

תורגם מיפנית לאנגלית על ידי ג'ס הסש ומוהו – ניתן למצוא את התרגום הזה [כאן](#).

תרגום עברי: סבסטיאן קבוט

כמה מילות הקדמה:

סאוואקי קודו רוצה לפנות ישירות אליך הקורא. התרגום מיפנית ואנגלית לעברית מציב כמובן קשיים בפני המתרגם. ללא ניקוד "לך" יכול להיקרא גם כ"לְך" וגם כ"לְך". אבל פעלים או שמות תואר בעייתיים יותר. דוגמה בעייתית במיוחד הציבה בפני הכותרת של הקטע השלישי. באנגלית הכותרת נקראת כך - "To you who are totally exhausted from fighting with your spouse" - בעברית המילה "spouse" צריכה להיות מתורגמת כ"אשתך", "בעלך" או כווריאציה על "בן/בת זוג". כך או כך כל בחירה היא רעה שכן היא פוגעת בכלליות המשפט אפילו יותר מהמוסכמה העברית לכתוב בלשון זכר כשמתכוונים לשני המינים. בתרגומים אחרים בחרתי, במידת האפשר, להשתמש בלשון זכר רבים, שהיא יותר ניטרלית אבל בתרגום של "לך" – הדבר אינו אפשרי, שכן ברור לחלוטין שסאוואקי קודו מעוניין לפנות ישירות אל הקורא. בלית ברירה בחרתי לתרגם כאילו הפנייה היא אל זכר יחיד. על-אף זאת אני מקווה שהקוראות של התרגום הזה יבחרו לראות מעבר למגבלות השפה והתרגום אל לב העניין. לב העניין אינו מוגבל על יד הבדלי מין או שפה.

חשוב לזכור שסאוואקי קודו שנולד ב 1880 ומת ב 1965 נשא דברים בעיקר עבור השומע היפני בן זמנו. לכן הקורא העברי צריך לפעמים להסתכל מעבר לדוגמה הספציפית שמביא סאוואקי קודו. לדוגמה בקטע הראשון הוא אומר כך: "זה מוזר אם כן שאנשים מסתכלים על ראש הממשלה כאילו היה חשוב באופן מיוחד." לנו כישראלים במאה ה-21 אולי המשפט הזה נראה מובן מאליו אבל ביפן המעמדית הדבר לא כל-כך ברור. דוגמה נוספת היא ניתן למצוא אולי במשפט הבא, "זה מוזר שאף לא אדם אחד בוחן את חייו ברצינות. במשך עידינים אנחנו סוחבים משהו לא מבושל. ואנחנו מנחמים עצמנו בעובדה שכך זה גם אצל אחרים. לזה אני קורא טיפשות קבוצתית – לחשוב שעלינו להיות בדיוק כמו אחרים." - בישראל היום זה כמעט מובן מאליו להיות אינדיבידואל – כמובן שמקרה שלנו זה נלקח לקיצוניות השנייה, כולם רוצים להיות מיוחדים, ואנו מוצאים שגם במקרה של ישראל סאוואקי לא רחוק מן האמת – נחנו רוצים להיות מיוחדים בדיוק כמו כולם. וגם זו טיפשות קבוצתית, שהרי להיות אתה פירושו להיות ממש ההפך ממיוחד, פירושו להיות פשוט לגמרי.

## 1. לך שלא יכול להפסיק לדאוג באשר לאופן בו אחרים רואים אותך

אתה לא יכול להחליף אפילו פלוץ אחד אם האדם שלצדך. על כל אחד ואחד מאיתנו לחיות את חייו. אל תבזבז את זמנך במחשבה על מי יותר מוכשר.

היי! על מה אתה מסתכל? אתה לא רואה שמדובר בך?

חור התחת לא צריך להתבייש בהיותו חור-תחת. הרגליים לא צריכות לפתוח בשביתה כיון שהן רק רגליים. הראש הוא לא החשוב מכולם, והטבור לא צריך לדמיין שהוא אבי כל הדברים. זה מוזר אם כן שאנשים מסתכלים על ראש הממשלה כאילו היה חשוב באופן מיוחד. האף אינו יכול להחליף את העיניים והפה אינו יכול להחליף את האוזניים. לכל דבר יש את הזהות שלו שאין למעלה ממנה ביקום כולו.

כמה ילדים תפסו עכבר והוא עכשיו מתפתל מכאבים במלכודת. הם נהנים לצפות בו כשהוא מגרד את אפו עד זוב דם נושך את זנבו... בסוף הם ישליכו אותו אל החתול למאכל. לו הייתי אני במקומו של העכבר הייתי אומר לעצמי, "בני-אדם ארורים, לא אתך לכם לשחק בי!" ופשוט יושב זאזן.

1 הגרסה הזו עדכנית בחלקה. מאז שהתחלתי בתרגום התווספו לטקסט המקורי מספר קטעים חדשים במסגרת תתי-הפרקים הקיימים. אני מתעתד לתרגם אותם מחדש בהקדם. המת'

## 2. לך שחושב שיש משהו בלהיות "אין"

אתה תמיד נתלה באחרים. אם מישהו אוכל צ'יפס אתה רוצה צ'יפס גם כן. אם מישהו מוצץ סוכריה אתה רוצה סוכריה גם כן. אם מישהו שורק במשרוקית אתה צועק, "אימא, תקני לי גם משרוקית!". לא מדובר רק בילדים.

האדם מציג פנים חכמות ומדבר על להיות שליט בעולם. ובאותו זמן הוא לא יודע אפילו איך להתחיל בגופו שלו. הוא צופה בספורט בטלוויזיה ומתרץ לעצמו שכך עושים כולם.

אנחנו חיים בטיפשות קבוצתית ומבלבלים את השיגעון הזה עם חוייה אמיתית. אתה מוכרח להפוך שקוף לעצמך ולהתעורר מהשיגעון הזה. המשמעות של זאן היא להיפרד מהקבוצה ולהתחיל ללכת על שתי רגליך.

אחד אחד, בני אדם הם עדיין נסבלים, אך כשהם מתחילים ליצור קבוצות, הם הופכים לטיפשים. הם נופלים לטיפשות קבוצתית. הם כל-כך נחושים להפוך לטיפשים שהם מקימים מועדונים ומשלמים דמי חבר. זאן פירושו להיפרד מטיפשות קבוצתית.

## 3. לך שמותש לחלוטין ממריבות עם בת-הזוג שלך

השאלה אינה מי צודק ומי טועה. אתם פשוט רואים את הדברים מנקודות מבט שונות.

חדל לנסות להיות משהו מיוחד – פשוט היה מה שאתה. חדל אש. פשוט שב.

הכל מתחיל כשאנחנו אומרים "אני". כל מה שבא אחר-כך הוא אשליה.

כולם מדמיינים שה"אני" שלהם אינו משתנה, מעין מרכז קבוע שהכול סובב סביבו. פעם היה אדם שאמר, "כולם מתים חוץ ממני!", הוא מת זה זמן רב.

כולם מדברים על חתונה מאהבה, אבל האם לא מדובר בחתונה למין? בסופו של דבר האם לא מדובר בפין ופות? למה אנשים לא אומרים התאהבתי בפות?

תסתכל פעם על פניו של כלב שרק קיים יחסי מין. הוא רק מביט בחלל בעיניים ריקות. זה בדיוק אותו הדבר עם אנשים – בהתחלה הם מלהיבים את עצמם עד כדי טירוף, ובסוף אין שום דבר.

