

نگارش ۳

کنجکاوی / یورش به سوی ناشناخته. جلسه ۳۱

آقای منصور براهیمی. ۱۶ آذر ۱۴۰۰

1. **تنفس (یادآوری).** بر تنفس خود متمرکز شوید. دم، بازدم؛ دم، بازدم؛ ... چه نشسته باشید و چه درازکش، زمین و زمینه‌ای شناخته و روشن اطراف شما را فرا گرفته که باعث اطمینان خاطر شماست. این جا کشور شما، شهر شما، محله‌ی شما و خانه‌ی شماست و شما دقیقاً می‌دانید که در کدام نقطه‌ی زمین ساکن هستید. چشم‌های خود را ببندید و با تمرکز و آرامش نفس بکشید: دم، بازدم، دم، بازدم؛ ... آن قدر این نقطه‌ی خانه و اتاق برای شما آشناست که می‌توانید با چشم بسته اطراف آن قدم بزنید و اشیا و لوازم خانه را یک به یک بشمارید و لمسشان کنید. به نقاط تماس بدن خود با زمین یا هر وسیله‌ای که بر آن نشسته یا دراز کشیده‌اید، توجه کنید. این زمین و زمینه‌ی شناخته‌شده و آشنا همواره تکیه‌گاه محکم و تردیدناپذیر شما بوده و خواهد بود، چون با آن مأنوسید، در آغوش آن زندگی کرده‌اید، جای جای آن از بو و عطر و اثر شما نشانی دارد و خلاصه آن را بخشی از وجود خود می‌دانید ... تنفس ریتم همیشگی شماست که فقط در زمان حال معنا پیدا می‌کند. به یاد بیاورید که تنفس ریتمی است که به حافظه درمی‌آید، چون با گذشت زمان نابود می‌شود؛ هیچ جانیشینی ندارد، چون یگانه و منحصر به فرد است، مخصوص شماست، نمی‌توانید آن را معاوضه کنید؛ و این ریتمی است که به آینده تعلق ندارد، چون فقط و فقط در زمان حال موجودیت پیدا می‌کند. پس با تمرکز بر تنفس، بر دم و بازدم، زندگی در زمان حال را بیاموزید. این ریتم به شما اطمینان می‌بخشد که **هستید و زیست تضمین شده‌ای دارید.**

2. **دنیای آشنا:** در زندگی آرامی که دارید، چه زندگی درونی و چه زندگی بیرونی، تنها اضطراب شما، دل‌نگرانی نسبت به ناشناخته است. شما باید هر چیز، هر شخص و یا هر حوزه و دنیای بیگانه را نخست شناسایی کنید بعد به آن نزدیک شوید. امر ناشناخته همواره برای شما اضطراب‌آور است، چه درونی باشد و چه بیرونی. باید چیزی را بشناسید، بعد با آن مأنوس شوید و فقط پس از انس کافی، با آن و در کنار آن زیست کنید. هر چه مأنوس و رام شماست، به شما تعلق دارد، آن چه ناشناخته است به شما تعلق ندارد و بیگانه است. البته کنجکاوی خود را از دست نداده‌اید، اما کنجکاوی نمی‌تواند بیگانه را برای شما آشنا کند.

3. **یورش ناشناخته:** با آن که تلاشی بی‌وقفه برای گسترش شناخت خود و بزرگ کردن دایره و دنیای آشنای خود دارید، اما هر چه می‌گذرد و هر چه شما در طی زمان بر دانش و شناخت خود می‌افزایید، دنیای مأنوس و آشنای شما کوچک و کوچک‌تر می‌شود. این احساس ناشی از کوچک و تنگ شدن دنیای آشنا، از هجوم و گسترش هولناک و غیرقابل پیشگیری دنیای ناشناخته ناشی می‌شود. گویا شناخت شما و گستره‌ی ناشناخته‌ها نسبت معکوس با هم دارند، هر چه شناخته‌های شما بیشتر می‌شود و سریع‌تر به حرکت درمی‌آید، دنیای ناشناخته ده‌ها بار بیشتر رشد می‌کند و شدت و فشار آن جهان آشنای شما را، هر چه می‌گذرد، تنگ و تنگ‌تر می‌کند. کنجکاوی شما را به شناسایی و شناخت وامی‌دارد و شناخت، فی‌نفسه، برای شما لذت‌بخش است. همین کنجکاوی است که باعث می‌شود شما، بر خلاف مردم عادی، به تاریکی، به ناشناخته، چشم بدوزید و او را به پرسش بگیرید. بله، از ناشناخته با لفظ «او» یاد می‌کنید، چون زنده است، نفس می‌کشد، تهدید می‌کند، دعوت می‌کند؛ اما هیچ سخنی نمی‌گوید. شاید هم می‌گوید، اما فرکانس صدای او برای بشر قابل شناسایی نیست. شما تهدید او را با تمام وجود حس می‌کنید، اما هر چه می‌کنید نمی‌توانید با «او» ارتباط برقرار کنید. «او» ساکت و سرد و تاریک است.

