

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی . جلسه ۳۰

لحظه استغنا (تنهایی عمیق) . ۵ مرداد ۹۵

هرجا را دوست دارید انتخاب کنید متمرکز می شوید روی تنفس دم و بازدم و معانی که پیدا می کند به لحظه میان دم و بازدم خیلی توجه داریم و هرچه می توانیم این لحظه را گسترش بدهیم بهتر است . لحظه ای که حامی نوعی از نیستی است که انگار هستی به حالت تعلیق در می آید داورها ، قضاوتها، خوش آمدن ها، بد آمدن ها همه به حالت تعلیق در می آید این تنفس باز بشه برگزیده هر لحظه ای که نه دم هست و نه بازدم متمرکز بشوید و سعی کنید هرچه بیشتر گسترش بدهید یک راه فیزیکی همین نگه داشتن. نفس است بعد اگر بتوانید در همان وقت که نفس می کشید خود این لحظه را گسترش بدهید این خیلی بهتره لحظه ای که ما از همه جهان منفک می شویم واقعا یک لحظه ای است از عدم و نیستی. این جدا شدن است که شما را کمک می کند تجربه خاص این لحظه را حفظ کند برایتان و اگر برگردم به ... اولین آن شبهایی است منفک شدن آنقدر گسترده که نه با اشیا، نه با انسانها، نه با جهان هستی هیچ ارتباطی ندارید فقط یک خود آگاهی فرد و تنها در شما باقی می ماند یک هستی که نمی تواند بگوید من هستم اما آگاهه دیگه هیچ نیازی به دیگران ندارد به بودن در جهان نداره ، به زنده زیستن ندارد. یک من که فقط آگاهی محض است اما هیچ تعلق پیوستگی، پیوند با هیچی ندارد هرچه لحظه را گسترده تر کنید بیشتر به این تنهایی خاص می رسید روی تنفس متمرکز باشید دم و بازدم هم هست شما خواه ناخواه می روید و برمی گردید به این دنیا . ممکن است دست خودتان نباشد اما سعی کنید اون لحظه جدا شدن را گسترده تر و طولانی تر کنید. هرچه در این تنهایی عمیق بشوید بیشتر می رسید به یک نوع استغنا که تنهایی نیست دیگر شما هستید مثل محور جهان. همه جهان هم هست اما نه مثل بودن شما در این دنیا از گذشته و حال و آینده همه چی هست حضرت موسی در کنارتون هست. کودکیش هست اما شی هیچ پیوند دنیایی باهاش ندارید حتی شخصیتهای تخیلی درش هست. شخصیتهای واقعی اونهایی که مردند یا هستند هرچ این لحظه استغنا عمیق تر بشود شما عینیت وجود آنها را بیشتر احساس می کنید می توانید با هاشون حرف بزنید می خوان واقعا از زمان حالشان از همین لحظه که داریند با شما صحبت کنند از گذشته نیامدند یا از آینده به سراغ شما نمی آیند یا بعد مسافت اساسا ندارند هستند در کنار شما و شما به راحتی با آنها گفتگو می کنید سوالهاتون را ازشان می پرسید.

اگر امکان گفتگو فراهم نمی شود شاید هنوز عمیق نشدید تنهایی خاص. مثل پرده نمایی یک لحظه همه چیز را از دست می دهید برگردید به این دنیا نفستان را دوباره احساس کنید این دنیا هست شما همه قیودی که زندگی در این دنیا را دارید. نگه داشتن این لحظه تنهایی کار ساده ای نیست عمیق شدن آن هم به راحتی بدست نمی آید سعی کنید هر چه بیشتر عمیق تر بشوید اگر امکان مکالمه برایتان پدید می آید سعی کنید آنها را بشوید نزدیکتر هستند به شما و امکان مکالمه دارند با هاشون حرف بزنید یا به آنها دسترسی دارید مکالمه ای را پدید آورید. اگر هم امکان مکالمه پدید نمی آید سعی کنید حضورشان را تا حد ممکن حفظ کنید با نیست شدن حضور آنها را حفظ کنید نه با هست شدن (سکوت)

برمی گردیم به شرایط دنیا کاغذ و قلم دست می گیریم اگر مکالمه ای روی داده سعی کنید همان را گزارش بدهید اگر با بزرگان مثل موسی این مکالمه پیش آمده باشد که باید خیلی عمیق شده باشید اون رو بنویسید خیلی وقتها ممکن است با نزدیک ترین کسان شما چه آنها که زنده اند چه مرده اند چه بعد مسافت داریند حتی این امکان هست که با یک شخصیت که خودتان ساختید این مکالمه روی داده باشد هرچه عمیقا روی داده باشد بهتر است

در واقع این تخیلی نیست نوشتن تجربه شده است یعنی یک امر تجربه شده را می نویسد حتی اگر آنها ساکت بودند و شما حرف زدید و هیچ کلامی نشنیده اید این را بنویسد چون به هر حال حضور آنها معنادار است چطو رگوش می کرده آیا اصلا گوش می کرده یا نه اگر نمی خواهید نام آن شخص را بگویید فقط حرف اول اسمش را برای خود مبنا قرار دهید شما یک مکالمه ای را می نویسد که واقعا روی داده یا درشرف روی دادن است ممکن است یک طرفه باشد همان لحظه حضورشان را توصیف کنید که چه جوری حضور داشتن چه رفتاری با شما داشتند خیلی وقتها خودتان را در این لحظه تو یک تجسم عینی می بینید شما هم هستید بیرون از وجود خودتانف به خودتان نگاه می کنید مثل خواب دیدن است ممکن است خیلی تلاش کرده باشیم ولی هیچ محلی به ما نمی گذاره فقط نگاهمون می کند حتی اگر به یک تنهایی محض رسیده باشید و هیچ کس حضور پیدا نکرده باشد لحظه خاص است در تاریخ محض است بشیئی ، مکانی، مانعی، باغی وجود ندارد . یا نه یک مکان است چون ممکن است این انس به مکان باشد بالاخره یک جایی هست همین که از خودتان بیرون اومدید و به خودتون نگاه می کنید مهمه اگر تمرکز شما استمرار داره که همین الان در هنگام نوشتن امکان داره گفتگو شکل بگیره اجازه بدید شکل بگیره مثل رویاهای روز بیداره در عین بیداری هم ممکن است روی بدهد.