

## הכל נהיה בודהה

מאת Muchak JDPSN

מתוך שיחת דהרמה שנערכה במהלך קיול צ'ה קיץ במרכז הון בוורשה ב 3 לספטמבר 2008.

כפי שזה עתה שמעתם, שמי הוא Muchak. כשלקחתי חמישה נדרים קיבלתי את השם Muchak, שמשמעותו - Mu "לא", ו Chak "היצמדות". הייתי גאה מאוד בשם שלי. בזמן ההוא הייתי בודקת הרבה: בדקתי אותי ובדקתי אחרים. מורה אחד קרא לי "האישה הבודקת". באותו הזמן בדקתי את עצמי.

אני לא קשורה כל כך לכסף ולא קשורה כל כך לשינה או לסקס או לתהילה. כך בדקתי את עצמי וחשבתי, "אין לי כל כך הרבה היצמדויות". חשבתי שאני יכולה לוותר על הכל, ככה (מקישה אגודל באמה). וכך חשבתי, זה שם באמת טוב בשבילי.

ואז פעם נסעתי לקוריאה ופגשתי אשה בודהיסטית חריפה. היא שאלה אותי, "מה השם הבודהיסטי שלך?" עניתי "Muchak", היא הכירה מיד את המשמעות. ואז היא אמרה לי, "למורה שלך וודאי היו סיבות לתת לך את השם הזה." אף פעם לא חשבתי על כך מנקודת המבט הזו. האגו שלי נפגע.

אחרי זמן מה הבחנתי בשגיאה שלי. היה כל כך הרבה "אני". "אני יכולה לעשות את זה, אני יודעת את זה, אני יכולה..." הכל אני. אני, כל כך גדול. אפילו אם נוותר על חיינו ועל כל העולם, אם נמשיך להיאחז ב"אני" שלנו- שום דבר לא יקרה.

בודהה אמר פעם, שכאשר אנו בוחנים מקרוב, כל המקורות או השורשים של הסבל שלנו באים מה"אני" הזה. תמיד יש לנו משהו להגן עליו, משהו להזין ולשבת אותו. משם באים אלה הקרויים חמשת הרעלים: גאווה, קנאה, תשוקה, שנאה ובורות.

אבל מהו ה"אני" הזה? מי אני? כדי לברר זאת אנחנו באים לכאן ביחד. פעם בריטריט קיץ באמריקה, בפרובינדנס, ישבתי, ואבדתי לחלוטין בתוך הרים עצומים של זיכרונות. אתם כבר יודעים איך זה: יש לך הרבה זיכרונות, ואני ראתי הרבה אנשים מהעבר, אנשים שאהבתי, ששנאתי, כאלה שרבותי איתם. מקומות שהייתי בהם, חוויות נהדרות וחוויות רעות, כל זה.

אבל איכשהו הצלחתי לחזור חזרה אל הרגע הזה שבו ישבתי. וכך הסתכלתי על הרצפה ומיד שאלה עלתה בי: "האישה הזו, האישה הזו שבזיכרונות שלי, האם היא עדיין אני? האם זו עדיין אני שאהבה את האדם הזה ושנאה את האחר, שעשתה כך וכך?" והייתי חייבת לענות "לא". כבר לא הייתי אותה אישה. לא יכולתי לומר, "זו אני".

באופן הזה יכולתי לראות שאותה האישה ששאלה את השאלה הזו, בין אם היא אני או לא, בקרוב האישה הזו כבר לא תהיה אני גם כן. וככה נכנסתי ללחץ. אז "מה אני? היכן הוא האני הזה?" – הייתי במין נואשות לחפש ולמצוא, לבחון... לא הייתה תשובה.

ובכן באותו היום היה ראיון. המורה צלצל בפעמון ואני נכנסתי לחדר הראיונות. מיד אחרי שקדתי והתיישבתי, Dae Kwang Soen Sa Nim (באותה תקופה Do An Ji Do Poep Sa Nim) שאל אותי "מי את!"

ואז, בפתאומיות, פרצתי בבכי, הייתי חייבת לבכות דמעות מרות. כי לא היתה דרך לדעת. אחרי כמה זמן Dae Kwang Sunim אמר לי: "שששש" ואז אמר "הקשיבי!" ואז הוא אמר "זה הכל".

את שאר הריטריט ביליתי בלהקשיב. כל קול, כל קול ששמעתי היה נהדר. הרוח, ציפורים, דלתות שדופקות כל הזמן. היה רק הקול הזה, הקול הנהדר הזה... וזו לא רק הקשבה. כשאנחנו באמת תקועים, כשאנחנו לא יודעים - כשיש לנו את ה"לא יודע" הזה לגמרי, אז כל דבר, כל דבר שאתה שומע, כל דבר

שאתה רואה, כל דבר שאתה נוגע, הכל נהיה בודהה. כל דבר הוא כפי שהוא. אין מה להוסיף, אין מה לגרוע. כל דבר הוא נכון.

אז אנחנו יושבים. הרבה מכם יושבים כבר ריטריט שלם, חלקנו רק מספר שבועות. אנחנו יושבים, צופים, רואים כיצד המחשבות באות, הולכות, באות, הולכות. זה בעצם כל מה שאנחנו עושים. העבודה שלנו בזמן ישיבה היא לשבת ולצפות בזמן שהמחשבות באות והולכות. ולא לגעת בדבר; אז המחשבה עצמה היא בודהה.

אין חשיבה טובה וחשיבה רעה. יש מחשבות. איננו מקדמים אותן בשלום אבל איננו דוחים אותן. וכך אנו יושבים, זקופים אך נינוחים. באופן טבעי, רגועים, ללא מניפולציות, אנחנו צופים. אבל המחשבות, הצלילים שאנו קולטים אינם חשובים כל כך גם כן. המיינד שלנו רק משקף את הדברים, ואלה באים והולכים.

אבל דבר אחד: אנחנו נשארים ערים. מודעים למה שבא, למה שעולה. ואנחנו משחררים, מאליו. העירות הזו מרגע לרגע חשובה מאוד. בדרך הזו נוכל להיות הבעלים בביתנו אנו. איננו נשלטים על ידי אחרים או על ידי המיינד שלנו.

אז איננו צריכים לומר כל הזמן "כיצד אני יכול לעזור לך" – זה בולשיט. זה רק דיבור. אם אנחנו מרגע לרגע, ערים, ומודעים למה שבא, זו כבר עזרה גדולה. אז אני מקווה שנשמור על מיינד צלול מרגע לרגע, נציל קודם את עצמנו מסבל ובעת ובעונה אחת את האחרים. תודה לכם.

– Translated by Einat Rogel

---

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