

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۷

قدرت خداوار. ۱۱ خرداد ۹۵

این تمرین برمیگردد به تمرین کوه خانم هرینگ اگر یادتون باشه در تمرین کوه ما می ایستادیم برخلاف همیشه که تمرینها نشسته یا خوابیده است وقتی می ایستیم پاها به اندازه عرض شانه ها باز است یعنی تقریباً اگر با این وضعیت ایستاده بخواهیم تمرین کوه رو انجام بدیم به گونه ای است که اگر از نوک انگشتان پا پاشنه ی پا رو در نظر بگیریم مثل چهار ستون یه جوریه که وزن شما بین هر چهار تا تقسیم میشه حتی اگر لازمه پاتون رو یه ذره جابجا کنید تا احساس کنید که وزن شما روی چهار نقطه است برای اینکه این چهار نقطه رو بدست بیارید میتونید حرکتی رو که من میکنم انجام بدید میریم روی پاشنه پا بعد پنجه . دست تون میاد که این مثل چهار ستونی میشه که گویی بدن شما با زمین ارتباط برقرار کرده میتونه چشمهاتون بسته یا باز باشه هر جور خودتون راحتید باز بر تنفس مون متمرکز میشیم همین دم و بازدم . باز به یاد بیارید که ما وقتی دم انجام میشه گویی قدرت بدست میاریم و اعمال قدرت میکنیم و زندگی رو به چنگ میاریم در بازدم داریم تسلیم میشیم با همه اینا استحکام حاصل از همین تمرین کوه اینکه شما زیر پاتون کاملاً محکمه تو همه مراحل باید باشه به لحظه های درنگ بین دم و بازدم توجه کنید این لحظه های درنگ الان که زمان گذشته شاید بهتر بتونیم در موردش صحبت کنیم درست مثل لحظه های مرگ موقته لحظه ای که شما نه اعمال قدرت میکنید نه تسلیم هستید اگر در پی چیزی مثل بیطرفی هستید فقدان هر نوع درگیری یه نوع مرگ موقت انگار همین لحظه ها هستن این لحظه ها رو اگر خوب روش تمرکز کنید خیلی مهم اند حتی گاهی میتونید در همین تنفس تون لحظاتی بیشتر درنگ رو نگهدارید که کاملاً به تجربه تون برگرده این لحظه های درنگ مثل لحظه های مرگه لحظه ای است که نه اعمال قدرت میکنید نه تسلیم هستید کنشی انجام نمیدید همینطور بر تنفس تون متمرکز باشید شانه ها رو تا جایی که میشه ببرید بالا بدون هر نوع فشاری آرام و آرام اینو با ریتم تنفس تون همگام کنید مثلاً در دم ببرید بالا و در بازدم رها کنید اجازه بدید بالا تنه کاملاً باز بشه مثل کوه واقعا این احساس هم استحکام هم بزرگی هم شکوه داره در همین حال به پایین تنه مون فکر میکنیم گاهی ممکنه در زانوهای گرفتگی باشه یعنی گرفتگی هارو بوناین که استحکام از دست بره آزاد کنید اگر لازمه پا رو حرکت میدید جابجا میشید ولی دوباره برمیگردید به همون حالت استحکام این وضعیت تو این شرایط میتونه خسته کننده باشه یعنی همین که جایی احساس خستگی میکنید میتونید با حرکت با جابجایی اونو رفعش کنید حالا با همین استحکامی که الان دارید برمیگردید به کل زندگی تون به این مفهوم که میخواید دوباره زندگی کنید برخلاف اون شعر سعدی که میگه : عمر تو ؟ روزگار . و فکر میکنه عمر دوم امکان پذیر نیست فرض کنید کاملاً عمر دوم امکان پذیره شما می تونید اونو امکان پذیر کنید یکبار دیگه زندگی تون رو زندگی کنید اگه میتونید چیزهایی رو کم و زیاد کنید عوض کنید اینکار رو بکنید اونچه که به تجربه شما از زندگی اول برمیگرده ببینید چطور می تونید اون رو به زندگی مطلوب خودتون بدل کنید وقتی لحظاتی رو عوض می کنید فرض رو بر این بگیرید واقعا عوض شده اگر موقعیتی به کلی عوض شده گویی تو خاطره شما هم این عوض شده دیگه این از گذشته شما پاک شد چیز جدیدی شد الان امکان هر نوع حک و اصلاح دارید هرچند همین عمرتون رو دوباره زیست می کنید همون مدرسه درس خواهید خوند با همون افراد برخورد خواهید کرد همون پدر و مادر رو دارید اما قدرت حک و اصلاح دارید وقتی چیزی رو پاک میکنید برای همیشه پاک میشه اصلاً انگار نه انگار که اونو زندگی کردید و وقتی اون رو متحول میکنید مبدل میکنید اون همیشه زندگی زیسته شما خیلی عجله نکنید که کل زندگی تون رو حک و اصلاح بکنید اون رو فرایندی فرض کنید که بعداً هم میتونید ادامه بدید چون الان شما تو یه موقعیت خداواری هستید که میتونید در خلقت خودتون دست

