

איפה היית בשנה שעברה? דייויד ברייזייר (מתוך הספר "zen therapy")

איפה היית בשנה שעברה?

נשום עמוק. נשום עמוק.

האוויר ממלא את ריאותיי ואז דמי מקבל את החסד שחייתי בו לפני דקות אחדות.

כל תא מתחדש, ועם כל נשימה חלק ממני נפרד ומשהו חדש נכנס.

האורז שאכלתי אתמול- איפה הוא עכשיו? בשריריי? בעצמותיי?

המיץ שחלקנו אתמול- איפה הוא? בזרועותינו? ברגלינו?

בחודש שעבר האורז נשב ברוח ובאור השמש בארצות רחוקות.

במישורי המיסיוסיפי ובעמקי בורמה.

הפירות היו תלויים בעצים בקפריסין או בספרד או בסיציליה.

ולפני כן? לפני כן החומר שלהם היה באדמה, היה באוויר, היה בימים, היה באוקיינוסים, ממתין להיאסף, להגביה לשמיים, מחכה להיות גשם.

אתה ואני, אנחנו בעיקר מים.

בשנה שעברה, רוב רובו של גופינו היה באוקיינוס, שייטנו ביחד בתוך האטלנטיק או באוקיינוס השקט. כי רוב רובנו מים, והמים הועלו על ידי חום השמש, בכוח חלקיקי האור, וירדו למטה, מכים בפני האוקיינוס.

וכל חלקיק אור בא מן השמש, מבטן הכוכבים.

אתה ואני היינו כוכבים בשנה שעברה.

רדפנו זה את זה בתוך הליבה הלוהטת של השמש.

אז מי הוא זה שהתגורר בבית הזה בשנה שעברה?

ואיפה תהיה בשנה הבאה?

ומי הוא ידיד אמת? ומי הוא אויב לך? ומי תהיה אתה בשנה הבאה?

נשום עמוק. נשום עמוק. האוויר הוא אני. האוויר הוא אתה. האוויר שאנחנו חולקים-

אני נותן ממני לך, ואתה נותן לי.

עם כל נשימה אני נקשר במעגל אחד עם היערות הגדולים.

הנשיפה שלי היא המזון שלהם. הנשיפה שלהם ממלאת את ריאותיי.

בשנה שעברה הייתי עץ. והעץ היה אני.

כל יום, אנו אוספים חומר וממשיכים במשימה האינסופית שהיא יצירת עצמנו מחדש,

זה מזה, זה מזו, זו מזה.

כל יום אנחנו מוותרים על חלק וממשיכים את המעגל האינסופי שבו אנחנו מחזירים את עצמנו לאחרים.

יום יום, יום יום אנחנו משתנים ונעשים זה מתוך זה, זה את זה.

נעשים חומר היקום, אבק כוכבים. והכול עובר דרכינו ואנחנו עוברים דרכו.

איפה היית בשנה שעברה? נשום עמוק. נשום עמוק.