Taigen Shodo Harada Roshi

Kérdések és válaszok

2020. október 28-31.

2020. október 28.

Most, amikor annyi bánat, veszteség és szenvedés van szerte a világban, találkozott-e az utóbbi időben valamivel, ami nagyon vicces volt, amin nevetnie kellett.

Nincs semmi kívül, ami vicces lenne. Kívül csak a koronavírus és a kormányok, amelyek egyre nagyobb nyomást gyakorolnak ránk. Ez lenne vicces? Ha találkoznál a nyugodt tudatoddal, akkor látnád, hogy milyen hatalmas és békés Buddha útja. Japánul úgy hívják, HOKI ZENTETSU. A HOKI azt jelenti: tudat a gondolaton túl, a ZENTETSU azt jelenti: nyugodt óceán. Ha a zazenünkben ezzel a tudattal találkozunk, ismerni fogjuk az igazi örömöt.

2020. október 28.

Kedves Roshi!

Amikor elkötelezett kapcsolatban vagyunk valakivel, és a másik nem őszinte az érzéseit illetően, hogyan szakíthatjuk meg a negativitások láncolatát, amelyek a bizonytalanságokból és feloldatlan konfliktusokból származnak. Ha a bölcsesség felől nézzük, mindez üres, de ha a másik ember - úgy tűnik - nem hűséges, és nem számíthatsz arra, hogy az őszinte érzéseit mondja el neked, hogyan oldod fel azt a helyzetet, hogy a másik ember becsapott. Ez még nagyon régen történt, a kapcsolatunk elején, és ő még azóta sem nyílt meg, hogy őszintén beszéljen az érzéseiről a különböző nehézségek ellenére, amelyek elé ez a párkapcsolatunkat állította. Úgy tűnik, mindez megrendítette a bizalmat kettőnk között, és ezért állandóan az jut eszembe, hogy az élet egyéb dolgaiban is hazudik, mert nem akarja nyíltan beismerni az igazságot és vállalni önmagát. Ennek hatására egy csomó bizonytalanság támadt bennem, szinte olyan, mint a gázláng. Tényleg kényszerképzet ez, vagy téveszmék egybejátszása?

A kommunikáció az, ami lehetővé teszi, hogy az ember megossza gondolatait, és kapcsolatban

legyen másokkal. Emiatt virágzik a kultúra, a tudomány, a kutatás a világunkban. A szavak mégis korlátokat szabnak. Vannak, akik szeretnek a szavakkal játszani, mások inkább csendben maradnak. A zen nyelvhasználatában a fára felkúszó szőlőinda hasonlata mutat rá erre. A szőlőinda csak körülöleli a fát, de nem maga a fa, ugyanígy a szavakkal is csak körülírhatjuk az adott dolgot, de az nem maga a valóság. Ez az, ami miatt a zenben kihangsúlyozzuk: azzal kell találkozni, ami a szavakon túl van, és akkor meg fogod látni az igaz ént a barátodban. Fontos, hogy tegyél erőfeszítéseket, hogy megpróbáld meglátni benne azt az igaz emberi lényt. Nem az a lényeg, hogy bízol-e benne vagy sem, hanem hogy jól használd az életedet, amely nem jön még egyszer el. Meg kell becsülnünk ezt az értékes emberi életet.

2020. október 28.

Mi az ösvény a Tudaton túl a Nem-énhez?

