

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۴۰. خاطر جمع

آقای رضا رحیمی فرد. ۴ آبان ۹۵

هر جور که راحت هستید. می‌توانید روی زمین بنشینید یا روی صندلی؛ طوری که همه بدن‌تان آرامش داشته باشد و خیلی راحت و ریلکس باشید.

...

بسم الله الرحمن الرحيم

تصور کنید امروز وقتی از خانه بیرون آمدید، به خودتان قول داده‌اید که در هر صورتی تمرکزتان را حفظ کنید و نگذارید هیچ چیزی مانع تمرکزتان شود. این‌که می‌گویم از همان اول یعنی از همان اولی که از در خانه می‌آیید بیرون...

[صوتی کامل از صداهایی که میان خانه تا باشگاه احتمالاً به گوش‌مان می‌خورد از صدای آدم‌ها تا ماشین‌ها و رفت و آمدها در خیابان و صدای رادیو در تاکسی شنیده می‌شود. تا جایی که صدای تصادفی شدید همه چیز را به صوت برفک ختم می‌کند.]

سعی کنید بین تمرکزتان روی لحظات مکث بین دم و بازدم، آن لحظاتی که نه دم است و نه بازدم، توقف بیشتری بکنید. شاید توقف بین مرگ و زندگی؛ نه مرگ، نه زندگی.

هر موقع احساس کردید آماده هستید، می‌توانید تجربه‌تان را روی کاغذ بیاورید.