

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۴۲. خود خود

آقای محمدحسین قدوسی. ۱۸ آبان ۹۵

در یک حالت خیلی راحت قرار بگیرید فرض کنید دوران طولانی که منظور از دوران طولانی ممکنه دو دقیقه 10 دقیقه دو ساعت ممکنه فرض کنید که اصلا تا آخر عمر می خواهید اینجا همونید و از اینجا بلند نمی شید . امتحان آن خیل زیاده چه بسا که اصلا دیگه بازگشتی از اینجا نباشه یعنی سفری که می روید روحتون ممکنه بره به جایی که نخواد برگرده جسم همینطور اینجا بیکار و بدون کار همومه اول فکر همه رو بکنین از الان هنوز فرصت دارید معلوم نیست که بعدا کجا برید اون روح ممکنه که جاهای عجیب و غریب بره که تا حال نرفتن خیلی راحت باشید جسم رو کامل رها بکنید که خسته نشه بدن شاکی نشه اگر در شرایطی قرار گرفتید که دیگه باید همونید تا آخر دنیا شما این جسم رو بهش ظلم نکرده باشید خوب که راحت قرار گرفتید یک کمی سکوت کنید آزاد . هیچ انتظاری از هیچ چیز نداشته باشید سعی نکنید که حالا حتما باید در یک حالتی قرار بگیرید خیلی آزاد تو این حالت راحت 2 دقیقه تو سکوت راحت بگذرونیم هر جا که فکر می خواد بره جسم هر طور که می خواد همونه در همین حالت قرار بگیرید 2 دقیقه ساکت هیچ عجله نکنید با خیال راحت همینطور همونید (سکوت) حالا برگردید دوباره توجهتون به جسمتون بکنید فکرتون روبه جسم بیشتر مشغول کنید همین حواستون به جسم خودتون باشه دو مرتبه برگردید و یک تمرکز دیگه ای بکنید خیلی فشار نیارید یه طوری نباشه که مجبور باشید که حتما تمرکز کنید نه مثل حالت طبیعی هر مقداری که شد نه زیاد نه کم خیلی طبیعی برگردید جسمتون رو توجه کنید و یک کمی در همین کلیت جسم حواستون به این کلیت باشه و یک جای آرام و راحت ریلکس طوری نباشه که فشار بیارید اگر نشد اصراری نداشته باشید خیلی طبیعی باشه حالا برگردید دوباره به جسم یک نگاهی به این جسم بکنید ببینید که جسم یک انسانه سر داره بدن داره، پا داره اول برید روی سرش ببینید سر چه جوریه یک مقداری بیاید پایین تر بیاید به بدن به سینه ها به شکم بعد بیاید روی پا، پا دو تا دارید پای راست پای چپ از هر دو تا برید پایین همین طور برید پایین خیلی اروم خیلی راحت هیچ فشاری نیارید اگر نشد ، نشد ، هیچ اصراری نیست خیلی طبیعی برید پایین ، پایین تر ، پایین تر ، یک کم دیگه پایین تر، یه ذره دیگه ، یک کم ، یک کم، یک کم دیگر 2 سانت برید پایین ، برین پایین، می رسید به انگشتهای، 10 تا انگشت هست بشمارید از سمت راست انگشت 1 انگشت 2 انگشت 3 انگشت 4 انگشت 5 یک پا هموم میشه برید روی پای سمت چپ این بار دوباره از سمت راست انگشتهای رو بشمارید انگشت 1 انگشت 2 انگشت 3 انگشت 4 انگشت 5 توی این انگشت 5 همونید تو این انگشت 5 یک لحظه صبر کنید ببینید که اونجا چه خبر است ، هیچی دیگه انگشته دیگه . خبری نداره همونجا همونید حالا رها کنید فکر رو بگذارید هر جا دلش می خواد بره . اصرار نداشته باشید جای خاصی باشه یک کمی آزاد باشید دنیا رو ببینید خاطره هاتون خوش و بد ، زندگی تون ببینید ، کارهایی که دارید مسئولیتهایی که دارید کارهایی که باید انجام بدید این دنیا درس ، بحث، خونه داری، کار شغل ، سناریو ، موسی، عیسی، این ، اون، شوره، همسر پسر، کار، رئیس، مرثوس، دنیای زندگی که پر از حوادث و مطالب و اینهاست شما تو این دنیا چکار می کنید یک کمی فکر کنید، فکر کنید تو این دنیا چکار دارید می کنید چی دارید . حالا برگردید به خودتون، خودتون رو به توجهی بکنید و توجه رو ادامه بدید. دوباره خودتون، خودتون، دوباره هم خودتون بازهم خودتون. اینبار هم دوباره خودتون حالا وارد خودتون که شدید این خود رو بگید این خود رو من می خوام و بقیه رو می خوام رها کنیم حوادث، مطالب، احتیاجات، خیلی چیزها هست بگو من این خود رو می خوام . می خوام یک لحظه در خدمت خودم باشم این خودی که هست. خودم و هیچ چیز دیگه. آدمها - احتیاجات ، مسئولیتهای همه رو می

