها کنید. ضمن این که کاملاً با نفس طبیعیتان انجام بشود. سر به عقب میرود و شما دم را دارید و سر وقتی به حالت معمولش برمیگردد بازدم در تمام این مراحل همه اندام ها را کنترل کنید هیچ انقباضی قاعدتاً نباید باشد. شانه ها و عضلات گردن معمولاً خیلی زود دچار این انقباض میشوند. در تمرکز گاهی اگر بیش از حد به اصطلاح میخواهید تمرکز را مثل فشاری پیش ببرید عضلات دور چشم بعضی از عضلات صورت شروع به منقبض شدن میکنند. اجازه ندهید این انقباضها پدید بیاید در این دم و بازدم احساس این که داد و ستدی دارید با جهان و واقعاً خودتان را رها می کنید و تسلیم میشوید، احساس خود شماست.

حالا آرام بنشینید؛ قلم هایتان را بر دارید. نوشتن مثل زندگی می ماند جریان دارد خارج از وجود ما این را اگر نپذیرید خیلی از تمرین های این کتاب را نمی توانید انجام بدهید تقریباً به همین دلیل. چه من باشم و چه نباشم زندگی جریان دارد خارج از وجود من جریان دارد بنا بر این من می توانم خودم را به این جریان تسلیم کنم یا این که ... نباشد. الان با همان آگاهی جسمانی با همان تمرکزی که همچنان روی عضلاتتان به خصوص دارید حتی اجازه ندهید عضلات دستتان منقبض شوند موقع نوشتن این پرسش را در مدت پنج دقیقه پاسخ دهید؛ این پرسش را پاسخ دهید!

«وقتی مینشینم که بنویسم نوشتن چه کار می‌خواهد انجام دهد؟ قبلش این بود چه کار می‌خواهم انجام بدهم. فرض کنید که نوشتن بیرون از شما جریان دارد الان باید به صدای نوشتن گوش کنید و در واقع اجازه بدهید که این درک پدید بیاید به عنوان نگارش نوشتن می‌خواهد چه کار بکند؟ درست مثل زندگی!»

در واقع اون اول شخص نیست الان او دارد با شما صحبت میکند یک صدای دیگری است جز صدای شما اما جریانی هست که شما خود را به آن تسلیم کرده اید. هدایتش نمیکنید برایش تعیین تکلیف نمی کنید. اجازه میدهید که خودش به سخن بیاید درست مثل زندگی. با حضور کامل جسمانی بنویسید سعی کنید که هم زمان هم آن آگاهی جسمانی بر اثر تمرین به دست آورده اید حفظ شود هم نوشتن روی بدهد. اجازه بدهید که نوشتن به عنوان یک امر بیرونی شما را شگفت زده کند چیزهایی را طلب کند یا بخواهد که شما حتی فکرش را هم نمی کنید. اگر احساس فروبستگی کردید احساس کردید که قلم روی کاغذ به حرکت نمی آید لحظاتی تمرین را قطع کنید و دوباره همان تمرین بدنی را نشسته انجام بدهید. نفس بگیرید و اجازه بدهید که این تسلیم شدن بدن یک بار دیگر اتفاق بیفتد. نوشتن درست مثل موجود زنده‌ای خارج از وجود شما میتواند حرف بزند، به زندگی‌اش ادامه بدهد، میتواند چیزی از شما طلب کند، می تواند با شما قهر کند، می تواند درهای جهانش را به روی شما ببندد. توجه کنید که شما هیچ درست و غلطی نمیتوانید تعیین کنید، چون این متن خارج از وجود شما است. انگار دارد به شما دیکته میشود؛ نمی توانید هیچ تعیین و تکلیفی هم برایش بکنید؛ نمیتوانید به آن نه بگویید. هیچ اصراری هم نکنید، بگذارید همان طور که بر شما عارض می شود، همان طور هم به قلم بیاید.

هر جایی هست قلم‌ها را روی کاغذ بگذارید. در مورد برخی تجربه‌های فردی که ممکن است سوال‌هایی هم ایجاد کرده باشد صحبت میکنیم. من قبل از آن ترجیح می‌دادم که این کار دو نفره را انجام دهید؛ باز همچنان یک یاری برای خودتان انتخاب کنید با هر کس که راحت ترید. هیچ اجباری برای کسی وجود ندارد؛ اگر سه نفر هم هستید اشکالی ندارد؛ ولی ناچارید هر سه متن را بخوانید.

این کار را انجام دهید؛ متن دوست‌تان را بخوانید و بخشی را که به نظرتان معتبر می‌رسد، مشخص کنید. منظور از اعتبار جاهایی از متن است که در آن شما پیوندی وجودی با جهان را درک می کنید. بخش‌هایی که با شما ارتباط وجودی می‌گیرند در متن. جاهایی که با شما ارتباطی برقرار نمی‌کند را هم به عنوان بخش‌های بی‌اعتبار مشخص کنید.