גבר שלא מבין דבר מתחתן עם אישה שאינה מבינה דבר, וכולם אומרים, "מזל-טוב!", את זה אני לא מסוגל להבין.

משפחה היא מקום בו הורים וילדים, בעל ואישה, עולים זה לזה על העצבים בו זמנית.

כאשר ילד מתריס ההורים מקללים, "אתה אינך מבין דבר!", אבל מה על ההורים? האין זה נכון לומר שגם הן אינם מבינים דבר? כולם אבודים בבורות.

כולם מדברים על חינוך, אבל מה מחנכים אותנו להיות? אזרחים רגילים, זה הכל.

לצפות בבני-האדם האלה מהלכים חופשי זה אפילו מצחיק יותר מלצפות בקופים בגן החיות.

## 4. לך שזה עתה התחלת לתהות לגבי חיך

כמה חבל להיוולד אדם ובזבז את כל חיך בדאגות. עלייך להגיע לנקודה בה אתה יכול להיות שמח על היוולדך אדם.

ממשות: לאחוז בזה צריכה להיות מטרתנו. אל תאחז בהבחנות.

זה מוזר שאף לא אדם אחד בוחן את חייו ברצינות. במשך עידנים אנחנו סוחבים משהו לא מבושל. ואנחנו מנחמים עצמנו בעובדה שכך זה גם אצל אחרים. לזה אני קורא טיפשות קבוצתית – לחשוב שעלינו להיות בדיוק כמו אחרים. הפירוש של סטורי הוא לעצב את חיך בעצמך. זאת אומרת להתעורר מהטיפשות הקבוצתית.

יש אזור במנצ'וריה בו העגלות נמשכות על ידי כלבים ענקיים. הנהג תולה חתיכת בשר לפני אפו של הכלב והכלב רץ כמו מטורף בניסיון להשיג אותה. כמובן שהוא לא יכול. הכלב מקבל את הבשר רק לאחר שהגיע אל היעד. ואז בנשיכה אחת הוא בולע את הבשר. זה בדיוק אותו דבר עם אנשים והמשכורת שלהם. כל החודש הם רודפים אחרי המשכורת התלויה להם מאפס. כאשר המשכורת משולמת הם בולעים אותה ומיד יוצאים לרוץ אחר המשכורת הבאה.

## **5. לך שחיך סובבים סביב כסף, כסף ועוד כסף**

מידתו של אדם - נותנים לו כסף ומיד הוא מתחיל לזוז.

אתה באמת חושב שיש משהו מיוחד בחיי מותרות? אני לא מבין מדוע העולם כולו מקנא בעשירים.

יש שחושבים שהם חשובים כי ש להם כסף. יש שחושבים שהם חשובים כי יש להם "סטורי". אבל לא משנה כמה תנפח את שק הבשר שלך, לא תהפוך את עצמך לדבר פרט לשד. זה שאינו שייך לך ממלא את כל היקום. המקום שבו מחשבות אישיות מסתיימות הוא המקום בו תורת הבודהה ["בודהה-דהרמה"] מתחילה.

בעולם מדובר תמיד ברווח או הפסד, עודף או חסר. לעומת זאת בזאזן אין מדובר בכלום. הוא אינו טוב לדבר. לכן זהו הדבר הגדול והמכיל-כל ביותר שיש.

דוגן אומר:

הפרחים שמעטרים את שמי לבבי,

הם מנחה לבודהות של שלושת העולמות [עבר, הווה ועתיד]

## **6. לך שחושב שראש הממשלה הוא ממש אדם מיוחד**

זה אשר מחפש אחר תכליתו האמתית לא ירצה לעשות קריירה. אדם שרוצה להיעשות ראש ממשלה אינו יודע לאן הוא הולך בחייו.

הבחירה שלהם כל-כך חשובה להם שראשי ממשלה וחברי כנסת יוצאים למסע לגיוס קולות. מטומטמים! אפילו ביקשו ממני להיות ראש-ממשלה הייתי מסרב: "כמה טיפש אתם חושבים שאני?"

אחד מפסיד בבחירות אז הוא בוכה. פעם אחר-כך הוא מנצח אז הוא מחייך למצלמה. מה מבדיל פוליטיקאים מילדים קטנים? הלא זה בדיוק אותו הדבר עם ילד בוכה – מציעים לו סוכריה וכבר חיוך מפציע על פניו הבוכיות. קצת יותר בגרות בבקשה.

כל מי שמסתמך על קורות-החיים שלו הוא כישלון.

פעם היה בבית החולים סוגאמו מגלומן אחד שקרא לעצמו "השוגון אשיווארה". הוא תלה סביב צווארו מדליה מקרטון והרעיף מילים מכובדות על מי שפגש כדי שייקחו אותן עימם בדרכם. כעת משנסתיימה המלחמה [מלחמת העולם השנייה] אנחנו יכולים לראות בבירור שמה שעשה הצבא לא היה שונה כל-כך. ועכשיו הם רוצים לשוב ולהעניק מדליות.

אחרי הניצחון במלחמת רוסיה-יפן חשבנו שזכינו בקולוניות. אבל מאי נפקא מינה? אחרי שהפסדנו במלחמת העולם-השנייה גילינו שכל שזכינו בו הוא שנאתם של הרוסים.

כולם מדברים על נאמנות למולדת. השאלה הפשוטה היא לאן תוביל אותנו הנאמנות הזו. גם אני הייתי משוכנע לחלוטין כשיצאתי להלחם ברוסים, אך לאחר התבוסה שלנו, הבנתי שלא היינו צריכים לעשות את אשר עשינו. בכל מקרה מוטב לא לצאת למלחמה כלל.

### **7. לך שהיה רוצה להותיר את יריביך מתפלשים באבק**

פעמים רבות אנחנו תוהים מי כאן באמת טוב יותר? אבל האם לא כולנו עשויים מאותו גוש עפר?

על כולם לשבת מעוגנים היטב למקום בו אין טוב יותר וטוב פחות.

כל חיך אתה יוצא מדעתך כיון שאתה חושב שיש "אותך" ושיש "אחרים". אתה לובש תחפושת בכדי לבלוט בקהל, אבל במציאות אין לא "אותך" ולא "אחרים". כשתמות תבין.

במערב יש אמרה: "אדם לאדם זאב". הצעד הראשון בכל דת צריך להיות שזאבים יפסיקו לנשוך זה את זה. בתורת-הבודהה ["בודהה דהרמה"] לא מדובר בניצחון או הפסד, אהבה או שנאה.

יש כאלו שרוצים להשוויץ ב"סטורי" שלהם. אבל ברור לחלוטין שמשהו שאפשר להשוויץ בו אין לא שום קשר לסטורי.

### **8. לך שבוכה כי מישהו עבד עליך**

באיזושהי נקודה אתה חייב לסטור לעצמך בפנים ולשאול את עצמך: האם הרווח האישי שלך באמת שווה את כל האושר והצער העצומים האלה?

במוקדם או במאוחר כולם מפסיקים לחשוב על דבר מלבד עצמם. אתה אומר, "זה היה טוב!" אבל מה היה טוב? זה היה טוב לך בלבד. זה הכל.

המשמעות של בודהיזם היא לא אני, אין מה להשיג. עליך להיות אחד עם היקום ועם כל בעלי החיים.

