

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۹

نفرت دلپذیر. ۲۹ تیر ۹۵

روی تنفس متمرکز باشید درست مثل گذشته گشایش را با دم و اقتدار را با بازدم تجربه کنید به قول روانشناسان نیمکره چپ و راست فعال باشد در هر حال مثل گذشته به این لحظه های بین دم و بازدم بیشتر توجه کنید لحظه های حاکی از سکون، یک نوع مرگ یک نوع اقدام عمل حتی نه گشایش و اعمال قدرت. سکونهای لحظه ای که بتوان به یک معنا مرگ را هم تجربه کنیم توجه کنید این دم و بازدم و سکون بخشی از حیات ما هستند و اینها خود ما هستیم تقسیم بندیهای ما قراردادی و اعتباری است دم ممکن است اقتدار هم باشد و بازدم ممکن است گشایش هم باشد سعی کنید آنقدر در همین تنفسی که انجام می دهید این جابجایی را هم انجام دهید یعنی احساس اقتدار را برگردانید به دم و احساس گشایش را به بازدم برگردانید اینها بخشی از وجود شماست در واقع یکی هستند در کنار هم هستند لحظه های سکون را به توقف میان دم و بازدم همگام هست برگردانید به کل تنفس. لحظه های سکون لحظه هایی است که چون شما فاقد هر نوع کنشی هستید هیچ داوری و قضاوت ندارید بنابراین هیچ دعوی ندارید. فقدان هر نوع داوری است و هرچه بیشتر گسترش پیدا کند شما بیشتر می توانید به چشم سوم نزدیک شوید چشم سوم چشمی است که شاید از نظر فیزیکی بین دو چشم باشد اما چشمی است که در آن داوری نیست سرزنش و تنبیه نیست نگاه محض است بدون هر گونه داوری به همین دلیل چشمی است که امور رو واقعا همانگونه که هست می بیند هیچ حجاب شخصی یا فکری ندارد. من سکوت می کنم تا شما کم کم به این گسترش سکون تنفس، جابجایی دم و بازدم، رسیدن به چشم سوم تلاش کنید لحظه های بسیار لذت بخشی است وقتی می رسید شاید آن زیباییها همه خودشان را نشان می دهند. (سکوت).

یکی از ویژگیهای این است که همه چیز دلپذیر است وقتی به این چشم سوم می رسید هیچ نفرتی در شما وجود ندارد هیچ دافعه ای نیست بدترین اموری که شما را وازده می کرده می توانید در آغوش بگیرید و لذت ببرید و اجازه بدهید که واقعا روی بدهد. اگر می خواهید بیازمایید آیا چشم سوم را درست پیدا کردید اجازه بدید منفورترین چیزها در کنار شما دلپذیرترین چیزها باشد. ... (سکوت).

دوباره روی تنفس متمرکز شوید وقتی سعی کردید دم و بازدم را معنائش را عوض کنید اینها بخشی از وجود ما هستند. هستند یکی هستند لحظه های سکوت را گسترش دهید لحظه های بین دم و بازدم لحظه های هیچ داوری و قضاوت و هیچ نفرتی و هیچ تمجیدی درش وجود ندارد تا برسید به چشم سومی که امور را بتواند بدون هر نوع تعلق مشاهده کند وقتی به این چشم می رسید احساس خداواری داریم خیلی گسترده نوع فیض و... خودبخودی پدید می آید آنهم با اراده.

درست مثل چشمه که می جوشد می تواند جاری بشود. فرعون و موسی مخلوقات خود شما هستند هر دو را شما خلق کردید نمی توانید فرعون رو دوست نداشته باشید منفورترین موجودات عالم را شما خلق کردید نمی توانید نسبت بهش نفرت داشته باشید بنابراین فیض شما به همه می رسد .. (سکوت).

همیشه جاری است همیشه رهاست برای همین هیچ گرفتگی نباید در بدن شما وجود داشته باشد هم چیز باید رها باشد چشم سوم تماما رهایی است حالا با همین احساس بروید سراغ قلم و کاغذ و یکی از این دو مورد را انتخاب کنید و بنویسید می توانید خیلی مشخص انتخاب کنید یعنی وقتی که توانستید منفورترین چیزی که در

زندگی شما رو آزار می داده بپذیرید بدون اینکه تفاوتها را یکی کنید اینکه رو به خودتون تبدیل کنید در کنار خودتان بنشانید و چنان باهاش زندگی کنید که گویی دلپذیرترین اتفاق یا موضوع زندگی شماست. با او به انسجام رسیده اید منظورم اینه که تفاوتها را صاف نکردید و اونو به خودتون تبدیل نکردید اونو همانطور که هست قبول کردید. یا اون قسمت از داستان موسی را بنویسید که موسی را از آب گرفتند خانواده نشستند بچه بغل آسیه است گریه هایش شروع نشده و موسی و فرعون لحظاتی واقعا در کنار هم لذت می برند او یک کودک شیرخواره است پدر خوانده اش هم فرعون است سعی نکنید فرعون و موسی را یکی کنید بگذارید با تمام تفاوتهايشان در کنار هم دلپذیرترین لحظه ها را تجربه کنند و یکی از این دو موضوع را انتخاب کنید و بنویسید.

این نفرت حتی می تواند شامل حیوانات هم بشود مثلا از یک حیوان بی اندازه نفرت دارید مهم این است که بپذیرید با تمام وجود.