

نگارش به مثابه سلوک

مهدی علی میرزایی . جلسه ۱۶۴

کیسه مشکلات . ۱۴ آبان ۹۸

بدن‌تان را در راحت‌ترین شکل ممکن قرار دهید. هیچ‌گونه گرفتگی‌ای در بدن‌تان نداشته باشید. اگر لازم است مثلا دست‌تان را تکان دهید کمی، که هیچ انقباضی نباشد؛ این کار را انجام دهید. حالا آرام آرام بدن‌تان را وانهاده کنید. از انگشت کوچک دست راست‌تان شروع می‌کنیم. انگشت کوچک دست راست‌تان را احساس کنید. انگشت کناری‌اش، انگشت وسط، اشاره، انگشت شست. کف دست‌تان را احساس کنید. مچ دست‌تان را. همین‌طور آرام آرام به سمت بازو حرکت می‌کنید. و مثل این‌که هاله‌ای از گرما عضلات را در بر بگیرد، همه انقباض‌ها را خارج می‌کنید؛ رها می‌کنید! بازو، شانه، قفسه سینه، پهلوی راست، کمر، ران پای راست، زانوی پای راست، ساق پای، قوزک پای، انگشت شست پای، انگشت کناری، انگشت کناری‌اش و انگشت کوچک. حالا به پای چپ توجه کنید. انگشت شست پای چپ، انگشت کناری، انگشت کناری، بعدی، انگشت کوچک پای چپ. آرام این وانهادگی را بیارید به سمت بالا. اعصاب روی پای‌تان را احساس کنید که به محض این‌که توجه می‌کنید به آن‌ها دست از انقباض و محکم بود برمی‌دارند و رها می‌شوند. ساق پای چپ، زانو، ران، پهلوی چپ، قلب‌تان، بازوی چپ، آرنج دست چپ، ساعد دست چپ، انگشت شست، اشاره، انگشت وسط، کناری‌اش و انگشت کوچک. به تنفس‌تان توجه کنید. دم، بازدم. اگر همه چیز همین‌جاست، هیچ لزومی نمی‌بینید فکرتان یا تخیل‌تان جای دوری برود. روی بدن‌تان متمرکز هستید. افکار مختلفی ممکن است بیایند و بروند. اما شما خیلی اعتنا ندارید. چون قرار است همه چیز همین‌جا باشد. سعی می‌کنید در همین تمرکز باقی بمانید. اما ممکن است یک فکر از ذهن‌تان بگذرد یا خیالات مختلف. همیشه همین‌طور بوده است. به محض این‌که تمرکز می‌کنید یک چیزی به ذهن‌تان می‌آید که تمرکز را از بین می‌برد. این شما را رنج می‌دهد. اما فکر می‌کنید که چاره دیگری ندارید و باید این راه را ادامه دهید. در این مدتی که به خودشناسی پرداخته‌اید، احساس می‌کنید که با وجودی پر از مشکل درگیر هستید. به محض این‌که اراده‌ای می‌کنید یک چیزی درست در نقطه مخالفش به ذهن‌تان می‌رسد. هر کاری را شروع می‌کنید ادامه پیدا نمی‌کند. اگر روی کاری اصرار می‌کنید انگار به نتیجه نمی‌رسید. و این مدتی است که زندگی شما شده است. قبلا، قبل از این‌که به خودشناسی بپردازید انگار که راحت‌تر زندگی می‌کردید. اما انگار سرتان را کرده‌اید در یک کیسه و در آن چیزهای وحشتناکی می‌بینید. همان چیزهایی که ازشان رنج می‌برید و با آن‌ها درگیرید؛ با پراکندگی، با پریشانی. اما امید دارید که ازشان رهایی پیدا کنید. نمی‌دانید چاره‌شان چیست. این درگیری با خودتان و مشکلات‌تان و مشکلات روحی‌تان شما را آزار می‌دهد. زمان‌هایی که به مراقبه می‌پردازید، به محض این‌که می‌خواهید تمرکز کنید این وجه سایه و تاریک به سراغ‌تان می‌آید. و درگیرش می‌شوید. از خودتان می‌پرسید آیا آن چیزی که خارج از فکر و توهم من وجود دارد نمی‌خواهد از من دستگیری کند؛ نمی‌خواهد خودش را نشان دهد. مدام این افکار از ذهن‌تان می‌گذرد و شما را کلافه می‌کند اما تا چند دقیقه دیگر می‌خواهیم یک تجربه جدید انجام دهیم. این تجربه همراه با نگارش است.

خلاصیت‌تان را به کار بیاندازید و با یک دید کاملا جزئی‌نگر و ریز و باریک‌بین به یک شیء‌ای که اطراف شماست نگاه کنید. چشمان‌تان را باز کنید و یک شیء‌ای را انتخاب کنید. این شیء می‌تواند قسمتی از بدن‌تان باشد؛ مثل انگشتان‌تان یا ناخن‌تان یا تکه‌ای از لباس‌تان یا یک شیء خیلی ریز که الان در معرض دید شما هست؛ انگشت‌تان. حالا خوب به آن نگاه کنید و مثل نماهایی که با دوربین‌های خیلی خیلی دقیق گرفته می‌شود به بافتش خیره بشوید. سعی کنید جزئی‌ترین و ریزترین ذره‌هایش را که شاید تا الان هیچ موقع به آن‌ها توجه نکرده بودید را ببینید. حتی قسمتی که نمی‌توانید برایش اسم بگذارید. به بازی نور روی آن دقت کنید. چطور می‌بینید؛ چطور روشن است. میزان نوری که روی آن افتاده است را حتی نمی‌توانید توصیفش کنید. کلمه‌ای برایش ندارید. خلاقانه طوری به آن نگاه کنید که انگار برای اولین بار است همچین چیزی در عمرتان دیده‌اید. همیشه اگر هم اسمش

را می‌دانستید به آن بی‌اهمیت بوده‌اید اما الان یک معنای دیگری برای‌تان دارد؛ یک جلوه دیگر برای‌تان دارد. آیا از این جلوه لذت می‌برید. آیا به نظرتان زیبا نیست! باز هم ریزتر و دقیق‌تر نگاهش کنید. اگر به شما بگویند چنین چیزی را درست کنید، چطوری می‌خواهید درست کنید. موادش را از کجا می‌خواهید بیاورید و کنار هم بچینید و با این ظرافت درست کنید. حتی اگر موادش را به دست بیاورید از خودتان بپرسید این مواد را چطوری می‌توانستم خودم ایجاد بکنم. آن ماده یک جایی هست. باید بروید روی آن کار کنید، پرورش بدهید تا آماده شود و آن شیء را درست کنید. یا اگر قسمتی از بدن‌تان است، تمام عمر را هم که می‌گذشتید همچین چیزی را نمی‌توانستید درست کنید. در سکوت برای دقایقی غرق در جزئیات بشوید؛ ریزترین جزئیاتی که تا به حال حتی فکرش را هم نکرده بودید.

حالا آرام آرام که برای نوشتن آماده می‌شوید، به این فکر کنید که چطور از یک کلافگی که حاصل نگاه کردن در آن کیسه‌ای بود که گفتم و درگیری، به یک مشاهده جزئی رسیدید از جزئیاتی که زیبا هستند. کاغذ بردارید و شروع به نوشتن کنید.