

Зеншо В. Коп

**Враќање назад
до
себе си**

Транскрипција од еден Дарма-говор
на Зеншо В. Коп, објавен во
Зен центарот Тао Чан во Визбаден
11 август 2018

Враќање назад до себе си

Постои една суштинска изрека од Зен мајстор Хуанг-по од IX век, што го сумира со неколку збора најважното, суштината на Зен. Но пред да ја цитирам оваа изрека, би сакал да додадам нешто, да кажам нешто што е неопходно за негово подлабоко разбирање.

Претходно зборувавме за илузијата на личноста, која се идентификува себеси, односно размислувањето се идентификува со своите спомени, испреплетените спомени за своето мртво минато. Размислувањето се идентификува себеси на таков начин, што верува дека е мислител на мислите и со тоа се одвива двојна илузија, од која се појавуваат огромен број илузии и се зацврстуваат како перцепција на телото, умот и светот.

Целиот овој автономен процес се зацврстува во перцепција; во еден реалм - на искуство на една личност, што е во средина на надворешниот свет на небото, сонцето, месечината и ѕвездите, и на крајот подлежи на процес на промена на сите нешта.

Постанување - бидување и престанок - смрт.

Во будизмот, оваа псевдо-личност се нарекува конгломерат, односно комбинација на различни фактори кои го активираат самото постоење на надворешен свет и личност. Поради оваа причина, овој процес што ја предизвикува заблудата на една личност, е познат како Скандхас - кои се индивидуални фактори што ја сочинуваат заблудата на личноста.

Тоа се: телесност, сензации, перцепции, ментални импулси и свест. Човекот се гледа себеси како ова унија од тело и „јас“. Јас сум телото и во телото е „јас“.

Овој процес на идентификација е клучен процес на идентификација, затоа што во моментот на смртта се држи цврсто за неговите традиционални навики, вообичаено размислување и вообичаена перцепција на неговото препознавање на илузијата и сите феномени кои се како сон. Кога сè исчезнува во моментот на смртта, искуството на простор, време и тело, сè исчезнува, свеста поврзана со егото е доста заинтересирана, навистина заинтересирана да ја задржи својата илузија за телесност.

Но, тоа е: „rien ne va plus“ (ништо не оди добро), ништо не оди повеќе. Телото, како и сè друго, исчезнува.

Сензациите, перцепциите, менталните импулси и свеста во нивниот првобитен начин остануваат низ Бардо процесот, за на крај, и тие исто така, да исчезнат таму.

Генерално, кога човекот се доживува себеси како овој конгломерат, оваа комбинација на: тело, сензации, перцепции, ментални импулси и свест, е големата илузија, што тој ја доживува исто ноќе во сон.

Тој го доживува своето тело.

Ако некој го удри на раката, тој ја забележува болката. Го боли. Забележува студено, забележува топло. Тој ги перцепира работите. Слуша, гледа, мириса, вкусува, тој чувствува.

Но, кога се пробудува, како ништо да не било.

Сè е само игра на умот.

Целиот површен свет, целото минливо искуство, не е ништо друго освен игра на умот.

Практиката на Зен е да се препознае оваа игра на умот, да се види јасно низ неа, да се ослободи од својата фасцинација и на тој начин исто така да се ослободи од приврзаноста поврзана со оваа идентификација, т.е. овој процес на приврзување, процесот на Ахамкара, за да постане јасно во моментот на смртта, препознавајќи ја лажната природа на сите појави, умот се рефлектира самиот себе. Умот останува во себесвесност.

Сепак, ова е можно само доколку човекот го сфаќа и практикува ова во својот време-просторен живот т.е. сè додека тој сè уште живее на оваа земја или ја живее оваа имагинативна претстава за земјата, оваа лесна, без напорна, ненамерна, чиста, вистинска самосвест, свеста за себе овде во време-просторната димензија, се повеќе се стабилизира, така што човекот живее сè повеќе од оваа вистинска првобитна природа, а не само од неговиот интелектуален апарат, од кој потекнува неговото его, неговото „јас“, неговата личност.

Значи ова е суштината, при што сега ја повлекувате целата своја себесвест, вашата свест. Го чувствувате вашето тело, го чувствувате здивот и останувате поврзани со себеси.

Ако го вежбате ова и се придржувате кон тоа, ќе дојде моментот кога ќе го почувствуваш и доживееш, тоа што го движи здивот, тоа што стои зад целиот овој процес, животот- што му дава живот на целиот живот, вашето вистинско, неродено и бесмртно јас, вашата вистинска природа е бесмртноста.

Прво го чувствувате субтилно, првично како едно деликатно навестување.

А потоа го нема. Но, вие знаете за тоа.

А кога се повеќе и повеќе се продлабочувате во себе, ќе го доживеете тоа сè повеќе и повеќе. Она што е важно, е за да се дојде до ова искуство, од голема важност е практиката на 'медитација на смртта'.

Во моментов пишувам едно поглавје за состојбата во моментот на смртта и има еден многу суштински дел, многу, многу важната медитација на смртта.

Тоа значи дека човекот е свесен за својата смртност, дека се ослободува од оваа идеја дека тој сè уште има многу време на земјата.

Младите велат:

„Сè уште имам многу време. Сè уште имам многу време во мојот живот.

Тие имаат толку многу планови пред себе, така што не ја сметаат ни за возможна оваа мисла, дека смртта може да дојде во секој момент.

– Но, Буда вели:

"Исто, како што стапалото на слонот е најголемото и најмоќно од сите стапала на сите суштества, така и медитацијата на смртта, е најсилна и најефикасна од сите вежби за медитација со цел да се постигне ослободување."