כל הישגיות טועות – אנחנו מחשיבים אושר את זה שמוביל לצער, ואנחנו בוכים על סבל שאינו סבל כלל. כולנו מכירים את הילד שדמעותיו הופכות פתאום לצחוק כשאנחנו נותנים לו עוגייה. מה שאנחנו בעלי החיים קוראים לו אושר אינו הרבה יותר מזה.

### **9. לך שרוצה לדחוף למנהל שלך מכתב התפטרות**

כאדם, כל שתעשה, מוטב שתעשה זאת באופן שלא ניתן לחזור עליו פעם נוספת. מוטב להשאיר לרובוטים את מה שניתן לחזור עליו.

החיים אינם נוסעים על מסילה.

האין אנו חיים מרגע לרגע? כיצד ייתכן לקחת את החיים, לנתח אותם, להקנות להם שיטה ולתייק אותם איפה-שהו?

כמה שלא תשיג בחיך, לא תוכל להציג דבר מהשיגך ביום הדין. אתה תמות עירום.

בסוף לא תוכל לעשות דבר אלא לשחרר.

האין זה ברור שהאושר הגדול ביותר הוא לעשות את שחובה עלייך לעשות?

אינך יכול לסמוך על דבר. הערך של דברים משתנה. תובנה זו היא שגרמה שאקיאמוני לוותר על תואר המלכות, לעזוב את אשתו ובנו ולהפוך לנזיר.

## 10. לך שרוצה להתחיל עם זאזן

פעם היו חמש-מאות קופים בשרות חמש-מאות קדושים בודהיסטים. יום אחד החליטו הקופים לחקות כל מה שהקדושים עושים, אז הם עשו זאזן כשהם מחקים את הקדושים בעיניהם, באפם, בפיהם ובכל גופם. אומרים שבאופן הזה אלף קדושים תרגלו זאזן והשיגו סטורי. על-כן זוהי משאלתי לשמר את הזרע של הזאזן גם אם באמצעות חיקוי בלבד.

כאשר אתה מתרגל זן, זה צריך להיות כאן ועכשיו, זה צריך להיות מדובר בך. אל תתן לזן להפוך לשמועה שאינה נוגעת אליך.

זאזן הוא הבודהה שאנו יוצרים מבשרנו הנע.

זאזן פירושו לתרגל את שלא ניתן לחשוב עליו.

זאזן הוא מתג-הדהרמה שמדליק את כל היקום.

פשוט לעשות דבר מה [שיקאן] פירושו לעשות זאת עכשיו במקום. פירושו לא לבזבז את מעט הזמן שיש לך בחיך.

כאשר שואלים אותי מה התועלת בזאזן. אני אומר שזאזן אין בו תועלת לדבר. יש כאלה שאומרים שבמקרה כזה הם מעדיפים להפסיק לעשות זאזן. אבל מה התועלת במירוץ לסיפוק התשוקות שלך? מה התועלת בהימורים? מה התועלת בריקודים? מה התועלת בלהתעצבן מניצחון או הפסד בכדורגל? לא - כלום! זו הסיבה בשלה לא-כלום הגיוני בדיוק כמו לשבת בדממה בזאזן. בעולם "ללא-תועלת" פירושו שאין באפשרותך לעשות מזה כסף.

פעמים רבות אנשים שואלים כמה שנים יצטרכו לתרגל זאזן בטרם יראו תוצאות. לזאזן אין תוצאות. לא תשיג דבר מזאזן.

## 11. לך שרוצה לחזק את ההרה שלך באמצעות זאזן

"באמצעות זאזן אתה מחזק את ההרה<sup>2</sup> שלך."  
לדעת שהרה אינה שווה כלום זוהי הרה אמיתית וזאזן אמיתי.

זאזן שהוא אישי ולו במקצת אינו זאזן נקי וטהור. עלינו לתרגל זאזן טהור ומקורי, מבלי לערב התעמלות, סטורי או כל-דבר אחר. כאשר אנחנו מערבים את דעותינו הפרטיות – שוב אין מדובר בתורת-הבודהה.

בודהיזם במילה אחת הוא לא-עצמי [מוגא (muga - 空無我)]. לא-עצמי פירושו ש"אני" אינו סובייקט נפרד, על כן אני ממלא את כל היקום. אני ממלא את כל היקום זהה במשמעותו ל"כל הדברים מגשימים את האמת".

בדהרמה אמיתית אין מה להשיג. בדהרמה שקרית יש להשיג דבר-מה.

2 הרה, טנדן ביפנית, הוא מושג מאומנויות הלחימה והוא מתורגם באופן חופשי לשדה סם החיים. הרה משמשת כנקודה לריכוז מדיטטיבי ומאמינים שהיא נמצאת כשלוש אצבעות מתחת לטבור ושתי אצבעות לתוך הגוף.

דרך הבודהה פירושה שאין מה לחפש, אין מה למצוא [מושוגו, מושוטוקו (mushogu, mushotoku) 無所求, 無所得]. אם יש מה למצוא אזי לא משנה כמה נתרגל, אין לזה קשר לתורת הבודהה. אם אין מה למצוא [מושוטוקו] אזי זוהי תורת-הבודהה.

## **12. לך שתוהה האם הזאזן שלך מועיל במשהו**

מה התועלת בזאזן? שום כלום. הזאזן הזה, ש"אין בו תועלת לדבר", צריך לשקוע בבשר ובעצמות שלך עד שבאמת ובתמים תתרגל את מה שאין בו תועלת לדבר. עד שתעשה כן בזאזן שלך באמת אין תועלת.

אתה אומר שברצונך להיות אדם טוב יותר באמצעות הזאזן. הזאזן לא נועד ללמד כיצד להיות אדם. זאזן הוא להפסיק להיות אדם.

זאזן אינו מספק. אינו מספק למי? לאדם הרגיל. בני-אדם לעולם אינן מסופקים.

האם אין זה מובן מאליו? כיצד ייתכן שהנצחי והאינסופי יספק תשוקות אנושיות?

לא-מספק: פשוט לתרגל זאזן.

לא מספק: באמצעות הגוף הזה להיווכח בזאזן.

לא מספק: לספוג את הזאזן אל תוך הבשר והדם שלך.

להיות נצפה על-ידי זאזן, מקולל על-ידי זאזן, חסום על-ידי זאזן, להיסחב על-ידי זאזן, לבכות יום-יום בדמעות של דם – האין זו דרך החיים המאושרת ביותר שתוכל לדמיין?

אם אתה אומר, "כשאני מתרגל זאזן אני נתקף מחשבות מטרידות!" זה מטופש! העובדה היא שרק בזאזן אתה בכלל מודע למחשבות המטרידות. כשאתה מרקד לך עם המחשבות המטרידות, אתה אינך מבחין בהן כלל. כשיתוש עוקץ אותך בזאזן אתה מבחין בכך מיד. כשאתה מרקד ויתוש עוקץ אותך בביצים אתה בכלל לא שם לב.

אל תיילל. אל תבהה בחלל. פשוט שב.

## **13. לך שטוען שהשגת מצב תודעה טוב יותר באמצעות זאזן**

זאזן אינו כמו מדחום בו החום עולה אט אט: "רק עוד קצת... כן... ככה בדיוק! עכשיו יש לי סטורי!" זאזן לעולם לא הופך למשהו מיוחד, לא משנה כמה זמן תתרגל. אם הוא הופך למשהו מיוחד אז יש לך בורג רופף איפשהו.