ببرید در زیست خودتون دست ببرید قدرت دست ورزی پیدا کردید هر وقت وضعیت کوه رو از دست می دید برگردید دوباره اصلاحش کنید سر تقریبا باید افراشته باشه بدون هیچ فشاری به گردن بیاد سینه ها باز شانه ها راحت احساس استحکام اینکه زیر پامون کاملا محکمه و ما وزن مون رو به همه قسمت های چهار ستونی که گفتم چهار قسمت اتصال بدن ما با زمین هست اینو پخش کردید بطور کاملا مساوی آرام بشینید رو صندلی کاغذ و قلم دست بگیرید این تمرین رومی تونید مکرر خونه انجام بدید خیلی ؟ مثلا نحو بازنگری که ما قبلا داشتیم در مورد زندگی مون تجربه های زیستی که داشتیم چنین امکان حک و اصلاح به ما داده نشده بود امکان خداواری که بتونیم در همه چیز دست ببریم تمرین رو میتونید برا خودتون تکرار بکنید تو این وضعیت کوه که خانم هرینگ پیشنهاد میکنه اجازه میده به قدرت خداوار رو احساس کنید طبعاً باید اعمال قدرت هم خداوار باشه همه چیز در حدکمال . اینطور میشد که زندگی شما همه امورش در حد کمال باشه این در حد کمال اگر احساس اصلی شما باشه اون احساس خداوار درسته الان به داستان خودمون برگردیم داستان موسی باز با همین احساستون گویی که چنین داستانی روی نداده باشه شما قراره که تعیین کنید چگونه باید روی بده ممکنه قصه رو نقل کنید ممکنه نقل هم نکنید فقط حک و اصلاحات تون رو بنویسید اگر قرار بود قصه داستان سرگذشت هر عنوانی که میخواین بهش بدین اونطور روی بده که شما تصمیم بگیرید با همون قدرت خداواری که همه چیز رو در حد کمال در اختیار داره چکار میکردید ممکنه داستان رو مجدد بازنویسی کنید ممکنه بنویسید من اینجارو اینجوری اصلاح میکردم اونجا اینکار رو میکردم این لحظه اصلا بهتر بود اینجوری اتفاق بیافته هر کدوم رو راحت ترید همون رو انجام بدید وضعیت کوه و اون قدرت خداوار و اینکه این اعمال قدرت به قصد همون در حد کمال قرار دادن همه امور هست به اینا فکر کنید منظورم اینه که نویسنده بشری نیستید که داره با آوای انسانی خودش می نویسه نه شمایه قدرت خداوار پیدا کردید که میتونید با اون بنویسید