

نگارش به مثابه سلوک

خانم نسرین براهیمی. جلسه ۱۶۶

من آغازگر. ۲۸ آبان ۹۸

ترجیحا روی زمین بنشینید. آنچه در این مراقبه برای ما اهمیت دارد این است که بدن کمترین حرکت را داشته باشد. قرار نیست در طول تمرین زیاد جابجا شوید. پس در وضعیت بدنی کاملاً راحتی قرار گیرید. حتی می‌توانید دراز بکشید. بدن باید کاملاً آرام و بدون تنش باشد.

حالا بر روی تنفس خود تمرکز کنید یعنی با دم، هوا را به دنیای درون بکشید و با بازدم، آن را بیرون برانید. تصور کنید گلویتان همانند دری چرخان است که هوا از بین آن داخل می‌شود و بیرون می‌رود. اکنون تصور کنید دنیای درون و دنیای بیرون وجود ندارد، فقط یک دنیا هست که شما هوا را در آن جابجا می‌کنید. این شما نیستید که نفس می‌کشید. منی وجود ندارد. شما صرفاً دری چرخان هستید که با دم و بازدم حرکت می‌کند.

تصوری از زمان و مکان نداشته باشید. مستقل از همه چیز و در عین حال وابسته به همه چیز.

تصاویر گوناگونی بر ذهنتان نقش می‌بندد. بگذارید بیایند و بروند. چیزها را همانطور که هستند ببینید و بگذارید همانطور که می‌گذرند، بگذرند. سعی نکنید فکر را متوقف سازید. حس‌های زیادی می‌آیند، فکرها و تصاویر زیادی پدیدار می‌شوند که صرفاً درونی هستند. هیچکدام از آنها از بیرون نمی‌آیند. چیزی بیرون از خود ما وجود ندارد. همه این حس‌ها، افکار و برداشتها در درون ما و توسط خود ما ساخته شده‌اند.

سعی کنید به تدریج ذهن را آرام نمایید. هر وقت احساس کردید ذهن آرام گرفته، یکی از بزرگترین مشکلات اخیر خود را فراخوانی کنید. تصور کنید درست میانه این مشکل نشسته‌اید. همه جزئیات آن را مرور کنید. بگذارید احساسات ناشی از آن دوباره در شما ظهور کند. این مشکل می‌تواند مشکل روحی باشد، مشکلات زندگی باشد، حتی مشکلاتی باشد که در طول جلسات نگارش با آنها مواجه شده‌اید.

آنقدر در مشکل فرو روید تا به عمیق‌ترین لحظه مشکل و بدترین حالت آن برسید. درست در این زمان خودتان را با نام صدا بزنید و به خود بله بگویید. حتی اگر لازم شد چندین بار این کار را انجام دهید.

ناگهان احساس می‌کنید که از خواب بیدار شده‌اید. آنچه در تصور داشتید همه خواب و توهم بود. در این بیداری انگار دوباره زاده شده‌اید. همه چیز تازه است و درون شما هیچ بار اضافه‌ای ندارد. حالا زیستن را به تمام معنا تجربه می‌کنید.

احساس می‌کنید پیش از این در دنیایی که ذهن برای ما ایجاد کرده بود، زندگی کرده‌اید. با ترس‌ها و امیدها. اما اکنون این بیداری، حقیقی است. این زندگی حقیقی، عیان پیش روی ماست. دیگر حاضر نیستید توهم را بپذیرید.

اگر این تولد دوباره روی نداد، اگر نتوانستید میان توهم و حقیقت مرزی قائل شوید، اگر منی که خطاب قرارش دادید هیچ صحبتی با شما نکرد، اگر نتوانستید از دنیای توهمی بیرون بیایید، دلایل خود را بنویسید.