

نگارش به مثابه سلوک

منصور براهیمی . جلسه ۱۳۰

تمرکز جسدی ناموفق (۲) . ۲۷ آذر ۹۷

بدن‌تان همین‌طور راحت و بدون حرکت و با همین تمرکز اجازه بدهید به همین شکل حالا وارد تمرین بدنی بشویم. پس از این‌که کاملاً به بدن‌تان و حرکت‌هایی که ممکن است در بدن‌تان شکل بگیرد، احساس کردید که مسلط‌اید، تصمیم بگیرید که هیچ حرکتی، حتی حرکت‌های غیر ارادی انجام ندهید مگر این‌که اول بیاندیشید به آن. وقتی به آن اندیشیدید، نمی‌خواهد هم دستور دهید فقط کافی است که بیاندیشید و اندیشه حرکت قبل از حرکت روی بدهد. مثلاً نقطه از پیشانی من به خارش می‌افتد. شما همین‌طور مرحله به مرحله باید این‌ها را اول در اندیشه شکل دهید که پیشانی من دارد می‌خارد. حالا دستم به سمت پیشانی‌ام حرکت می‌کند. آن نقطه را می‌خاراند و برمی‌گردد سر جایش. این‌ها اول در اندیشه روی می‌دهد بعد در بدن. حرکت‌های غیر ارادی که دارید باید کاملاً تحت کنترل شما باشد از هر حیث. حتی یک حرکت ریز چشم یا پرش‌هایی که ممکن است در گونه‌ها یا لب‌ها یا نقاط دیگر بدن پدید بیاید. اجازه بدهید که آن‌ها پدید بیایند اما به همین شکل. اول در ذهن و اندیشه شما بعد در بدن‌تان. به همین دلیل ناچارید حرکات را خیلی خیلی آهسته انجام دهید. چند حرکت را طبعاً با هم نمی‌توانید انجام دهید. این شرایط ممکن است شما را در موقعیتی قرار دهد که تقریباً هیچ حرکتی را در بدن نداشته باشید. خوب اگر به این مرحله رسیده‌اید و احساس می‌کنید کاملاً مهار حرکت‌ها دست‌تان است، حالا تعمداً حرکت‌هایی را شروع کنید. تا حدی که تقریباً هیچ مرحله سکونی نداشته باشید. حرکت کاملاً آهسته و بدون توقف؛ از طریق هر کدام از اندام‌های بدن که باشد اشکالی ندارد. دست‌ها، چشم‌ها، شانه‌ها، سر. ولی شرط ما همان است؛ اول بیاندیشید بعد اجرا کنید. اول تصور حرکت حرکت در شما شکل می‌گیرد و نه حتی دست‌ورزش، بعد حرکت انجام می‌شود. سعی کنید به نقطه توقف نرسید. یعنی نقطه‌ای که بدن هیچ حرکتی ندارد. یک حرکتی را برای خودتان تعریف کنید. می‌تواند یک حرکت بسیار ساده‌ای باشد؛ مثل حرکت ریتمیک انگشت وقتی که روی دست دیگران یک ضربی می‌زند. اما این حرکت هم باید اول اندیشیده شود بعد انجام شود. ممکن است حرکت پا باشد. حتی ممکن است حرکت خیلی ریز پلک چشم باشد. اما تحت مهار و اراده شماست. اول می‌اندیشید بعد اجرا می‌کنید. برسید به این حرکت بی‌وقفه. یعنی تقریباً هیچ نقطه سکونی وجود نداشته باشد در شما و بدن‌تان هیچ حرکتی نکند. تنها شرطش هم، همان است که گفتیم؛ یعنی بگذارید اول در اندیشه‌تان شکل بگیرد و بعد روی دهد. می‌تواند تکراری باشد. هیچ اشکالی ندارد. یک حرکت تکراری، اما هر بار که می‌خواهد تکرار شود شما اول به آن می‌اندیشید، بعد انجامش می‌دهید. حتی برای تکرار ممکن است شمارشی هم در ذهن‌تان پدید بیاید؛ این یک، این دو، این سه، این چهار، همین‌طور ادامه می‌دهید.

وقتی حرکت اول در اندیشه شما شکل می‌گیرد و بعد به اجرا درمی‌آید، اگر همین‌طور بی‌وقفه باشد کم‌کم احساس می‌کنید که انگار دارید از بدن‌تان جدا می‌شوید؛ یا بدن‌تان از شما جدا می‌شود. درست مثل به دنیا آمدن بچه که بخشی از وجود ما از ما جدا می‌شود؛ بخشی از جسم ما از ما جدا می‌شود. این جدایی خیلی آرام صورت می‌گیرد. این رابطه هم‌چنان هست؛ اول اندیشه بعد حرکت. درست انگار که خلع بدن می‌شوید. بدن شما وجودی جدای از شما پیدا می‌کند. اما شما هرچه که می‌اندیشید هم در شما هست هم در بدن‌تان. شما هم در درون بدن‌تان هستید به عنوان اندیشه، هم بیرون بدن‌تان. هم می‌توانید بدن‌تان را ببینید هم در درونش هستید. هرچه که می‌اندیشید در درون آن بدن هم هست. اما کم‌کم بدن جوری از شما جدا می‌شود که می‌توانید با ضمیر او از آن یاد کنید؛ می‌گوییم هیچ من، من نیست. حالا بدون هر نوع داوری در مورد خودتان در مورد بدن‌تان در مورد اعمال‌تان، هیچ

داوری، کوچک‌ترین حتی داوری ضمنی، اشاره‌ای و تلویحی هم ندارید. بدون هر نوع داوری به خودتان نگاه کنید. در واقع به بدن‌تان و اعمال‌ش. هم‌چنان اول اندیشه است و بعد عمل.