A kérdésed arról, hogy mi az ösvény a tudaton túl a nem-énhez, nem világos. Születésünktől fogva nagy adat- és tudáshalmazt gyűjtöttünk össze, amely szükséges a mindennapi életünkhöz. Hároméves korunkra ez odáig fejlődik, hogy kialakul a jellemünk, amelyet úgy is hívunk, hogy ego. Ez az ego nem létezett azelőtt, hogy elkezdtünk információkat és tapaszatalatokat gyűjteni. Az ego egy információhalmaz, egy árnyék, amelyet saját magunk teremtünk. A látásunkon, hallásunkon, szaglásunkon, ízlelésünkön, tapintásunkon keresztül gyűjtjük ezeket az információkat. Azonban ezek az érzékszervek csak eszközt jelentenek számunkra, hogy képesek legyünk a szemünkkel látni, a fülünkkel hallani, az orrunkkal szagolni, a szánkkal az ízeket érezni, a testünkkel érzékelni és a tudatosságunkkal gondolkodni. Ezeket az eszközöket használjuk, és a múlt emlékei, az összegyűjtött tudásunk alapján hozunk döntéseket. Amikor tizenhat hónaposak vagyunk, megértjük az egyet, harminckét hónaposan megértjük a kettőt, azonban az eredeti tudatunk a zéró. A zéró az egyéni tudatosságunk előtt van, és mégis a forrása minden egyéni tudatosságnak. Amikor zazent gyakorolunk, a tudatunk megtisztul, és visszatérhetünk erre a zéropontra, az egyéni tudatosság előtti helyre, ám azt gondolni, hogy van egy ösvény, amin elérhetünk odáig, az nem működik.

2020. október 29.

Az Amerikai Egyesült Államokban milyen a zen ezekben az időkben?

Ahogy valószínűleg tudjátok, az USA-ban a legmagasabb számú a koronavírusos esetek száma, ezért nagyon sok a korlátozás az emberek gyülekezésével kapcsolatosan. Ez az oka annak, hogy 2020 februárja óta nem vezettem az Egyesült Államokban egyetlen sesshint sem. Persze jelenleg még az is nehézséget okoz, hogy egyáltalán belépjünk az országba, vagy hogy csomagot küldjünk. A Tahoma-kolostorról egy meditációban elmélyült és a formalitásokban jártas személy, Tendo gondoskodik. Intenzíven dolgozik a munka közbeni szamádhin. Daichi zennji az interneten keresztül ad tanításokat a seattle-i dojónak. Imádkozom, hogy a koronavírus-helyzet, ha akár csak egy nappal is hamarabb, véget érjen.

2020. október 29.

Milyen gyakorlásra van ezekben az időkben a felnőtt embereknek szüksége? Mit a legfontosabb megtanulnunk?

Információs társadalomban élünk, és úgy érezzük, hogy nagy szükségünk van arra, hogy információkat gyűjtsünk. A régi időkben az emberek mélyebbre ástak az valódi tudatukba, fenntartották az erőfeszítéseiket. Manapság az emberek, ha egyszer megízlelték, hogy milyen kiegyensúlyozottnak és nyugodtnak lenni, meg is elégszenek vele. Alig-alig tesz bárki is erőfeszítéseket arra, hogy még tovább ásson, és megtalálja azt, ami a világban nem fedezhető fel. Az életünk fő célja, hogy megismerjük önmagunkat. Minél inkább fényesítjük a tudatunkat, annál inkább megláthatjuk az igaz tudatunkat és ennek az életnek az értékét. Ne elégedj meg azzal, hogy a zazen formáját gyakorlod, haladd meg a testet, haladd meg a gondolatokat, menj el addig, ahol eltűnik a fal az én és a világ között, és egységbe olvad! Akkor tudunk igazán zazent gyakorolni. És nemcsak zazent, hanem bármit is csinálunk, minden a valódiból, az egón túlról jön elő, miután találkoztál a valódi éneddel. Ez az, amire ma még inkább szükségünk van, mint valaha.

2020. október 29.

Kedves Roshi Sama!
Abban az országban, ahol élek, már sokszor kérdezték tőlem, hogy lehetséges-e a mindennapi élet gyakorlása során, a világi életben megtapasztalni a mély éberség tudatállapotát? Hogy lehetséges-e olyan mély tapasztalat, mint amit egy zen kolostorban végzett gyakorlás során lehet elérni? Nagy örömmel fogadnám az Ön válaszát erről a kérdésről. Köszönöm szépen! Mély gassho.

