

## نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۷. آینه‌ی کاغذی .

علی‌رضا بنیادی . ۶ مهر ۱۳۹۵

تنها ابزاری که می‌خواهیم، یک کاغذ سفید است؛ که جلوی روی‌تان باشد لطفا. ترجیح این است که بی‌خط و بی‌حاشیه باشد. خودکار را آخر سر و موقع نگارش لازم خواهیم داشت. موقع تمرین به آن احتیاجی نداریم.

مثل قبل؛ البته تمرین تنفسی نداریم. ولی کمی همان حالت آرامشی که بدن باید داشته باشد را برای خود ایجاد کنید. با چند نفس عمیق، نفس‌هایتان را منظم کنید. کم‌کم نفس‌ها منظم می‌شود. بدن آرامش خودش را پیدا می‌کند. در تمرین امروزمان باید چشم‌ها کاملا باز باشد. آن ورزشی که اگر خاطرتان باشد در کتاب خانم هرینگ هم بودش. حالا من مرور می‌کنم. این را هم بگم که سر نسبت به بدن قائم باشد؛ خمیدگی نداشته باشد. به منتهی الیه سمت راست خودتان بدون حرکت سر فقط با مردمک چشم نگاه کنید. حالا به منتهی الیه بالا... حالا سمت چپ... و پایین. یک بار دیگر تکرار کنید این حرکت چهارگانه را. موقع حرکات چشم هم خیلی عجله‌ای نکنید؛ به آرامی از راست به بالا، به چپ، به پایین. وقتی پایین را نگاه کردید حالا کمی سرتان را خم کنید و کاغذ سفید مقابل‌تان را نگاه کنید. تمرکز روی کاغذ است. تمرکز این بار با چشم است؛ با چشم باز روی سفیدی، روی سفیدی این کاغذی که روبه‌روی‌تان است. باز به نحوی نگاه کنید که این خمیدگی سر انقباضی را در عضلات گردن‌تان ایجاد نکند. بدن‌تان راحت باشد. هر فکری، هر ایده‌ای، هر چیزی که به ذهن‌تان می‌آید را کنار بزنید؛ فقط سفیدی را نگاه کنید. اجازه ندهید که فکری که به ذهن‌تان می‌آید با خودش ببردتان؛ در خود این کاغذ سفید باقی بماند. من چند دقیقه‌ای را ساکت می‌شوم که در این سفیدی غرق بشوید.

سفیدی شاید یک رنگ باشد اما شاید بی‌رنگ‌ترین رنگ عالم باشد. این بی‌رنگی شاید یک رشته‌ای، یک نشئه‌ای از آینگی را در خودش داشته باشد. این کاغذ سفید را کم‌کم به مثابه یک آینه در نظر بگیرید. در این آینه‌ی سفید چه چیزی بر شما آشکار می‌شود؟ خوب ببینیدش.

اگر شفافیت این آینه برای‌تان واضح و واضح‌تر بشود، حتما خودتان را باید ببینید؛ شما در مقابل‌اش نشسته‌اید. در این سفیدی آینه‌ی کاغذ خودتان را خوب ببینید. چه می‌بینید؟

از این ظاهر آینگی‌اش فراتر بروید. در پشت این انعکاس تصویر خودتان، چه چیزی ممکن است نقش بسته باشد!

در لایه‌های زیرترش احتمالا کلماتی در مقابل چشمان شما نقش می‌بندند؛ کم‌کم، هر موقع که آمادگی داشتید آن کلمات را روی این آینه‌ی کاغذی بنویسیدشان!