

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی، جلسه ۲۵

آخرین تمرین هرینگ . ۲۸ اردیبهشت ۹۵

اگر موافق باشید نقطه ای را انتخاب کنید سعی کنید از طریق تمرکز روی تنفس شما هم در خودتون عمیق بشید و این تمرین رو بتونید با همه عمقش اجرا بکنید به عضلات تون توجه بکنید تنفس کاملا آرام باشه هیچ فشاری رو بدن وارد نشه فقط شما بر آن متمرکز هستید اگر فرض کنید که زندگی شما در این دنیا تمام شده و الان میتونید به کله یه نگاهی بندازید با هر نفسی که میاد و میره سالهایی که از این زیست این جهانی شما میگذره طولانی و طولانی تر میشه یک ماه دوماه یکسال دئ سال ده سال شاید حتی قرنها از زندگی شما تو دنیا بگذره میتونید به کله نگاه کنید دوست دارید کل این زندگی چی باشه بعبارتی سرنوشت شما چی باشه چه تصویری چه تاثیری چه شخصیتی از خودتون باقی خواهید گذاشت اونقدر دور شدید که نمی تونید به چیزهای مادی فکر کنید اگر مدرسه ای ساختید شاید اصلا ویران شده اگر کسانی رو بزرگ کردید تربیت کردید ممکنه الان اصلا روی زمین زندگی وزیستی نداشته باشند بنابراین به اون تصویر کلی فکر میکنید که میتونه مهمترین نیاز شما باشه (سکوت)

همه آنچه که رضایت بخش است و ناراضی کننده است فکر کنید میدونید که در این سرنوشت در این تقدیر هیچ دستی دیگه نمیتونید ببرید و دستتون کوتاهه هیچی رو نمیتونید اصلاح کنید حالا اگر بدونید با ابرام با اصرار با پشتکار میتونید تغییراتی در تصویری که از زندگی تون دارید بدید اونچه که برای شما ناراضی کننده است سعی کنید با اصرار اصلاحش کنید یا پس بگیرییدش یا چیزی جایگزینش کنید یا به کلی پاکش کنید حتی اگر این پاک کردن منجر به کوتاه شدن عمر شما بشه ممکنه ترجیح بدید که مدت کمتری زندگی کنید اما حاصل زندگی شما چنین چیزهایی نباشه این اصرار و ابرام رو اونقدر ادامه بدید که یقین پیدا کنید سرنوشت تون رو تغییر دادید خیلی چیزها رو همیشه پاک کرد چون با زندگی دیگران پیوند داره با خواست و رضایت دیگران بستگی داره یا هر چیزی از این دست سعی کنید اون رو به هر قیمتی که هست بدست بیارید اونا رو راضی کنید حتی اگر لازم شد معامله کنید یه چیزی بدید یه چیزی بگیریید (سکوت) .

نگید تو فلان موقعیت اگر این کار رو کرده بودم شاید اینطوری نمیشد اون کاری رو که باید بکنید انجام بدید ابرام و اصرار داشته باشید که همون نتیجه ای که الان درست میدونید بدست بیارید سعی کنید اصلا واندید به اصطلاح ما . وقتی سعی میکنید چیزی رو اصلاح کنید و درست کنید و تغییر بدید و همیشه وا ندید نگید خوب دیگه چکارش کنم کاریش همیشه کرد همینه که هست (سکوت) .

بدون اینکه تمرکزی که دارید و این سیر وجودی که دارید از دست بدید تمرین رو آرام قطع کنید بنشینید جایی که بودید و آماده نوشتن بشید پس یکبار بطور کامل داستانی رو که گفتیم از جایی که یوکابد بچه اش رو تو آب میندازه تا جایی که برمیگرده به آغوشش کامل بنویسید اصلا نگران این نباشید که امروز ممکنه تمام نشه اما شما کامل میخوان بنویسید این هم داستانی که نقل شده درست مثل سرنوشت شما که تمام شده بود از تمام وجودتون مایه بذارید برای اینکه اون رو تبدیل کنید به داستان خودتون داستانی که شما فقط میتونید نقلش کنید درست مثل سرنوشت خودتون اصلا یه چیزاییش رو نمیتونید تغییر بدید روزگار ما همونه که هست اما شما میتونید جوری از وجودتون مایه بذارید که اونو تبدیل کنید به داستانی که برای خود شما رضایت بخشه مال شماست اصلا سالها و قرنهای بعد همواره به نام شما باقی خواهد ماند حتی اگر کسان دیگری این داستان رو نقل کنن و اونها هم ماندگار بشن باز هم میگم نگران این نباشید که آیا این تمام میشه یا نه از هیچی نگذردید تا زمانیکه بتونید رضایت کامل بدست بیارید اما امکان اصلاحات بعدی رو هم در نظر بگیریید یعنی دنبال بعضی اصلاحات جزئی نباشید دنبال این نباشید که مثلا داستان در ذهن شما اول رضایت بخش باشه بذارید قلم جاری بشه داستان

همینه مثل سرنوشت شما چکار میتونستید بکنید اما اگر از وجودتون کامل مایه بذارید اون رو مال خودتون بکنید منظورم از دیدگاه شما نیست تعلق وجودی داستان شماست و شما به داستان میتونید روایت منحصر به فردی داشته باشید چطور خیلی از داستانها رو نویسنده های مختلف دوباره نقل کردند اینها یکی هستند معنایی که شما به هر لحظه می بخشید اگر از وجود خودتون مایه بگیره همین داستان روکه رویدادهاش نمیتونه تغییر پیدا کنه به چیز دیگری بدل کنید کاری که الان میکنید همونی بود که تو تمرین میخواستید روی سرنوشت خودتون انجام بدید سعی نکنید تو ذهنتون به او رضایت دست پیدا کنید رضایت باید روی کاغذ حاصل بشه ممکنه خط بزنی بطور کامل عوض کنید اما هر چه هست رو کاغذ روی میده در ذهن شما روی نمیده.