

זה הרגע היחיד שיש לנו

מאת זן מאסטר וו בונג

הקטע הבא מובא מתוך הרצאה שניתנה בתחילת ריטריט של יום אחד ביום ראשון, ה-17 ביוני, 1990.

דבר אחד שאינו תמיד ברור לנו בזמן שאנו חיים את שגרת חיי היומיום שלנו, זה שאם אנחנו מסתכלים על החיים שלנו, אם אנחנו חושבים על זה ומנסים לנתח את זה, אנו מגלים שאין הרבה אירועים "חשובים" - אירועים בעלי משמעות עמוקה. בדרך כלל החיים שלנו, מרגע לרגע, מורכבים ממשימות רגילות, ארציות לחלוטין, דברים מאד קטנים.

אז מה שקורה, וזו מין חולשה אנושית, זה שאנחנו לא מתנים תשומת לב לדברים הקטנים. אבל הדברים הקטנים גם הם מאד חשובים.

אני אוהב לספר את הסיפור על איך מתפתחת מפולת שלגים. אם מחפשים את המקור למפולת שלגים, מוצאים בדרך כלל אירוע זעיר ביותר. אולי מישהו דיבר בקול רם מדי וזה שחרר אבן קטנה והאבן שיחררה אבן גדולה, וכן הלאה וכן הלאה. אפילו דבר אחד קטן שנראה חסר חשיבות, דרך שרשרת של אירועים, הופך למאד משמעותי ובעל השפעה גדולה.

במידה מסוימת, ככה זה עם התרגול שלנו. לעיתים רחוקות אנו מבינים עד כמה עוצמתי התרגול שלנו. יום אחד, ריטריט אחד, רק לבוא לפה ביום ראשון בבוקר ולעשות את מה שאנחנו עושים. איזו חשיבות תהיה לזה? ברגע זה איננו מבינים את זה.

זן מלמד אותנו לא לעשות את ההבחנות בין האם משהו הוא חשוב או לא חשוב. אבל ככל שאנחנו מתקדמים מרגע לרגע, אנו מתבקשים לתת תשומת לב - לתת את עצמנו לחלוטין לרגע הזה, במאה אחוז. זה לא משנה אם זה רגע חשוב או לא רגע לא חשוב; זה הרגע היחיד שיש לנו.

אז מה שאני מדגיש זה שהדבר היחיד, הדבר האמיתי היחיד שיש לנו, ושיהיה לנו אי פעם זה הרגע הזה. בעבר איננו יכולים לגעת. את העתיד איננו יכולים לתפוס. ואם ננסה לתפוס את ההווה, הוא כבר נעלם.

– Translated by Neta Sadot