

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

### سکوت درون . جلسه ۷۸

علی‌رضا بنیادی. ۴ مهر ۱۳۹۶

1. هزارها حرف و سخن در ذهن دارید. آن قدر که وقتی بهش فکر می‌کنید مثل بهمنی از یخ و برف می‌ماند که هر چه سرعت می‌گیرد پرسروصداتر می‌شود و مخرب‌تر. می‌خواهد همه چیزتان را نابود کند. خسته‌اید و می‌خواهید این ذهن پر سر و صدای یخ‌زده رو آرام و متوقف کنید.
2. پس بهش توجه می‌کنید. خیره و مستمر نگاهش می‌کنید. هم‌چنان مشغول سروصداست. اما زیر نگاه نافذ شما کم‌کم شروع می‌کند به ایستادن و به آب شدن. ذوب می‌شود و قطره قطره در رگ‌ها تون جاری می‌شود. پایین می‌ره و پایین می‌ره. به جایی در اعماق. به جایی در ژرفای وجود شما. هیچ از اون ذهن یخ‌زده باقی نمی‌مونه. انگار که خودتون هم با از میان رفتن ذهن‌تون از بین می‌روید. لذت این سکون و سکوت قابل وصف نیست.
3. اما کمی بعد از این سکون و سکوت مرگ‌گونه، دوباره و این بار در قامت ذهنی ذوب‌شده به شکل رودی روان به سوی تاریک‌ترین منطقه‌ی درون خودتون با صداهایی که رود با خودش حمل می‌کند روان هستید. این ذهن جاری موسیقی دلنشینی را زمزمه می‌کند. سفری شگرف آغاز می‌شود. سفری که جز خودتون مشاهده‌گر دیگری نداره و کسی به آن چه می‌بینید و خواهید دید پی نمی‌بره. پس به دقت نگاه کنید. و به دقت گوش کنید. لحظه به لحظه پایین و پایین‌تر می‌روید. و آن به آن عمیق و عمیق‌تر می‌شید. تاریکی‌ها روشن می‌شود و موسیقی دلنوازتر. آیا صدای معتبری که جستجو می‌کردید همین است؟ حالا رفتن عین جستجو کردن است. آیا این جا آخر خط است؟ میل دارید ساکن شوید ولی خاصیت رود جاری شدن است و هرچه می‌کنید نمی‌توانید خود را متوقف کنید.
4. شاید به دنبال چیزی هستید که به این آسانی پیدا نمی‌شود. ترنم موسیقی اوج می‌گیرد و در درون‌تون موج می‌زند و در حالی که موسیقی به هیاهویی کیهانی تبدیل می‌شود ناخواسته همه چیز رو با خودتون سیل‌آسا می‌شورید و پایین و پایین‌تر می‌برید. انگار در کهکشان وجود خودتون سقوط می‌کنید و فرو می‌روید. و در این سقوط همه گذشته و حال و آینده‌تان را مثل فیلمی که صدها سال از ساختش گذشته می‌بینید و همه آن‌چه از خود می‌دانید و نمی‌دانید را مثل صدای نیاکانی از صدها سال پیش می‌شنوید. می‌خواهید صدایی معتبر را از درون‌تان بشنوید اما سقوط مجالی نمی‌دهد انگار. و عمیق و عمیق‌تر.
5. در نهایت می‌رسید. به عمیق‌ترین و ژرف‌ترین جای ممکن. جایی که ساکن می‌شوید. جایی که باز می‌میرید. انگار بستری است برای مرگ. جایی که همه‌ی آن‌چه که با خود آورده‌اید به ناگاه فرو می‌ریزد. و این فرو ریختن و موج زدن از خواب مرگ دوباره بیدارتان می‌کند. ناآرام و پرتلاطم می‌شوید. موج روی موج می‌آید و خروش پشت سر خروش. تا جنون فاصله‌ای نیست. به دریایی فروغلتیده‌اید و تا غرق شدن فاصله‌ای ندارید. دست و پا می‌زنید. به ناچار در آن فرو می‌روید. چاره چیست. هم‌چنان که پایین و پایین‌تر می‌روید وجودتان آرام و آرام‌تر می‌شود. و شما نیز از صرافت دست و پا زدن می‌افتید. تسلیم و بی‌حرکت. اکنون فقط آگاهی وجود دارد و شما نمی‌دانید آیا موج هستید یا دریا. دیگر مرگ معنایی ندارد. هر چه هست فقط حیات و روشنایی و ترنم‌های آسمانی است و بس. ماهیان و کوسه‌ها و نهنگ‌هایی سهمگین می‌گذرند. اما شما را نمی‌بینند. حضور است و سکون. دیگر هیچ پرسشی وجود ندارد. دریایی هستید پر از گوهرهای پنهان در بی‌نهایت صدف. پس هنوز چیزهای پنهانی وجود دارد. صدف‌ها را می‌بینید، اما گوهرها هنوز نیازمند جستجویند.
6. حالا گم‌گشته‌ای هستید در بی‌نهایت. غواصی هستید که هنوز هم باید عمیق و عمیق‌تر شوید ...