

نگارش به مثابه سلوک

محمد جواد قدوسی . جلسه ۱۳۴

تمرکز جسدی (۲) . ۲۵ دی ۹۷

وسط زمستان سه روز تعطیلات است. و شما خبر دارید اغلب آسناهایتان و کسانی که می‌شناسید و خیلی از مردم به مسافرت‌های دور و نزدیک رفته‌اند. تقریباً از دو روز پیش شروع شده است و مردم آرام آرام شهر را ترک کرده‌اند. و از دیروز تقریباً شهر خالی است. از سر شب برف سنگینی هم باریدن گرفته است. و حالا خیابان‌ها مملو از برف است. تقریباً کسی رفت و آمد نمی‌کند؛ هیچ صدایی نیست. سکوت غریبی شهر را در بر گرفته است.

امشب خیلی از زودتر از نیمه شب خوابیده‌اید و شاید الان سه چهار ساعت است که خوب به خواب رفته‌اید؛ خوابی عمیق. در محل خواب‌تان هم تنها هستید؛ در خانه کسی نیست. بعد از این‌که سه چهار ساعت از آن خواب عمیق‌تان گذشته است، نمی‌دانم چه می‌شود که از خواب‌تان بیدار می‌شوید. فقط یک هشجاری خیلی سطحی. و باز معلوم نیست که چرا انگشت اشاره دست راست‌تان یک حرکت پرشی کوچک می‌کند؛ خیلی ظریف. شما یاد موضوع جلسات نگارش می‌فتید که چند جلسه‌ست روی تمرکز جسدی‌ست. دوباره انگشت اشاره دست راست مثل قبل یک پرش کوچک می‌کند.

بعد شما تصمیم می‌گیرید همان‌طور که دراز کشیدید، روی همین انگشت تمرکز کنید. به یاد تمرین‌ها می‌فتید که موقع تمرکز قرار نیست چیزی اتفاق بیفتد؛ فقط تمرکز. فقط همان حرکت کوچک و همان انگشت؛ نگارشی هم در کار نیست. تنها باید فقط تمرکزتان را ادامه بدهید. تا زمانی که از آن فارغ شوید.