

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۲

یوکابد راوی . ۳۱ فروردین ۹۵

یه نقطه ای رو انتخاب کنید در تمرکزهایی که داریم گاهی گرفتگی هایی در گردن شانه ها دور چشمپدید میاد هر چه بتونید روی این گرفتگی ها بیشتر تمرکز داشته باشید امکان آزادسازی عمیق که مورد نظر ماست بیشتر فراهم میشه کم کم اون ؟ به تمرین بدل میشه که شما میتونید سرعت بیشتری برا این داشته باشید به سرعت میتونید از نوک پا تا سر رو حتی زمانیکه تو ماشین نشستید یا جای دیگه ای هستید تو محیط خیلی شلوغ هستید ممکنه اگر خستگی روزانه عارض شده باشه حتی منجر بشه به خواب بعضی وقتها موضع گرفتگی رو با دست ماساژ بدید یه عامل خارجی به سرعت به عضله کمک میکنه آزاد بشه گاهی اگر باتمرکز عضله آزاد نمیشه از طریقی مثلا دست ماساژ نرم بدید فقط برای اینکه یه عامل بیرونی عضله رو به حرکت دربیاره مثلا برای گرفتگی چشم چشم روباز کنید ببندید یعنی گرفتگی و رها شدنش رو تمرین کنید این کمک میکنه که عضلات شما آزاد بشه و وقتی بدن شما آزاد هست ذهن تازه آماده حرکت و پرواز میشه همانطور که روی دم و بازدم متمرکز شدید سعی کنید لحظه لحظه زمان رو که همین الان درش هستیم و در حال گذر است لحظه لحظه این رو برای خودتون تجربه کنید فقط همین گذر زمان حال همین که زمان حال به گذشته بدل میشه دیگه بهش کاری نداریم بر این متمرکز بشید هر آنچه در درون شما در ذهن شما همین الان داره روی میده اون اساسه هیچی دیگه مهم نیست دم و بازدم فقط به این سیلان زمان حال و هر چی که با خودش داره متمرکز بشید بذارید ارزش زمان حال رو درک کنید دست تون بیاد که چه مدت از عمرتون رو به این معنی که شعرا میگن دم رو غنیمت نشمردی از دست رفته زمان حال مثلا اگر گرسنمه خوب این واقعا یه رویداده و اگه من میتونم به نحوی خودمو سیر بکنم باید از این خوردن لذت ببرم اگر نیازمند استراحتی هستم واقعا این نیاز همین لحظه و آنی ست و باید بهش پاسخ بدم بذارید دست تون بیاد چه مدت زیادی شما دم رو غنیمت نشمردید سعی کنید به اینجا برسید هیچ چیز ارزشمندتر از زمان حال نیست و این تنها چیزیه که نباید از دست بدید اگر شما زمان حال رو از دست بدید اصلا احساساتون از حیات از زندگی از زیستن از زنده بودن به معنی که هر لحظه شما یه تولد دوباره دارید همه اینا رو از دست میدید ببینید بچه ها یا حیوانات در بهار بخصوص چطور با این زنده شدن طبیعت همگام میشن شما همیشه یه بهاری در درون خودتون دارید و اون زمان حاله بیرون زمستان بشه تابستان بشه پاییز بشه همیشه بهار در درون شما در جریانه همون زاینده گی و زاینده گی است که در هر لحظه داره روی میده همه سلولهای شما میگه وجود دارم چه گنج عظیمی است اجازه بدید دم و بازدم تون این گنج عظیم رو برای شما ملموس کنه این که اگر از دست بره تقریبا زیستن دیگه ارزشی نداره اگر زیستن رو زمان حال معنا بکنیم آیا غنیمت شمردید زمان حالتون رو در این زندگی الان وقت افسوس خوردن نیست فقط شاد جبران کردنه که بتونید این زیستن در زمان حال رو غنیمت شمردن دم رو پس از این زندگی جدی بگیرید وقتی تمام وجودتون زمان حاله فقط خودتونید در خودتونید فقط با خودتون همین طور که دم و بازدم محمل تمرکز شماست سعی کنید با هر دم و بازدم از خودتون فاصله بگیرید از زمان حال فاصله بگیرید این فاصله هم مکانی هست هم زمانی صدها سال بعد تا هزاران سال قبل چطور میتونید به خودتون بنگرید اگر در یکی از همین ستاره های باشید که اسم بردیم یعنی چند میلیون سال نوری با ما فاصله داره از اونجا چطور میتونید به خودتون بنگرید شما ذره ای خیلی خیلی ناچیز در این کهکشان پهناورید تقریبا هیچی نیستید هر چی از خودتون دورتر برید چشم اندازتون وسیع تر میشه جهان وسیع تری رو می بینید و خودتون رو کوچک و کوچک تر وقتی به این شکل به خودتون نگاه میکنید بعضی دغدغه ها بعضی فکرها بعضی اندیشه ها بعضی آرزوها بعضی خواسته هاتون چقدر کوچک میشه فقط کافیه به