אם לא נזהר עוד נתחיל להאמין, שתורת-הבודהה היא כמו לטפס במדרגות. אבל אין זה כך כלל וכלל. המדרגה הזו ממש היא התרגול היחיד שכולל את כל התרגולים, וכל התרגולים מוכלים בתרגול הזה.

אם אתה עושה מעשה טוב, אינך יכול לשכוח שעשית מעשה טוב. עם חווית סטורי, אתה נתקע במודעות של חווית הסטורי. לכן מוטב לך למשוך ידך ממעשים טובים ומסטורי. עליך להיות לחלוטין פתוח וחופשי. על תנוח על זרי הדפנה.

על-אף שאני אומר כל זאת על דרך הבודהה, אנשים רגילים ימשיכו לנסות ולהשתמש בתורת-הבודהה על מנת להגדיל את ערכם כבני-אדם.

## **14. לך שעושה כל שביכולתך להשיג סטורי**

אנחנו לא מתרגלים על-מנת להשיג סטורי. סטורי הוא זה שמושך את התרגול שלנו. אנחנו נסחבים על-ידי סטורי.

אתה אינך מחפש אחר הדרך. הדרך מחפשת אחריך.

אתה אומר שאתה מחפש את הדרך, אבל מה זה אומר אם אתה מחפש אחר הדרך רק על-מנת לספק את עצמך?

אתה רוצה להיות לבודהה? אין שום סיבה להיות לבודהה. עכשיו הוא פשוט עכשיו. אתה פשוט אתה. כיון שאתה רוצה לעזוב את המקום בו אתה נמצא, אמור לי, לאן בעצם אתה רוצה ללכת?

זאזן פירושו רק לשבת מבלי אפילו לחשוב על להיות לבודהה.

אנחנו איננו משיגים סטורי באמצעות התרגול – התרגול הוא סטורי. כל שלב ושלב הוא המטרה.

### **15. לך שמשוויץ בסטורי שלך**

כשאתה יודע שאתה עושה משהו רע, זה לא כל-כך נורא. אבל אנשים שמפטפטים על הסטורי שלהם אפילו לא יודעים שהם עושים משהו רע. לכן הם כאלה מקרים אבודים.

אין אשליה שקשה יותר לרפא מסטורי.

אל תתגאה בתרגול שלך. ברור שכל סטורי שאתה מתגאה בו הוא שקר.

אם אתה מדבר על שלבים בתרגול, הרי שהבנת הכל הפוך. תרגול הוא סטורי.

סטורי הוא כמו גנב הפורץ לבית ריק. אין מה לגנוב. אין סיבה לברוח. אין מי שרודף אחריו. על-כן גם אין מה שיספק אותו.

### **16. לך שמתרשם מהתקדמות מדעית ותרבותית**

אסור לנו לשכוח שהמדע והתרבות של היום התפתחו אך ורק משלבי המודעות הנמוכים ביותר.

כולם מדברים על תרבות, אך האין זה אלא עידון האשליות שלנו? מנקודת מבט בודהיסטית, כמה שלא נגהץ את המניעים שלנו, אין לזה קשר לקדמה או תרבות. כולם מדברים בימינו על קידמה, אבל אני תוהה לאן בדיוק אנחנו מתקדמים.

גם בעבר אנשים היו אידיויטים. הם בזבזו הון בזהב וכוח-אדם על בניית טירות. ולמה? בשביל להתקוטט אלו עם אלו. היום אנשים הם אפילו יותר מטומטמים. הם בונים פצצות אטום ומימן כך שבלחיצת כפתור אחת תמחק האנושות.

איך זה שהאנושות, שלא כמו המדע שלה, לא התקדמה כלל?

אידיוט יושב ליד המחשב, טמבל בתא הטייס ומשוגע ליד שולחן הבקרה של הטיילים האטומיים – זו הבעיה הנוכחית.

אולי נוכל להציל את ידידינו עם פצצות אטום ומימן – אך לא את אויבינו. רק זאזן יכול להציל ידידים כמו גם אויבים.

### **17. לך שאומר שאינך מסתדר עם אחרים**

כולם מדברים על נקודת המבט שלהם, אבל למי אכפת? עדיף שתסתום את הפה.

יש שאומרים, "מי בעצם אתה חושב שאני?" אדם רגיל, אלא מה. יש שגאים בעושר שלהם, יש שגאים בשמם או במעמדם, יש שגאים בסטורי שלהם. באופן הזה הם רק מראים כמה הם רגילים - אנשים בימינו כה טיפשים!

אתה קורא, "שלום, שלום!" אבל אם רק תהיה בשקט, יהיה הרבה יותר שלי. אתה אומר, "לדעתי..." אבל ברגע שדעות ורעיונות נכנסים לתמונה, מתחילה ההתקוטטות.

"אתה ואני שנינו אנשים רגילים." [הנסיך שוטוקו, סעיף 17 לחוקה]  
כיון שכך או כך, אנשים רגילים הם שיוצאים למלחמה אלו באלו, הרי שכולם טועים, ידיד ואויב כאחד. המפסיד כמו גם המנצח הם לא יותר מאנשים רגילים.  
כל-כך עצוב לצפות בסכסוכי העולם. כזה מחסור בהגיון פשוט. חמום-מוח אחד מניף חרב, האחר יורה ברובה.

### **18. לך שמתלונן כל הזמן שאין לך זמן**

אנשים מעסיקים את עצמם רק בכדי להתחמק משעמום.

כולם מתלוננים שהם כל-כך עסוקים עד שאין להם זמן כלל וכלל. אבל למה הם כל-כך עסוקים? אלו רק האשליות שלהם שמעסיקות אותם. לאדם שמתרגל זאזן יש זמן. כשאתה מתרגל זאזן יש לך יותר זמן מלכל אחד אחר בעולם.

אם לא תזהר עוד תעשה מהומה גדולה רק בשביל להאכיל את עצמך. אתה כל הזמן ממהר, אבל למה? רק בשביל להאכיל את עצמך. תרנגולות גם ממהרות כשהן מנקרות אחר האוכל שלהן, אבל למה? רק בשביל להיאכל על-ידי בני-אדם.

התפתחות התחבורה הפכה את העולם לקטן יותר. עכשיו אנחנו דוהרים במכונית, אבל לאן בעצם? לחנות למשחקי וידאו! אנחנו לוחצים על הגז, רק בשביל להרוג את הזמן.

### **19. לך שמתגלגל במורד סולם הקריירה**

כשתמות ותסתכל על חייך, תראה שלכל זה לא הייתה כל חשיבות.

הסבל אינו יותר מן הסבל שאנו יוצרים לעצמנו. יש כאלה שממש מתאמצים להרכיב את הסבל שלהם.

אתה סובל כיון שאינך רוצה להשלים עם מה שיש להשלים אתו.

סטורי הוא להשלים בשקט עם שיש להשלים אתו. סטורי כביר הוא לראות צורך כצורך, כיון שצורך הוא חלק בלתי-נפרד מהיקום.

אתה דואג באשר למוות? אל דאגה – אתה בטוח תמות.

### **20. לך שאוהב לשמוע סיפורי רוחות**

אנשים שואלים אותי לעתים קרובות אם קיימות רוחות-רפאים. אני קורא רוח-רפאים למי שמייסר את מוחו בנושאים שכאלה.

הכל הוא הזיה, הלא כן? רק כיון שאנחנו לא מזהים הזיה כהזיה אנחנו נעים ונדים מסביב לחיים ומוות.



