

# תודעה שבורה

מאת זן מסטר סונג סאן

מתוך שיחת שניתנה על ידי זו מסטר סונג סאן בהווא גווה סה, סיאול, קוריאה, ב-9 ביוני 1997.

שאלה: לפני עשרים שנה הייתי חייל בוויאטנם. באותה תקופה היו לי כמה חוויות רעות. לחוויות האלה יש עדיין השפעה על התודעה שלי היום – התודעה שלי היא קצת "שבורה". איך אני יכול לתקן את התודעה שלי?

זן מסטר סונג סאן: במהלך מלחמת וויאטנם נשלחו הרבה אנשים צעירים להלחם שם. מלחמה היא מצב גרוע מאוד, אבל המלחמה הזו היתה גרועה יותר. החיילים לא יכלו אפילו לומר מי הוא האויב. חיילים מאותו צד נלחמו לפעמים זה בזה. וגם, האנשים בבית לא תמכו לחלוטין בחיילים. כך שהיו הרבה חוויות רעות ורבים חזרו עם תודעה פגועה. כיצד אתה מתקן את התודעה הזאת? תודעה שבורה מגיעה מקארמה. לא רק מלחמה: מצד משפחתי גרוע, אסונות טבע- הרבה חוויות רעות יכולות להשאיר השפעה ארוכת טווח על התודעה שלנו. החשוב ביותר הוא, כיצד אתה מסלק את הקארמה שלך.

הדרך היחידה לתקן את התודעה שלך היא דרך תרגול חזק. שני סוגים של תרגול הם חשובים: קידות ומנטרה. דבר ראשון: כל יום יש לתרגל קידות. לקוד לאט לאט. דבר שני היא המנטרה. תבחר מנטרה אחת- קואן סאום בוסל או מנטרה אחרת – ואז עשה זאת. רק נסה, נסה, נסה מנטרה. בעיה כזו אומרת שיש לך הרבה חשיבה, הרבה דעות. אלה הופיעו מ"אני". בקידות ובתרגול מנטרה אין "אני" שלי או עצמי". בפנים ובחוץ הופך לאחד – בום! אם תנסה את זה לאט לאט הקארמה שלך תעלם. רק עשה זאת ובסופו של דבר התודעה שלך תהיה נקייה, אז הבעיה שלך תעלם. רק תרגול יעזור לך. קריאת ספרים והבנה לא יעזרו לך. בסדר? רק עשה זאת!

– Translated by Einat Rogel

---

*This article copyright © 2012 Kwan Um School of Zen*