

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۰

یوکابد . ۱۷ فروردین ۹۵

باز هم از شما میخواد که یه وضعیتی رو انتخاب کنید اگر وضعیتی باشه که بتونید حداقل 5 دقیقه در یه وضعیتی باشید که ممکنه بدن یا بخشی از بدن تحت فشار قرار بگیره منجر به درد و رنج نشه اصرار هم به اینه که نباید بشه برا همین شاید وضعیتی رو که انتخاب میکنید تقریبا یه حدی این پیش بینی رو داشته باشه ممکنه دست به یه حرکتی بزنید که اون حرکت اگر خیلی با مراقبه همراه باشه ممکنه منجر به درد بشه در ناحیه ای از بدن که ثابت . باز بر تنفس متمرکز میشیم و زمینی که بهش تکیه کرده ایم و فکر میکنیم که چقدر این زمین اعتبار داره چه تکیه گاه محکمی است و همیشه هم احساسش میکنیم و بعد اگر تو شرایط فضانوردان قرار بگیریم که نیروی جاذبه به کلی رخت برمیبنده اونوقت متوجه میشیم که چندان هم قابل اتکا نیست ولی به هر حال اون پیوند تنفسی مون رو با جهان برقرار میکنیم با دم و بازدم این تنفس در واقع پیوسته ما به رودخانه زندگی است اگر این تشبیه مناسب باشه به اون هم هست ما با تنفس مون به این جریان رود خودمون رو میسپاریم در واقع سپرده ایم اگر زندگی یه رودی در جریان باشه ما خودمون رو سپردیم به این جریان . یا جسمنا همواره اینطوری است که نوعی سپردگی وجود داره نوعی تسلیم نوعی واسپاری شاید بهتر باشه کسی که کنار رودخانه خودش رو به شاخه ای گرفته و مقاومت میکنه که آب اونو با خودش نبره اگر این مقاومت رو کاملا از دست بده خیلی راحت تر با جریان رودخانه به حرکت در میادتنفس شما هم قاعدتا باید همین باشه یعنی هر نوع مقاوتی رو در جریان زندگی به تسلیم بدل کنه این باعث میشه که هیچ گرفتگی دیگه در بدن وجود نداشته باشه تو همین حالتی که هستید یه حرکت خیلی ساده و راحتی رو انتخاب کنید که معمولا انجام میدید مثلا ممکنه دست تون رو ببرید بالا یا پایین یا دست ها رو در همدیگه گره میکنید یا مثلا برای اینکه پاتون خواب نره یه حرکتی رو پاتون انجام بدید حتی اگر این حرکت عادت هم شده باشه بهتره این حرکات شاید به یک ثانیه هم نرسه که انجام بشه از این مرحله به بعد من ساکت خواهم بود نزدیک به 5 دقیقه وقت میگیرم اون حرکت رو تا حد ممکن طولانی کنید بدون اینکه درد و رنجی به بدن وارد بشه اگر حرکتی رو تو نیم ثانیه انجام میدید تصمیم بگیرید 2 یا 3 دقیقه تا 5 دقیقه طول بکشه آرام آرام بدون هر نوع فشاری هرچی مراقبه شما عمیق تر باشه قاعدتا اون حرکت طولانی تر خواهد شد این ممکنه یه جرخش ساده سر باشه ممکنه جمع شدن یا باز شدن صرف یه انگشت باشه ممکنه باز شدن یا بسته شدن مشت باشه حرکت رو جوری انتخاب کنید که هیچ دردی متوجه شما نشه اما تا جایی که میتونید این 5 دقیقه که من ساکت خواهم شد از حالا اجازه بدید اون حرکت آرام و کند انجام بشه (5 دقیقه سکوت)

خوب 5 دقیقه تمام شد آرام قلم و کاغذ دست بگیرید و یکی از این سه وضعیتی رو که من میگم انتخاب کنید ولی بر حسب تجربه خودتون اون رو بنویسید در واقع این چه که مینویسید یه گفتار درونیه گفتاری است سخنی است که در درون شخصیت جریان داره یا یوکابد رو انتخاب کنید یا ایلیا یا مریم رو یا فرعون رو . اگر یوکابد رو انتخاب میکنید زمانی است که موسی ازدید رسش دور شده کاملا و فقط رودخانه جلو چشمش هست دیگه اون صندوق یا جعبه موسی رو نمی بینه اگر مریم یا میریام خواهر موسی رو انتخاب میکنید بیشتر به لحظه ای میرسید که متوجه میشه آب جعبه یا تابوت رو برد به سمت کاخ فرعون نهری از نیل وارد کاخ فرعون میشده اینو کاملا میدونید که اینجا کاخه و مریم اون جعبه رو تعقیب میکنه فرعون لحظه ای که تصمیم میگیره جواب مثبت بده آسبه در مورد پذیرش کودک سعی کنید از تجربه شخصی خودتون زمانی که این تصمیم این در هم شکستن مقلومت شما این واسپاری انجام شده و نتایج خوب گرفته بعد همش با خودتون فکر کردید چقدر این مقاومت من احمقانه بود چقدر

بی دلیل بود چقدر نابجا بود توی اون لحظه ها واسپاری شون رو میتونید توضیح بدید مثلا فرعون خودش رو میسپره به این که حالا بذار این کودک رو به فرزندی قبول کنیم یا مثلا مریم میرسه به این که کودک رفت جایی که ظاهرا نباید میرفت به کاخ فرعون .یا وقتی که فقط رودخانه جلوی یوکابد هست دیکه فرزندی نه در دسترسش هست نه در دید رسش .یه گفتار درونی است که شما میشنویدیعنی گفتار درونی مادر موسی است با خودش گفتگوی درونی مریم است با خودش یا گفتگوی درونی فرعونه با خودش مثلا ممکنه یوکابد تصمیم بگیره برگرده خونه یا مریم تصمیم بگیره همون حول وحوش باشه تا از نتیجه کار مطمئن بشه یا فرعون که فکر میکنه که این کودک رو بالاخره به فرزندی قبول کنه یه تصمیمه که میگیرن شما گفتار قبل از تصمیم شون رو بنویسید هر چه به تجربه شخصی تون نزدیک تر بشید گفتار رو ملموس تر میتونید بنویسید یه مادری بالاخره بچه اش رو سپرده به یه چیزی به مدرسه به مهد کودک به راننده ای میبرد و میارش حتی اگر بعنوان فرعون بنویسید قطعاً اون تصمیم درستی بود مقاومتش بعداً شدت میگیره.