

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۴۸. تجربه نقل

آقای محمدحسین قدوسی. ۷ دی ۹۵

به یک نقطه از بدنتون توجه کنید و تو اون نقطه متمرکز بشید با چشم باز تمرکز کنید و اون نقطه از بدن رو نگاه کنید (سکوت) همراه با این نگاهی که میگردین یک افکار و اندیشه ها و خواطری به ذهنتون میاد شما این نقطه رو رها کنید برید سراغ اون افکار راحت و آزاد برید سراغ اون افکار حالا چشمتون رو برگردونید به اون نقلی که جلوتون هست و تو اون نقل متمرکز بشید حالا نقل رو تو ذهنتون بذارید و شروع کنید به خوردن به آهستگی طوری که حداقل 2 دقیقه خوردنش طول بکشه تمام این مدت توجهتون به همان نقلی باشه که تو ذهنتون هست آخدين نقطه ای که نقل توي دهن عقب میره و بعد وارد گلو میشه وقورت میدین رو در نظر بگیرد 2سانت برید به سمت پشت سر یک نقطه میرسید رو همون نقطه تمرکز کنید حالا وارد یک مهمونی خانوادگی بشین که شلوغ و پلوغه و وعده زیادی توش هستن شما هم در یک نقطه ای نشستین افراد زیادی در حال کارهای مختلفی هستن ومهمونی شلوغه و پر سرو صدا و پر از حرف و حدیث و گفتگو همانطور که شما اونجا نشستین توجهتون به مهمونی و آدمهاش حوادثش و حرفها برید دقت کنید ببینید چه خبره اونجا حالا نگاهتون رو بدوزید به جسم خودتون که اونجا نشستید مهمونی رو رها کنید و توي اون جسم متمرکز بشد همه حواستون به جسم خودتون که اونجا نشستید باشه به جریان زندگی خودتون حوادث سرگذشتها توجه کنید ببینید چه زندگی داشتید گذشته حال و آینده رفت و آمدها فعالیتها مشکلات خوشیها غمها مصائبی که وجود داشته تکاپویی که دارید میکنید خودتون رو ببینید که دارید میدوید یا نشستین یا دارید فعالیت میکنین یا دارید آشپزی میکنید یا دارید مینویسید یا دارید با کسی صحبت میکنید فعالیتهای مختلفی که ممکنه داشته باشید خودتون رو ببینید که در یکی از این فعالیتها هستید در یک نقطه ای در یک جایی در یک حالتی معلوم نیست نشسته ایستاده در حال رانندگی برای یه لحظه ببینید کجا هستید جسمتون رو تو همون جا متوقف کنید و همه فعالیتها و همه خوشیها و غمها توجه به خودتون بکنید که در اونجا منجمد شده انگار که یخ زده انگار که جادو شده این خود جادو شده ای که توي یک نقطه از زمان و مکان متوقف شده رو ببینید روی اون متمرکز بشید یک ضد طلسمی شمارو از طلسم در میاره. ابطال سحر میکنه شما آزاد شدید یخها رو بشکنید بیاید بیرون از این حالت انجماد دربیاید یک نگاهی به زندگی خودتون بکنید به مطالب معنوی به برنامه هایی که داشتید به کارهای مختلف روحی و معنوی که کردین به پیشرفتها و عدم پیشرفتهایی که داشتین حتی به توجه به نفس وقتی که برای توجه به خود کردین تمرکز رو خود نگارش سلوک هر کاری که کردین چه سرگذشتهای روحی و معنوی که داشتین و چه پیشرفتهایی که کردین و چه جاهایی که نتونستید استفاده بکنین همه اینها رو دارید در نظر میگیرید یه لحظه به خودتون نگاه کنید همون کسی که نشسته رو صندلی یا روی زمین همه معنویتها همه اونا رو رها کنید توجه کنید به همونی که رو زمین نشسته بدون هیچ حاشیه ای مستقیم همین فردی که همین جاست برگردین به خودتون نگاه کنین یه آدمی با ابعاد مختلف روح جسم جان بدن اجزای بدن زندگی غم شادی چیزای مختلفی که داره جسمی که گاهی در خدمت جان قرار میگیره و جانی که گاهی در خدمت جسم قرار میگیره حالات مختلف وضعیت های گوناگون شرایط گوناگون زندگیهای متفاوت حوادث همه اینها ناشی از شخصیه که این زندگی رو داره این بالا پایین رو داره همه اینارو رها کنید به اون شخص توجه کنید اون خانم یا اون آقا که خودتون هستین توجهتون رو متمرکز کنید به اون (سکوت) هر موقع که خواستین مشاهدات تون رو یادداشت کنید.