זוג תחתונים תלוי מענף. מישהו רואה אותם וחושב שהוא ראה רוח-רפאים. אתה אולי חושב שדבר שכזה כמעט לא קורה במציאות. אבל כשאנחנו חושבים, "אני צריך כסף", "אני רוצה להיות שר בממשלה", "אני רוצה להתקדם" - האם אנחנו לא מבלבלים זוג תחתונים ברוח רפאים?

כולם מדברים על "המציאות", אך זהו רק חלום. זה לא יותר ממציאות בתוך חלום. טוב! כשאנשים מדברים על מהפכות ומלחמות אנחנו חושבים שמהו ממש מיוחד קורה, אבל מה זה אם לא מאבק בתוך חלום? כשאתה מת אתה מזהה את חלומך. מי שאינו מפסיק את החלום קודם לכן הוא אדם רגיל.

## **21. לך שהיה רוצה עוד כסף, אהבה, מעמד ותהילה**

השמים והארץ נותנים, האוויר נותן, המים נותנים, צמחים נותנים, בעלי-חיים נותנים, בני אדם נותנים. כל הדברים נותנים עצמם אלו לאלו. אך ורק במסגרת הנתינה ההדדית הזו אנחנו יכולים לשרוד – בין אם אנחנו מוקירים תודה ובין אם לאו.

אין לנו על מה להתלונן.

אף אחד לו זכה לחיים בזכות איזו סגולה משל עצמו. ואף אחד לא יכול לחיות רק בכוחו שלו. ובכל זאת כל שמעניין אותנו הוא הארנק שלנו.

פעם בזמן המלחמה, ביקרתי במכרה פחם, התלבשתי באותם בגדים ופנס-ראש כמו של הכורים, נכנסתי למעלית והתחלנו לרדת. באיזשהו רגע תוך כדי שאנחנו יורדים, נדמה היה לי פתאום כאילו אנחנו עולים. אבל כשבחנתי את קירות הפיר עם הפנס ראיתי שאנחנו עדיין יורדים. בתחילה כשהאצנו מטה, יכולנו להרגיש באמת שאנחנו יורדים. רק כשהשתנתה המהירות נדמה היה לנו שאנחנו עולים. בדיוק באותו האופן, כשאנחנו חושבים על חיינו, אנחנו תמיד טועים ומבלבלים את התנדודות בסכומי הביניים לסך-הכל.

להפסיד זה סטורי. לנצח אשליה.

המתנה הגדולה ביותר שאתה יכול להעניק ליקום היא לא לחמוד ולו דבר יחיד.

## **22. לך שמבקש לחיות חיים יותר מאושרים**

שום דבר לא קורה, לא משנה מה נדמה שמתרחש – זה המצב הטבעי. אשליה פירושה לאבד את המצב הטבעי. בדרך-כלל אנחנו לא מזהים את המצב הטבעי הזה. בדרך-כלל אנחנו מכסים אותו במשהו אחר, כך ששוב אינו טבעי.

תורת-הבודהה פירושה הוא המצב הטבעי. אך בעולם הכל לא-טבעי. שתלטנות; כניעה ודיון בכל עד מוות אינם טבעיים.

כל מקום ממלא את כל השמיים והארץ, כל רגע הוא נצחי.

לתרגל את דרך הבודהה פירושו לחיות לחלוטין את הרגע הנוכחי – שהוא כל חיינו – כאן ועכשיו.

אל תדחק את דרך-הבודהה לשום מסגרת.

## **23. לך שאומר שלרופאים ונזירים יש חיים קלים**

קינקאקו-ג'י כמו גם ההיכל המוזהב ב הוריו-ג'י לא נועדו לתרגולם של נזירים. במקומות כאלה נזירים יכולים להרוויח את לחמם רק מלהיות בסביבה.

בשנה הראשונה של תקופת המייג'י הפגודה בת חמש הקומות בהוריו-ג'י עמדה למכירה תמורת 50 ין, ועדיין לא נמצאו קונים. הם הצליחו למצוא מישהו שיקנה את הפגודה בת החמש קומות, קופוקו-ג'י, תמורת 30 ין, אבל הוא רק רצה לשרוף אותה ו אחר-כך לאסוף את הזהב. כשאמרו לו, "אם תעשה את זה כל העיר נארה תעלה בלהבות!" הוא אמר, "אם-כך, לעזאזל עם זה!" זו הסיבה היחידה שהפגודה שרדה עד ימינו. ערך השוק של דברים כגון אלו משתנה. אין שום דבר כביר בדברים שערך השוק שלהם משתנה. אנחנו יכולים להסתדר בלעדיהם. ישנם דברים חשובים יותר. אזן זה מה שחשוב.

לאחרונה יש מקדשים בקיוטו שמנהלים בתי-מלון ואכסניות. זה מוזר איך אנשים מסוימים לא יכולים לחשוב על דבר פרט לכסף ואוכל.

להיות נזיר שעוזב את ביתו משמעותו להיות מישהו שמשחרר את הכל. פירושו להשתחרר מטיפשות קבוצתית. הנזירים היום רק רוצים להיצמד לדברים. לכן אין בהם תועלת לדבר.

כשאתה מאכיל חתול הוא מפסיק לצוד עכברים. כלב מפונק לא שומר. אפילו בני-אדם אינם מועילים לעבודה אם יש להם כסף והם חיים חיים קלים.

## **24. לך שאומר שנזירים מנהלים עסק נוח**

זה יכול היה להיות מצחיק לו רוחות-רפאים היו רודפות בכל פעם שנזיר מקלקל טקס-קבורה [ביפן] (בתקופתו של סאוואקי כמו גם היום) הנזירות היא בעיקר עסק של עריכת טקסי-קבורה. המת'. אבל אפילו כשנזירים מקלקלים טקסי-קבורה, רוחות-רפאים לא עושות דבר. לכן חיי הנזיר מרחפים בלימבו.

מה בכלל עושים הנזירים כשהם עורכים טקס-קבורה? הייתי מדמה זאת לאדם היורה כדורי סרק, מסריט זאת, מקרין את הסרט ומצלם אותו במצלמת סטילס.

אפילו רדיו וטלוויזיה אינם יכולים להציג תמונה או להשמיע קול אם אינם מחוברים כראוי. עד כמה לא הוגן, מצד שני, שחיהם של נזירים כה קלים. אני לא מבחין בדבר פרט לנזירים שגלימותיהם סתורות ואינם יודעים לשבת זאזן או לקבץ נדבות.

נזירים מנסים נואשות להסתדר באמצעות מס-שפתיים לתורת הבודהה. וחילוניים מנסים להשיג משהו מנזירים שמשלמים מס-שפתיים עבורם. איזה קשר יש לשינון של מס-שפתיים לתורת-הבודהה?

נזירים אוהבים לדבר על האישה הזקנה ששיננו עבורה סוטרות: "הסבתא הזו מוצאת בי מקלט." אל תאמר זאת בכזו קלות ראש – אידיוטים מוטב שישתקו!

נזירים בימינו אומרים שאין דרישה לזאזן. הם אומרים שסאוואקי מנותק מהתקופה.

ישנו מעשה רע שנקרא "לעשות טוב". עבור אחדים "לעשות טוב" הוא רק קישוט.

כאשר משהו קשור להוראת התורה, ובו-בזמן קשור להרחבת העסק, מישהו זה או אחר בלבד מאד את היוצרות.