خوام رها کنم فقط این یک خودی که هستش این خودم . اون خودم جسم داره ، کار داره ، غذا می خوره، همه اینها رو رها می کنم. هیچی اون خود خود خودم یک لحظه تو این خود بمونید (سکوت ...) توجه کنید که اگر بخواهید تو همون خود بمونید اگر بخواهید همین طور ادامه بدید توجهتون به همین خود باشه در خدمت خودتون باشید و چیزهای دیگر که غیر از این خود هست رها بکنید اگر بخوانید غیر این خود هیچ چیز دیگه نداته باشید چه چیزهایی رو از دست می دهید چه مشکلاتی پیدا می شود و چه موردی پیدا می شه چند لحظه راجع به این فکر کنید که اگر همین ها تو همین خود بمونید چی رو از دست می دید (سکوت ..) حالا همه اولاً چیزهایی که دارید از دست می دید . مشکلاتی که پیدا می شه و همه مطالبی که تبعاتی که داره اونها رو برگردی و تصمیم بگیرید که چیزهاییکه از دست می دهید رو کنار بگذارید و از دست بدید و فراموش کنید همه تبعات رو بی خیال بشید و برگردید به خودتون با انتخاب خدتون با دست خودتون همه اول نتایج رو بپذیرید بگید که من خودم رو می خوام اصلاً نمی خوام اونا باش نمی خوام اون نتایج برسه می خوام به خودم توجه کنم حتی اگر همه دنیا خراب بشه هرچی می خواد بشه ، بشه من می خوام خودم باشم و این روی خودتون چنان به خودتون توج کنید که از تمام اون آثاری که ممکنه بشه بگذرید . شما اینجا نشستید اون آثار نمی تونن به شما کاری داشته باشن . این خود شما هستید که به سمت اون آثار می دویدید لحظه نروید به سمت اون آثار توی خودتون باقی بمونید و همه اون آثار و همه اون دنیایی که ممکنه پیدا بشه اون دنیا رو رها بکنید تو همین جا بمونید و حالت خودتون رو ، تو لاک خودتون موندن رو ادامه بدید (سکوت ..) حالا یک بار دیگه به خودتون نگاه کنید و ببینید که در چه حالتی هستید یه چیزایی مانع توجه به خودتونه، ترسهای که دارید، اشتیاقهایی که دارید چیزهایی که ممکنه از دست بدید نگرانیهایی که دارید یا حتی خاطرات و خیالاتی که شما رو ول نمی کنه و به محض اینکه به خودتون توجه کنین مزاحم هستند و هجوم می آورند یا هر چیزی دیگه ای که هجوم می آره و شما رو از تنهایی و توجه به خودتون خار می کنه چیزهای مختلفی ممکنه باشه هرچه هست برگردید و به اونها توجه کنید همون هایی که ازش قرار می کردید و می خواستید که به خودتون توجه کنید و اینها نمی گذاشتند حالا برگردید به همان ها توجه کنید با تمام قدرت به اونها توجه کنید و به این توجهتون ادامه بدید، ادامه بدید، ادامه بدید تا به اندازه کافی به اونها توجه کنید خوب حالا برگردید همشون رو ترک کنید و پای این ترک کردن بایستید و هر اثری که داره از اثرش نترسید برگردید دوباره به خودتون و توی این خود تمرکز کنید و این تمرکز رو ادامه بدید (سکوت ..) حالا یک بار دیگه به مزاحم ها برگردید تمرکز کنید رو این مزاحم ها همونهایی که هجوم می آوردن و نمی گذاشتن که شما با خودتون تنها باشید دوباره برگردید به اونها و یک لحظه ای رو اونها تمرکز کنید خوب حالا دوباره برگردید به خودتون از اونها با تمام قدرت و قوایی که دارید برگردید به خودتون، توجهتون به خودتون باشه و همه اونها رو ترک کنید و تبعاتش رو بپذیرید کامل. وارد خودتون که شدید یک دنیایی است . هر دنیا با هر مشخصاتی ممکنه وجود داشته باشد هیچ تفاوتی نداره فرض کنید که یک پیامبر زمینی یا یک سفیر آسمانی یا یک پیشگویی که مطمئن هستید که راست می گه و شک ندارید به شما خبر بده که این دنیایی که برگشتید و هر مشخصه ای که داره دنیای شماست تا آخر جهان هرگز تغییری نمی کنه و همین جا شما موندنی هستید یک مقدار اون دنیا رو ترسیم کنید برای خودتون کامل تجربه کنید ، لمس کنید ببینید چه دنیایی است دنیایی که الی الابد می خواهید بمونید کامل لمس کنید و قتی خوب لمس کردید و احساس کردید کاملاً تجربه کردید و حس کردید اون دنیا رو توی نوشته ی خودتون توصیف کنید و هرچه در مورد اون هست بنویسید.