

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۶. همراهی خضر

آقای منصور براهیمی. ۱۶ شهریور ۹۵

امروز ما تمرکز را با یک روش دیگر انجام می دهیم . این بار با شنیدن یک موسیقی که خانم قوامی ... انجام می دهند تمرکز می کنیم. یعنی از طریق تنفس این بار دنبال نکنیم از طریق موسیقی و بعد نوشیدن تمرکز داشته باشیم مشخص است که الان روی صدا متمرکز می شویم و در مرحله بعد روی نوشیدن . ابتدا خانم قوامی در مورد این وسیله توضیح می دهند .

این وسیله در واقع یک جور ساز است که مال آیین تبتی است یک صدایی از توش در میآد که تفسیرش نمیکنم بگذارید این صدا شما را برد با خودش . یعنی واقعا آن گشایشی که ما معمولا داریم وقتی متمرکز می شوید روی صدا بگذارید هر جا با خودش می برد برد مقاومت نکنید در مقابلش . و این نوشیدنی هم یک دمنوش ساده است. بعد از اینکه تمرکز با آن صدا پیش رفت در یک مرحله ای برایتان این دمنوش رو می ریزند وقتی که بر می دارید با همان تمرکز بردارید بگذارید تمرکزتون برگردد به نقطه اول یعنی بگذارید با نوشیدن عمیق تر و عمیق تر بشود کاملا وقتی فنجانها دستتون بود همان موقع موضوع تمرین رو بهتر می گم. الان هم میتونید چشم هاتون باز یا بسته باشد ولی تقریبا برغاه امروز ما خیلی نیازمند بسته شدن چشمها نیست . شاید این فضا بیشتر شما رو متمرکز کند . اما اگر احساس می کنید چشم باز تمرکزتون رو از تون می گیرد می توانید چشمهاتون رو ببندید هر جور راحتید بنشینید .

شنیده شدن صدا که توسط خانم قوامی منتشر می شود (سه دقیقه)

با همین تمریزی که هست سعی کنید حرکت تمرکزتون را ازتون نگیره . و فنجان دمنوش را بردارید و سرجاتون بنشینید دمنوش را مثل گنجی که در اختیار دارید قطره قطره این انگار ارزش داره براتونو خوردن نیازمند اینه که با تمام وود اونرو مزه کنید اونو بنوشید وقتی که فنجان دستتون هست سعی کنید اون رو با حداکثر زمان ممکن بخورید وقتی که دارید اونو می خورید همین که لب می زنی به این دمنوش این امکان برای شما فراهم می شود که با خضر خودتون برخورد کنید و با هاش مثل موسی به سفر بروید تا این دمنوش رو دارید خضر کنار شماست همین که تمام شد خضر هم محو خواهد شد اما در عین حال باید در تمام مدت بنوشید اگر ننوشید مکالمه امکان پذیر نیست با خضر که می روید چیزهایی ممکنه خودتون تجربه کنید ممکنه شنیده باشید یه اتفاقهایی می افته. کارهایی هم ممکنه اون بکنه به همون شکل که در داستان حضرت موسی هست شما قرار نیست پرسشی بکنید و ممکنه یه جاهایی برسید که واقعا دیگه نمی تونید نرسید و می دونید که خضرتان را از دست می دهید.

اما واقعا نمی تونید سوال نکنید (سکوت ...) به پاسخ سوالها اصلا فکر نکنید به اینکه خضر به شما چه پاسخی خواهد داد اصلا فکر نکنید فقط به سوال فکر کنید یعنی اگر پرسشی پیش آمد ببینید می ارزه که طرح کنید و مرحله مرحله خضرتون رو از دست بدید تا سه پرسش بیشتر نمی تونید پیش بروید . هر جا خضر دور میشه از شما باید بنوشید اگر ننوشید همراهی با او را از دست می دهید سوالهایی که مطرح می کنید باید سبک سنگین کرده باشید هر سوالی شاید نیاززد که به خاطر اون سوال شاید خضرتون رو از دست بدهید اگر خضر دست به هیچ کاری هم نمی زند شما همراهش هستید و از این همراهی می خواهید حداکثر استفاده رو بکنید اما او ماموریتهایی داره نمی تونه کاری نکن و دست به اقدامی نزنه ممکنه هم بندازه تو هیروشیما هزارنفر ور بکشه ممکنه جایی رو

مباران شیمیایی بکنه ممکنه بچه ای رو به قتل برسونه بنابراین فقط یک همراهی و راه رفتن در صحرا و دشت و دریا نیست . اتفاق ها روی می دهد و او هم دستش در همه اون اتفاقها هست هر قوت فاصله می گیرید باید بنوشید تا بتونید خضرتون رو حفظ کنید . مثل مائده آسمانی است برای شما . وقایع می آیند و می گذرنند به بعضی ها خیلی راحت برخورد می کنه به بعضیها ممکن است بگویند خب طبیعی است دیگر، اینها پیش می آید. بعضیا خیلی شما رو ممکنه برانگیزه اما باز هم سوالی ندارید در مورد بعضیها واقعا سوال دارید و نمی تونید مطرح نکنید به پاسخها اصلا فکر نکنید فقط سواله که برای شما مهمه . مهم نیست که خضر چه پاسخی به شما می دهد یا اصلا پاسخی هست

یادتون باشه که فنجان که تموم شد خضر هم محو خواهد شد. اونوقت می تونید پرسشهاتون رو بنویسید فقط هم پرسشها رو بنویسید به پاسخها اصلا فکر نکنید (من دیگه صحبت نمی کنم) اگر فنجان تو دست شما ادامه تمرکز شما را می تونه حفظ کنه از طریق نگاه کردن و لمس کردن، به یاد آوردن، فنجان رو می تونید نگه دارید ولی فنجان خالی معنانش اینه که دیگر خضری حضور نداره کنار شما . به شما اجازه داده که با او به حرکت در بیاید و پشت پرده ها رو ببینید و البته از شما می خواهد که ظرفیت داشته باشید دوست داشتید دمنوش رو نگه دارید تا خضر رو هم حفظ کنید اما حفظ کردن خضر فقط با خوردن دمنوش امکان پذیره . تا عقب می افتید از خضر باید بنوشید اگر جا ماندید از خضر و تمام شده پرسشهاتون رو بنویسید فقط یادتون نره بیشتر از یک پرسش هم نمی توانستید مطرح کنید.