

به نام خدا

تمرینی برای جلسه‌ی نگارش (۱۴ مردادماه ۱۴۰۴)

من نامتناهی

۱. سوره‌ی مبارکه‌ی النور. آیه‌ی ۳۵. فقط به قرآن گوش کنید و از این طریق خود را از خطورات ذهنی دور نگاه دارید. اصلاً به معنی آیه توجه نکنید و هر چه تفسیر در ذهن دارید، دور بیندازید.
اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿۳۵﴾
این آیه فقط تکرار می‌شود و ادامه پیدا نمی‌کند. به مدت ۵ دقیقه. این تکرار ممکن است به یک قاری تعلق داشته باشد یا با قرائت‌های مختلف شنیده شود. شخصاً عبدالباسط را ترجیح می‌دهم یا آن که لااقل با عبدالباسط شروع شود.
۲. در طول تمرین، فقط خود را به جریان تجربه بسپارید. چون و چرا نکنید. به خود نهیب نزنید که می‌شود یا نمی‌شود. فقط خود را به جریان تجربه بسپارید و دغدغه‌ها و پرسش‌هایی را که ممکن است ناخواسته در طول کار پدید آید به حال خود رها کنید، انگار که اصلاً ارزش تمرکز یا دل‌مشغولی ندارند.
۳. با چشمان باز آن چه را که می‌شنوید تجسم و تجربه کنید. چشم شما فقط بر یک نقطه دوخته می‌شود و به این سو و آن سو نمی‌چرخد. فضانوردی هستید که بر اثر حادثه‌ای از سفینه جدا شده و در فضا به سوی بی‌نهایت در حال حرکتید. می‌دانید که حداکثر شش و نیم تا هشت و نیم ساعت زنده خواهید بود و بعد بر اثر هاپوکسی (کمبود اکسیژن) مرگ شما فرا می‌رسد. با این حال هیچ امکانی برای سنجش و گذر زمان در اختیار ندارید. در مدار هیچ ستاره یا سیاره‌ای نیستید و با قرار گرفتن در مدار هاپیربولیک (فرار) به سوی بی‌نهایت به حرکت درآمده‌اید. نه روزی وجود دارد و نه شبی، نه طلوعی و نه غروب. کره‌ی زمین، اگر دیده شود، از یک دانه‌ی شن هم کوچکتر است. در نوعی تعلیق کیهانی، ساکت و آرام، می‌روید و می‌روید، نه پیش رفتن معنا دارد، نه پس رفتن، نه بالا و نه پایین. در حرکتید، اما در برابر بی‌کرانگی، این حرکت همان‌قدر بی‌معناست که سکون؛ در واقع نوعی سکون کیهانی را تجربه می‌کنید، سکونی نه بر اثر ایستادن، بلکه ناشی از بی‌مرزی. احساس شما از زمان شبیه به احساس ابدیت (بی‌زمانی) است، ابدیتی که نه آغاز دارد، نه انجام. بدن شما نه می‌پوسد، نه به خاک بازمی‌گردد، نه بخار می‌شود، و نه دوباره به چرخه‌ی حیات وارد می‌شود. سرنوشت این بدن، خشک شدن، انجماد، توقف کامل فعالیت‌های زیستی، و حفظ آن به مدت هزاران یا میلیون‌ها سال خواهد بود. نه درد هست، نه خستگی. فقط حضور دارید. فقط نگاه می‌کنید. بی‌زمان، بی‌مکان. در این تنهایی محض، مواجهه‌ای خالص با بی‌نهایت دارید، تنها دارایی شما حس، احساس و اندیشه است که آن هم زودگذر خواهد بود، زیرا پس از گذشت زمان فیزیکی ابتدا دچار گیجی می‌شوید، بعد کم‌کم تمرکز خود را از دست می‌دهید، و سرانجام وقتی هشیاری خود را از دست بدهید، خاموشی سر می‌رسد.
۴. چشمان خود را ببندید. سعی می‌کنید آخرین داشته‌های خود را محاسبه کنید: در این لباس فضایی، با توجه به این که ارتباط شما به سفینه و با زمین به کلی قطع شده، هیچ صدایی نمی‌شنوید جز صداهای درون بدن را: ضربان قلب، صدای تنفس، و شاید نویزهای مکانیکی سیستم‌های پشتیبانی را.
۵. چشم‌ها هم چنان بسته است. در این لباس فضایی، حس لامسه به درستی کار نمی‌کند، شبیه حس لامسه‌ی دست است وقتی با دستکش‌های ضخیم پوشیده شده. دمای بیرونی هم قابل لمس نیست.