Akár a társadalomban, akár a kolostorban élnek az emberek, az mind gyakorlás. Akinek zavaros a tudata, az egy kolostorban ugyanúgy nyugtalan lesz, és összezavarják a saját gondolatai. Az, aki a világi életben átadja magát a munkának anélkül, hogy körülnézegetne, eggyé válva a munkájával, erőfeszítéseket téve, hogy tökéletesen jelen legyen, annak a tudata megnyugszik és letisztul. Az embereknek a szabadidő valójában akadály. A Hatodik Pátriárka mondta, hogy a Buddha idejétől fogva az iskolánk tanítása a nem-gondolat, a test a nem-forma, a forrás a nem-mozgás. Ez az egyértelmű tanítás. A nem-gondolat azt jelenti, hogy nem teremtünk szükségtelen gondolatokat. Amikor szükséges gondolataink vannak, az nem baj, amikor kell, megszűnnek, eltűnnek. A nem-forma az az állapot, amikor teljesen feloldódunk a munkánkban, amikor teljesen megfeledkezünk magunkról, az aggodalmainkról, és nincs időnk arra, hogy gondolkodjunk. A nem-mozgás az életenergiánk, amely olyan, mint a folyóvíz hömpölygése: az ilyen tudat mindig friss. Amikor összezavarodunk, a tudatunk leragad valaminél. Tehát, ha megértjük a Hatodik Pátriárka tanítását, láthatjuk, hogy nincs különbség a kolostorban vagy a társadalomban élő emberek tapasztalása között. Csak minden egyes ember tudatállapota számít.

2020. október 29.

Egyre polarizáltabb világunkban hogyan tud egy egyszerű ember a békülés irányába hatni, úgy hogy a vitában érintett mindkét fél megértse a másik helyzetét, és lehetőség szerint elkezdődhessen egy párbeszéd, amely megteremthetné a két fél összhangját.

Az természetes, hogy sokféle gondolat van. 100 embernek 100 különböző gondolata és véleménye lesz. Ha nem lennének mindannyiunknak különböző elképzelései, az azt jelentené, hogy nem vagyunk felelős gondolkodásúak. Ezért mielőtt meg akarunk beszélni valamit másokkal, le kell tisztáznunk magunkban, hogy mi a saját álláspontunk. Nem tudunk olyanokkal megbeszélni valamit, akiknek nincs véleményük, de mielőtt előjövünk a saját véleményünkkel, meghallgatjuk a másikat is.
Amikor állóvízbe követ dobunk, hullámok keletkeznek a felszínen, ezek a hullámok mindenkit megmozgatnak, s ez további elképzeléseket és gondolatokat idéz elő. Ekkor könnyen szem elől tévesztjük a másikat. Ezért inkább adjunk a másiknak időt arra, hogy kifejezze magát, és ne ítéljük meg, mert egyébként a hullámok még erősebbek lesznek. A legelején még semmi sem volt, mégis, valamilyen okból a hullámok felbukkantak. Ilyenkor különösen nagy szükség van arra, hogy a tudatunk stabil legyen, és a helyzetre a tudat mély nyugalmából nézzünk rá.

2020. október 29.

Dogen valami olyasmit mond, hogy "a hegy járása szatori". A szatori nem egy tárgy, és nem valami, amit el lehetne érni. Ön folyamatosan arra figyelmeztet bennünket, hogy keményen dolgozzunk azért, hogy áttörjünk. Nem ellentmondás ez?

