

זן זה מאד פשוט

מאת זן מאסטר סונג סאן

זן זה מאד פשוט... מי אתה?

בעולם שלנו כולם מחפשים אושר בחוץ, אבל אף אחד לא מבין את המהות האמיתית הפנימית שבפנים.

כולנו אומרים, "אני" – "אני רוצה את זה, אני אוהב את זה..." אבל אף אחד לא מבין מה זה ה"אני" הזה. לפני שנולדת, מאיפה האני שלך בא? כשתמות, לאן האני שלך ילך? אם אתה שואל בכנות, "מי אני?" במוקדם או במאוחר תמצא עצמך נתקל בקיר בו כל המחשבות נעצרות. אנו קוראים לזה "לא יודע".

זן זה לשמור את המיינד ש"לא יודע" תמיד ובכל מקום.

כאשר הולכים, עומדים, יושבים,
שוכבים, מדברים, שותקים,
נמצאים בתנועה, לא זזים,
בכל זמן שהוא, בכל מקום ומרחב שהם,
ללא הפרעות – מה זה?
מיינד אחד היא אינסוף קאלפאס.

מדיטצית זן זה לשמור על מיינד שאינו יודע בזמן שקדים, שרים סוטרות ויושבים זן. זהו התרגול הפורמלי של זן. ובזמן שעושים משהו, פשוט לעשות! כשאתה נוהג, פשוט תנהג; כשאתה אוכל, פשוט תאכל; כשאתה עובד, פשוט תעבוד.

בסופו של דבר, ה"לא יודע" שלך יתבהר. אתה מביט בשמים, רק כחול. אתה מביט בעץ, רק ירוק. המיינד שלך נקי כמו מראה. כשצבע אדום מגיע, המראה אדומה; כשצבע לבן מגיע, המראה לבנה. כשאדם רעב מגיע, אתה יכול לתת לו אוכל; כשאדם צמא למגיע, אתה יכול לתת לו משהו לשתות. אין שום תשוקה לעצמי, רק לכל הברואים. מיינד כזה כבר הינו מואר, מה שאנו מכנים אהבה גדולה, חמלה גדולה, הדרך הגדולה של הבודהיסטווה. זה מאד פשוט, לא מסובך!

אז, בודהה אמר שלכל הברואים יש טבע בודהה (טבע ההארה). אבל זן מאסטר ג'וג'ו אמר שלכלב אין טבע בודהה. מי צודק? מי טועה? אם תגלה את זה, תגלה את הדרך האמיתית.

– Translated by Neta Sadot