

جلسه نگارش به مثابه سلوک

ستیزه‌های درونی. جلسه ۸۹

نسرین براهیمی. ۲۸ آذر ۱۳۹۶

*هر کس بر یک روز نوعی در زندگی خود متمرکز می‌شود (این یک روز استثنایی نیست)

*همه‌ی آن چه را که با آن‌ها سر ستیز دارد به یاد می‌سپرد.

*می‌کوشد که با تک‌تک آن‌ها صلح کند و کنار بیاید (این صلح بر دلایلی استوار است که شخص را وامی‌دارد با منطق و دلیل ستیزه را کنار بگذارد، نه با توجیهاتی از این دست که چاره‌ای جز تسلیم و پذیرش و صلح وجود ندارد)

*اگر مواردی هست که نمی‌تواند دلایل آشتی با آن‌ها را بیابد، از طریق نوشتن دلایل ستیز با آن‌ها را مشخص کند. آیا این دلایل پذیرفتنی است؟

*جلسه‌ی بحث و گفت‌وگو پیرامون نوشته‌ی هر فرد خواهد بود. جمع می‌کوشد دلایلی برای صلح بیابد و نشان دهد که دلایل ستیز محکم و مستدل نیست (در واقع جمع می‌کوشد نویسنده را مجاب و اقناع کند، نه آن که با او از در «ستیز» درآید)

*در پایان و قبل از اتمام جلسه، بدون صدای قرآن، بار دیگر تمرین تمرکز تکرار می‌شود، اما این بار تمرکز بر یک روز نوعی است که در آن هیچ ستیزی وجود ندارد. از افراد می‌پرسیم آیا توانستید چنین روزی را تجربه کنید؟

ببخشید من متن را برای اجرای تمرین به دوم شخص تبدیل کردم.