

نگارش به مثابه سلوک

آقای مهدی علی میرزایی. جلسه ۱۶۹

گرما. ۱۹ آذر ۹۸

بعد از یک مدتی که در جلسات شرکت کرده‌اید، یک احساس ناامیدی دارید. هیچ اتفاق ملموسی برای‌تان رخ نداده است. چرا، اگر درباره‌اش صحبت بکنید گاهی اوقات می‌توانید تغییراتی را احساس کنید، اما هنوز انگار در جستجوی یک چیز بزرگ‌تر هستید. تا این‌که به شما خبر می‌دهند که در هفته‌ای که پیش رو دارید قرار است یک گشایش معنوی برای‌تان رخ دهد. شما خیلی جدی نمی‌گیرید. فکر می‌کنید شاید از همان صحبت‌هایی باشد که همیشه شنیده‌اید. از اول هفته تا اواسط هفته منتظرش هستید اما تغییر عمده‌ای اتفاق نمی‌افتد. تا این‌که فراموشش می‌کنید و درگیر کارهای‌تان می‌شوید و بعد وارد یک جلسه‌ای می‌شوید که آن جلسه، جلسه مهمی است و شما باید حرف‌های زیادی که از قبل آماده کرده بودید و دانش‌تان را و حافظه‌تان و تمام هوش و حواس‌تان را به کار بگیرید. قبل از جلسه روی صندلی نشسته‌اید و منتظرید تا جلسه شروع بشود. ناگهان احساس می‌کنید بدن‌تان بدون مقدمه در حال گرم شدن است. گرم شدن‌اش مثل تب کردن آزاردهنده نیست. احساس می‌کنید بدن‌تان شروع کرده است به منبسط شدن. انگار بافت‌های عضلانی و گوشتی، همه و همه دارد از هم فاصله می‌گیرد و یک لذت گرم در بدن‌تان آرام آرام دارد شکل می‌گیرد. یک جور وانهادگی از نوک پاهای‌تان شروع می‌شود و بالا می‌آید. عضلات‌تان رها می‌شود و یک آرامش خاصی شما را در بر می‌گیرد. نفس‌تان عمیق و عمیق‌تر می‌شود. آن قدر این بی‌مقدمه بوده است که احساس می‌کنید که ممکن است برای خودتان خطری داشته باشد. احساس می‌کنید که نکند دارد سکنه می‌زنم. با خودتان می‌گویید چطور است این حالت را به هم بزنم، بلند بشوم و بروم آب بخورم تا حامل بهتر شود. این کار را انجام می‌دهید؛ یک لیوان آب می‌خورید و دوباره می‌نشینید. اما می‌بینید بدن‌تان هنوز آن حالت را دارد. یک لختی و یک حس وانهادگی که لحظه به لحظه دارد زیادتر می‌شود. احساس می‌کنید زیر پوست‌تان به جای گوشت و استخوان یک شبح بخارمانند وجود دارد. این قدر بدن‌تان سبک شده است. احساس می‌کنید از نوک انگشتان پا تا نوک انگشتان دست و هر جای بدن‌تان را کاملاً در اختیار دارید. اصلاً حس آزاردهنده‌ای نیست. یک انبساط؛ یک حرکت آرام انگار از درون‌تان شکل گرفته است و دارد به بیرون پرتوافشانی می‌کند. یک کسی می‌آید و شما را صدا می‌زند که جلسه شروع شده است. شما وارد جلسه می‌شوید، اما این حس با شما همراه است. یک لحظه فکر می‌کنید که: «من قرار بود در این جلسه چه بگویم!» انگار دو فضا برای‌تان تشکیل شده است؛ یک فضای گرم و عجیب در درون‌تان و یک فضای در بیرون. فضای گرم درون انگار می‌خواهد شما را به خودش بکشد و غرق در خودش بکند. صداهای بیرون تغییر کرده است. انگار همه‌می‌شنوید. شروع می‌کنید با بقیه صحبت کردن اما انگار این شما نیستید که دارید صحبت می‌کنید. همه حواس‌تان به آن تغییری است که در درون‌تان رخ داده است. به آدم‌هایی که می‌شناختید نگاه می‌کنید. خیلی مایل نیستید به حافظه‌تان رجوع کنید. «این‌ها کی هستند؟ قرار بوده است ما این‌جا چه کار کنیم؟» اما در عین حال انگار همه را هم می‌شناسید. آن‌ها از شما می‌خواهند صحبت کنید. یک مرتبه می‌بینید در حال صحبت کردن هستید. اما در عین حال آن حس عجیبی که در درون‌تان شکل گرفته است را دارید احساس می‌کنید. یک شوخ طبعی در بیان خودتان پیدا می‌کنید؛ یک تسلط، یک روانی در گفتن. تعجب می‌کنید اما آن چیزی که برای‌تان مهم است، تمرکز روی این حالت جدیدتان است. همه با حرف‌های شما ارتباط برقرار کرده‌اند اما شما انگار حواس‌تان فقط روی آن حالت جدید است. یک فضای که نمی‌توانید توصیفش کنید؛ یک گرمای خاص! یک بهانه‌ای می‌آورید و آن اتاق را ترک می‌کنید. خودتان را به یک صندلی می‌رسانید، یک گوشه‌ای که کسی نیندتان و روی صندلی می‌نشینید. و دوست دارید ببینید که چه اتفاقی دارد می‌افتد. کم‌کم تمام آن جلسات خودشناسی که در این چند سال داشته‌اید انگار که همه‌اش جلوی چشم‌تان ظاهر می‌شود؛ تمام آن آموزه‌ها. به طرز عجیبی دارد این فضا برای‌تان زنده می‌شود. حتی متوجه نشدید چند طبقه را بدون این‌که آگاه باشید از

پله‌ها آمده‌اید پایین و خودتان را به صندلی رسانده‌اید. اصلاً حتی این برای‌تان مهم نیست. به آن آموزه‌ها فکر می‌کنید. همه‌اش جلوی چشم‌تان است. این‌که: «تو همین الان همه چیزهایی که لازم داری برای کمال را داری!» این‌که: «لازم نیست کاری انجام بدهی؛ فقط اگر در خودت تمرکز کنی و به خودت توجه کنی...» یک دفعه احساس می‌کنی حالت آن‌قدر جذاب‌تر و عجیب‌تر است که حتی دوست نداری به همین آموزه‌ها هم توجه کنی؛ انگار آن‌ها هم مزاحمت هستند. آن‌ها را در تمام این چند سالی که آمده‌ای کلاس و رفته‌ای تجربه کرده‌ای. این گرمای درون، این انبساط، این وانهادگی، این آرامش، این نفس عمیق؛ انگار در یک جنگل ایستاده‌اید و دارید تمرکز می‌کنید روی اکسیژن خالص؛ شادابی محض. حتی دوست ندارید دیگر به آن آموزه‌ها فکر کنید! خودت را رها می‌کنی. رها می‌کنی و بر خودت تمرکز می‌کنی. اجازه می‌دهی این فضا، زنده و زنده و زنده‌تر بشود. احساس می‌کنی حتی اگر یک فکر کوچک بکنی آن فضا را کم‌رنگ کردی و از لذتش دور شده‌ای. بنابراین هیچ کاری نمی‌کنی. حتی آن فکر، حتی آن خیال، حتی این‌که بعدش چه می‌شود. و خودت را رهای رها می‌کنی!