

מה שיש הוא באמת מספיק

מאת Bon Shim SSN

חלק משיחת דהרמה שנערכה ב-20 באוגוסט 2008 במהלך קיול צ'ה קיץ בון סנטר בוורשה

פעם היה אדם חולה שביקש את עזרתם של רופאים רבים, אבל הם רק פרשו ידיים בחוסר אונים – הם לא יכלו לעזור לו. לבסוף הוא פגש אדם שנהוג לכנותו איש זקן חכם, הוא היה מרפא בצמחי מרפא. האיש אמר: "אני יכול לעזור לך. לא רחוק מכאן ביער, בהרים, גדל צמח מרפא. אם רק תחפש אותו בהתאם להוראות שלי- בסבלנות ובזהירות- לבטח תמצא אותו ותהיה בריא שוב."

כך, האדם הזה ששמח מאוד, יצא לחפש אחרי הצמח. בתחילה הוא היה ערני וסקר את סביבתו בסבלנות ובזהירות. אבל ככל שעבר הזמן הוא התחיל להסתכל סביבו – הוא הבחין בהרבה שיחים מעניינים, הרבה סלעים ואבנים יפות, לאט לאט הוא שכח את ההוראות של המרפא, ובסוף הוא שכח מדוע בכלל הגיע ליער.

המצב דומה מאוד עם אנשים שמתרגלים מדיטציה. השאלה הגדולה נחלשת כעבור זמן מה. תודעת המתחיל הופכת לתודעת המומחה והתרגול שלנו מגיע למבוי סתום.

כשסיימתי קורס נהיגה הודתי למדריך שלי והבעתי תקווה שלא אבייש אותו ולא אעשה תאונה בזמן הקרוב. הוא ענה: "אל תדאגי! באופן סטטיסטי תאונות שנגרמות ע"י נהגים מתחילים הן נדירות. רוב התאונות נגרמות ע"י אנשים שנוהגים מזה כמה שנים, אלה שאבדו את תשומת הלב שלהם ואת ערנותם והם חושבים שהם יודעים מה הוא מה. מה נכון. אבל את תהיי זהירה בכל מקרה."

באחד מהקונג-אנים, מסטר אחד מגיע אל האחר ושואל: "בקונג-אן ה-"מיו" ישנן עשר מחלות. כיצד אתה יכול להשאיר בריא?" תשובתו של המסטר השני היתה: "אני רק הולך על להב החרב". ערנות מסוג כזה! אם אתה הולך על להב החרב אתה בוודאי זהיר מאוד. אם לא תזהר אתה עלול לפצוע את עצמך. אז העניין הוא שככל שתתרגל יותר כך תהיה זהיר יותר.

ישנה הוראה נוספת שלא פותחה כל-כך בבית הספר שלנו. אולי אני ארחיב עליה מעט. זה סון סה נים נהג לומר לעיתים תכופות: "תניח להכל". דוגן זנג'י הגדול לימד בצורה דומה: "תניח לגוף ולתודעה שלך". הוא אינו מתכוון לעזוב דבר, אין כאן כוונה לדחות את הנפש או את התודעה. להיפך, המשמעות היא: "לחוות את התודעה ואת הגוף שלך. לחוות ברגע זה ממש, כל מה שקורה לגוף ולתודעה שלך..."

ואז דוגן ממשיך: "שפן את חייך בבית הבודהה". ובית הבודהה אינו איזו נירוונה שאולי נחוה אחרי תרגול קשה. בית הבודהה הוא הרגע הזה. כאשר מישהו אומר: "רק הרגע הזה, רק זה" – אפשר להתייחס לכך בשתי דרכים. הראשונה היא: "רק זה? האם זה כל העניין בתרגול?" או שאפשר להתייחס לזה בצורה שונה לגמרי.

ישנו קונג-אן בעניין זה. אדם בורח מנמר. הנמר רודף אחריו ולפתע האדם נופל לתוך תהום. ברגע האחרון האדם תופס בשיח מטפס שתלוי על שפת התהום. הוא מסתכל למעלה ורואה את הנמר מאוכזב מכך שנכשל לתפוס את האדם ומחכה לזמן טוב לעשות זאת. הוא מסתכל למטה, ושם הוא רואה נמר נוסף ממתין בלסתות פעורות.

זה הרגע של המפגש עם החיים והמוות. ברגע הזה אין דרך מוצא. יש רק "לא יודע". ולפתע האדם מבחין בתות שזה אדום בשל ונהדר. הוא מנסה להגיע אליו בעזרת "התודעה הלא יודעת" הזו ו- נירוונה!

כך אתה יכול להגיע אל הרגע הזה, עם "רק זה?" או שתוכל לחוות אותו באופן מלא, לחלוטין. זה אפשרי רק אם אתה חווה את מה שיש, לא את הרעיונות שלך. זה עוזר מאוד, שימושי מאוד בחיים. אם אתה

באמת חווה ככה את החיים, אז לא תבזבז את כל האנרגיה שלך ביצירת דבר, ביצירת עצמך וכן הלאה, אז תוכל לתפוס את המצב בדיוק כפי שהוא ולהגיב אליו.

ובכן, הדבר היחיד שאתה צריך להשאיר מאחור הן סכמות כגון: "אחרי כמה שבועות של קיול צ'ה אני אמור לחשוב פחות" (צחוק) או "אחרי כל כך הרבה שנים של תרגול היו צריכים להיות לי חיים טובים יותר". סטראוטיפים כאלה יש להשליך החוצה בלא היסוס. אם לא תלך בעקבותיהם אז זה יהיה אפשרי לחוות את הכל בשלמות. אז לא יהיה איבוד אנרגיה במאבק. במאבק-כי אינך מקבל את החוויה הזו, אינך רוצה בה. אתה רוצה חוויה שונה בגלל ש"זה צריך להיות אחרת".

דוגן אמר שאין זה עד לרגע מותך שבו תוכל לחוות כניעה מוחלטת, רק אז תבין שאין לאן לברוח. אין צורך להאבק. זה ניסיון חשוב מאוד – האין מוצא. הנסיון של קיול-צ'ה – אין מוצא. בחיים זה בדיוק אותו דבר. אבל יש תות שדה. (צחוק) תמיד יש תות שדה! אם תפתח את עצמך לכאלה ניסיונות תוכל לחוש את הנירוונה. ברגע מסוים החוויה היא כזו: מה שיש הוא באמת מספיק.

– Translated by Einat Rogel

This article copyright © 2012 Kwan Um School of Zen