

Zenová praxe

V zenové škole Kwan Um se používají čtyři formy zenové praxe. Žádná z nich však není omezena na zenové centrum - s jejich výukou a sdílením se můžeme setkat také ve věznicích, v nemocnicích, na univerzitách a při mezináboženských setkáních.

MEDITACE VSEDĚ

Ta se odehrává ráno a večer, obvykle trvá půl hodiny. Během ústraní (intenzivní meditační setkání) jsou půlhodinové bloky meditace vsedě přerušovány krátkou, desetiminutovou meditací v chůzi. Sedí se v klasické buddhistické poloze: nohy překřížené, záda vzpřímená, oči přivřené, ruce v mudře, mysl si uvědomuje dech. V korejské mnišské tradici Čogje však není pozice těla příliš důležitá - víc záleží na tom, jakou udržujeme mysl. Během meditace vsedě si praktikující stále klade velkou otázku, například: "Kdo jsem?" Vystaveno síle otázky se myšlení zastavuje a objevuje se "Nevím". Toto "Nevím" se nazývá myslí před myšlením. Můžeme tomu také říkat mysl, Buddha, původní přirozenost, absolutno, svatost, energie vědomí, původně však tento bod žádné jméno ani tvar nemá. Odetnutí všech myšlenek a návrat do myslí Nevím umožňuje zenovým adeptům vrátit se k jejich původnímu bytí.



POKLONY

Zenovým studentům začíná den vykonáním 108 poklon. Podle korejské tradice je 108 buddhů a bódhisattvů. Další výklad říká, že lidské bytosti mají 108 druhů mámení a my se klaníme, abychom se jich zbavili. Obecně se učí, že se neklaníme Buddhovi, ale sami sobě. Naše malé já (ego) se klaní našemu velkému Já (jednota sebe a všeho), dokud toto malé já nezmizí.

ZPĚVY

Jsou tři druhy zpěvů: modlitby ve prospěch všech bytostí, sůtry a mantry. Slova jsou zpravidla přepisem čínských slov do korejštiny (s výjimkou manter). Během zpěvů má každý zvuk svůj vlastní význam, který může proniknout vědomím. To je také důvod, proč se zpěvy zpívají, jako by to byly mantry - pro sílu zvuku. Učení však zároveň vysvětluje i význam slov; ten se pak odráží v mysli a pomáhá nám naši praxi prohloubit.



"...meditace zpěvu není pro naši osobní potěchu - jejím smyslem není dát nám příjemný pocit, ale projasnit náš směr. Naším směrem je stát se čistým a dosáhnout osvícení, abychom vysvobodili všechny bytosti z utrpení... Takže když zpíváš, musíš vnímat zvuk svého hlasu: Ty a vesmír jste se už sjednotili, utrpení mizí, pravé štěstí se objevuje. Tomu se říká nirvána. Pokud udržuješ nirvánu, tvoje mysl je čistá jako prostor. Čistá jako prostor znamená čistá jako zrcadlo. Přichází červená - zrcadlo ukazuje červenou. Přichází bílá - zrcadlo je bílé. Někdo je šťastný - já jsem šťastný. Někdo je smutný - já jsem smutný. Někdo má hlad - dám mu najíst. Říkáme tomu Velká láska, Velký soucit, Velká cesta bódhisattvy. Znamená to také Velkou moudrost. To je meditace zpěvu, zen zpěvu." — *Zenový mistr Seung Sahn*

KONG-ANY

Kong-an je otázka, kterou během rozhovoru na ústraní pokládá Mistr svému studentovi. Za prvotní kong-an se považuje otázka "Co jsem?". Řád Čogje používá sbírku 1700 dalších kong-anů z indické, čínské, korejské a japonské tradice. Rozpoložení vytvořené kong-anem pomáhá mysli, aby byla pozornější - při meditaci i v každodenním životě. Jeden učitel školy Kwan Um řekl: "Tak jako olůvko na konci rybářského vlasce pomáhá háčku ponořit se hlouběji do oceánu, může vést kong-an mysl k důkladnému uvědomění; k místům, kterých je obvykle obtížné dosáhnout, pokud člověk soustavně neudrží svůj směr."