موارد قبل از شروع:

پیشنهاد می‌کنیم این تمرین را در یک بازه‌ی زمانی ۶۰ دقیقه‌ای به طور مشترک انجام دهید. در طول تمرین هر کس آزاد است به شیوه‌ی خود و با سرعت دلخواه پیش برود و هر بخش را با توجه به نیاز، توانایی و خواسته‌های خود تطبیق دهد. این تمرین همرخوان با هر نوع محیط، جسم و شیوه‌ی شنیدن طراحی شده است.

می‌توانید روی هر بخشی که با ● مشخص شده صدایی ضبط کنید. این انتخاب شماست.

طرحی برای یک تمرین (مَحلی)

(برای رَبت، تهران، و همه‌ی مکان‌هایی که کنار هم جمع می‌شویم)

از جایی که هستی شروع کن، همین لحظه، همین جا.
به اطرافت دقت کن، چه داخل، چه بیرون، چه آشنا، چه تازه.

اگر می‌خواهی، جابه‌جا شو؛ چند قدم بردار، بچرخ و زاویه‌ی دیدت را عوض کن.
اگر نمی‌توانی جابه‌جا شوی، از تخیل خود کمک بگیر و تمرین را پیش ببر.

مکث کن.
آیا هیچ مرزی را رد کرده‌ای؟
چیزی مثل یک درگاه، یک آستانه، دگرگونی در یک بافت، صدا یا احساس.

این مرزها از کجا آغاز می‌شوند و کجا به پایان می‌رسند؟
آیا این تقسیم‌بندی‌ها صدایی دارند؟ چه حسی در تو ایجاد می‌کنند؟

راحت باش. شتابی در کار نیست.

حضور تو چه شکلی به این فضا می‌دهد؟ ●

در این فضا، روی این مرز چگونه حرکت می‌کنی؟
وقتی حرکت می‌کنی یا ثابت ایستاده‌ای چه احساسی داری؟

ادامه بده، خودت را به ضرباهنگ و بافت فضای اطرافت بسپار. شاید به درون یا بیرون از آن هدایت شوی.

به صدای حضورت، تنفست، قدم‌هایت، تپش قلبت یا سکونت گوش کن. ●

آیا صدا یا گفتاری هست؟
اگر هست، به صدای زبان گوش کن، اگر شد به چیزی فراتر از معنایش.

اگر دلت می‌خواهد کمی استراحت کن.
چیزی را انتخاب کن که برایت راحت باشد و پایدار.

به مرزهای فضای اطرافت گوش کن.
ما هر کدام به شیوه‌ی خود گوش می‌دهیم، اما در این طرح مشترک،
ما با هم فراتر از فاصله‌ها، مرزها و تجربه‌ها حضور داریم. ●

وقتی می‌دانی دیگران نیز دارند در مکان خود گوش می‌دهند، تو به چه چیز گوش می‌دهی؟
کجای کار حواست پرت می‌شود؟

مکث کن. استراحت کن. ببین چه احساسی داری.
هر گاه آماده بودی کم کم به گروه برگرد.

وقتی برمیگردی، دقت کن به این‌که چطور تمرکز و توجه‌ت ممکن است دگرگون شود.
چطور بازمی‌گردی؟ ●