

## نگارش به مثابه سلوک

رضا رحیمی فرد - جلسه ۱۱۶

چاه درون - ۶ شهریور ۹۷

از آخرین باری که برنامه روزانه خلوت و تفکر رو داشتید، روزها می‌گذرد.

تصمیم می‌گیرید که امروز دست از هر کاری بکشید و با خودتون خلوت کنید. شرایط خونه و سر و صدای کوچه و خیابان و مزاحمت‌های اطرافیان، گوشی موبایل، اجازه این کار رو به شما نمی‌دهد. اما شما مصمم هستید. تصمیم می‌گیرید از شهر خارج بشوید. بدون موبایل و بدون اطلاع کسی، و با اندکی نان و آب و آذوقه.

سوار ماشین می‌شوید و حرکت می‌کنید. اونقدر از شهر فاصله می‌گیرید که مطمئن بشوید چیزی مزاحمتون نیست. پیاده می‌شوید. در برابر شما بیابان و صحراست و تا چشم کار می‌کند آبادی دیده نمی‌شود.

شروع به پیاده‌روی می‌کنید. از سکوت و آرامش و صدای منظم برخورد پای‌تان با خاک و سنگ، لذت می‌برید. هوا مطبوع، آسمان ابری، و نور آفتاب آزار دهنده نیست. پس از ساعتی پیاده‌روی، جایی را انتخاب می‌کنید و دراز می‌کشید. سعی می‌کنید تمرکزتان را به دست بیاورید و سراپا توجه باشید.

وقتی چشم باز می‌کنید، احساس سبکی و آرامش عجیبی دارید. متوجه گذشت زمان نشدید. آیا خواب بودید؟ نمی‌دانید.

برای ساعتی در همین وضعیت سکون و سبکی باقی می‌مانید. از همه چیز رها و آزاد هستید. از کار، زندگی، افکار و خواطر رها هستید.

هوا کم کم رو به تاریکی می‌رود. تصمیم می‌گیرید برگردید. جهت‌ها را گم کردید و مسیر بازگشت را به یاد نمی‌آورید. سعی می‌کنید مضطرب و نگران نشوید. چند نفس عمیق می‌کشید. جهتی را که به نظر درست‌تر می‌آید، انتخاب می‌کنید و به راه می‌افتید.

هنوز چند قدم برنداشتید که زیر پای‌تان خالی می‌شود و سقوط می‌کنید.

وقتی چشم باز می‌کنید، درون گودال(چاه) عمیقی هستید که تنگ و خفه است. روزنه بالای سرتان نشان می‌دهد که هوا روشن شده است. درد مبهمی در تمام بدن‌تان احساس می‌کنید و توان تکان خوردن ندارید.

به سختی دست‌تان را تکان می‌دهید و به دیواره چاه می‌گیرید تا از جای‌تان برخیزید؛ اما دیواره چاه شروع به ریزش می‌کند. پشیمان می‌شوید و به حالت اول برمی‌گردید. مضطرب هستید و تپش قلب دارید. صدای نفس‌زدن و ضربان قلب‌تان را می‌شنوید.

چه اتفاقی قرار است بیفتد؟ چه سرنوشتی در انتظار شماست؟

ساعتی می‌گذرد. کمی آرام شده‌اید. از خودتان می‌پرسید که آیا همین موقعیت، همان خلوتی نیست که انتظار شما را می‌کشید؟ بدون هیچ امیدی به بازگشت؛ و بدون اینکه کسی از وضعیت و شرایط شما مطلع باشد؟ آیا لحظات پایانی زندگی‌تان را تجربه می‌کنید؟ در این شرایط چطور می‌توانید آرامش، تمرکز و توجه داشته باشید؟