

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۱. حرکت نفس

آقای منصور براهیمی . ۱۲ مرداد ۹۵

یک نقطه ای را انتخاب کنید که بدن راحت باشد حتی اگر راحت نیستید به پشت بخوابید یا اگر نشسته هستید پاها را دراز کنید بگذارید بدن روی زمین مثل آب پهن شود طوری که بدن هیچ گرفتگی و فشاری نداشته باشد کف دستها را روی پاها رو به بالا قرار دهید و بگذارید رها شود. دستها، انگشتها همچنان به همه عضلات و اندامها، شانه ها و محللهایی که گرفتگی سریع بوجود می آید مثل گردن سعی کنید آزاد و رها شود تنفس متمرکز هستید اجازه بدهید تا حد امکان غیر ارادی پیش رود و اجازه بدهید نفس و هوا در بدن شما به حرکت در بیاید از این طریق که اگر این لحظه های سکون، لحظه های بین دم و بازدم را کمی نگه دارید کم کم این شرایط پیش می آید که گویی نفس خودش می آید و شما دیگر نم ی توانید جلوش را بگیرید دم خودش می آید بازدم خودش می آید ولی نگذارید این با فشار و درد همراه باشد ولی اگر نفس رو نگه دارید می فهمید کجاها غیر ارادی می بشود و باید واقعا رهاش کنید هرچه این لحظه را گسترده تر کنید نیازمند این است که بدنتان خیلی ریلکس و آرام باشد این غیر ارادی بودن بهتره گویی که هوا خودش می آید و می رود شما نیستید که این ریتم را حفظ می کنید ... (سکوت)

هرچه اراده و اختیار شما بیشتر به صفر نزدیک شود شما بیشتر در شرایطی قرار می گیرید که همان سکون واقعی است یعنی زیسته می شوید زیست نمی کنید نفس در بدن شما به حرکت در می آید تنفس نمی کنید حیات در شما جاری است با همه ابعادهای خودتون رو یک لوله نی در نزار فرض کنید چطور باد در نی می پیچد شما همه همین می شوید اگر دچار تنگی نفس شدید برگردید به رها کردن اراده، برگردید به عضلات و اندامه و رهایشان کنید حتی اگر با حرکت دادن آن عضو آزاد می شود از طریق تمرکز روی ریلکس بودن بدن سعی کنید دچار گرفتگی تنفسی نشوید و هر چه بیشتر به سمت اینکه این باد همانطور که در نی می پیچد در بدن شما پیچد بگذارید این باد شما را بنوازد شما چیزی رو نمی نوازید، صدایی تولید نمی کنید این حرکت باد در بدن شماست که صدا ایجاد می کند شما تا حد امکان هیچ اراده ای ندارید فقط می توانید بهش گوش کنید وقتی گوش می کنید کاملا این احساس بهتون دست می دهد که صدای دیگری است حتی ممکن است غریب باشد براتون، این صدا ممکن است اصوات یا هیاهو باشد ممکن است به یک موسیقی بدل شود ممکن است به کلام بدل بشود اگر به کلام بدل شود چیزی کم از وحی والهام نیست اصرار نکنید که حتما این مراحل را طی کنید اگر صرفا هیاهوست خوب هیاهوست . موفقیت شما در این است که اجازه دادید که دیگری شما را بنوازد همین که تصمیم بگیرید اون رو به چیز دیگری تبدیل کنید اراده شما می آید وسط. بنابراین هیچ تلاشی نکنید تمام موفقیت شما در این است که این نواختن این صدا انجام بشود اگر هیچ صدایی هم نواخته نمی شود فقط حرکت هوا را در بدن خودتون احساس کنید سعی کنید برسید به اینکه تنفستان ارادی نباشد ولی سرتاپا گوش باشید پس دیگه صحبت نمی کنم تا تمرکز داشته باشید ... (سکوت) . حالا می توانید آرام از این تمرکز خارج بشوید و روی صدای هاتون بنشینید قلم بدست بگیرید سعی کنید این قلمی که دست گرفتید در واقع در دست شما نباشد شما فقط واسطه چیز دیگری هستید قراره که اون صدا یا موسیقی رو ثبت کنید اگر احساس می کنید چنین چیزی الان امکان ندارد و قلمی که دست گرفتید واقعا دست شماست سعی کنید فقط توصیفش کنید یعنی صرفا توصیف باشه یعنی چیزی که بیرون از بدن شماست الان دیگه یا حضور داره یا حضور نداره. اگر صرفا هیاهوست اون رو به همین شکل توصیف کنید اگر موسیقی است با

همه حال و هوایش می توانید توصیف کنید اگر کلام هست و شم نمی ت و انید واقعا واسطه ای باشید برای اینکه کلام رو ثبت کنید خوب عین اون کلام رو ثبت کنید . احتمال صدایی در شما میره به سمت رنجهها و دردها. لحظاتی که کنده شدن شما خیلی دردناک بوده این احتما صدای خودتونه قلم رو دست او ندید ا گر چنین موقعیتی دارید سعی کنید برگردید به تجربه لحظه ای از سکون و آرامش و نشاط. چون وتی بطور واقعی دست بدهد قاعدتا نباید هیچ درد و رنجی احساس بشود. درد و رنج در هست شده در نیست شدن نیست. بنابراین سعی کنید پردازید به لحظاتی که چنین درد و رنجی را حس نکردید هرچه بیشتر الان قلم دست شما نباشد در حالیکه داریدمی نویسد خوب شما تجربه این تمرین نزدیک تر می شوید اما اصرار نکنید چیزی رو که تجربه نکردید بنوسیدی هیچ تصنعی و تظاهری در کار نباشد حتی کاغذ سفی هم می تونه معنای همان نیستی توام با شادی باشد.