4. **یورش متقابل:** تصمیم می‌گیرید از لاک دفاعی خود بیرون بیایید و به تاریکی، به پهنه‌ای تیره و تار که در آن هیچ امر آشنا و شناخته‌شده‌ای وجود ندارد یورش برید. اما چگونه می‌توان وارد پهنه‌ای شد که هیچ شناختی از آن ندارید؟ مگر می‌توان به سفری رفت بی آن که بدانید مقصد شما کجاست و از کدام راه باید رفت و این که ممکن است چه خطرات احتمالی در کمین شما باشد؟ به **مکتشفین** فکر می‌کنید. مگر آن‌ها می‌دانستند کجا می‌روند؟ به خود می‌گویند که آن‌ها اطلاعاتی، ولو غلط یا مبهم، داشتند. می‌توانستند به احتمالات بیندیشند و حدس‌هایی بزنند. اما شما هیچ ندارید. به کسی می‌مانید که باید با چشم بسته خود را به اقیانوسی تیره و تار درافکند بی آن که کمترین مهارتی در شنا داشته باشد، حتی نمی‌داند شنا چه چیز هست. به علاوه، دست و پایش هم بسته است.
5. **قلب تاریکی:** ولی چاره‌ای نیست. اگر کاری نکنید دنیای ناشناخته، هم چون سیلی بنیان‌کن، هم دنیای امن و آشنای شما را ویران می‌کند و هم شما را با خود می‌برد. شما نمی‌توانید این کمین‌گاه را ببینید و مثل اغلب مردم سرتان را، کبک‌وار، زیر برف کنید و خود را به ندیدن بزنید. شما بر خلاف دیگران تهدید «او» را حس می‌کنید و واقعاً از این تهدید می‌ترسید. تصمیم می‌گیرید قهرمان‌وار به قلب تاریکی یورش آورید و «او» را به چالش بطلبید. خوب می‌دانید که این عملی **قهرمان‌وار** است، زیرا کمتر کسی جرأت دارد دست به چنین عملی بزند. اما با خودتان هم کنار آمده‌اید و می‌دانید که این عمل به ظاهر **قهرمانی**، در واقع **مواجهه‌ی** شخصی شماست با عمیق‌ترین **هراس‌ها** و **ترس‌هایی** که دارید، چه درونی و چه بیرونی؛ و نیک می‌دانید که در همین حد هم آدمیان اندکی جرأت کرده‌اند مثل شما با عمیق‌ترین **هراس‌های** بشری مواجه شوند.
6. **تاریکی بر تاریکی بر تاریکی:** با تمام قدرت خود را به قلب تاریکی می‌افکنید، به اقیانوسی بی‌انتها و بی‌ژرفا که تاریکی بر تاریکی بر تاریکی است. هر چه بیشتر فرو می‌روید، تاریکی عمیق‌تر می‌شود و به همان نسبت زنده بودن تاریکی را بیشتر و بیشتر حس می‌کنید. با آن که وحشت سر تا پای وجود شما را می‌لرزاند، اما به همان نسبت جذب زندگی و حیاتی نادیدنی می‌شوید که در این ژرفنای **ظلمات**، مثل چشمه‌ای فیاض و جوشان، فوران می‌کند.
7. **نور سیاه:** این چیست که می‌بینید؟ هیچ! اما شک ندارید که می‌بینید. آیا این دیدنی از نوع دیگر است؟ می‌بینید که تاریکی، مثل سفره‌ای زیرزمینی در **ظلمت** محض شکل می‌گیرد، بعد پر و لبریز می‌شود، بعد فیضان می‌کند و در روشنایی به جوشش درمی‌آید و بعد در مسیر خود سبزه و گل پدید می‌آورد. شما می‌بینید که از عمق این تاریکی، کل جریان **آفرینش** و **حیات**، که جریانی **واحد** و **یکتاست**، می‌جوشد، و بی آن که لحظه‌ای از جوشش بازایستد به سوی دنیای حقیر و کوچکی که همان دنیای آشنا و روشن است، به حرکت درمی‌آید. چه طور می‌بینید؟ **نوری سیاه** راهنمای شماست! **نور سیاه؟** بله، و این نوری است که توصیف آن به کلام درمی‌آید. آیا سرچشمه‌ی بی‌پایان **حیات** این جاست؟ **ظلماتی** که **خضر** و **اسکندر** بدان فرود آمدند همین است؟
8. **ربوده شدن از سوی تاریکی:** تاریکی شما را می‌رباید، شاید هم می‌بلعد، همان گونه که یونس را بلعید. وحشت را از وجود شما می‌زداید و شما را در رحم خود تغذیه می‌کند. چه قدر این خونی که در وجود شما جاری می‌شود آشناست. این همان خونی است که لحظه‌لحظه‌ی **آفرینش** و **حیات** شما را رقم می‌زد و می‌زند و شما نه فقط از آن غافل بودید بلکه هر چه گذشت و بزرگتر و اندیشه‌ورزتر شدید، بیشتر از آن فاصله گرفتید و از آن غافل شدید. حالا درمی‌یابید که او هیچ وقت از شما غافل نبود. او هیچ وقت شما را تهدید نمی‌کرد، بلکه شما را طلب می‌کرد، عاشقانه هم طلب می‌کرد. اما این شما بودید که اشتیاق او را تهدید فرض می‌کردید. درست مثل جنین در رحم مادر، جمع می‌شوید و خود را تمام و کمال به او می‌سپارید. چه قدر دلپذیر است تسلیم بودن، تسلیم **آفرینش** محض، تسلیم **حیات** همیشه جاری و تمام‌نشده‌ی.