Ha nem a szavak helyes jelentését nézzük, nagyon könnyen félreértés támadhat. Ha Dogennek ezt a sorát szó szerint fogjuk fel, azt gondolhatjuk, hogy a szatoriról beszél. Talán az a sok ember, aki manapság a hegyekbe jár kirándulni, mind megtapasztalta volna a szatorit? A hírekben azt olvashatjuk, hogy az emberek, akik megmásszák a Mount Everestet, egy halom szemetet hagynak maguk mögött. Ezt fogod csinálni, ha tényleg megtapasztaltad a szatorit? Vagy gondolj csak saját magadra! Emlékszel arra, hogy amikor a hegyekben jártál, megtapasztaltad a szatorit?
Dogen zenji azt tanítja nekünk, hogy a szatori nem lehet mentális elképzelés. A teljes testünket kell használnunk, el kell engednünk minden felesleges gondolatot, a tudatot és a testet meg kell tisztítani. Ha csak ismételgeted, hogy szatori, szatori, az sem visz közelebb ehhez a tapasztaláshoz. A tudatnak meg kell tisztulnia, egyébként semmi sem fog történni. Amikor megtisztítottuk a tudatunkat, a teljes lényünket tudjuk használni, a testet és a tudatot, és ebből támad az a mély kívánság, hogy szeretettel munkálkodjunk a társadalomért. A szatori nem egy elképzelés, hanem az a tapasztalás, hogy a világban mindent egyformán szerethetünk, és ez a tapasztalás adja az erőt ahhoz, hogy mindenki javára tevékenykedjünk. Ha nincs valós tapasztalat, akkor Dogen szavait nagyon könnyen félreértheted.

2020. október 30.

Kedves Roshi! Köszönjük a felajánlást, hogy válaszolsz kérdéseinkre. Gyakorlásunkat jórészt a hagyományos kolostori modell alapján alakítottuk ki. Ezekben a változó időkben azok, akik világi életet élnek és sokan, akiket a covid korlátozások érintenek, kívül rekednek gyakorló közösségeinken. Most 2020-ban és a későbbiekben is, kérünk, hogy mutasd meg a közvetlen utat, hogy megvalósíthassuk eredeti természetünket, és minden élőlényt megszabadíthassunk. Mély hálával. 9 meghajlás.

Mi emberek bölcsességgel rendelkezünk, és hogy ezt előhozzam a tanítványaimból, ezért vezettem sesshint ez év szeptemberében és októberében a Hokuozanban. Több mint 50 ember tudott csatlakozni minden alkalommal, és tervezem, hogy januárban, februárban, áprilisban, májusban, júniusban, júliusban és októberben újra elmegyek. Azért ajánlom fel ezt a lehetőséget az

embereknek, hogy jöjjenek és gyakoroljanak. Ha van olyan szangha, amelyik ugyanezen időpontokban sesshint tart, akkor az zoomal csatlakozhat az éppen akkor zajló teishokhoz. Ha ez megfelel nektek, legyetek szívesek kapcsolatba lépni a Hokuozannal! Különösen a mostani nehéz időszakban van szükség arra, hogy üljünk. Kérlek, használjátok ki a felajánlott lehetőséget! Ha bármilyen más kérdés lenne, gmailen írhattok nekem.

2020. október 30.

Néha úgy érzem, nehéz embernek lenni, oly sok szenvedéssel kell megbirkózunk ebben a világban. Hosszú ideje kitartó gyakorló vagyok, de ez a kérdés még mindig gyötör. Hogyan tudom teljesen átölelni az emberi természetemet, hogy valóban az univerzum hasznára legyek? Nagyon köszönöm, hogy elolvassa és válaszol.

Ez egy fontos kérdés, és tényleg mindenkit érint. A zenben azért ülünk, hogy eredeti tudatunkra ébredjünk. A Hatodik patriárka szavaival: a tudat neve Zen, és a tudat a Zen alapja. Azt mondod, hogy sok év gyakorlása áll mögötted, de lehet, hogy ez nem az az igazi zazen volt. Ne a test zazenje legyen, hanem a tudaté! Ahogy Buddha mondta a Dhammapada első versszakában:

amit gondolunk, azok vagyunk,
azzá válva, amit gondoltunk
mint a kerék, mely a szekeret húzó ökröt követi,
rossz gondolat nyomában bánat jár

amit gondolunk, azok vagyunk,
azzá válva, amit gondoltunk
mint az árny, mely örökké veled tart,
tiszta gondolat nyomában boldogság jár

Így tanítja Buddha nekünk azt, hogy a tudat forma nélküli. Ez a forma nélküli tudat lesz aztán boldog, szomorú, magányos. A tudat azonban tiszta, mint a tükör, amely nem tesz mást, mint tükrözi a külvilágot. Akárcsak a mi tudatunk, az is csak tükrözni tudja a világot. Ezért amikor szomorúak vagyunk vagy boldogok, ez csak a tudat, amely arra reagál, amit a tükör mutatott. Megszokások szerint élünk, ezért elhisszük, hogy azok vagyunk, aki egyszer szenved, máskor pedig vidám. Amikor zazent ülünk, azt gyakoroljuk, hogy ne mozdítson ki minket annak a látványa, ami a

tükörben megjelenik. Mélyen kell ülnünk, és arra a helyre kell eljutnunk a tudatunkban, ahova öröm és bánat nem érhet el.

