

جلسه نگارش به مثابه سلوک

طی الارض . جلسه ۶۰

مهدی علی میرزایی. ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۶

تو همین حالتی که هستی تمرکز تون رو حفظ کنی روی تنفس تون متمرکز بشی چند دم و بازدم عمیق انجام بدی اسم این تمرین هست "من قبل از ورود به هر چیز" منظور از ورود توجه است یعنی در واقع به خودت توجه کنی که قبل از توجه کردن به اشیا که تو ذهنتون هست تو چه وضعیتی هستی من قبل از ورود به هر چیز رو خود همین عنوان چند لحظه تمرکز کنی برای اینکه بهترین حالت رو تصور کنی موقعی رو به یاد بیاری که از خواب صبح ها بیدار میشی به چند لحظه ای قبل از اون که همه خاطرات و همه کارها و برنامه هاتون ؟ بیا به اون لحظاتی رو که ذهن خالی میتونی تصور کنی گویی که قبل از اینکه وارد مسائل و برنامه ها و درگیری های ذهنی تون بشی لحظات کوتاهی الان میخوایم این لحظه رو با همدیگه عمیق تر کنیم همین طور که چشمتون رو بستین فرض کنی که هر جایی رو که دوست دارین روی این کره خاکی هر جای کره خاکی که چشمتون رو باز کنی همونجا خودتون رو پیدا میکنید حتی میتونید دو سه جا رو تو ذهنتون تصور کنید که کاملا شخصی مثلا اتاقتون رو تصور کنید الان در منزلتون تو ذهنتون این باشه که اگر الان چشمتون رو باز کنید خودتون رو اونجا میابید یا فرض کنید جایی رفتید زیارت و اون خاطره اش تو یادتون هست اگر چشمتون رو باز کنید خودتون رو اونجا خواهید دید گویی که همه مکانها در دسترس شماست فقط لازمه چشمتون رو باز کنید همونجا خواهید بود اما در واقع حیف تون میاد اونجا برید و انرژی تون رو میخواین جمع کنی حالا که همه چیز در دسترس ماست هم مکانها خیالتون راحت بنابراین مثل یه آدم چشم و دل سیر هیچ حرکتی در شما انگار برای اینکه تو یک مکان قرار بگیری وجود نداره همین جور چشمتون رو ببندید همه چیز الان در دسترس شماست بنابراین لازم نیست و این میل انگار الان در شما نیست چشمتون رو باز کنید یک جای دیگه باشید یه علتی هم داره که اگر هر جایی که شما قرار بگیری فرض کنید الان چشمتون رو باز کردید در یک محل زیارتی قرار گرفتید یا توی یه جایی که ازش خاطره خوب دارید قرار گرفتید هر جا قرار بگیری باز یه سری اعمال مشابه از شما سر میزنه که اونهارو قبلا انجام دادید یه سری اشکال رنگارنگ میبینید یه سری منظره های جدید آدمهای جدید اما اینارو قبلا هم تجربه کردید جذابیتش که هموم میشه باز شما خودتون هستید بنابراین چه کاریه ما تز جامون تکون بخوریم همین جا باید به یه چیز جدید برسیم الان همه چیز در دسترس شماست و یک حالتی هستی که انگار توجه تون خیلی ارزشمنده حیف تون میاد اون رو از این جمع بودن در بیارین و متوجه یک چیزی یا یک مکان یا یک شیء کنید یادتون باشه ما فرضمون اینه که همه چی در دسترس تون هست پس خیالتون راحت اما تو این وضعیت خودتون عمدا تصمیم گرفتید همین جا باشید ذهنتون مین جا باشه به سمتی حرکت نکنید توی یک کانال مشخص انگار انرژی تون رو نمیخواین جاری کنی انرژی تون میخواد جمع باشه همه چیز الان همین جا هست آگاهی تون براتون ارزشمنده مثلا نمیخواین اون رو خرج خیالات تون کنید الان یه دفعه نگاه میکنید میبینید خیالات داره تو ذهنتون رفت و آمد میکنه یه سری خاطرات یه سری صورتهای شما یه حالتی هستی انگار حیف تون میاد آگاهی تون رو خرج اینها نکنید با خودتون میگرد من حرکت نمیکنم و انرژیمو توی خودم جمع میکنم چکار دارم به این خیالات نگاه کنم انگار که وارد دنیای خیالات نمیشید میگرد بذار اونا باشه دیدید بعضی اوقات میگرد قبل از اینکه من وارد بحث بشم حالا خودتون رو تصور کنید قبل از اینکه وارد فضای خیالات بشید فضای خیالات جذابه ولی شما انرژی تون رو آگاهی تون رو نمیخواین خرجش کنی کلی فکر و گفتگوی درونی هم توی ذهنتون در جریان اونا رو هم همین طور انگار که یه سری باخودتون دارید صحبت میکنید ذهنتون گرم غوغا و هیاهوست اما شما باز خودتون رو نگه میدارید حیف تون میاد یه حالت خست انگار پیدا کردید که انرژی تون رو دوست ندارید وارد خونه ی این گفتگوها نکنید بذار اونجا هرچی میخوان بگن این