۶. چشم‌ها هم چنان بسته است. هیچ بویی وجود ندارد. وقتی تلاش می‌کنید بویی استشمام کنید، تا حدی بوی خود، لباس، یا دستگاه اکسیژن را حس می‌کنید. در بیرون هیچ محرک چشایی وجود ندارد. آب دهان خود را قورت می‌دهید. دهان هنوز زنده است، زبان، بزاق، طعم خفیف تنفس یا دستگاه تنفسی را حس می‌کنید.
۷. چشم‌ها هم چنان بسته است. در این وضعیت، حواس پنجگانه دیگر دریچه‌های ادراک شما از جهان بیرونی نیست بلکه ادراک، بر پایه‌ی فعالیت خام و بی‌واسطه‌ی حواس شکل می‌گیرد. ادراکی وجود دارد، اما بدون واسطه‌ی تفسیر، تحلیل، حافظه یا زبان. از آن‌جا که هیچ مرجع بیرونی برای مکان، زمان، صدا، بو، مزه یا تماس در اختیار ندارید، آن چه باقی می‌ماند ادراک شماست از بودن. بودن یا هستی محض.
۸. چشمان خود را باز کنید، اما فقط به یک نقطه چشم بدوزید و چشم‌ها را به این سو و آن سو نچرخانید. آن چه می‌بینید حرکت محض است. هیچ فرم یا معنایی، واسطه‌ی مشاهده‌ی شما نیست. حرکت را شهود می‌کنید، نه مشاهده، چون هیچ تفاوتی میان شاهد و مشهود وجود ندارد. شما حرکتی و چیزی جز حرکت وجود ندارد. بدن دارید، اما بدنی که هیچ کارکردی ندارد. تجربه‌ی زیسته‌ای که دارید رو به خاموشی است. حواس نیز در حال خاموشی است، فقط حضور دارید و بس. وضع نوزادی را تجربه می‌کنید که روزها و هفته‌های اول خود را سپری می‌کند. هیچ مرز یا تمایزی وجود ندارد: مرز میان من و جهان یا مرز میان حواس پنجگانه از بین رفته است. جهان پاره پاره و چندمعنا نیست، در بی‌شکلی و بی‌معنایی فراگیر شناورید. فقط زیستن در لحظه وجود دارد. «من» از جهان و از هستی جدا نیست، در آن غوطه‌ور است. قطره همان دریاست و دریا همان قطره. آغاز همان پایان است. اول همان آخر است.
۹. تمرکز چشمان خود را از دست ندهید. غوطه‌وری عمیق و عمیق‌تر می‌شود. نظم آشکار محو و نظم‌ی که تا کنون پنهان بود آشکار می‌شود. مرزهای حواس پنجگانه در هم می‌شکنند. صداهایی می‌شنوید که رنگ دارند. نظم پنهان را مثل گونه‌ای نظم ریاضی می‌چشید. نوعی هم‌جوشی میان حواس پدید می‌آید که فقط نوزاد آن را تجربه می‌کند. به وحدت آغازین حواس بازگشته‌اید. شما به دوران نوزادی برمی‌گردید بلکه آن وحدت آغازین را تجربه می‌کنید. هم‌نوایی کیهانی یا موسیقی افلاک را می‌شنوید، اما نه با گوش، بلکه با تمام وجود، با تمام حواس، با جان، با روح. در بدن خود هستید و در بدن خود نیستید. این نظم پنهان همان گونه شما را می‌نوازد که جهان را. این همان موسیقی افلاک است. همیشه بوده و همیشه خواهد بود. این حرکت پیوسته و بی‌وقفه را می‌شنوید، چون مرزی میان حرکت و موسیقی میان دیدن و شنیدن، وجود ندارد. همه چیز درهم‌تنیده است و جدایی و فاصله توهمی بیش نیست. کل هستی، هم‌چون جریانی درونی، نامتناهی و در حال واگشایی مدام، تجربه می‌شود.
۱۰. چشمان خود را ببندید و در سکوت اجازه دهید تجربه‌ی شما ادامه یابد. حالا چشمان خود را باز کنید. کاغذی سفید بردارید و فقط با یک جمله، یا یک بیت شعر یا یک جمله‌ی قصار، جوهر این تجربه را بر روی کاغذ سفید بیاورید (زیاده‌نویس نباشید. فقط یکی). این نگارش مثل هبوط است، شما به مرتبه‌ی ذهن، تحلیل، تفاوت، پرسش، و زبان هبوط کرده‌اید. وقتی تک عبارت خود را نوشتید، اگر این تجربه پرسش‌هایی را در شما برمی‌انگیزد، آن‌ها را هم به ترتیب اهمیت بر روی کاغذ بیاورید.