9. آغوشی آرامش‌بخش: در این ظلمات، مثل کودکی که در آغوش مادری مهربان آرمیده، رها می‌شوید و اجازه می‌دهید تمام هستی در شما و شما در تمام هستی جریان پیدا کنید. اکنون، در این لحظه و در تمام لحظات، کل هستی جز فیضانی پیوسته و واحد نیست. زمان هیچ معنایی ندارد. همه چیز لحظه است و لحظه همه چیز است، و شما نه ترسی دارید و نه غمی.
10. قرآن کریم: سوره‌ی 24، سوره‌ی النور، از آیه‌ی 35 و بعد تا پنج دقیقه.
11. نورعلی‌نور: در تاریکی محض، در ظلمات، نور علی نور را تجربه می‌کنید.
12. نگارش: قلم بردارید و بر صفحه‌ی سفید کاغذ، جلال و جمال سیاهی را به نگارش درآورید.

برای آینده:

1. به حوزه‌های ناشناخته و تاریکی‌های خود بیندیشید. آن‌ها را فهرست کنید. وسعت آن‌ها چه قدر است؟ آیا آن‌ها را نادیده گرفته‌اید؟ آیا از آن‌ها می‌هراسید؟ ما را در تجربه‌ی خود سهیم کنید.
2. آیا برای حیطه‌ها و حوزه‌های روشن و شناخته‌شده‌ی خود مرز کشیده‌اید؟ چگونه از این مرزها حفاظت می‌کنید؟ آیا شما این حیطه‌ها و حوزه‌ها را حفظ می‌کنید یا آن‌ها شما را؟ شاید هم هیچ یک؟ شاید هم هر دو؟ بر اساس یکی از آن‌ها، یا همه‌ی آن‌ها، تمرینی طراحی کنید. شروع کنید. به چند جلسه نیاز دارید؟
3. کدام اثر داستانی شما را برمی‌انگیزد که راهی سفری خطرناک به دل تاریکی شوید؟ آیا رمان مشهور جوزف کتراد، دل تاریکی، برانگیزنده است؟ سفر به اعماق دوزخ در کمندی الهی دانته چه طور؟ سفر اسکندر و خضر به ظلمات چه؟ بر اساس کدام یک از آن‌ها می‌توانید تمرینی طراحی کنید و ما را به سفری تجسمی برای تجربه‌ی تاریکی ببرید.
4. از نظر شما کدام موجود بشری، مرد یا زن، سفری واقعی به دل تاریکی داشته و چون توانسته بازگردد، اکنون میراث گرانبهایی با خود دارد؟ آیا ممکن است ما هم با خاطرات او هم‌سفر شویم؟
5. کدام بخش‌های قرآن کریم، یا هر متن مقدس دیگری، ما را به دل تاریکی می‌راند یا به آن سو دعوت می‌کند؟
6. در خاطرات خود، کدام موقعیت زندگی‌وار را پیدا می‌کنید که به نوعی همان سفر به تاریکی است، حتی اگر سفری به عمق یا به دل تاریکی نباشد؟
7. آیا در میان دوستان و آشنایان کسی را سراغ دارید که از سفر به ظلمات بازگشته باشد؟ چگونه ما را در تجربه‌ی او سهیم می‌کنید؟
8. از نظر شما کدام حیوان، مظهر تاریکی است و هر سفری از این دست نوعی مواجهه یا هم‌سفری با او خواهد بود؟ کدام جانور افسانه‌ای چنین است؟ آیا ممکن است او به رغم ظاهر هولناکش راهنمای ما در چنین سفری باشد؟
9. آیا در دل تاریکی یا در ظلمات نقش، نقاب و پرسونا معنایی دارد؟ آیا آن‌ها را اصلاً می‌توان دید؟ آیا نقش‌آفرینی امکان‌پذیر است؟ زیست ما در آن‌جا چگونه خواهد بود؟
10. کدام یک از بازی‌های زنده یا دیجیتالی بهترین مصداق سفر به ظلمات است؟ ما چگونه درگیر این بازی می‌شویم؟ آیا این بازی ما را درگیر تاریکی‌های درون و بیرون می‌کند؟
11. بر ده موردی که قبل از این ذکر کردیم چه مثال‌ها یا تمرین‌های جدیدی می‌توانید اضافه کنید؟ ... این رشته به انتها نخواهد رسید. پس بیایید باز هم پیش برویم.