כשקהל של נזירים במקדשים המרכזיים מקריא מחצית מן ה-שודוקה [שיר החופש] במהירות ובקול רם, העולים-לרגל מתמלאים ביראה. אין לי מושג מה בכך כה מעורר יראה, אבל באיזשהו אופן כולם מתמלאים ביראה. נזירים מתכנסים יחדיו רק בשביל לקבל את הרישיון שלהם, והמקדשים המרכזיים הופכים את צבירת הנזירים לעסק. וזה נכון גם לגבי המקדשים בסין. כך הם עושים עסקים – מבלי לזהות עסק כעסק.

בימינו הוראת התורה פוחתת שכן התרגול פוחת. אנשים פשוט לא מסוגלים לעכל שהתרגול עצמו

הוא ההתעוררות.

מדוע הבודהיזם ביפן כה חסר-ערך? כיון שביפן ניתן למצוא את המספר הגדול ביותר של אוצרות בודהיסטים, רק לא תרגול. ותורת-הבודהה לא שוכנת היכן שאין תרגול. גם אם זרע תורת-הבודהה נמצא, הוא לא יכול לפעול אם אינו מונבט באמצעות התרגול.

אומרים שהבודהיזם בתאילנד, בורמה, ציילון וסין נצמד לחוקים ולציוויים. ובכל זאת הוראת התורה שם חלולה בדיוק כמו בבודהיזם היפני. רק המנהגים שונים. מנהגים של ההיניאנה.

## **25. לך שרוצה ללמוד קצת בודהיזם בשביל לשפר את עצמך**

"תיאוריות ריקות" הוא השם שלנו למשחקים של צופים מהצד במושגים. למשחקים שכאלה אין שום ערך. צלול פנימה גוף ונשמה.

עליך למות לחלוטין בשביל לתהות על תורת-הבודהה. אין טעם לענות את עצמך ולמות רק למחצה. תורת-הבודהה אינה לצופים. מדובר בך.

דת אין פירושה לשנות את העולם סביבי. פירושה לשנות את העיניים שלי, האוזניים שלי, אופן הראייה שלי והראש שלי.

תורת-הבודהה אינה נושא לעיון. השאלה האמתית היא, "מה אני עושה עם הגוף שלי?" הגוף האנושי בנוי בצורה מאד מעשית. אך באיזה אופן אנחנו משתמשים בגוף המעשי הזה? בדרך-כלל, אנחנו משתמשים בו כעבד לאשליות שלנו. תורת-הבודהה פירושה להשתמש בגוף באופן שאינו הופך אותו לעבד לאשליות שלנו. ופירוש הדבר הוא לסדר את הגוף והתודעה שלנו.

תורת-הבודהה אינה רעיון. תורת-הבודהה היא אודות הבעיה, "איך אני מתמודד עם עצמי?"

## **26. לך שרוצה לשמוע משהו מעורר השראה בקשר לבודהיזם**

הם אומרים: "כשאני שומע את סאוואקי מדבר אמונתי מצטננת." עכשיו אני עומד להקפיא את אמונתם: אמונה שכזו אינה אלא אמונה-תפלה. הם אומרים: "ההרצאות של סאוואקי אינן מעוררות בי שום אמונה." הן אינן מעוררות אמונה-תפלה, זה הכל.

אין דבר מצחיק יותר מאישה זקנה שמחפשת "השראה". הכל עבורם הוא "מעורר השראה" גם אם זה לא שווה יותר מחרא של יונה. בכל מקרה רעיון ההשראה הזה הוא מוטעה. האין זו אך ורק השראה אישית שהם מדברים עליה? הם מוצאים מקלט בבודהה רק כיון שהם מקווים שיצא להם מזה משהו.

לא משנה איזו סוטרה תקרא, הנושא הוא תמיד הקדשה של הגוף והחיים שלך לדרך. מדוע כל העולם מאמין שפירוש הדת הוא להתפלל לבודהה לבריאות טובה או שגשוג עסקי?

לא משנה כמה טוב הם עושים, כל מה שבני-אדם עושים הוא רע. אם אתה נותן, כל היום אתה חושב "נתתי!" אם אתה מתרגל את הדת שלך אתה חושב "תרגלתי, תרגלתי!" אם אתה עושה מעשה טוב אתה אף-פעם לא שוכח, "עשיתי טוב, עשיתי טוב!" האם זה אומר שעלינו לעשות רע במקום? לא, גם כשאנחנו עושים טוב זה רע. כשאנחנו עושים משהו רע זה אפילו יותר גרוע.

אם אתה עושה טוב אתה לפתע מתחיל להתעצבן על כל הרע שאתה רואה באחרים. כשאתה עושה משהו רע, אתה שומר על שקט, שכן לפתע התחת שלך מגרד. אנשים לא עוסקים בחישובים רק כשמדובר בכסף. בכל דבר שהם עושים הם מנסים להעלות ולהוריד את המחיר. וזאת כיון שלא

השילו גוף ותודעה. רק משהושלו גוף ותודעה שוב אין לעסק הזה ערך. להשיל גוף ותודעה פירושו, ללא-אמדן, ללא-גבול.

“עשה טוב, הנח לרע.” ללא ספק מדובר בזה, אבל האם כל-כך ברור מה טוב ומה רע? טוב ורע הולכים יד-ביד.

זאן הוא מעבר לטוב ורע. אין מדובר בתורת-מוסר. זאן מתרחש כשקפיטליזם וקומוניזם נגמרים.

## **27. לך שמתחיל לתהות בתום על העצמי האמתי שלך**

איך יכול לאחוז בעצמך. ברגע בו אתה מוותר על העצמי שלך, אתה מגשים את העצמי שהוא אחד עם היקום.

העצמי שלא המצאתי הוא בדיוק מי שאני באמת.

שני המשפטים, “כל הדברים הם צורת האמת” (סוטר הלוטוס) ו “כל הקיום הוא טבע הבודהה” (סוטר הנירוונה) מתייחסים למה שמחוז לאישי.

כל היקום מקרין את אור העצמי.

לכן אני ממלא את כל היקום. אני לא הטמבל הזה שמשחק בעודף שלו.

הגוף הזה הוא כל היקום – אם אין לך אמונה כזו בעצמך, יש לך נקודת חולשה שאין ביכולתך להסתיר. ברגע שיתעוררו בך קנאה או דכדוך היא תתגלה.

פשוט שכח את כל שלמדת מאז שנולדת.

כאשר טיפת מים נוגעת בים או גרגר אבק נוחת על האדמה, בו ברגע הטיפה היא הים וגרגר האבק הוא האדמה.

כל הדברים שוכנים בי. לכן בפעולותיי, עלי לשים לב למה שאחרים מצפים.

כיון שאנו אסירי-תודה לחברה, בבואנו להשתמש במשהו אנו חושבים על אלו שיזדקקו לו אחרינו.

## **28. לך שחושב שבודהיזם הוא הרעיון הגדול ביותר בתולדות האנושות**

רעיונות מתבססים על האופן שבו יהיו פני הדברים כשהכול ינוח על מקומו. תורת-הבודהה נוגעת למה שטרם נח על מקומו. דברים הם עדיין בתהליך.

דת אינה רעיון – היא תרגול.

תרגול דתי יכול להיקרא “יישום”. פירוש הדבר שמדובר בעניין יישומי. אין מדובר בתרופה שמבטיחה מזור.

עבורנו תרגול אמתי הוא מה שניסוי הוא למדען. כשם שמדע הוא חסר משמעות ללא ניסויים כך בודהיזם הוא חסר משמעות ללא תרגול.

