

نگارش ۳

خطرپذیری (ریسک). جلسه ۱۵

آقای منصور براهیمی. ۲۹ تیر ۱۴۰۰

1. **تنفس:** بر تنفس خود متمرکز شوید. دم، بازدم؛ دم، بازدم؛ ... این ریتم همیشگی شماست که فقط در زمان حال معنا پیدا می‌کند. این ریتمی است که به حافظه درمی‌آید، چون با گذشت زمان نابود می‌شود؛ هیچ جانشینی ندارد، چون یگانه و منحصر به فرد است، مخصوص شماست، نمی‌توانید آن را معاوضه کنید؛ و این ریتمی است که به آینده تعلق ندارد، چون فقط و فقط در زمان حال موجودیت پیدا می‌کند. پس با تمرکز بر تنفس، بر دم و بازدم، زندگی در زمان حال را بیاموزید.
2. **خطر:** با آن که دم و بازدم حیات و زندگی شما را تضمین می‌کنند، اما به همان نسبت هم خطرناک‌اند. هر دم دریچه‌های جسم شما را می‌گشاید و همهی دوستان و دشمنان ریز و درشت شما را به درون می‌کشد. هزاران دشمن نادیدنی به درون می‌روند و معلوم نیست که در بازدم کدام یک برمی‌گردند و کدام یک در وجود شما لانه می‌کنند. فقط یکی از این هزاران موجود ریز و میکروسکوپی می‌تواند تنفس شما را برای همیشه قطع کند.
3. **باز هم خطر.** به علاوه، در لحظات میان تبدیل دم به بازدم، و بالعکس، شما لحظه‌ای می‌میرید و باز زنده می‌شوید. این لحظه‌ای است که ممکن است ادامه پیدا نکند. پس در هر دم و بازدم، شما دوبار می‌میرید و زنده می‌شوید. شما با دم و بازدم، در هر بار، هم زندگی را تجربه می‌کنید و هم مرگ را.
4. **روح:** اگر جسم، این قدر آسیب‌پذیر است، پس روح به مراتب حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر است. پس چرا شما برای ایمنی جسمی و روحی خود این قدر سپر محافظتی درست می‌کنید و به خیال خود از روح و جسمتان مراقبت می‌کنید؟ چرا این قدر دارو می‌خورید؟ چرا به سراغ روانشناس و روانشناسی می‌روید؟ این همه اخلاقیات و دعا و فرایض واجب و مستحب چیست که به آن‌ها امید می‌بندید؟ چرا فکر می‌کنید که می‌توان جسم و روح را ایمن کرد و سپری محافظتی برای آن‌ها درست کرد؟ هنوز هم بر دم و بازدم خود متمرکز هستید و چنان خلع سلاح شده‌اید که هیچ سلاحی در اختیار ندارید تا جلوی خود را بگیرید و به این پرسش‌ها نیندیشید.
5. **خطرپذیری.** اگر هیچ یک از این زره‌های محافظتی حتی ذره‌ای از آسیب‌پذیری شما نمی‌کاهد، چرا سپر نیندازید و همهی این عاریه‌های بی‌خاصیت را از خود دور نکنید! همان طور که بر دم و بازدم خود متمرکز هستید، با یک حرکت ناگهانی هر چه زره و سپر دارید، اعم از روحی و جسمی، همه را دور می‌ریزید. به یک آن تبدیل می‌شوید به جنین عریانی که زودتر از موعد از رحم خارج شده و حتی نسیمی لطیف هم قادر است او را از نفس بیندازد، چه رسد به این همه دشمن ریز و درشت.
6. **شجاعت.** با آن که هیچ گاه خود را، از نظر روحی و جسمی، این قدر آسیب‌پذیر حس نکرده بودید، اما از شجاعت خود مسرور و سرمستید. با شجاعت همهی عاریه‌ها را دور ریخته‌اید و هیچ ترسی به خود راه نداده‌اید. پس آغوش می‌گشایید: اگر قرار نیست این همه محافظ ریز و درشت مرا از ضعیف‌ترین دشمن روح و جسمم، در امان نگاه دارند، پس ای خطرات روحی و جسمی، مرا دریابید! ای عظیم‌ترین خطرات! در برابر موجود حقیر و آسیب‌پذیری مثل من، چه کاری از شما ساخته است؟! بشتابید!!
7. **سوره الفلق، ۱۱۳.**
8. **سپر افکندن.** می‌بینید و با تمام وجود تجربه می‌کنید که همهی غم‌ها و همهی ترس‌ها رخت برمی‌بندد و شما می‌توانید حقیقت امور را به تمامی تجربه کنید. شما همیشه و همه حال همین قدر آسیب‌پذیرید، اما

به توهمات خود پناه می‌برید و گمان می‌کنید که این یا آن دارو یا غذا یا پوشش و یا امکاناتی مثل مال و قدرت و مقام و خانواده و فرزندان، می‌توانند حافظ شما باشند و شما را از خطرات ایمن کنند، اما حالا به عینه دریافته‌اید که بود و نبود آن‌ها یکسان است. بله، شما گمان می‌کردید که اخلاقیات، دین، آدابِ عبادی و چه و چه، سپرهای ایمنی هستند که روح شما را از خطر در امان نگاه می‌دارند، اما حالا همه‌ی آن‌ها باد هوا شده است و روح آسیب‌پذیر شما دریافته است که تا همین الآن هم این‌ها حافظ او نبودند. اگر تا همین الآن حفظ شده‌اید و ایمن بوده‌اید، بابت این عاریه‌ها نبوده است. شجاعت غریبی در خود حس می‌کنید.

- 9. در حال حاضر.** امروز را می‌خواهید بی هیچ ترس یا اندوهی به سر آورید. در واقع ترس و اندوه دیگر برای شما معنا ندارد. آماده‌اید با تمام وجود و نیرویی که در خود سراغ دارید با خطرات مواجه شوید، نه آن که بکوشید خود را در پناه قلعه‌ای توهمی حفظ کنید. می‌دانید که این چیزها حافظ جسم و روح شما نیستند.
- 10. فقط یک روز.** یک روز خود را توصیف کنید، در حالی که هیچ خطری شما را نمی‌ترساند و هیچ رویدادی شما را محزون نمی‌کند.