نیلزهای بدنی تون فکر کنید صدها سال بعد ما گرد و خاکی بیش نیستیم افسوس میخوریم که خاک هستیم روی زمین که دیگران راه میرن آیا این جسم ارزش داشت که به نیازهاش فکر کنیم هر چه بتونید از نظر کانی و زمانی از خودتون فاصله بگیرید چشم انداز گسترده تری پیدا میکنید زاویه دیدی وسیع تر پیدا میکنید خودتون رو به گونه دیگری در این پهنای جهان می بینید میتونید اونقدر دور بشید که چشم انداز ابدی پیدا کنید خودتون رو در فاصله ازل تا ابد ببینید آرام آرام برگردید به زمان حال چشمتون رو باز کنید میتونید کاغذ و قلم دست بگیرید دو تا تمرین داریم همچنان روی داستان موسی متن اولی رو که مینویسید به زبان اول شخص باشه من هست شخصیت اصلی شما از زبان یوکابد مادر موسی است وقتی که دارن به دربار فرعون میرنش بعنوان دایه که به فرزند خودش شیر بده این کاملاً دنیای درونی و زمان حال یوکابده به زبان اول شخص هم هست در حد یه پاراگراف یا نصف صفحه باشه کافیه . متن دوم رو به زبان سوم شخص بنویسید یعنی شما راوی هستید و اجازه بدید این صحنه ها رو از زبان یه راوی همه چیز دان دنبال کنین این راوی کاملاً حتی آگاه ما الان چه فاصله زمانی طولانی با اون زمان داریم حتی بر این آگاه ما الان داریم در این زمان زیست میکنیم یوکابد با فاصله تاریخی داره حتی میتونه به درون اندیشه های فرعون آسیه هامان و دیگران وارد بشه ممکنه که شک فرعون رو درمورد اینکه چطور این بچه فقط این دایه رو قبول کرد واردش بشه در هر حال متن دوم شما از زاویه سوم شخص است شما هر لحظه هر جا با هر شخصیت میتونید برید تو درون هر شخصیت میتونید وارد بشید میتونید در این فاصله زمانی میان ما و اون رویداد تاکید کنید ولی همون موقعیت رو شرح بدید چگونه مادر موسی وارد دربار میشه بچه رو بهش میدن و او چطور بچه رو ساکت میکنه یعنی بچه شیر رو می پذیره . دوتا متن یکی از زبان یوکابد دیگری هم از زبان یک راوی که از اون نقاب شماست یا از زاویه دید شماست فکر نکنید کار خیلی سخت و فنی هست در متن اولی انگار خودتونید جای یوکابد دارید به دربار نزدیک میشید و موسی رو در آغوش می گیرید لحظه لحظه با او حرکت میکنید در دومی شما خودتونید با فاصله ای که از داستان گرفتید میتونید تمام اجزانش رو که لازم میدونید شرح بدید برای خودتون در هیچ کدوم از این دو متن قرار نیست شما کس دیگه ای باشید.