

جلسه نگارش به مثابه سلوک

زن و مرد درون. جلسه ۸۷

منصور براهیمی. ۱۴ آذر ۱۳۹۶

با همین تمرکزی که دارید. وارد تمرین می شویم. به بدنتان فکر کنید. ببینید بدن راحت و آزاد هست. ذهنتان راحت و آزاد هست. اگر نیست بگذارید راحت بشود ... همه مردها و همه زنها همیشه در مورد جنس مخالف چیزهایی با اموری و چیزهایی رودرو هستند که یا درکش نم یکنند یا از آنها خوششان نمی آید. یا نم میتوانند توضیحش بدهند چون یک امر عمومی است. شما مدتی است که درگیر ذهنی هستید که از آن فرار می کنید. این تصویر تصویر جنس مخالف است تصویری است کمال مطلوب همه چیز تمام همه آنچه که در ذهن مخالف می پسندید و می پذیرید در او هست. چه جسمانی و چه روحی. اما به هر دلیلی از آن فرار می کنید. یا احساس گناه هست مثل تخیلی که نباید به آن فکر کنید یا احساس اخلاقی شماست. هرچه هک هست فکر می کنید که عاملی است که نباید بهش توجه کنید باید دفعش کنید. احساس می کنید که مثل وسوسه ای است که شما را بسوی خودش می کشاند. اما سماجت این تصویر دست از سرتان برمی دارد. تو خواب می آید تو رویاهای روزیدارتان می آید و هر وقت بیشتر ظاهر می شود واضح تر می شود.

بالاخره با همین فرض که از شرش خلاص بشوید تصمیم میگیرد که با آن رودرو بشوید فکر می کنید اینطور بهتر می توانید از دستش خلاص شد تا اینکه هی فرار کنید.

اجازه می دهید با شما همراه شود. اجازه می دهدی که رودرو نگاهتان کند و شما هم نگاهش کنید.

کم کم اجازه می دهید حرف بزند. خیلی عجیبه که همه آنچه که در جنس مخالف نمی پسندیدید در او هست ولی می پسندید. یا قوت استدلالش قوی است و می تواند به شما بقبولاند یا اینکه همه چیزش کمال مطلوب است و شما تسلیمید عملاً در مقابلش. هرچه سعی می کنید برسید به نقطه ای که او را دفع کنید بیشتر او بر شما غلبه میکند.

کم کم مثل یک همزاد مثل یک روح درونی آنقدر به شما نزدیک می شود که دیگه هیچ وقت از شما جدا نمی شود. همیشه باشما هست همیشه می تواند با شما حرف بزند و همیشه شما می توانید با او حرف بزنید.

این احساس گناه یا شرم از وجود شما رخت برمی بندد احساس می کنید این بخشی از وجود شما است. یک عامل بیرونی نیست که نگرانان کند. هرچه صمیمیت شما بیشتر می شود با او مسائل زندگی شما کمتر می شود. منظورم مسائلی است که بیشتر با جنس مخالف هست. بین پسر با مادر یا بین دختر یا پدر بین خواهر یا برادر و بین زن یا مرد چه زن و شوهر باشند چه نامحرم باشند. احساس می کنید هرچه می گذرد روابطتان بهتر می شود اونها را بهتر درک می کنید و یک مسائلی که اصلاً نمی پسندیدید الان فکر می کنید طبیعی است مردها اینطوری هستند یا زنها اینطوری هستند.

به همین نسبت روابط عاطفی تان بهتر و بهتر می شود رابطه عاطفی بین مادر و پسر ف بین دختر و پدر .. حتی رابطه ای که ممکن است در محیط کار باشد در شرایطی که کاملا رسمی است. خیلی از نفرت ها از بد آمدنها از درک نکردنها حل می شود کم کم .

هرچه روابط طبیعیت می شود صمیمیت شما با این همزاد بیشتر می شود. مثل مونس می شود که می توانید باهاش درد دل کنید می توانید ازش راهنمایی بگیرید . بعضی موقعها به خودتان میخندید که چرا انقدر در مقابل او مقاومت می کردید . احساس میکنید با اوست که به کمال می رسید انقدر قدرت و شهامت پیدا میکنید که فکر می کنید الان کاری که همیشه فکر می کردید زنانه است و شما هیچوقت نمی توانستید انجام بدهید یا می گفتید مردانه است و من امکان ندارد انجامش بدهم به عهده می گیرید و واقعا هم انجامش می دهید. همه اش هم فکر می کنید او کمکتان می کند .

یک بار که با او نشسته اید و صحبت می کنید این مسائلتان را هم به او می گوید. و جالب این است که او همه چیز را می داند . وقتی ازش به عنوان همزاد یاد می کنید به شما می خندد. م یگوید من مرد درون تو هستم. یا زن درون تو هستم. من با تو بودم و من بخشی از وجود تو هستم. تو بودی که هیچوقت به این بخش وجودت را به رسمیت نمی شناختی.

مثل کشف بزرگی میشود برای شما ... فکر می کنید اگر می خواستید از نگاه جنس مخالف به خودتان نگاه کنید او صادقانه ترین تصویر را به شما می داد .

به همین دلیل قلم را میدهید به دستش تا شما را توصیف کند. شما را در وضع فعلی که هستید توصیف کند. به شما بگوید که چرا با جنس مخالف با هرشرایطی که هست هنوز مشکلاتی دارید یا قبلا داشتید. و اینکه چکار کنید که بهتر بشوید.

هر وقت آماده شدید قلم را بدهید به دستش و بگذارید بنویسد. او از شما با لفظ او یاد نم یکنند. او از شما جدانیست. وقتی م یگوید من خود شما هستید. برای اصلا ضمیر او وجود ندارد او همیشه از خودش یاد می کند ولی خودش، شما هستید

سعی کنید کاملا آزاد و رها ننگهش دارید . به هیچ وجه جلوی او را نگیرید. بگذارید آنطور که او در آزادی محض ممکن است بنویسد شما را توصیف کند . چون تصمیم گرفته ای که این بخش وجودی تان را کاملا آزاد و رها کنید.