

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۸

جهان شایسته ما (جهان کمال یافته). ۲۲ تیر ۹۵

هر جا راحت هستید را انتخاب کنید متمرکز بر تنفس بر دم و بازدم. نفس که می گیرید دم برای شما گشایش باشد به سوی همه چیز و در بازدم سعی کنید هرآنچه که در وجود شما فعال است به بیرون بریزید و آنقدر تکرار شود که دیگر چیزی درون باقی نماند چون در درون یک صدایی است که این صدا همیشه اما در حال مکالمه درونی است و فعال است، معترض است متوقع است ناراحت و عصبانی به این و آن بند می کند چرا اینکار را کردی چرا آن کار را کردی منظور این صداست به راحتی از این صدا خلاص نمی شوید اما سعی کنید در این دم و بازدم هرچه بیشتر آن را از وجودتان بریزید بیرون و آنقدر تکرار کنید تا آن صدا ساکت بشود. اگر دم به منزله گشایش شما رو به بیرون است بازدم قدرت شماست نه برای اعمال قدرت برای بیرون کردن این صدای درونی اسمهای مختلفی ممکن است برایش بگذارند روانشناسان ایگو میگویند این صدای درونی ممکن است قدما به نام نفس از آن یاد کرده باشند مهم این است که او از گفتار بیافتد و از تسلط بر شما خارج بشود و شما مقتدرانه او را بیرون کنید یا ساکت کنید ممکن است برسید به اینجا که او بیرون کردنی نیست اما قطعا ساکت شدنی هست. حتی اگر آنقدر سمج است که حاضر نیست سکوت کند سعی کنید اصلا حرفهایش را نشنوید. کاملا بی محلی کنید.

به دم و بازدم برگردید هرچقدر بر این صدای درونی غلبه کرده باشید احساس راحتی و قدرت، گشایش، سکون، سکوت لذتبخش به شما دست می دهد غالباً اگر این صدا خیلی سماجت به خرج بده رفتارش برمی گردد به اندامهای جسمی شما به شکل انقباض. اگر مستقیماً نمی توانید باهاش برخورد کنید سعی کنید برگردید دوباره به بدنتان و انقباضها را آزاد کنید و متمرکز شوید بر این آزاد شدن بدن، هرچه براین جزئیات متمرکز شوید بیشتر می توانید این صدا را نشنیده بگیرید یا ساکت کنید یا بیرونش کنید. وجودتان رو مثل یک لوح نوشته شده ای فرض کنید این صدا دائماً حرف می زند و این حرفها مثل امواجی ثبت می شود اگر می توانید سعی کنید این لوح را کاملاً سفید کنید هیچ نشانه ای و هیچ نوشته یا حرفی هیچ موجی روی آن ثبت نمی شود. همه آنچه را که این من بیان می کند نتیجه بگیرید. برگردید به همین لوح سفید کاغذ بهترین نقطه شروع تصویر میشود و هیچ چیز روی آن نوشته نشده. خانم هرینگ جمله معروفی دارد که باید روی آن تامل کرد و آن این است که بری نوشتن باید ناپدید شد. بهترین تجربه اش همین کاغذ سفید است وقتی برسید به این ناپدید شدن قاعدتاً بجای احساس نیستی باید احساس نوعی هستی خداگونه داشته باشید چون اقتدار دارید توانایی دارید خلاق هستید. کاملاً همه چیز برای شما تازه است از همه چیز لذت می برید و آماده پذیرش هر چیزی هستید و اصلاً ضعف و زبونی و اسارت در آن نیست هر چه آن صدا را ساکت کنید بیشتر به این امکان خداوار دست پیدا می کنید یکی از مهمترین افعال خدا که خلق جهان است خلاقیت. حالا سعی کنید جهان را آنطوری بسازید که وجود خداوار شما اقتضا می کند. جهانی بسازید که این جهان شایسته شماست. هر گونه می توانید این را در نظر بگیرید میتوانید کاملاً خودتان را آزاد بگذارید برای هر نوع هان که شما تصور می کنید جهان کمال یافتههای است شایسته خودتان. می توانید بار دیگر برگردید به داستان حضرت موسی و جهان آن داستان را کمال یافته فرض کنید هرکدام از این دو انتخاب را انجام دادی با خود شماست در این جهانی که می سازید اگر چیزی نشدنی در مقابل شما قدامت کند شما در واقع برگشتید به آن صدا.

هیچ چیز نشدنی وجود ندارد اصلا محالی وجود ندارد هرچیزی برای شما امکان پذیر است نشد اصلا وجود ندارد هر چه شما اراده میکنید در جا پدید می آید. آرام برگردید سرکارتان و آن کاغذ سفید که همان لوح های نانوشته است را جلوی خودتان قرار بدهید آن جهانی را که قصد کردید بیافرینید، بنویسید، یا اگر فکر می کنید شدنی نیست توصیف کنید ممکن است احساس کنید کاغذ گنجایش آن جهان شما را ندارد و آنچه را که شما بهش رسیدید نمی تواند در خودش جای دهد پس تا حد امکان توصیفش کنید و ویژگیهای را بگویید. اگر داستان حضرت موسی است آن جهان که شما اراده کردید برای موسای نوزاد آن را توضیح بدهید اجازه بدهید صفحه سفید مثل امکان محض مقابل شما باشد حتی وقتی می نویسید این امکان محض باشد هرچیزی ممکن است و هر چیزی را شما می توانید اراده کنید خیلی مراقب آن صدا باشید که به سرعت نیاد فضولی کند و اصلا اجازه ندهید او قلم را به دست بگیرد اهیش هست به سرعت می آید قلم را به دست بگیرد و تمام مدت همان تلاش را که برای ساکت کردنش داشتید و اینکه اصلا به صدایش گوش نمی کنید و محلش نمی گذارید و اعتنا نمی کنید موقع نوشتن حفظ کنید حتی اگر این مقابله شما باعث بشود که نتوانید هیچی بنویسید به هیچ وجه بهش اجازه ندید قلم را به دست بگیرد خیلی فضوله.