

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۸ . نقطه‌ی وجودی .

محمدجواد قدوسی . ۱۳/۰۷/۱۳۹۵

مطابق همه جلسات موضعی را انتخاب کنید که راحت باشید و حالت آرامی داشته باشید و عضلات منقبض نباشد و صفحه کاغذ که جلوی شماست وسط صفحه را انتخاب کنید و یک نقطه کوچک سیاه رنگ با قطر 2 سانت و با حرکت دایره از قلمتون پر کنید و این حرکت را آرام و آرام ادامه بدهید و به حرکت قلم توجه کنید و به این فکر کنید که این حرکت جهان که هیچ وقت پایان ندارد به این معنا که بچه‌ها به دنیا می‌آیند می‌میرند و بچه‌های جدید جای آنها را می‌گیرند و باز آنها هم می‌میرند همچنین خانه‌های بسیاری که ساخته می‌شوند و به مرور زمان آن خانه‌ها خراب می‌شوند دوباره خانه‌های ساخته می‌شوند و این حرکت هیچ وقت تمامی ندارد و این گردش دائمی جهان است که پایان ندارد همچنان هم الان بخشی از این حرکتیم آرام که این حرکت رو ادامه می‌دید باید فاصله‌ی دو سه سانتی که اون دایره اول در وسط شکل گرفته یک دایره بزرگتر بکشید و آن لازم نیست پر شود همون مرز هست که اهمیت دارد و اون رو کامل کنید و به آن چه که این روزها درگیرتون کرده و ذهنتون رو گرفتار کرده به آن توجه کنید شما در آن دایره هستید و آن گرفتاری برای ما تمام نشدنی است و ما دائم دچار تحول می‌شویم و نمی‌توانیم سرجامون وایستیم این حرکت همانطور ادامه داره می‌تونید قلم رو کنار بگذارید و به مرز دایره بزرگتر توجه کنید این حرکت جهان که هیچوقت تمام نمی‌شود و ما دائم دچار تحولیم و دائم مجبوریم حرکت کنیم و هیچ وقت نمی‌تونیم متوقفش کنیم این همین طور ادامه داره شما چاره‌ای جز اینکه در این حرکت باشید ندارید این تحولی است که هست و همچنان خواهد بود یک لحظه روی نقطه وسط تمرکز کنید و به خودتان توجه کنید از همه اون تحولات جدا بشوید و آنچه که برای خودتان داره اتفاق می‌افته توجه کنید خودتان و خودتان و خودتان فارغ از همه اون تحولات که تمام نخواهد شد. (سکوت ..) ممکنه بخواید چشمهاتون رو ببندید و فقط به خودتان فکر کنید فارغ از همه آشفتگیهایی که هست (سکوت ..) در این حالت که آرام به خودتان توجه می‌کنید مکن است به اون نقطه وجودی خودتان یا به چیزی دست پیدا کنید کلمه‌ای به ذهنتان بیاد اگر این اتفاق افتاد و کلمه‌ای یا اسمی به ذهنتان آمد آن موقع آن را تبدیل به نوشتن کنید و بنویسید.