

نگارش به مثابه سلوک

خانم مهری شعبانی، جلسه ۱۳۵

تمرکز جسدی (۳). ۲ بهمن ۹۷

عملیات کربلای چهار است. غواص‌های خودی ساعتی قبل از عملیات به درون آب رفته‌اند و به سمت خط دشمن حرکت کرده‌اند. یکی از آن غواصان شجاع، شما هستید.

در درون آب و در سکوت غوطه‌ورید. جلو، جلو و باز هم جلوتر؛ تا کنار نهر. اما درست در همین زمان با پرتاب منور تمام ساحل روشن می‌شود. و اجرای آتش مؤثر روی رودخانه ارونند؛ یکباره تمام سکوت به صدا بدل شده است. و دشمن که از قبل متوجه این عملیات شده بود با تمام توان به غواصان شلیک می‌کند. شما در جهنمی هولناک قرار گرفتید. صدای آتش، گلوله، رگبار و فریادهای دوستان‌تان که تیر می‌خورند.

ناگهان شما چاره‌ای ندارید جز این‌که خود را در محلی به دور از این هیاهو مخفی کنید. با بدنی خیس و پایی مجروح خود را به بیغوله‌ای در آن نزدیکی می‌رسانید. دیگر رمقی باقی نمانده است. دیگر هیچ صدایی به گوش نمی‌رسد. انگار که دنیا جا مانده است. انگار به یکباره شما را از زمان و مکانی به زمان و مکانی دیگر هدایت کرده‌اند. در آن‌جا فقط سکوت است. و شما به یکباره خاموش می‌شوید. و به یک بیهوشی عمیق و چند ساعته می‌روید.

وقتی به هوش می‌آید هیچ صدایی نمی‌شنوید. هیچ‌کس را نمی‌بینید. گویی فراموشی به سراغ‌تان آمده است. سکوت محض؛ و ناگهان متوجه زانوی سمت راست خود می‌شوید. دیگر در آن نقطه دردی وجود ندارد. شما روی زانوی خود متمرکز می‌شوید. شما و فقط آن نقطه از پای‌تان. گویی در این دنیا، فقط شما و زانوی‌تان وجود دارد. تمام انرژی ذهن‌تان در آن نقطه متمرکز شده است و باز سکوت مطلق. فقط تمرکز روی زانوی پای راست‌تان. لطفا توجه کنید در این تمرین عقل دخالتی ندارد؛ پس اگر تحلیلی به سراغ‌تان آمد به آن توجه نکنید و فقط به نقطه تیرخورده توجه کنید. و با هیچ چیز مبارزه و گفتگو نکنید.

از شما می‌خواهم، وقتی به خودتان آمدید از تجربه‌ی تمرکزتان بگویید یا بنویسید.