2020. október 30.

Elveszítettem a gyakorlás iránti lelkesedésemet. Volt valamiféle indíttatás, de már köddé vált. Érzem a sürgetést, de nem az a friss ösztönzés, inkább az adóhivatal nyaggatásához hasonlatos. Látom, hogy a probléma mély csalódottságból fakad. És mélyen az van a szívembe vésve: 'megszívtam'. Magammal szemben vannak elvárásaim, de nincs meg az energia, ami ezt a sürgetést követné. Nincs szikra. Nincs öröm. Nincs lelkesedés. Hogyan keltsem ezeket újra életre?

Hakuin Zenji 19 éves korában végül megkapta a szüleitől a beleegyezést, hogy felszentelt szerzetes legyen. Teljes szívvel adta át magát a gyakorlásnak. Hallotta azonban a történetet Ganto mesterről, akinek fejét tolvajok vágták le, és aki így többé nem taníthatott másokat. Hatalmas kételyek merültek fel. Szóval, még aki megvilágosodott, az sem tud másokat megszabadítani? Elveszítette a lelkesedését a gyakorlással szemben. Hakuin olvasta Zankan Sakushin sorait, aki elmesélte, hogyan gyakorolt Jimyo Osho egy árral a combján, mindezt azért, hogy ha elfáradna, ez az ár megsebezze, és ő újra felébredjen.

Ezt olvasván Hakuin lelkesedése és a gyakorlás iránti tüze újra visszatért. 24 évesen megtapasztalta a felébredést, és azt mondják, olyan mély volt ébredése, amely csak minden 500 évben fordul elő. Így működhet ez, ha a kételyeid intellektuálisak.

Ha azonban a kételyeid az érzelmi egóból fakadnak, ezeket az öntelt kételyeket nehéz kezelni. Ezeket a személyes kételyeket mindenki csak maga oldhatja meg. Még ha a Buddha jelenne is meg, az aki ragaszkodik az egójához, nem szabadul meg.

Masaoka Shiki ezt mondta: „Mindig azt hittem, hogy a zen arról szól, hogyan haljunk meg minden pillanatban. Most már látom, hogy a zen arról szól, hogyan éljünk túl minden egyes pillanatot."

Ezek egy olyan ember szavai, aki fizikai szenvedésen ment keresztül. Ezen a módon az értelem és a test problémái biztosan megoldásra találnak.

2020. október 31.

Ha egy mélyen felébredt mester meghal, és utána reinkarnálódik, miért kell ahhoz gyakorolnia, hogy az új testben megnyíljon a dharma szeme?

Dogen Zenji belépése a rendbe 8 évesen történt, teljesítve ezzel édesanyja kívánságát. Belépett a Hiezanba, és ezt a kérdést kapta: Ha az emberek már megvilágosodottak, miért van szükségük gyakorlásra és a megvilágodosás megtapasztalására? De senki sem volt körülötte, aki ezt meg tudta volna válaszolni.

Volt ott akkoriban egy Eisai Zenji nevű ember Kenninjiben, aki éppen akkor tért vissza Kínából. Dogen Zenji elment Kenninjibe, hogy feltegye Eisai Zenjinek ezt a kérdést. Eisai Zenji Nansen Osho szavait adta át neki koanként, azt mondván, hogy mások kérdezgetése helyett az ember ezt csak maga tapasztalhatja meg. A koan így szólt: Hogy lehet az, hogy a Három világ Buddhái nem ismerik, de az állatok ismerik. Dogen Zenji magával vitte ezt a kérdést Kínába. Eljutott a Tendo-hegyek közé, ahol képzést kapott, és ahol Tendo Nyojo Zenji keze alatt megtapasztalta a megvilágosodást. Ezzel a tapasztalattal mélyen megértette, hogy a szem vízszintes, az orr pedig függőleges. Dogen Zenji mély tanításokat hagyott maga után, és haláláig tanította azokat, akik még mindig káprázatban éltek.