אל נא תלך לאיבוד במחשבות על תורת-הבודהה.

היה זהיר לבל תנהג בתורת-הבודהה כאילו הייתה מוצר משומר שאין לו קשר למציאות.

ההסברים והמעשיות שלך טיפשיים כמו כל דבר אחר שאתה אומר. ההבעה על פניך כבר סיפרה

מהם פני הדברים באמת.

אתה יכול לבטא את המציאות באופן חופשי לחלוטין באמצעות מילים. אבל המילים האלו אינן המציאות. לו המציאות הייתה במילים היינו נכווים בלשונונו בכל פעם שהיינו אומרים "אש". ובכל פעם שהיינו מדברים על יין, היינו משתכרים. במציאות הדברים אינם כה פשוטים.

מה שאינו אמתי הוא חסר תועלת, לא משנה איזה שם אנחנו מדביקים לו. ולא משנה כיצד אנחנו משתמשים בתיאוריות אנחנו לא מתקדמים באמצעותן. מילים הן מילים ותו לא.

## 29. לך שמרוצה כאשר מישהו מחמיא לעומק האמונה שלך

רבים מבלבלים אמונה אם איזשהו סוג של שכרון-חושים. ישנו סוג של שכרון-חושים שדומה ליראת-כבוד, שאינו אלא אשליה. המשמעות של אמונה, לעומת זאת, היא הפוכה בדיוק – פיכחון מוחלט מכל סוג של שכרון-חושים.

רוב האנשים המדברים על תודעת-המאמין, אינם חושבים על דבר מעבר ללקק לבודהה. "עשה כרצונך באחרים אבל לפחות תן לי כרטיס במחלקה ראשונה לגן-עדן!" לתפילות מסוג זה אין דבר וחצי דבר עם תודעת-המאמין. אמונה פירושה צלילות וטהור. תודעה פירושה, התודעה האחת שחובקת את שלושת העולמות. לכן להיות בעל אמונה פירושו לטהר ולצלל את התודעה של שלושת העולמות. תודעת-המאמין פירושה באמת ובתמים להיות בעל תודעה-צלולה באשר לתודעה שלך.

אמונה פירושה להיות צלול וטהור. פירושה להיות חופשי מדאגה. אבל אנשים מתבלבלים גם בקשר לזה, וחושבים שאמונה פירושה להתפעם, אז הם מנסים בכל יכולתם להתפעם. עד שהם מגלים שלא כל-כך פשוט להתפעם. אז הם פשוט מתנהגים כאילו הם נפעמים.

כולם רוצים להגיע לגן-עדן. אבל האם ראית אותו? אם אתה חושב שכן, ודאי טעית.

כשקבוצה דתית חדשה מתחילה לסחוף אחריה קהל חסידים גדול, פתאום כולם מתחילים לחשוב שיש בזה משהו. לו היה מדובר רק במספרים, האם למועדון האנשים הרגילים לא היה את מספר החברים הגדול ביותר? לא, בעצם יש הרבה יותר חיידקים.

האם לא נזרקת עלינו בני-האדם ערימה של רעיונות מטורפים - רעיונות בשם "אמונה" או "סטורי" וכו'?

## 30. לך שאומר שהשובגנזו קשה להבנה

כיון שאתה מנסה לבין את תורת-הבודהה מנקודת מבט אנושית אתה מתקדם 180 מעלות בכיוון ההפוך.

רבי דוגן לא דורש מאיתנו דבר שאינו ביכולת אנוש. מדובר פשוט בלהיות טבעי, ללא מחשבות ריקות ומוזרויות. ככלל הבודהיזם אינו דורש מאיתנו שום דבר מיוחד, רק להיות טבעיים. ייתכן שמשפטים מסוימים מסותרות יראו לנו מיוחדים, לדוגמה, "השיער הלבן שבין גבותיו מאיר את שלושת-אלפים העולמות." אבל זהו רק סמל ספרותי לסמדהי שהוא מלך-מלכי הסמדהי.

כל החיים של רבי דוגן היו חקירה חוזרת ובלתי מתפשרת של עצמו.

אין בודהה מחוץ לתרגול ואין תורה מלבד "באין-מחשבה" [ניתן אולי גם לתרגם "מעבר למחשבה". המת'] - אלו הם העקרונות היסודיים של רבי דוגן.

אחד הדברים המרתקים בדוגן זנז"י הוא האופן בו הוא ראה את תורת-הבודהה כעצמי, במקום פשוט לספר מעשיות לאנשים רגילים. הוא מדבר, לדוגמה, על הרכב של הבודהה האחד:

אמיטהבה, שקיאמוני ואנחנו כבודהה אחד. ועבורו, תרגול זאזן הוא הפצת תורת-הבודהה – לא בניה של מקדשים או פגודות. הזאזן של דוגן זנזי הוא זאזן שקוף לחלוטין. אין בו תועלת לאנשים רגילים. "אל תתרגל את תורת-הבודהה למענך. אל תתרגל כדי לקנות לך שם. אל תתרגל לשם עשיית רווח. אל תתרגל כדי לחוות חוויות-רוחניות. תרגל את תורת-הבודהה אך ורק לשם תורת-הבודהה." [דוגן זנזי: גאוקודויוג'ינשו - נקודות לשים לב אליהן בתרגול הדרך] זוהי תורת-הבודהה שלו.

דוגן זנזי "חזר בידיים ריקות" [אייהי קורוקו – הרשומות של דוגן]. כשהוא חזר מסין הוא לא השויץ בסטורי שלו כמו שאחרים משוויצים בקעקועים שלהם. הסיפור שלו על חזרתו בידיים ריקות משחרר לחלוטין את אחיזתנו ברעיונות מקובעים של השגת סטורי באמצעות זאזן.

נוצרי אחד שאל אותי פעם, "הכומר שלי אמר שלא הייתה דת שהפיצה שקרים כה רבים כמו הבודהיזם. האם זה באמת נכון?" עניתי לו, "ידידי, קלעת בול למטרה!" סוטרת הלוטוס כמו גם סוטרת העטרה והשובגנזו אינם אלא שקרים – כשאין מתרגלים אותם. ללא זאזן בודהיזם הוא שקר מוחלט.

### **31. לך שאומר שבודהיזם לא נוגע לך**

בכלא האסירים מתנפחים מול הסוהרים ואומרים להם, "תסתכלו טוב טוב על עצמכם. בלעדינו לא היה לכם מה לאכול!"

כך בדיוק הדבר איתנו, האנשים הרגילים. כיון שאנחנו קיימים הבודהות קיימים. בלעדינו, האנשים הרגילים, הבודהות היו מזמן מחוסרי-עבודה.

במובן מסוים אנשים רגילים ובודהות אינם ישויות נפרדות, אלא נמצאים בקשר-גומלין.

בודהיסטווה הוא אדם שמעורר ישויות סובלות. הוא אדם רגיל, שרואה את היעד "בודהה" בברור ובהחלטיות.

כשאתה מדבר על בודהה, אתה חושב על משהו רחוק שאינו נוגע לך. וזו הסיבה שאתה מסתובב במקום.

לאנשים רגילים ולבודהות אותה צורה. להתעוררות ואשליה אותה צורה.

כשאנחנו מתרגלים את תורת-הבודהה אנחנו בודהה. או מוטב לומר, שכיון שאנחנו כבר בודהה אנחנו יכולים לתרגל את תורת-הבודהה.