اما کم‌کم احساس می‌کنید که بدن شما دارد کاملاً مستقل از شما عمل می‌کند. انگار خودش می‌اندیشد و خودش عمل می‌کند. دیگر تحت مهار و کنترل شما نیست. این هم نباید منجر به داوری شما بشود. فقط نگاه می‌کنید و می‌اندیشید اما اندیشه‌های شما به عمل در نمی‌آیند. درست انگار یک فیلم سینمایی یا یک تأثر زنده در مورد خودتان می‌بینید که خودتان آن‌جا نقش دارید کاملاً و بدون هیچ شکی خودتان را تشخیص می‌دهید از دیگران. یا درست مثل خاطرات یا خواب‌هایی که گاهی ما می‌بینیم و آن‌جا حضور داریم. الان شما یک آگاهی‌ای هستید بیرون از بدن‌تان. وقتی خاطره‌ای را به یاد می‌آورید آن خاطره مصور می‌شود برای شما. شما در خاطره هستید اما خاطره مال شما هم هست. الان همین وضع را دارید. می‌توانید به خودتان بیاندیشید اما بدن‌تان از شما جداست. اعمال‌ش جداست. رفتارهایش جداست. هر چه این توجه و تمرکز شما به خودتان که بدن‌تان هست بیشتر می‌شود، چشم‌انداز وسیع‌تری برای شما باز می‌شود. شما می‌توانید تجسم اعمال‌تان را هم ببینید. چیزی که قبلاً اصلاً امکان نداشت. همین‌طور که عمل را می‌بینید، نتیجه و معنایش را هم متوجه می‌شوید. متوجه می‌شوید که الان یک شجاعتی به خرج دادید و راست گفتید. در این راست‌گویی که یک عمل است شما در آن واحد هم نتیجه‌اش را می‌بینید و هم معنایش را. یا برعکس اگر دروغ‌گویی باشد. تازه متوجه می‌شوید که وقتی عمل متجسم می‌شود برای ما یا گفته می‌شود که پس از مرگ اعمال ما مجسم می‌شود برای ما یعنی چه. شما هم عمل را تجربه می‌کنید هم در یک چشم‌انداز وسیع نتیجه و معنای عمل را درک می‌کنید. آن‌قدر این جذاب است؛ چشم‌اندازی که به روی شما باز می‌شود که نمی‌توانید از خودتان چشم بردارید. هیچ وقت شاید خودتان را این‌قدر عمیق و گسترده ندیده بودید.

هر وقت از این تماشای خود از این تماشاگاهی که بازیگر اصلی‌اش شما خودتان هستید کاملاً سیر شدید، ارضا شدید، قلم را دست بگیرید و خودتان را توصیف کنید. در همین چشم‌اندازی که می‌بینید خودتان را توصیف کنید. سعی کنید در توصیف شما ذره‌ای داوری در مورد اعمال شما وجود نداشته باشد. در مورد خودتان داوری نکنید؛ قضاوت نکنید. اعمال‌تان را خوب و بد نکنید. فقط شرح دهید. حتی وقتی نتیجه و معنای عمل‌تان را درک می‌کنید، داوری‌ای در کار نباشد. نه چیزی را محکوم می‌کنید؛ نه چیزی را تقبیح می‌کنید. نه به طور ضمنی از عمل خوب و بد حرف می‌زنید. نه اشاره می‌کنید به آن. یک توصیف بی‌غرضانه محض است. همان لحظه‌ای را که مشاهده می‌کنید توصیف کنید. لزومی ندارد که به گذشته و آینده بروید. اگر خواستید بروید اشکالی ندارد. اما آن‌چه را که توصیف می‌کنید همان چیزی است که می‌بینید. منتها دیدن در این سطحی که الان دارید انجام می‌دهید. اگر ما سوار یک هلیکوپتر بشویم و از زمین فاصله بگیریم، چشم‌انداز وسیعی به روی ما باز می‌شود. اما ممکن است چیزهای ریز را نبینیم. دیدن شما الان به نحوی هست که هم چیزهای ریز را می‌بینید انگار که مثلاً در کشتزاری هستید و دارید بذرافشانی می‌کنید و تک‌تک بذرها را می‌بینید. اما در همان حال یک چشم‌انداز وسیعی هم دارید که از بالا خودتان را به شکل انسان کوچکی در این دشت پهناور می‌بینید. این هر دو را هم‌زمان می‌بینید. هم در درون خودتان هستید، هم در بیرون خودتان. سختش نکنید یا فکر نکنید که خیلی تمرین سختی است. وقتی به خاطرات گذشته‌تان برمی‌گردید تقریباً همین تجربه را دارید. چون از آن زمان فاصله گرفتید اما آن خاطره در وجود شما هست. هم با آن فاصله دارید می‌توانید در یک چشم‌انداز گسترده‌ای آن را ببینید. می‌توانید نتایجش را تجربه کرده‌اید، ببینید. می‌توانید معنایش را در موردش بحث کنید. هم در درون آن خاطره هستید. آن خاطره به هر حال برای شماست. هنوز شما را برمی‌انگیزد. هنوز شما را متأثر می‌کند. پس فکر نکنید اتفاق سختی است. شما مکرر تجربه‌اش کرده‌اید. فقط در نوشته داوری‌ای در کار نباشد.