

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

تنهایی. جلسه ۸۳

زهرا معارف‌وند. ۱۱ آبان ۱۳۹۶

همین طور که راحت نشستید لحظه ای به بدنتون توجه کنید سر چشمها صورت شانه ها دست ها انگشت هاریه شکم تون پعاتون همه رو بخاطر بیارید و حسش کنید به آرامی شروع به نفس کشیدن و نفس های عمیق کنید سعی کنید آرام و ممتد نفسها رو داخل ریه بدید لحظه ای اونو نگه دارید و بازدم تون رو خارج کنید میان این دم و بازدم احظه ای که هر روز داریم انجامش میدیم دو لحظه وجود داره یکی پس از دم و یکی پس از بازدم در این لحظه ما به هیچ چیز احتیاج نداریم چیزی وجود ندارد در این لحظه به لحظه های بین دم و بازدمتون توجه کنید اون رو گسترش بدید سعی کنید فقط به این لحظه فکر کنید به این لحظه توجه کنید در این لحظه هستی به حالت تعلیق در میاد شما مطلقا به چیزی احتیاج ندارید به نوعی نیستی شما رو در بر میگیره تموم اون چیزهایی که پیش از این براتون مهم بوده رنگ میبازه کم کم اهمیت خودش رو از دست میده انگار شما از همه داورى ها مسائل دنیا مشکلاتی که با اون سر وکار داشتید جدا میشيد گویی شما دم و بازدم تونه که در این نیستی خط میندازه و اون رو خدشه دار میکنه شما از اول هم نیستید در سطح دیگه ای از زندگی وجود داشتید این منفک شدن رو حس کنید جدا بودن با هیچ چیز ارتباط ندارید چیزی نیست که با شما ارتباط داشته باشه بر شما اثر بگذاره یا شما رو دستخوش تغییری بکنه در این لحظه شما تنهايید تنها جدا از همه چیز از همه تعلقات وابستگی ها حتی خودتون رو هم ندارید اون خودی که بهش شناخت داشتید ازش بعنوان خودتون یاد میکردید حالا وجود نداره شما دریک آگاهی ساده سرد و روشن فرو رفتید اجازه بدید این آگاهی شما رو در بر بگیره عمیق و عمیق تر به مکتهای میان نفسهاتون فکر کنید اگر لحظه ای از اینها جدا میشيد با تنفس دوباره برگردید گسترشش بدید و اون رو عمیق و عمیق تر کنید اجازه بدید این نیستی تماما شما رو در بر بگیره تنهایی پس از نیستی در این تنهایی نوعی آزادی هم وجود داره به آگاهی محض میرسید در این آگاهی محض و تنهایی شما محور جهانید جهان معنایی نداره هر آنچه که وجود داره خارج از شماست بر شما اثر نداره و بر آگاهی شما خدشه ای وارد نمی کنه شما در این آگاهی روشن نه گذشته ای می بینید نه آینده ای همه چیز در حال وجود دارد و بیرون از شماست شما همه گذشته رو پیش چشم می بینید تمام اون چیزهایی که راجع بهشون شنیدید تمام اون چیزهایی که درک کردید و همه چیزهایی که تا به حال ندید و درکی ازش ندارید شما لحظه اولین خلقت رو به یاد دارید می بینید در کنار شماست و شما جدای از اونید شما رستاخیز رو می بینید همه آینده ی نیامده رو در کنار خودتون دارید نیازی نیست تلاش کنید نیازی نیست برای این که اون رو ببینید به خودتون زحمتی بدید هست همان طور که شما هستيد و همون قدر نسبت بهش مستقلید و همون قدر نسبت بهش عاری تهی و جدا (سکوت)

در این رویارویی گفتگویی در میگیره گفتگویی که یک سرش شمايید و سر دیگه اون شخصی از این دنیاست اجازه بدید باهاتون حرف بزنه سعی کنید بصورت مستقل و جدا از اون بهش نگاه کنید باهش حرف بزنید و باهش ارتباط بگیرید هیچ تلاشی نکنید (سکوت)

اگر حرفی برای گفتن نیست سعی کنید حضورش رو در کنار خودتون داشته باشید با آگاهی عمیق روشن و سردتون این حضور رو لمس کنید باهش حرف بزنید و اجازه بدید براتون حرف بزنه هر وقت آماده بودید تجربه این گفتگو و درک این تنهایی عمیق رو روی کاغذ بیارید و بنویسید.