

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۶

نوشتن بی‌تعلق. ۴ خرداد ۹۵

تمرین امروز به مقدار غیر معموله تا حدی که هرطور راحتید انجام بدید تو خونه شاید بهتر انجام بدید چون جلو خنده تون رو میگیرید باید در واقع بایستید پاها رو به کمی بیشتر از عرض شونه ها باز کنید بعد دستها میاد روی ران و خم میشد همین طور که خم میشد آرام نفس بگیریید بعد ادامه تمرین رو میگویم باز هم میگویم هر مقدارش رو که راحت میتونید انجام بدید رو تنفس متمرکز باشید دم و بازدم ای جور موقعها معمولا وقتی که خم میشد پهلوها بیشتر کمک میکنند به گرفتن نفس البته اگر عادت داشته باشید فقط با سینه نفس بکشید شاید این اتفاق نیافته اگر بتونید در یک دم طولانی بدون اینکه به بدن فشار بیاد کاملا همه اندامهایی که میتونید منقبض کنید بعد تقریبا بازدم رو با یه آه با یه فریاد با یه غرش اصلا فرق نمیکند فقط با یه آزاد کردن کامل گلو برای اینکه نفس پرتاب بشه به بیرون و نفس رو آزاد کنید توی آزاد شدنش بدنتون هم باید آزاد بشه دوباره یه انقباض یه آزادی این انقباض رو اجازه بدید توی صورت تون هم پیش بیاد اندامهای صورت کاملا منقبض بشه باز هم تلاش کنید این تمرین با هیچ دردی همراه نباشه انقباض ارادی باشه کاملا آزاد شدنش هم ارادی باشه همین طور نفس بگیریید بدن منقبض میشه و چهره صورت اندامها با بازدم بطور ناگهانی بدن آزاد میشه بذارید بازدم پرتا بشه بیرون هر واکنش جسمانی پیش میاد جلوش رو نگیریید بذارید اتفاق بیافته این حالت پرتاب کردن نفس خوبه که روی بده ممکنه چهره چنان منقبض بشه که واقعا خنده دار بشه ولی اجازه بدید اتفاق بیافته (سکوت).

حالا آروم یک نقطه ای بنشینید راحت باشید روی تنفس تون تمرکز داشته باشید همچنان بر دم و بازدم متمرکز باشید نذارید تمرکزتون از دست بره به تمام آنچه که شاید محصولات زندگی شما بوده آنچه که زندگی در واقع خود شماست محصول این زندگی است به همه اینها بیاندیشید از برا ما هم پایانی وجود داره آثاری که نوشته اید آثاری که از شما باقی مونده فرزندان آثار کارها نتایج و به ناپایداری همه اینها اینکه همه اینها گذراست و ناپایداره خود شما گذرا و ناپایدارید زندگی تون گذرا و ناپایداره برای هر چیزی پایانی است هر آغازی پایانی داره غالبا وقتی ما این ناپایداری رو در دیگران میبینیم یه احساسی داریم که گویی خود ما جاودانه خواهیم بود اما این بار می پذیرید ناپایداری شامل خود شما هم میشه شامل همه آثار و محصولات شما هم میشه حتی به اینکه شما ممکنه آثاری باقی بگذارید که اون آثار همونه نام شما رو حفظ کنه یا حتی جاودانه بشه به اونها هم دیگه دل نبندید شما نه نوشته تون هستید نه میتونید بازده یه نگارش یا تولید یه محصول رو در اختیار بگیریید و نه میتونید واکنش مردم رو نسبت به اون در اختیار داشته باشید هیچکدوم از اینها در اختیار شما نیست با همین درک میخواید بنویسید یعنی بدون هر نوع تعلق می خواد بنویسید فقط برای اینکه بنویسید نه میخاین با این تاثیری در کسی ایجاد کنید نه میخواین خودتون رو جاودان کنید نه میخواین حرفی برای دیگران بزنید نه میخواید تغییر بدید نه میخواید راه ببرید دیگران رو یا هدایت کنید بدون هیچ نوع دست آوردی میخواید به نوشتنی برسید بدون هر نوع تعلق همه تعلقاتی که شما رو به این نوشته به این محصول متصل میکنه یک به یک اینها رو از خودتون دور کنید دور کردنش از این طریقه که بپذیرید ناپایداره بپذیرید که دوام نداره و تحت اختیار شما اصلا نیست اما شما مینویسید نوشتنی فارغ از هر نوع تعلق حالا با همین تمرکز که دارید کاغذ و قلم دست بگیریید روی اون تمرین که جلسه پیش داشتیم یکبار برا خودتون تکرار کنید اگر نوشته همراه تون بود که چه بهتر اگر هم نیست که نه ولی اگر حتی تعلق الان به داستان حضرت موسی ندارید میتونید رها کنید اما بنویسید بگذارید به این نوشتن عاری از هر نوع تعلق دست پیدا کنید ممکنه این نوشته شما دیگه اصلا داستان حضرت موسی نباشه هر نوشته ای باشه ممکنه همان باشه اما اینبار

بنویسید بدون هر نوع قصد و نیت و اندیشه ای بعنوان محصول که میخواد چی باشه محصول باز میگم که شما نوشته تون نیستید اگر شما نباشید فرض رو بر این بگیرید که نوشته شما خود شما نیست شما به بازده نوشته تون نمیتونید نظارت و کنترل داشته باشید شما نمیتونید واکنش مردم رو نسبت به نوشته تون در اختیار خودتون بگیرید بر هیچ کدام از اینها احاطه و کنترل ندارید ولی می نویسید در دم و بازدمتون به این نحو متمرکز باشید که گویی این تنفس دائم شما رو از هر نوع تعلقی آزاد میکنه هیچ دلبستگی ندارید اما مینویسید من صحبت نمیکنم تا نوشتن در شما روی بده حتی به این نرسید که این اصلا امکان پذیر نیست بالاخر در اثر پیوندها و تعلقات که مینویسد میتونید برسید به نوشتنی که فقط نوشته این رو محال فرض نکنید.