

نگارش به مثابه سلوک

جلسه چهارم

۹۴/۸/۲۶

تمرین مانند تمرین جلسه قبل است می توانید نشستہ انجامش دهید می توانید ایستاده انجامش دهید. مهم این است پا هایتان را روی زمین احساس کنید. جلسه پیش روی بدن صحبت کردیم به عنوان تنها اعتباری که می ماند. داستان ایوب از این جهت مهم است که این اعتبار هم از بین می رود. به هر حال ممکن است که شما به خیلی از چیزها شک کنید. حتی به این که این جهان رویاست و من قرار است بعد از این خواب بیدار شوم. یا نه همین قدر اعتبار که معمولا برایش قائل می شویم دارد. حتی اگر به اعتبار کل این دنیا شک کنید احتمالا به اعتبار این که پا هایتان روی زمین است و ایستاده اید شک نمی کنید. یا این که سرتان درد گرفته است شک نمی کنید بدن آخرین اعتباری است که برایتان می ماند. و مطمئن ترین اعتبار است. پاهایتان وقتی روی زمین است پیوندتان با زمین را حس می کنید. دم را با افتادن سر به جلو (به سمت استخوان ترقوه) سعی کنید تا حد ممکن آهسته باشد. انقدر آهسته که مجبور نشوید باز دم را سریع بگیرید. و در حدی هم نباشد که درد یا انقباضی صورت بگیرد این به قول خانم هرینگ ژست سنتی فروتنی است افتادگی تعظیم و پذیرا بودن است. بعد باز دم را آرام بگیرید و سر به جای اصلی اش بر گردد. این حرکت را چند بار در حالی که پا هایتان روی زمین است انجام دهید هیچ گرفتگی نباید در بدن باشد اگر هست آن را باز دم و دم رها کنید دستان وشانه و گردنتان را رها کنید عضلات کوچک تر را هم آزاد کنید مثل چشم

فروتنی فقط یک صفت اخلاقی نیست یک پذیرا بودن نسبت به هر امری است چه خودتان چه امر بیرونی. در همین حین فروتنی را خیلی فراتر از حد اخلاقی در نظر بگیرید. آن امکانی که به شما اجازه می دهد که هیچ مقاومتی در امر پدیده ها نداشته باشید. هر چه بیشتر پذیرا باشید شما بیشتر فروتن خواهید بود و هر چه شما بیشتر فروتن باشید بیشتر به این می رسید که امر ناممکن وجود ندارد. خیلی چیزهایی که برای شما ناممکن هست ممکن می شود. حالا آرام بنشینید و قلم را بر دارید. به شرایط یا چیزی فکر کنید که در گذشته برای شما ناممکن بوده است. اما الان احساس می کنید که امکان پذیر است و بنویسید. در واقع شما از طریق فروتنی به ناممکن اجازه امکان می دهید در واقع شما تا زمانی که می گوید امکان ندارد یا این فرض را به صورت ذهنی می پذیرید. در زندگی موارد زیادی پیش می آید که آنچه را ناممکن فرض می کردیم ممکن می شود. ما زمانی فکر می کردیم نظام شاه همچنان پا برجا باشد این مثال را برای خودم زدم که تصور دوره جوانیم را دارم چون فکر می کردیم چنان دم و دستگاهی خیلی دوام خواهد داشت. آنچه ناممکن فرض می کردیم آن بود. هر تجربه ای از این دست داشتید آن را شرح دهید و ناممکن بودن آن چطور برای شما ممکن شد. چیزی را طراحی نکنی سعی کنید برای شما روی داده باشد هرچه به تجربه شما نزدیک باشد بهتر است.

بگذارید این تجربه با نوشتن صورت بگیرد نه با اندیشیدن. رفتار بدنی همیشه مقدمه عمل است. به این که آن امر ممکن است برای دیگران احمقانه باشد فکر نکنید. ممکن است در دوران کودکی خیلی چیزها برای ما ناممکن فرض شود. خب بعد به راحتی امکان پذیر شده است. در مرحله ای هست توقف کنید. پیش از این که تجربه های نگارشتان را با هم در میان بگذارید اگر سوالی دارید بفرمایید. دوستانی که در پروژه خواجه نصیر شرکت داشتند خاطرشان هست که خاکی در پروژه به عنوان ناظر شرکت داشتند. ایشان می گفتند امکان ندارد که دو نویسنده را در کنار هم قرار بدهی و این دو بتوانند با هم بنویسند. کاملا به نظر ایشان ناممکن بود. ما حدودا هجده نفر بودیم و برای یک بار هم در این مدت به مشکل برخوردیم. منظوری به بحث فروتنی است. در واقع می خواهم بگویم اگر ما یک لحظه ذهن گرفتار _ ذهن گرفتار عنوان کتابی است که متعلق به یک نویسنده لهستانی است. که فکر می کنم منظورش از ذهن گرفتار، ذهن گرفتار ایدئولوژیک است_ اما خب ذهن گرفتار واقعا اسیر است. همین که شما با این اسارت تن بدهید فروتنی از دست می رود. منظوری حد و حدود فروتنی است. که هر چه جلو تر برویم باز هم

ادامه دارد و حدی ندارد برای همین این تمرین خانم هرینگ به سمت امر ناممکن پیش می رود. هر امری که حتی الان به نظر ناممکن می آید. تقریباً به ما می گوید فروتنی به ما اجازه می دهد که به بی کرانگی چنگ بزنیم به شرط این که فروتنی را به حد اعلا طلب کنیم و با آن پیش برویم یا پذیرا بودن را تا حد اعلا پیش ببریم دیگر هیچ امر ناممکنی وجود ندارد اگر ناممکنی پدید بیاید هنوزگرفت و گیر هایی در خود ما هست و این را در زندگی عادی هم تجربه می کنید در مواردی ممکن است تجربه شخصی باشد و یا ممکن است تجربه جمعی. اصطلاح فروتنی البته یک اصطلاح اخلاقی است که به ما توصیه می شود ولی منظور خانم هرینگ خیلی فرا تر از حوزه اخلاقی است. هر چند آن هم مشی و منش مناسبی است برای زیستن که خیلی ها هم توصیه می کنند.