

# תודעת הרגע

מאת זן מאסטר סונג סאן

מתוך שיחת שאלות ותשובות שנערכה בזן סנטר בקיימברידג', 6 באפריל 1989

העולם הזה מסובך מאוד, אבל אם אינך יוצר דבר, העולם הזה לעולם אינו מסובך. אם אתה יוצר משהו מסובך אז העולם הוא מאוד מסובך. אז אל תיצור "מסובך". כיצד לא ליצור מסובך? אל תיצור דבר. רק מרגע לרגע עשה זאת. רק עשה זאת.

תודעת הרגע הזו היא מאוד חשובה. אם הרגע ברור, העבר ברור, העתיד ברור. אבל כל אחד מאבד את הרגע וחושב על העתיד: אולי מחר אעשה ככה וככה... כבר איבדת את הרגע הזה. גם בדיקה של העבר: אתמול אני ככה וככה, הבדיקה הזו של העבר, כבר איבדת את הרגע הזה. אבל המשמעות של להיות ברור מרגע לרגע היא שכבר בתוך הרגע הזה יש לך זמן אינסופי, חלל אינסופי. אז רגע ברור משמעותו עתיד ברור. רגע ברור משמעותו עבר ברור. אז עבר, הווה, עתיד כולם הופכים לברורים ברגע הזה. תודעת הרגע היא מאוד חשובה.

אז רק תשיגו מרגע לרגע לרגע. מאוד חשוב. כיצד אתה משיג את הרגע שלך? המשמעות של זה היא תרגול. אם אין לך תרגול חזק, אתה מאבד את הרגע, בגלל שהנהג בכסא האחורי שלך תמיד שולט בך. "הדרך הזאת, הדרך הזאת, הדרך הזאת, הדרך הזאת, הדרך הזאת, הדרך הזאת". אז כבר איבדת את הרגע.

אבל אתה צריך לנהוג ברכב השכור שלך. מרגע לרגע: אור אדום, עצור; אור ירוק, סע. בסדר? אם אתה רק חושב, חושב, חושב, אז אתה מאבד את הרגע. זה אומר שהנהג בכיסא האחורי שולט בך. אם המרכז-רגע שלך ברור אז אם הנהג בכיסא האחורי אומר לך: "הדרך הזאת" אתה אומר: "שתוק, זה הרכב שלי!" אין בעיה! (צחוק)

אז התרגול הוא חשוב מאוד. כל יום, איזשהו סוג של תרגול. רק עשה זאת!

תלמיד: תרגול זאזן?

זן מאסטר סונג סאן: כן. אם אינך אוהב את זה, אין בעיה עם "קוקה קולה". כל יום "קוקה קולה, קוקה קולה, קוקה קולה". אז "קוקה קולה" עובד בשבילך. לא משנה. "קוקה קולה" עדיף על חרא יבש על מקל. מישוהו שאל את זן מאסטר און מון, "מה זה בודהא?" הוא ענה: "חרא יבש על מקל". קוקה קולה עדיף על חרא יבש על מקל. למה לא?

רק תשמור על מיינד אחד, נקודה אחת, רק – רק עשה זאת. קידות או צ'נטינג או קואן סאום בוסל; כל יום תרגול, תרגול, תרגול. אז המרכז שלך מתחזק, מתחזק, מתחזק. לבסוף אתה שולט ברגשות שלך, במצב שלך, בסיטואציה שלך. אז אתה רואה ברור, שומע ברור, הכל ברור. השמיים כחולים, העץ ירוק, הקיר לבן, כלב נובח, הסוכר מתוק-הכל כפי שהוא, הוא אמת. זה הופך להיות שלך. אז כל דבר איננו בעיה.

אבל כל אחד אוחז משהו, קשור למשהו. זו הסיבה שיש לך בעיה. אל תיצור את "המיינד שלי". אם יש לך מיינד, זרוק אותו לזבל. אם יש לך מיינד-בעיה; אין מיינד, אין בעיה. בסדר? רק-רק עשה זאת, מרגע לרגע.

אז אני מקוה שכשתחזרו הביתה, רק לא יודע. מה אני? "לא יודע". אם אינך אוהב "לא יודע", "קואן סאום בוסל" אין בעיה. אם אינך אוהב "קואן סאום בוסל", "קוקה קולה" אין בעיה. מה אני? – "קוקה קולה". בסדר? אז קוקה קולה ואתה אף פעם לא נפרדים. רק נסה, נסה, נסה, אז המרכז שלך הופך חזק, חזק, חזק. אם המרכז שלך חזק, הכל הופך להיות שלך. לא רק קוקה קולה, גם סבן אפ הופך להיות שלך,

יין גם הופך לשלך, קוניאק גם הופך לשלך, הכל הופך לשלך. כל העולם הופך לשלך. אז אין בעיה. אתה המאסטר האמיתי כאן- מאסטר היקום. השם לכך הוא מאסטר לא יודע.

אז אני מקווה שרק תלכו ישר, לא יודע, רק נסו, נסו, נסו, במהרה תשיגו הארה ותצילו את כל הברואים. תודה לכם.

– Translated by Einat Rogel

---

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