

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۳۶

آگاهی جسدی. ۹ بهمن ۹۷

با همین تمرکزی که دارید، چشم‌هایتان را بسته نگاه دارید. و یکی از پنجه‌های دست‌تان را، یا دست راست یا دست چپ را انتخاب کنید. با هر کدام که راحت هستید؛ طوری که خسته نشوید. پنجه دست راست یا پنجه دست چپ. با شمارشی که نظم را خودتان تعیین می‌کنید، از یک تا پنج پنجه دست‌تان را می‌بندید. وقتی به شماره پنج رسیدید پنجه بسته است. با پنج شماره هم باز می‌کنید. لازم نیست به دست‌تان نگاه کنید. کل پنجه را ببندید با پنج شماره، و ببندید با پنج شماره. نظم شمارش‌تان تغییر نکند. هر نظمی که شما انتخاب کرده‌اید درست است. ممکن است بر حسب ثانیه باشد یا چیزی شبیه به آن. پنجه دست راست یا پنجه دست چپ هر کدام را که انتخاب کرده‌اید با پنج شماره می‌بندید و با پنج شماره باز می‌کنید. بدون هیچ فشاری این کار را انجام می‌دهید؛ هیچ خستگی یا انقباض یا دردی در دست یا بدن نباید شکل بگیرد. اگر پیش می‌آید سعی کنید اول آن را برطرف کنید و بعد تمرین را انجام دهید. بدن کاملاً راحت باشد. انگشت‌ها را به ترتیب ببندید. کل پنجه باز می‌شود. کل پنجه بسته می‌شود. انگشت‌ها همه با هم حرکت می‌کنند.

حالا این را تبدیل کنید به ده شماره. بدن کاملاً راحت است. وقتی کاملاً متمرکز باشید، هیچ چیز جز عدد و یک نظم عددی وجود ندارد. و وقتی این را تکرار می‌کنید، حتی آن‌ها هم انگار نیستند. فقط یک جریان طبیعی است که بی‌وقفه حرکت می‌کند و برمی‌گردد. هیچ چیز مهم نیست جز همین حرکت آهسته دست شما. وقتی به یک نظم تقریباً خودکار تبدیل شود و تمرکزتان کاملاً حفظ شده باشد، می‌رسید به یک هیچ چیز محض. و دیگر عددها هم انگار معنی ندارند.

وقتی دست‌تان کاملاً باز شد احساس می‌کنید که این توان را دارید که آن‌چه که شاید به نظرتان ناممکن می‌آید، انجام دهید. با هزار شماره می‌خواهید دست‌تان را باز کنید و با هزار شماره ببندید. می‌دانید که حتی دیگر شماره‌ای هم وجود نخواهد داشت؛ اما باز و بسته شدن دست هست. اما برای این کار کاملاً آماده‌اید. احساس توانایی دارید. می‌توانید این کار را انجام دهید. شاید لازم هم نباشد بشمارید. فقط کافی است آن نظم، آن ریتمی که شماره‌ها دارند جاری باشد. حالا اگر قرار است که سر هزار شماره دست بسته باشد، بسته خواهد بود. به هیچ چیز دیگری فکر نکنید و متمرکز روی همین حرکت پنجه دست‌تان باشید. خودتان را بسپارید به این حرکت. بگذارید حرکت با همان نظم خودش پیش برود. ما که از بیرون می‌بینیم ممکن است هیچ حرکتی در دست شما احساس نکنیم. ولی شما کاملاً احساس می‌کنید که دست در حال یک حرکت خیلی خیلی کند است. وقتی خودتان را به این حرکت می‌سپارید، فقط شما می‌توانید آن را حس کنید. دیگر هیچ چیز دیگری وجود ندارد.

اگر این تمرکز کاملاً عمیق و پیوسته باشد و از دست نرود. ممکن است شما چیزهایی دیده باشید، شنیده باشید یا بوییده باشید، حتی ممکن است چشیده باشید یا بو کرده باشید. هر وقت خواستید چیزی بنویسید آن‌چه را که ممکن است حواس پنج‌گانه شما درک کرده‌اند، همان را بنویسید. اگر هم هیچ چیز درک نکرده‌اند، خوب طبعاً چیزی نخواهید نوشت. لازم نیست فقط به بینایی توجه کنید یا شنوایی؛ هر وقت آماده بودید خودتان تمرین را قطع کنید.