

جلسه نگارش به مثابه سلوک

مشاهده. جلسه ۸۴

سارا بنیادی. ۲۳ آبان ۱۳۹۶

لطفا ابتدا نفس های عمیق بکشید. اجازه بدین بدن شما راحت ترین حالتی رو که میتونه برقرار کنه داشته باشد. به عضلاتتون بیاندیشید. به انقباضات درونی بدنتون بیاندیشید. هر گرفتگی که در بدن دارید رو سعی کنید ابتدا روشن متمرکز شید و سپس آزاد کنید.

تصور کنید کنار ساحل دریا نشستید. دست ها روی شن های ساحل کاملا فرو رفته اند. پاها رو دراز کردید و خیره خیره محو در افق هستید. پرواز مرغ های دریایی بر روی موج های نسبتا آرام. حرکت پرده های آفتاب در لابه لای دریا.

تمام حواس پنجگانه ی شما به حالت تعلیق درآمده. تنها راه ادراک شما مشاهده است. مشاهده این منظره ی زیبا.

چشم هاتون رو میبندین و هیچ چیزی رو نمی بینید. بینایی شما به حالت تعلیق در آمده است.

دست ها، پاها غوطه ور در شن های ساحل اند. بدون هیچ ناپاکی و آلودگی ای. سعی کنید تمامی حواس بویایی، چشایی، بینایی و شنوایی را تعلیق کنید و فقط و فقط لمس کنید. حرکت شن های ریز در لابه لای انگشتانتان و درک حس رطوبت و خنکی شن ها. لایه لایه احساس طراوت و شادابی را در شما زنده می کند. سعی کنید تمرکز روی بدن باشد و هیچ گرفتگی در عضلاتتون نباشد. عمیقا احساس لمس ساحل دریا را داشته باشید.

گرم می شوید و احساس لامسه را به حالت تعلیق در می آورید.

تمامی حواس به جز شنیدن تعطیل شده و فقط گوش میکنید به هر آن چه که می شنوید عمیقا گوش کنید. صداها را تفکیک کنید. فقط شنیدن و هیچ حواس دیگری را درگیر نمی کنید. هرچی بیشتر روی شنیدن متمرکز می شوید، صداها ی بهتر و واضح تری را می شنوید.

حالا سعی کنید کلا صداها ی خارجی را نشنوید، حتی صحبت های من را. فقط و فقط روی صداها ی درونی متمرکز شوید. سعی کنید عمیقا صدای قلبتون رو بشنوید نه تخیل. عمیق بشنوید. صداها ی بیرونی رو کلا تعطیل کنید.

تمرکز عمیق ممکنه انقباض ایجاد کنه. حواستون به انقباض ها مرتب باشه.

حالا کلا شنیدن رو تعلیق کنید و همه ی حواس رو تعطیل کنید به جز بوییدن. لب ساحل دریا قطعا بوی خاصی دارد که این مکان را از بقیه ی مکان ها تفکیک می کند.

حالا بوییدن را به حالت تعلیق دریاورید و فقط و فقط روی چشایی متمرکز بشوید. ممکنه عجیب به نظر برسه که ازتون بخام برای دریا یک معادل مطابق با مزه های که تا الان داشتیم پیدا کنید. طعم ها ممکنه به جز 4 طعم اصلی ملس باشد. زردآلو، پوست خربزه و ...

این احساس را به حالت تعلیق در بیاورید مانند بقیه حواس.

بعد از تعلیق همه ی حواس حسی در شما بیدار میشه که تا همین لحظه در وجود شما بوده اما کمتر به آن توجه می کردین و حالا بعد از تعلیق همه ی این حواس احیا و بیدار شده و چیزی که نه فقط برای حاضرین جلسه بلکه برای تمام انسان هایی که باهم در ارتباط اند . حسی مشترک , حسی فراتر از حواس ظاهری .

سعی کنید یک معادل برای این احساس مشترک جمعی پیدا کنید . این احساس تمامی حواس پنجگانه ظاهری را بعلاوه شناخت باطنی شامل می شود . حسی که درک میکند و عمیق و عمیق تر از حواس ظاهری است . وقتی اتفاقات خوب یا بد , حال خوب یا بد , انرژی خوب یا بد در شما بوجود می آید , حسی که نه قابل وصفه و نه غیر قابل انکار.

حالا سعی کنید لب ساحل دریا این احساس مشترک و این احساس عمیق درونی را به حالت تعلیق در بیاورید .

حال از کنار ساحل دریا به فضای اولیه کلاس برمیگردیم .

ازون احساس فرای ظاهری و درک باطنی , چه چیزی دریافت کردید ؟

پیرامونتون را باز با دقت نگاه کنید , باز مشاهده , باز درک , چگونه این فضا را درک میکنید , این درک با درک های پیش از سفر چه تفاوتی دارد ؟