אתה מאמין שבודהיזם הוא קצת שונה מכל דבר אחר. אבל אלו לא פני הדברים כלל-וכלל: בודהיזם הוא כל הדברים כולם. "כל הדברים כולם הם ילדיי." כך תורת-הבודהה רואה את העולם.

כשמבוגרים הם רק מבוגרים, ילדים לא מתבגרים. כשילדים בוכים אתה מוכרח לבכות אתם. מבוגרים צריכים להיות ילדים, ילדים צריכים להיות מבוגרים. בודהות ואנשים רגילים, תורת-הבודהה והחברה, סטורי ואשליה, התעלות ונפילה, תבונה וחמלה – בין כל אלה צריך להיות שיג-ושיח חי.

### **32. לך שאומר שהגוף שלך בדיוק כפי שהוא, הוא כבר בודהה**

אישיקאוה גואמון<sup>3</sup> אמר, "אפילו כשאיעלם וכשכל החול יישטף אל הים, לא יעלמו מן העולם זרעי הגניבה." כך הוא מהלל ומקלס את "טבע-הגנב" שחודר שמיים וארץ. ובכל זאת אם לא ננהג כגואמון לא נהיה לגנבים.

נאמר גם שלכל הדברים יש טבע-הבודהה, ושהוא חודר את השמים והארץ במלואם. אבל כל זמן שאנחנו לא נוהגים כבודהה אנחנו לא הופכים לבודהה.

3 אישיקאוה גואמון הוא שמו של נוכל, גנב ונינג'ה אגדי מהמאה ה-16 שגנב מן העשירים וחילק לעניים.

כשאתה, שאינו נפרד מבודהה, מיישם את פעולות הבודהה – אזי אתה בודהה. אם אתה פועל כמו טיפש אז אתה טיפש.

רק בגישה שלך לחיים הבודהה מופיע.

אדם שמיישם את פעולות הבודהה נקרא בודהה.

בודהה שהמציאו בני-אדם אינו בודהה.

כשאנחנו אומרים שהבודהה הוא חסר גבולות, הכוונה היא שהוא אינו מוגבל בצורה. אין זו אמת-מידה לגודלו.

בודהה הוא חד-מחשבה, עליז וחופשי מהיקשרות. ובכל זאת אנשים רבים בימינו חושבים שבבודהה קודר וחסר-מזל.

### **33. לך שיוצא מדעתך בניסיון להשיג תודעה-שלווה**

תורת הבודהה אין לה אמדן ואין לה גבול. איך ניתן להתאים אותה לקטגוריות שלך.

לא משנה מה אתה מנסה להשיג, הוא מוגבל.

בכל מקרה רק דברים לאנשים רגילים ניתנים להשגה. להשיג כסף, להיאחז בבריאות, להיקשר למעמד ותואר, להשיג סטורי – כל דבר שתשיג פשוט יהפוך לרכוש של אדם רגיל. להניח לרכוש של אנשים רגילים – זו המשמעות של להיות בודהה.

אם תודעה-שלווה פירושה הסיפוק האישי שלך, הרי שאין לזה דבר וחצי דבר עם תורת-הבודהה.

תורת-הבודהה מורה לנו היעדר גבולות. זה שאין לו אמדן צריך להתקבל ללא תלונות.

אתה חסר שלווה-תודעה כיון שאתה רודף אחרי שלווה-תודעה מושלמת. זה עקום. היה קשוב לתודעה שלך בכל רגע-ורגע, לא משנה כמה לא שלווה היא נדמית לך. תודעה-שלווה גדולה מוגשמת רק בתרגול בתוך התודעה הלא שלווה הזו. היא צומחת מתוך יחסי-הגומלין שבין התודעה השלווה ללא-שלווה.

תודעה-שלווה שנמצאת תמיד במנוחה אינה אלה דבר מן המוכן. תודעה-שלווה אמתית מתקיימת אך-ורק בתוך תודעה לא שלווה.

כשאי-הנחת מתקבלת לבסוף כאי-נחת, אזי התודעה-השלווה שולטת. זו התודעה של אדם שהיה חירש לביקורת, כשהוא סוף-סוף מקשיב לאחרים מדברים על טעויותיו. זו התודעה של אדם, המתחנן עירום על חייו, כשהוא לפתע מת בשלווה. זו התודעה של אדם, שאיבד פתאום את הקבצן שמושך בשרוולו ועוקב אחריו לכל-מקום. זו התודעה אחרי השיטפון בו נשטף האיפור של האדיקות-הדתית.

איך ייתכן בכלל לאדם שתהיה לו תודעה-שלווה? השאלה האמתית היא מה אתה עושה בחיי האדם שלך? מה שאתה עושה עם שק הבשר המצחין הזה – זה הנושא.

### **34. לך שמכונן אל דרך החיים המוחלטת**

זה חייב להיות בדיוק כפי שזה, ובכל זאת זה יכול להיות בכל אופן שהוא. דבר לא צריך להיעשות באופן מסוים, ובל-זאת הוא צריך להיעשות באופן הנעלה והטוב ביותר.

סן-נו-ריקיו שכר פעם נגר לדפוק מסמר לעמוד. לאחר שבחן את העמוד בקפידה בחר את הנקודה המדויקת. הנגר סימן את הנקודה ויצא להפסקה. כשלבסוף הגיעה העת לדפוק את המסמר לא מצא את הסימן. סן-נו-ריקיו בחן מחדש את העמוד ולבסוף קרא, "הנה! הנה נקודה טובה." כשבחנו את העמוד מקרוב התברר שהיה זה בדיוק אותו מקום אותו סימן הנגר קודם לכן. במרכז היעדר-הצורה ישנו כיוון מוחלט. כשם שיש הבעת-פנים מוחלטת בין כל הבעות-הפנים של אדם.

מה שנקרא, "להיות בעל כוחות על-טבעיים" אינו אלא להיות בעל הבעת-פנים שאינה מטושטשת.

אנחנו חושבים שאנחנו מולכים-שולל על-ידי התחושות השגויות שלנו ושאינן מה לעשות בנידון. אנחנו חושבים שיש איזה מן משחק משיכה-דחיפה בין תורת-הבודהה לתחושות המטופשות שלנו. אבל זה עקום. תורת-הבודהה אומרת שאנחנו כלל לא שונים מבודהה. כל הדברים מוכיחים את האמת. מה שאתה לומד בתורת-הבודהה הם יסודות התרגול.

תרגול פירושו לשאול בכל ישותך, "מה אני יכול לעשות עכשיו למען דרך הבודהה?"

אפילו במקרה של הנחת כוס תה, יש הבדל גדול בין פשוט לתת לה ליפול לבין להוריד אותה בזהירות בידך.

הבסיס לכל פעולה הוא להשלים אותה במלואה. אם התודעה שלך פזורה אפילו לרגע, אתה לא שונה מגופה.

הכל הוא בעניין מציאת המתח הנכון לשרירים ולגידים שלך. בעניין הפיכה לאדם ללא פערים, בעניין מציאת המתח והמיקום הנכונים לשרירים וגידים.

אז על מה תורת-הבודהה? על להפוך כל תחום וחלק בחיים שלך לכזה הנמשך על-ידי הבודהה.

זה לא מספיק לקלוע בול למטרה פעם אחת. הניקוד המושלם של שנה שעברה הוא חסר תועלת. אתה צריך לקלוע בול למטרה עכשיו.