

جلسه نگارش به مثابه سلوک

قطره‌ی قدرتمند . جلسه ۶۵

خانم یگانه. ۱۶ خرداد ۱۳۹۶

تو همین حالتی که هستین به جوری بشینید که کاملا بدن آرامش داشته باشه بدون هر گونه انقباض یا فشاری که روش داشته باشید کاملا آسوده و راحت چند نفس عمیق بکشید تا کوچکترین انقباضی تو بدنتون نمونه همچنان به نفسهای عمیق ادامه بدید و احساس کنید که با هر نفس عمیقی که می کشید بدنتون از اونچه که هست آرومتر و راحت تر و با آرامش بیشتری است آنقدر این آرامش ادامه پیدا میکنه که احساس میکنید با هر دم چیزی داره به درون تون نفوذ میکنه که عضلات تون رو از حالت وابستگی که به زمین داره خارج میکنه و توانایی اینو پیدا میکنه که حتی بر جاذبه زمین هم غلبه کنه کم کم به احساس رخوت در دستها تون اتفاق میافته و احساس سبکی میکنید آهسته آهسته احساس میکنید دستها تون در حال حرکت و همین طور که به دم و بازدم ادامه میدید این حس رفته رفته تو کل بدنتون جاری میشه کم کم این حس راحتی رو حتی تو پاهاتونم احساس میکنید و کل بدنتون به آرامش مطلق و بی وزنی قرار میگیره کم کم احساس میکنید تبدیل شدید به ذره ای که میتونه به جاذبه زمین غلبه کنه و آهسته آهسته به سمت آسمان میره ذره ای مثل غبار یا مثل بخار آب که از زمین جدا میشه و به سمت آسمون میره همراه با اون همه چیز رو پشت سر میذارید و ضمن اینکه این آسودگی تو بدنتون جاریه همین آسودگی رو در خیالتون تجربه کنید یعنی ذهنتون رو از هرگونه فکری خالی کنید به هیچ چیزی فکر نکنید شما فقط یک ذره هستید که در حال عبور از زمین به سمت آسمان هستید حالا همین طور که از زمین کنده میشید و به سمت آسمون میرید به واژه من فکر کنید من رو توی ذهنتون تکرار کنید و فکر کنید که این من کیه؟ چیزهایی به ذهنتون میرسه که باید به دنبال من واقعی بگردید مثلا ممکنه خاطره ای به ذهنتون برسه اما فکر کنید که این فقط یک خاطره است اونی که این خاطره رو رقم زد کیه یا شاید به حس داشته باشید اما فکر کنید که این به حسه اون کسی که داره الان این حس رو تجربه میکنه کیه یا حتی به تصویر صاحب این تصویر کیه تمام این فکرها رو از خودتون دور کنید و فقط به واژه ی منی که پس و پشت تمام این افکار هست فکر کنید لایه لایه عقب برید و من واقعی خودتون ببینید فراموش نکنید شما به ذره هستید که به سمت آسمون میرید و همراه تون هم ذره های دیگه ای دارن به آسمون میرن در این افکار غوطه ور هستید که یک چیزی شمارو به خودتون میاره و اون هم یک تجمعی از قطره های بخارهای آبه ذره هایی که با هم به آسمون رفتید شما بدون اینکه اطلاع داشته باشید با توده ای از ابر برخورد میکنید و بدون اینکه اختیار داشته باشید همراه با ذره های دیگه که به آسمون رفتید به یک کولونی بزرگ تبدیل میشید به یک من واحد شما الان با همه اون حبابهایی که به آسمون می رفتن یک جمع رو تشکیل میدید و همه با هم یکی میشید حالا تو این کل واحد به شما نقشی داده میشه که خارج از اختیار شما قرار داره و شما باید به ایفای این نقش پردازید این کل واحد این توده ی ابر برای شما چه شکلیه؟ آیا جای لذت بخشه که میتونید کماکان آزادانه با حالت کودکانه و شیطنت آمیز ادامه بدید یا سرشار از جبره آیا اونجارو دوست دارید یا احساس میکنید بهتون تحمیل شده هستون اونجا چیه و نقش تون اونجا چیه چقدر از بودن تو اون توده ی ابر احساس رضایت میکنید همین طور که در ابر مقیم هستید و در حال ایفای نقش تون هستید یا خرسند یا ناراضی یک اتفاق عجیب میافته یک چیزی مثل برخورد دوا بر با هم که تولید نیروی عظیم مغناطیسی میکنه به صدای مهیب میده یک صدایی که همراه با قدرت عظیمه این اتفاق قدرت عجیبی به شما میده انگار اون قدرت که توی ابر هست بین همه شما بصورت مساوی تقسیم میشه و شما رو به یک ذره ای قدرتمند و بارور تبدیل میکنه این نیرو به شما قدرت اختیار رو میده و شما رو تبدیل به یک ذره ی با وجودتر میکنه بعد از اینکه این اتفاق میافته و این قدرت

عظیم به شما داده میشه شما این اختیار رو دارید که در صورتیکه تمایل داشته باشید ابر رو به سمت زمین پرت کنید و دوباره به یک من واحد تبدیل بشید اما با قدرتی عظیم تر و بی حساب تر این با شماست که انتخاب کنید در ابر بمانید یا اینکه به زمین برگردید و اینبار با قدرت و اختیاری که دارید هر نقشی رو که روی زمین میخواید ایفا کنید الان شما تبدیل به یک قطره ی آب شدید که با آگاهی و با استفاده از نیروی جاذبه میخواید به زمین برگردید هر کس به تنهایی اما با قدرتی بسیار بیشتر از اون چیزی که باهاش به آسمون رفتید آیا دوست دارید به زمین برگردید یا از لحظات و شرایطی که توی اون ابر داشتید توی اون کل واحد داشتید رضایت دارید و قصد ترک کردن اونجا رو ندارید در صورتیکه بخواید به زمین برگردید دوست دارید به کجای زمین برید دوست دارید چه نقشی رو در زمین ایفا کنید و کجارو برای فرود آمدنتون انتخاب میکنید بعد از اینکه تصمیم تون رو در مورد فرود آمدنتون توی زمین گرفتید میتونید تجربه تون رو بنویسید