А Зен мајсторот Хакуин, ја нарекува медитацијата на смртта:

... клучот до неограничено Просветлување.

Што е медитацијата на смртта?

Тоа е: да седнете и сфатите дека ќе умрете.

100% да сте свесни!

Да постанете свесни дека сите битија ќе умрат! Сите суштества ќе умрат!

А, бидејќи и вие сте битие исто така, ќе умрете.

Вие се оддалечувате од генералниот консензус и не припаѓате на оние што мислат:

„Смртта оди кај секој, но не и кај мене“.

Ова значи дека вие делувате, како смртта да влијае на сите, само на вас не.

Но, ти ги дозволуваш мислате за својата смртност!

Смртта може да ве снајде во секој момент. Како молња брзо – една несреќа, лоша среќа. Болест, може да дојде со молскавична брзина, каде лекарот ќе ви каже дека имате само неколку недели да живеете.

А, ти секогаш велеше:

„Ах, јас имам толку многу време пред мене. Па, јас сум уште млад.

Сè уште го имам тоа и тоа во план.“

Секако.

Не треба сега да седите и мислите само на смртта.

Не се мисли на тоа така.

Треба да живеете, треба да бидете среќни. Можете да најдете партнер, животен партнер со кого сте среќни. Можете да правите сè.

Прекрасно!

Но, не ги заборавај основите на целата работа, зошто си тука.
И затоа сакате да практикувате Зен начин. А практикување значи, навистина да го правите тоа!
Доста се зборува за Зен праксата.

На крајот на краиштата, сето она кон кое што луѓето се осврнуваат на оваа тема, е само низа на стари ритуалистички поими и сите нешта што можете да ги најдете во Зен, но кои не припаѓаат на вистински, оригинален Зен.

Бидејќи оригиналниот, вистински Зен не е ништо друго освен целосно радикално препуштање во прашање за животот и смртта.

Медитацијата на смртта, значи дека замислувате дека сега умирате.
Сега, тука умирате!

Лекарот ви рекол дека ќе живеете уште една недела, и толку. Да.
Живејте го секој момент како да е последен во вашиот живот.

Или малку поблаго кажано:

Живејте го секој ден како да е последен во животот.

Од оваа гледна точка, сè изгледа сосема поинаку, ако се препуштите. радикално

Бидете свесни дека:

Телото, тоа не сум јас, тоа не ми припаѓа мене, тоа не е мое вистинско битие.
Тоа што твоето битие навистина е, е битието чија суштина произлегува од себе, а не произлегува од нешто што му претходи.

Како резултат на тоа, Битието, моето чисто битие, моето вистинско јас не подлежи на процес на бидување, постоење и исчезнување.

Тоа е бесмртноста. Тоа е вечноста.

Но, ова тело не е вечно.

Тоа подлежи на процес на минливост – значи воопшто не може тоа да бидам.

Замислете некој сега да ви отсеке рака. Дали си тогаш нешто помалку од претходно?

Другата рака, исто така или нозете. Сè е отсечено.
Дали си тогаш помалку? Дали си повеќе од тоа?

Останува исто.

Вие не сте вашето тело.

Може да го доживеете за време на медитација, во моменти на тотално губење на свеста за телото при јасна свесност.

Губење на перцепцијата за телесната свест може да ви се случи и во кома. Може да ти се случи кога ќе се онесвестиш и во секакви ситуации.

Но, тоа ... искуството, чувството за целосно губење на перцепцијата на телото при јасна свест, над секое разликување и цело размислување, тоа е самади, светло-зрачечката, вистинска себесвест.

Тогаш ќе сфатите дека вие воопшто не може да бидете тело.

Но, мора да го практикувате ова искуство.

Сето ова сумирано, во оваа изрека што ја споменав на почетокот, од страна на Зен мајсторот Хуанг-по, еден од најголемите мајстори на Зен, гигант меѓу мајсторите на Зен, кинески мајстори од деветтиот век, тој вели:

Кога обичниот човек би можел ...

Еве, за да започне со тоа, тој вели „обичната личност“, не ограничувајќи се на некој кој постигнал големи работи, како професор по филозофија или што и да е или будологија, будистички религиозни студии, туку наместо тоа, секој еден човек.

Кога обичниот човек би можел, без разлика кој, да препознае во моментот на својата смрт, дека петте индивидуални фактори кои формираат илузија за постоечка личност: телото, сензациите, перцепциите, менталните импулси, неговата свест и исто така искуството на четирите елементи: фиксно, течно, топло, воздушно, се целосно празни и не формираат его и дека духот ниту доаѓа, ниту си оди, неговата вистинска природа не започнува со раѓање ниту ја поминува со смртта, туку холистички и неподвижно во неговата длабока мистична длабочина би можел понатаму да препознае дека неговиот ум е целосно едно со сите појави и дека сè е само игра на умот.

Кога би го препознал ова во моментот на својата смрт, во процесот на смртта тој би постигнал просветлување брзо како молња.

Аум а Хум – Нека биде така

Контакт

З Е Н Ц Е Н Т А Р
ТАО 道 **ЧАН**

Доброволна организација

Телефон: +49 (0)611- 940 62 31

Факс +49 (0)611 - 940 62 32

www.tao-chan.org/mk/

www.facebook.com/zencentertaochan/

Сите права се задржани. Содржината на ова дело е целосно заштитена со закон. Без претходноовластување, не е дозволена целосна или делумна репродукција на овој текст или негово компјутерска преработка, пренесување во која било форма или на кој било начин, без оглед дали е електронски, механички, со фотокопија, со регистрација или други методи.

© Зен Центар Тао Чан, Визбаден
Примерокот не е за продажба