

עזוב את המיינד שלך בשקט

מאת זן מאסטר וו בונג

מובא מתוך שיחת דהרמה בספטמבר, 1991

שאלה: יש לי חבר שסובל ממחלת השכחה. האם תוכל להסביר את זה מנקודת מבט בודהיסטית?

ז.מ.ו.ב: בפסיכולוגיה בודהיסטית, אנו מדברים על שמונה סוגי הכרה. החמישה הראשונים הם חושיים – ראיה, ריח, שמיעה, מגע וטעם. השישי הוא ההכרה של המיינד, ששולט על הגוף שלנו, והשביעי הוא "ההכרה המבחינה", אשר מאפשרת לנו להבדיל בין שחור ללבן, או בין טוב לרע. ההכרה השמינית היא זו השולטת על הזיכרון.

לפעמים שלוש ההכרות האחרונות מופרדות זו מזו, ולא מתפקדות ביחד. התוצאה יכולה להיות מחלת השיכחה, או אולי פיצול אישיות. במקרים קיצוניים, אישיות אחת לא יודעת מה עושה האישיות השניה. אם אתה מתרגל, אתה חוזר ל"לפני המחשבות". לפני המחשבות אין הכרה ראשונה, שניה, שלישית וכו'. זה לפני כל הכרה שהיא. אם אתה שומר על "לפני ההכרה", אז מחלת השיכחה או אפילו תופעות חמורות יותר של חוסר תפקוד יכולות להירפא. ההכרה השישית, השביעית והשמינית יכולות לתפקד ביחד.

לתרגל זה אומר שאתה לא משתמש בהכרה; אתה נותן לה לנוח. כשהיד שלך פצועה, אתה עוטה אותה בגבס ונותן לה להירפא. אחרת אתה תפגע בה עוד ועוד. אותו דבר עם המיינד שלך; אם אתה עוזב אותו במנוחה, הוא ירפא. לעזוב אותו במנוחה זה אומר לחזור ללפני המחשבות. זו המטרה של מדיטציית זן.

ש': יש לי בעיה בלקיחת החלטות. האם התרגול יכול לעזור בדרך כלשהיא?

ז.מ.ו.ב: יש לי טכניקה סודית שאני מלמד כבר כמה שנים. קח מטבע (צחוק) וזרוק אותו באויר. בזמן שתתפוס אותו בחזרה, אתה בדרך כלל כבר יודע מה אתה רוצה שייצא. אתה לא צריך אפילו להסתכל. פשוט עשה זאת!

מנקודת מבט רחבה יותר, רוב ההחלטות הן לא כל כך חשובות. כל בחירה תהיה בסדר. למה אתה עושה את מה שאתה עושה זה הכי חשוב – האם זה בשבילי או בשביל אחרים? אם הכיוון שלך ברור, אז ההחלטה תהיה ברורה. אבל לפעמים אתה לא יודע להחליט מה יעזור יותר, אז זרוק מטבע. זה בסדר.

ש': נראה לי שיש בי שני סוגים של תשוקות: תשוקות מרמה נמוכה, כמו "בא לי את העוגת גבינה הזאת" או "אני רוצה את האישה הזאת עם הביקיני", ותשוקות מרמה גבוהה, כמו "אני כל כך רוצה לראות שלום בעולם" או "אני רוצה לראות את משפחתי מצליחה". האם זה ההבדל שאתה מדבר עליו?

ז.מ.ו.ב: לא בדיוק. אנחנו מדברים על תשוקה מול תקווה. כל בוקר במרכזי הזן שלנו אנחנו מדקלמים "הברואים רבים מספר, אנו נודרים לסייע לכולם." הכיוון בנדר הזה הוא למען אחרים. זו תקווה.

תשוקה זה "בשבילי". אתה אומר, לדוגמא, "המשפחה שלי תצליח". למה רק "המשפחה שלי"? זוהי תשוקה של המיינד. אבל, "הלוואי וכל המשפחות יצליחו." לא רק משפחות של בני אדם. משפחת העצים, משפחת החתולים, משפחת הכלבים... כך נמנעים מ'אני, שלי'. או כשמישהו אומר "אני רוצה הארה", שוב זה תשוקה של המיינד.

אבל, נניח שמישהו אומר אני לא מבין את הטבע האמיתי שלי, מה זה ה"אני" הזה? שאלה כזו מעלימה את התשוקה של המיינד. אם אתה משקיע בתשוקה, התשוקה תגדל. אם אתה משקיע בשאלה הגדולה, המחשבות נרגעות והתשוקות נעלמות.

