

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۴۱. پشت بام

آقای مهدی علی میرزایی. ۱۱ آبان ۹۵

یک اسم ابتدایی برای این تمرین در نظر می گیریم مثلا پشت بام سعی کنید به بدنتون یک حالت کاملا آرام بدهید کاملا وانهاده . وانهاده به این معنی که بدنتون رو رها کنید هیچ گرتگی توش احساس نکنید برای اینکه یک سری تو این وانهادگی احساس کنیم می توانیم از نوک انگشتهای پای راست آرام آرام عضلات بدنتون رو رها کنید و همینطور بیابین بالا روی پای راست پاشنه پای راست ، ساق و زانوی پای راست . ران . حالا پای چپ هم به همین ترتیب انگشتها و پاشنه پای چپ زانو ، ران . این گرفتگی همیشگی را رها کنید به شکم خودتون توجه کنید . سعی کنید وانها اش کنید از تنفستون کمک بگیرید هوا رو داخل سینه بدید و احساس کنید توی شکم و بعد قفسه سینه تون احساس کنید با بیرون دادن هوا آرام آرام برای باز شدن آماده می شید دنده ها انگار از هم دور می شوند ششها. شانه راست بازو دست راست عضلات را وانهاده کنید و انقباضی که توی دست هست رها کنید بازوی دست چپ آماده می شیم برای اینکه بدغون رو رها نیم تنشهاش رو بگیری و بعد سیر اصلی رو شروع کنیم گردن رو وانها کنید احساس کنید گردنتون محل عبور کل اعصاب است که اینها کارشون انقباض و انبساط است به بدنتون فرمان بدید که هیچ جای گرفته ای نباید باشه صورتتون رو احساس کنید گونه راست ، گونه چپ لبها رو احساس کنید لب پایین لب بالا دندانها . زبان رو به دندان بزنید و رها کنید و اجازه بدید بیافته کف دهانتون بینی تون رو حس کنید غضروفهای توش رو رها کنید نفستون منظم می شه آرام آرام. و به این عبورش از بینی کمک می کنید پلک سمت راست و چپ رو رها کنید ابروها ، پیشونی. این همه در طول روز و در طول عمر گرفتین این عضلات را. چه نتیجه ای داشته رهاس کنید جمجمه تون رو احساس کنید آنچه توی جمجمه شما هست عبور و مرور هزاران هزار حرکت الکتریسیته خیلی خفیف که پیامها رو از توی اعصابتون رد می کنن اجازه دید این اتفاق خیلی خودکار به حداقل برسه . حالا به کل بدنتون به طور کلی و به یک توده مبهم توجه کنید پاها شکم سینه شانه ها دستها سر . همه رو به نوعی شما مدیریت کردید و رهاسازی کردید توی همین حالت سعی کنید موندید یک عمر در طول تجربه های زندگی بصورت منقبض داشتید الان رهاس کنید شما مدیر این بدن هستید اما این بدن عین شما نیست شما در استخدامش گرفتید . مدیر - استخدام - کارکنان و همه سیستمهای بدن شما در حال کار هستن بدون اینکه شما مستقیم وارد بشوید کار خودشون رو می کنند آرام آرام سفرمون رو آغاز می کنیم .

فرض کنید شما مدیر یک کارخانه بزرگ هستید که این کارخانه کارش فقط تولید کردن است همه چیز رو تولید می کند تولید همه چیز . شما یک مدیر کاملا مسل هستید مثل الان که به بدنتون مسلط هستید این کارخانه هم خودتون هستید کارخانه ای که مدام فقط تولید می کند بلانقطاع شما بعنوان مدیر یک ویژگی دارید و اون هم اینه که شما هیچ کاری انجام نمی دید دست به سیاه و سفید نمی زنید همه قسمتها بصورت خودکار کارشون رو انجام میدن . فقط همین که حضور دارید کافیه که تمام قسمتها کارشون رو انجام بدن شبانه روز میلیارد - میلیارد چیز تولید می کنند باسر و صدای بسیار زیاد مثل همون حرکتهای الکتریسیته در مغز که میلیاردها اطلاعات رو توی مغز جابجا می کنند اونها بدون انقطاع مشغول تولید کردن هستند. اما میه تولیداتشون رو تو چند طبقه بهش توجه کرد. شما در طبقه اول هستید بعنوان مدیر تو سالن اول عبور می کنید و نگاه می کنید کارکنان و سیستم اونجا مدام در حال تولید هستند چی تو سالن اول درست می کند اطلاعات و داده های حواس پنجگانه . همین الان شما می تونید اون چیزهایی که درست می کنند احساس کنید اونها دارن صدای منو درست می کنند کارکنان