همه گفتگوی درونی این همه خیالات تفکرات مدام بهش توجه کردید دیدید چیزی عاید نشد بذارید سر و صدا اونجا بمونه شما حیف تون میاد بهش توجه کنید انرژی رو پیش خودتون نگه دارید شما گویی قبل از تفکرات تون خودتون رو پیدا میکنین خودتون رو قبل از حرکت به سمت تفکرو گفتگوی درون حس میکنید این حرکت رو حرکت کردن به قبل این رو باز ادامه میدین از خودتون میپرسین که آیا من میتونم به قبل تر برگردم نگاه کنید به خودتون که چه چیزایی رو دوست دارید کشش قلبی تون نسبت به چه چیزی هست همسر دوست یک موفقیت یا یک حالت ویژه توی زندگی یه وضعیت جسمی یا روحی که از اون لذت میبرید و دوست دارید توی اون حالت قرار بگیرید اگر یکی ازتون بپرسه چی دوست داری یا دوست داری الان تو چه وضعیتی باشی جوابتت همون چیزیه که بهش علاقه دارید اونو پیدا کنید و از خودتون بپرسید آیا من میتونم باز قبل از این باشم قبل از توجه به این چیزی که الان دارم زمانی که اصلا این چیز رو ازش خبر نداشتید مثلا وقتی بچه بودید مثلا اسمی ازش نشنیده بودید بنابراین اصلا علاقه ای بهش نداشتید نبودنش اذیت تون نمی کرد آیا اون موقعیت رو قبل از اینکه آشنا بشید و قبل از اینکه دل ببندید میتونید الان در خودتون پیدا کنید باز به خودتون توجه کنید شما الان قبل از ورود آگاهی و توجه خودتون به اشیاء هستید قبل از اینکه به چیزی فکر کنید یا خیال بکنید یا دوستش داشته باشید چند لحظه ای روی این قبل از اشیاء قبل از خیال قبل از گفتگوی درون و قبل از اون چیزایی که دوست دارید تمرکز کنید (سکوت)

حتی قبل از دانشها و علوم که توی ذهنتون جمع کردین قبل از نظام اعتباری ارزشها اون چیزایی که خوب و بده براتون حتی قبل از زبانی که باهاش صحبت میکنین زبانی که یک دوره ای از عمرتون یاد گرفتید قبل از اون این زبان رو نداشتید حتی قبل از زبان قبل از همه چیز آگاهی تون قبل از اینکه به سمت چیزی حرکت کنید مثل همون مثالی که زدیم صبح از خواب بلند میشید و هنوز مسائل به شما هجوم نیاوردن حالا تصمیم میگیرید خیلی آگاهانه و از سر آگاهی و عمد آگاهی تون رو متمرکز کنید روی لامسه تون یعنی ورود میکنید آگاهی تون رو سوق میدید به سمت لامسه تون فشار بدنتون روی زمین یا روی صندلی رو احساس میکنین لباس خودتون رو و اصطکاکش با پوست تون احساس میکنید شما وارد حس لامسه تون شدید توجه کردید به این حس تون شما آگاهی تون رو برگردوندید به این اتاق حالا باز دوباره سعی کنید برای لحظاتی برگردید به قبل از همه چیز قبل از خیالات تون قبل از افکارتون چیزایی که دوست دارید چیزایی که بلدین حافظه تون و همه چیزایی که ذهنتون رو به خودش مشغول میکنه و روی این حالت تمرکز کنید و هر زمان که احساس کردید آماده هستین اون حالت رو توصیف کنید و بنویسید.