

## نگارش به مثابه سلوک

خانم مهری شعبانی . جلسه ۱۶۵

هبوط . ۲۱ آبان ۹۸

بدن‌تان را در حالت رها و راحت قرار دهید. هیچ‌گونه گرفتگی‌ای در بدن‌تان نداشته باشید. حالا آرام آرام بدن‌تان را وانهادہ کنید. از انگشت کوچک دست راست شروع می‌کنیم؛ تا انگشت کناری انگشت و بعدی. تا کف دست راست. سپس مچ دست راست. آرام آرام به سمت بازو حرکت می‌کنید. انقباضات را رها می‌کنید. بازو، شانه، قفسه سینه، پهلوی راست، کمر، ران پای راست، زانوی پای راست، ساق پای، قوزک پای، انگشتان پای؛ و به همین ترتیب از انگشتان پای چپ. تا کف پای چپ. ساق پای، زانوی چپ، ران چپ، کمر، بازو، آرنج چپ، انگشتان دست چپ، کف دست چپ، سینه سمت چپ، گردن، سر. به تنفس‌تان توجه کنید. دم، بازدم. و باز دم و بازدم. دم و بازدم‌های عمیق.

خود را در تونلی عظیم تصور کنید. تونلی روشن؛ بسیار روشن. تونلی که از آسمان می‌گذرد و مقصد زمین است. با سرعتی غیر قابل درک. شما در این حضور هیچ دخل و تصرفی ندارید. محکوم به، به زیر آمدن هستید. احساس ضعف تمامی وجود شما را در بر گرفته است. ترس رهایتان نمی‌کند؛ تنهاید. و به یک باره تمامی گذشته خود را فراموش کرده‌اید. مثل نوزادی تازه متولد شده. بدون هیچ پیشینه‌ای. بدون هیچ مادری. لحظه سقوط فرا می‌رسد. شما از آسمان به زمین تنزل کرده‌اید. آیا راه بازگشتی وجود دارد؟ آیا اصلاً می‌خواهید برگردید؟ به سرزمینی و آدم‌هایی که هرگز ندیده‌اید و یا گمان می‌کنید که ندیده‌اید، برخورد می‌کنید. هر کس به دنبال کار خود است. هیچ‌کس به شما خوش‌آمد نمی‌گوید. در واقع رها شده‌اید. می‌گردید و نمی‌دانید چه می‌خواهید؛ سردرگم، تنها و رها شده. اما در درون خود گرمای عشقی را احساس می‌کنید. عشقی که از آسمان در قلب‌تان نهفته شده است. آن عشق شما را راهبری می‌کند. می‌گردید و به دنبال هم‌نوعانی که بتوانید با آن‌ها سخن بگویید. صدایی به گوش‌تان می‌رسد. این صدا بسیار دل‌نشین است. انگار برای‌تان لالایی می‌خواند. «وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ». بارها و بارها این نجوا را زمزمه می‌کنید. او می‌گوید: «باید از این مقام فرود آیید. و در امتحان‌های سخت نفر از نفرتان مشخص شود. و بهترین‌های‌تان از بدترین‌های‌تان جدا گردد. و خالص شوید و به سوی من بازگردید.» می‌اندیشید و خود را کنکاش می‌کنید. تفکر؛ تفکر؛ تفکر! به راستی من کجا هستم. دوست دارید حساب خود را روشن کنید. به هر جا می‌نگرید، جلوه‌ای از او را می‌بینید. آن‌قدر جان‌دار که نمی‌توانید نادیده‌اش بگیرید. سرتاسر وجودتان را به شوق می‌آورد. انگار در آتشی سوزان غوطه‌ورید. آتشی شیرین. انتخاب با شماست. می‌توانید خارج شوید و به زندگی خود ادامه دهید. و یا در آن آتش مأوا بگیرید. چه چیزی در آن آتش آن را شیرین جلوه می‌دهد؟

و تو کدامین راه را بر می‌گزینی؟ امروز و الان قلمت را بردار و از راهی که برگزیده‌ای بنویس!