شما چجوری مهم نیست شما ممدیر هستید و خودتون رو درگیر این چیزها نمی کنید اما اونها مدام در حال تولید هستند صدای منو گوش کنید این تولید اوناست به صدای دیگه محیط توجه کنید صداها رو تولید می کنند داده های لمسی رو تولید می کنند. صدلی رو احساس کنید که فشار بدنتون روش هست این کیفیت لمسی رو تولید میکنند بذاق توی دهننتون رو احساس کنید کیفیت چشایی رو تولید می کنند همه اطلاعات مربوط به حواس شما در این سالن درست می شه همه آنچه به بدن شما مربوطه توی این قسمته . تنفستون رو احساس کنید نظمی که توی تنفستون هست توی این قسمته اونها بدون اینکه شما رو درگیر کنند کارخودشون رو انجام می دهند و شما بعنوان مدیر نگاهشون می کنید اما اینجا نمی ایستید شما خسته هستید و می خواین جایی برای استراحت پیدا کنید می رید طبقه دوم اونجا یک سالن خیلی خیلی بزرگتره و کمی نیمه تاریکه و به روشنی طبقه اول نیست . چی توی این سالنه ؟ تمام خاطرات شما اینجا معلق است از کودکی تا الان هرچی دیدین و تجربه کردین مثل شبح حاضرند اگر روش تمرکز کنید روشن و روشن تر می شوند همه هستند اولین بار که سوار دوچرخه شدید اولین بار که سوار هواپیا شدین خاطرات ریز و درشت رو نگاه می کنین چهره پدر و مادرتون - دوستانتون سفرهایی که رفتین دوران تحصیلتون از زمانهای خیلی دور توی این سالن پر است از این صورتهای از زمان خیلی دور تا همین صبح که سوار وسیله ای شدین اومدین اینجا حتی خاطره مترو و یا ماشین که صبح توش بودین توی این سالن هست اینجا هم تولید به راهه. مدام صورت اضافه می شه و صورتهای با هم ترکیب می شود گاهی یک خیال توی ذهنتون روشن تر می شه و گاهی یک خیال خیلی محو . تمام خاطرات زندگی تون از گذشته تا الان اما شما به عنوان مدیر درگیر نمی شید می تونید تماشا کنید از خارات خوب لذت ببرید اما یک طبقه دیگه هست که باید برید اونجا طبقه بعدی تاریکتره و پر از صداست و پر از گزاره ها و جمله های جدی است . پر از افکار پر از عقاید همون چیزهایی که شما می گید من فکر می کنم، من فکر می کنم بچه رو اینجوری باید تربیت کرد ، من فکر می کنم اینجوری باید درس خوند، من فکر می کنم این کلاسها برام مفیده . این سالن پر از سخنرانی حرف شعار و جمله است همه دارن صحبت می کنند با صدای خودتون و به زبان فارسی یک لحظه سکوت نیست همه چیز رو می خوان به جمله دربیاری حتی اینکه من اینجا هستم من اینجا نشستم ولوله ای است توی این سالن ، اما باز شما اینجا نمی مونید . خیلی وسوسه می شید بمونید ببینید چی میگند کارکنانتون، خودتون، اون جمله ها چی هستند . جواب اون جمله ها را بدید اما احساس می کنید اینها برای شما کم است و حالا مثل کسی که از این سیستم خسته شده می خواد آرام آرام برید یه جایی که هیچ کدام از این سرو صدا ها نباشه از صدای کارخانه دور بشید این کارخانه به اندازه کافی خودش داره تولید می کنه چه شما بهش بگید چه نگید اون بدون انقطاع تولید میکند پس شما خیالتون راحت باشه می رید به بالای پشت بام شما مدیری هستید که هیچ کس مزاحم شما نمی شه چون همه کار خودشون رو بلدند . هیچ کس نمی آد بالا بگه من در بدنم این دغدغه رو دارم و یا چنین صدایی شنیدم همه چیزهای مربوط به بدن و حواس برای همون طبقه اول بود پس راحت بایستید شما این بالا تنهای تنها هستید اگر خیلی بهذهنتون آمد لازم نیست بهش توجه کنید خودبخود میره طبقه دوم با شما کاری نداره اونجا غلغه خودش برپاست خیالها دارن میرن و میان . تولید می شود ترکیب می شود شما اینجا هیچ وظیفه ای روی دوشتون نیست از این کارخانه خود انجا در حال تولید لازم نیست بهش گوش کنید شما اومدید این بالا جدا از کارخانه که داره کار می کنه و می سازه خودتون با خودتون تنها باشید روی این تنهایی تمرکز کنید هیچ کاری از این کارخانه به شما مربوط نیست. من ساکت می شوم و شما روی این تنهایی وجدا بودن از اون کارخانه تمرکز کنید.