Értitek Dogen Zenji koanját? A szatori nem egy elképzelés, a szatori nem a te tulajdonod, minden élőlényhez hozzátartozik. A szatori megtapasztalása nem azt jelenti, hogy belépünk a mennyországba és eltelünk magunkkal. Az élőlények száma végtelen, fogadom, hogy mind megszabadítom. A káprázatok világa kimeríthetetlen, fogadom, hogy mind legyőzöm. Az igaz tanok sora megszámláhatatlan, fogadom, hogy mind megtanulom. A felébredés útjai bejárhatatlanok, fogadom, hogy mind bejárom.

2020. október 31.

Kedves Harada Roshi!

A tanítások gyakran hangsúlyozzák a bizalom fontosságát a zen gyakorlásban, majdhogynem tautológiaként, azaz hogy a bizalom az elmélyülés elengedhetetlen alapja. Mégis a hit nehéz néhányak számára. Annyi minden van ebben a világban, amiben hisznek az emberek, amik nyilvánvalóan hamisnak, sőt ostobaságnak tűnnek, és az emberek mégis, legalábbis látszólag, teljesen hisznek bennük. Valamiféle megtapasztaláson kívül, mint például a kensho, honnan lehet igazán tudni, hogy a buddhizmus és a zen nem csak egy újabb, ember által kitalált hit? Honnan lehet tudni, megtapasztalás nélkül, hogy a Buddha Dharma igaz? A kérdésem az, hogy vajon képes lehet-e valaki igazán gyakorolni, amikor a tudat ilyen bizonytalanságban van, vagy

máshogy fogalmazva, vajon figyelmesen követve, a gyakorló tudat még kételyek közepette is mélyülhet-e? Köszönöm.

Még a tudományt is az hajtja előre, hogy mi az az erő, ami minden mögött áll. A kérdés mindig az, hogy mi a közös alap. Például 1+1=2, ez egy alapszabály. A H2O a vizet jelöli mindenhol a világban. A tudomány azért van, hogy megvizsgálja a jelenségeket, és törvénybe foglalja őket.Mindez igaz a tudat törvényszerűségére is, a tudatnak is létezik egy sohasem változó törvénye. De a tudománnyal szemben a tudatot nem lehet megragadni és nem lehet rámutatni sem, a kérdés inkább az, hogy mi az, ami felfogja a jelenségeket. De ezt a tudatot, amely képes felfogni és elemezni dolgokat, vajon fel lehet fogni, és meg lehet vizsgálni?
Mint a tükör, amely képes tükrözni a világot, de ő maga nem a világ. Ez a tükör példa érthetőbbé teszi. A tudatunk tükörként működik, egyenesen a világot tükrözi, tiszta és szennyezetlen, érzelmek és énemlékek nélküli.
Meg tudjuk vizsgálni a testet, ily módon, mondhatjuk, hogy ez a tudaton kívül esik. Érzelmek, emlékek, ismeretek – mind a tudaton kívül esnek. Ebben mélyebbre ásva közelebb jutunk az éberséghez. Aztán pedig megtapasztaljuk azt, ahol tudatában vagyunk a világnak, ahol tükrözni tudjuk a világot, aztán megtaláljuk azt a tiszta látó szemet, amelyet nem lehet tükrözni.
Ezt hívják úgy, hogy mester a mesterben. Minden vallási tanítás ennek a megtapasztalásából ered. Ez a mester a mesterben nem kettő, ezért a tudat igazságának hívják. Ez a kensho megtapasztalása. Ez az alapja minden élőlénynek ezen a bolygón. Számodra is ez az egyetlen dolog, amire támaszkodhatsz.