המחשבות לבדן אינן בעיה, אבל אם אתה נותן לתשוקות ולמחשבות לשלוט במעשים שלך, אז אכן יש לך בעיה. בוא נאמר שרגש או רעיון מופיעים, ואתה יודע שזה לא נכון לפעול לפיהם. כשאתה מתרגל, אתה לומד לתת למה שמופיע בהכרה שלך לעבור. כשאינך מתרגל, קשה יותר לשלוט במעשים שלך. אפילו כשאתה יודע שמשהו לא נכון, אתה בכל זאת עושה אותו. או שמשהו צריך להיעשות, אבל אינך עושה זאת. מאוחר יותר תגיד, "למה עשיתי את זה?" אבל הפעם הבאה לא תהיה שונה. כשהייתי סטודנט באוניברסיטה, אני זוכר שנשבעתי אחרי כל מבחן שבפעם הבאה עבודת ההכנה שלי למבחן תתחיל הרבה קודם. אף לא הצלחתי לעמוד בשבועה הזו, מה שאומר שמחשבות העצלנות שלי היו די חזקות. לא תרגלתי מספיק חזק, אז המיינד העצל הזה שלט בי.

ש': אתה אומר "אל תבדוק את עצמך, אל תבדוק אחרים." מה אתה מתכוון?

ז.מ.ו.ב.: כשאתה מתרגל, מחשבות ורגשות לא נעימים עולים לעיתים קרובות. אנחנו מורגלים לברוח מהדברים האלו. אחת הדרכים לברוח מהדברים האלו זה לבדוק את עצמנו: "אוי, אני לא טוב. אני לא אמור לחשוב. אני תלמיד זן גרוע." לחשוב על המחשבות זה כמו לשים ראש על גבי הראש שלך. דרך נוספת לברוח זה להסתכל ולשפוט אחרים. זה הרבה יותר משעשע מאשר להתמודד עם הקושי שלנו.

ש': ראיתי ספר ששמו "אם אתה פוגש את הבודהה בדרך, הרוג אותו." מה זה אומר?

ז.מ.ו.ב.: זן זה אומר להיות עצמאי. זה הלימוד של הבודהה. אולם, הרבה אנשים נצמדים למורים, נצמדים לרעיונות, נצמדים למילים. זה יכול להיות סוג של מחלה. שמעתי סיפור על שני חברים שהלכו ברחוב. חבר אחד נפל, והשני התחיל לצחוק. אז זה שנפל אמר, "תשמע, זה לא ממש נחמד, בתנ"ך כתוב שאפילו אם האויב שלך נקלע לצרה, אסור לך לצחוק, או לשמוח לאידו." החבר שלו הגיב, "כן, כמובן שאני קורא בתנ"ך, אבל לא נאמר שם כלום על לצחוק כשחבר שלך נופל." זה כמובן בדיחה, אבל למרבה הצער אנחנו נצמדים למילים פעמים רבות, ובדרך כלל מפספסים את הדבר אליו המילים מתכוונות.

להיות עצמאי אומר שאתה מוצא בעצמך מהי האמת. אתה לא סתם מאמין למילה של מישהו אחר, לא משנה כמה מפורסם הוא יהיה. אם אתה נצמד למישהו, אתה נצמד לדיעות שלו, לשיפוטיות שלו, לרעיונות שלו. אז אם אתה פוגש את הבודהה בדרך אתה חייב להרוג אותו. אלו מילים יפות! אולם, אפילו יותר חשוב מזה, כשאתה פוגש את ה'אני', שלי' של עצמך הרוג אותם. תחשוב על החיים שלך כמו סוג של מעבדה. אתה שומע על פורמולה מוצלחת. אל תקבל אותה באופן אוטומטי. נסה אותה על החיים שלך. אם היא באמת עובדת, השתמש בה, ותלמד אחרים. אם היא לא עובדת, זרוק אותה החוצה הרוג את הבודהה, בגלל שאתה הסמכות הכי חשובה. זה אומר שאתה חייב להפוך לבודהה. זה אומר שהתרגול שלך זה הדבר הכי חשוב.

ש': אתה מתכוון תרגול כמו שאתם עושים עכשיו בחדר?

ז.מ.ו.ב.: מוקדם יותר הבוקר שאלתי אותך "מה אתה?" ואתה נתקעת, לא יכולת לענות. זהו התרגול שלנו. התרגול הרשמי, שזה מה שאנחנו עושים פעמים ביום בחדר הזה, זה רק טכניקה, למרות שחשובה למדי. אנחנו יכולים בקלות לדבר על לשמור על המיינד שלא יודע, אבל זה לא תמיד ממש קל לעשות את זה. אפילו עשר או חמש-עשרה דקות של תרגול פורמלי ביום יכולים לעזור לנו לקחת את התרגול אל תוך החיים שלנו.

בחיי היום יום שלך, כשאתה עושה משהו, עשה את זה במאה אחוז. אז אתה ער לחלוטין. אם אתה חולם, תתעורר. חלום רע או חלום טוב, חלום מעבר, מהווה או מעתיד, זה לא משנה. תהפוך לער! תהפוך לזה שער. תהפוך לבודהה.

– Translated by Neta Sadot