

نگارش به مثابه سلوک

محمدحسین قدوسی . جلسه ۱۳۲

تمرکز جسدی (۱) . ۱۱ دی ۹۷

خودتان را رها کنید؛ در افکاری که هست کاملا غوطه‌ور شوید. مانع افکارتان نشوید. بگذارید در همان جایی که هستید در عمق آن افکار فرو بروید. کامل خودتان را رها کنید و بگذارید هر کجا که می‌خواهد برود، برود.

حالا با چشم باز کردن، با نگاه کردن کاملا از افکار خودتان بیایید بیرون. چشم‌ها را لحظاتی باز بگذارید که هیچ چیزی از آن افکار قبلی در ذهن‌تان نماند. و همین‌طور برای لحظاتی باز نگه دارید. برای لحظاتی چشم‌هاتان را باز نگه دارید تا هیچ چیز از آن افکار قبلی در ذهن‌تان نماند. حالا دومرتبه چشم‌هاتان را ببندید و آماده یک تمرکز قوی شوید. یادتان باشد که می‌خواهید که بر یک نقطه از بدن‌تان تمرکز بکنید و تمریزی که در آن هیچ ایده‌ای، هیچ هدف عقلایی، هیچ تحلیلی، هیچ داستانی، هیچ قصه‌سرایی و تحلیلی وجود ندارد. اصولا هیچ هدف عقلایی در این تمرکز ندارید. هر چیزی، هر عشق و کینه و هر هدف، هر کاری که ممکن است که در ذهن و در غیر ذهن بکنید، می‌خواهید با این تمرکز بر یک نقطه از بدن بی‌جان‌تان تمام آن‌ها را کنار بگذارید.

یک نقطه‌ای از بدن‌تان را انتخاب بکنید؛ در ذهن‌تان. یک نقطه از بدن بی‌جان، بدون تحلیل، بی‌زبان، بدون گفتگو. یک نقطه از بدن که هیچ معنی و مفهومی برای‌تان ندارد. بر این نقطه متمرکز بشوید؛ یا با نگاه کردن یا بدون نگاه کردن. به هر شکلی که می‌توانید، این تمرکز به شکل کامل‌تری انجام بشود. فقط بر آن نقطه. وقتی که متمرکز بر یک نقطه هستید، اگر تحلیل و تفکری به سراغ‌تان می‌آید نه با آن مبارزه کنید و نه به آن توجه کنید. بگذارید آن در کنارتان به زندگی خودش ادامه دهد. ولی شما توجه‌تان به آن نقطه‌ی بی‌گفتگو باشد. با هیچ چیز مبارزه نکنید و به هیچ چیز هم توجه نکنید. الا همان نقطه‌ای که از بدن انتخاب کرده‌اید.

هر موقع که فارغ شدید، هر مطلبی که جلب توجه‌تان را کرده است، آن را یادداشت کنید.