

جلسه نگارش به مثابه سلوک

فروتنی تا شکر . جلسه ۷۳

علی‌رضا بنیادی. ۱۷ مرداد ۱۳۹۶

در بدن‌تون هیچ انقباض و گرفتگی نباشه.

چشم‌هاتون رو ببندید.

متمرکز هستید.

به گذشته‌ها برید. به خانه کودکی‌هاتون. خانه همونه اما حالا پر از اتاق‌های تودرتو شده. و پر از طبقات بر روی هم قرار گرفته. در هر اتاقی رو که باز می‌کنید خاطره‌ی ناخوشایندی رو می‌بینید. اتفاقی ناگواری رو از زندگی‌تون زنده می‌کنید. به زیرزمین می‌رید و اولین در رو باز می‌کنید. اولین اتفاق ناخوشایند زندگی‌تون رو به خاطر بیارید. چه حسی نسبت بهش دارید. جلوتر برید. دومین خاطره بدی که دارید چی هست. ممکنه خیلی جزئی و ریز باشه. ممکنه حرف دلخورکننده‌ای باشه که کسی بهتون زده. باز هم جلوتر برید. در سوم شما رو با چیزی مواجه می‌کنه که در کودکی‌تون فراموشش کرده بودید. و درها بعدی. از زیرزمین بالا می‌آیید. در طبقه‌ی اول هر دری رو که باز می‌کنید چیزی از نوجوانی و دوران مدرسه و زمان بلوغ‌تون رو حاضر می‌بینید. با چشم‌هاتون هر چیزی که می‌بینید ناخوشاینده. طبقه بعدی اتاق‌ها و خاطرات و اتفاقات جوانی‌تون هست. و این طبقه از قبلی تیره‌تر و از زیرزمین خونه‌تون تاریک‌تره. هر طبقه که بالا می‌رید به جای این‌که روشن‌تر بشه فضا تیره و تارتر می‌شه. طبقه بعدی دیگه هر اتاق مروری بر چیزهای بدی هست که همین حالا داره براتون اتفاق می‌افته. خیلی زنده و ملموس و متأسفانه باز هم تاریک‌تر. طبقه آخر وقتی در هر اتاقی رو باز می‌کنید با اینکه چیزی رو که می‌بینید به عنوان خاطره به یادش نمی‌آید اما انگار براتون آشنا هست. تلخی‌هایی که صورتی از آینده و پیری شما رو بهتون نشون می‌دن. در آخرین اتاق رو که می‌بندید کل طبقه آخر در ظلمات فرورفته. وحشت‌زده فریاد می‌زنید و می‌خواید که فرار کنید. به در و دیوار می‌خورید اما راهی رو پیدا نمی‌کنید. کم‌کم صورت خونه عوض می‌شه و شکل یک زندان مستحکم با دیوارهای بلند و آهنین و میله‌های فولادین رو به خودش می‌گیره. راه فراری نمی‌بینید.

صدایی به گوش‌تون می‌رسه. شاید ندایی از درون‌تون باشه. و ای بسا الهامی از بیرون. «شکر کن!»

سرتون رو به آرامی پایین بیارید و خم کنید.

در گردن‌تون دردی احساس نشه.

شما فروتن هستید. شما در مقابل همه چیز خاضعید. شما شاکرید.

با خودتون زمزمه می‌کنید «الحمد لله!»

همه جا روشن می‌شه.

حالا همه مسیری که در آن خانه طی کرده بودید رو دوباره از آخر به اول برمی‌گردید. در هر اتاقی رو که می‌خواید باز کنید ندا رو می‌شنوید و با خودتون زمزمه می‌کنید: «الحمد لله!» و در رو باز می‌کنید. دوباره همون چیزی رو که

در سفر اولتون دیدید در همون اتاق می‌بیند اما این بار اصلا تلخ و ناخوشایند نیست. اتاق به اتاق با شکر برمی‌گردید و طبقه به طبقه با حمد پایین می‌رید. در زیرزمین در آخرین اتاق رو که می‌بندید، از فرط خستگی و بی‌توانی به زمین می‌افتید. ناخواسته صورت و سینه‌تون به خاک می‌نشینه. انگار که جنینی هستید سجده کرده.

شما ساجدید.

شما شاکرید.

سر که از سجده برمی‌دارید نه از زندان خبری هست و نه از خانه.

بنویسید که کجا هستید و چه حالی دارید.