

Práctica zen

En la escuela Kwan Um usamos cuatro formas de práctica Zen. Todas estas formas de práctica son también enseñadas y compartidas fuera de los centros Zen en prisiones, universidades, hospitales y servicios en la comunidad entre distintas fes.

MEDITACIÓN SENTADA

Ésta tiene lugar mañana y noche, normalmente por media hora. Durante los retiros, sesiones de meditación sentada de media hora están separadas por períodos cortos de diez minutos de meditación caminando. Para sentarse, es enseñada la clásica postura Budista: piernas cruzadas, espalda recta, ojos medio cerrados, manos en mudra, mente consciente de la respiración. En la tradición (monástica coreana) Chogye, la meditación no depende principalmente de la actitud del cuerpo, sino de la de la mente. Durante la meditación sentada el practicante se pregunta continuamente una gran pregunta como «¿Qué soy?». Enfrentado con el poder de esta pregunta, el pensamiento cesa y el No-sé aparece. No-sé es el nombre de la mente antes del pensamiento. Podemos llamar a esto mente, Buda, naturaleza original, el absoluto, santidad, energía o consciencia, pero originalmente este punto no tiene ni nombre ni forma. Cortar todo pensamiento y volver a la mente no-sé permite al practicante zen volver a su ser original.



POSTRACIONES

Para los estudiantes zen, el día empieza con 108 postraciones (inclinaciones). En la tradición coreana, hay 108 Budas y Bodhisattvas. Otra explicación es que los seres humanos tienen 108 clases de falsas ilusiones y nos inclinamos para cortarlas. Más generalmente, se enseña que no estamos inclinándonos ante Buda, sino ante nosotros mismos. Nuestro pequeño «yo» (ego) se inclina ante nuestro «gran» yo (unidad del ser y el todo) hasta que éste desaparece.

CANTOS

Hay tres tipos de cantos, oraciones para el beneficio de todos los seres, sutras y mantras. Las palabras, excepto para los mantras, son transcripciones de palabras chinas al coreano. Durante los cantos, cada sonido tiene su propio significado, el cual penetra la consciencia; es por eso por lo que los cantos son cantados como mantras, por el poder de los sonidos. En paralelo, la enseñanza explica el significado de las palabras, para que el sentido haga eco en la mente y nos ayude a profundizar nuestra práctica.



«...La meditación cantando no es para nuestro placer personal, para proporcionarnos una sensación agradable, sino para aclarar nuestra dirección. Nuestra dirección es volvernos claros y alcanzar la iluminación, para salvar a todos los seres del sufrimiento... Cuando estás cantando, debes percibir el sonido de tu voz: tú y el universo sois uno, el sufrimiento desaparece, la verdadera felicidad aparece. A esto se le llama Nirvana. Si mantienes Nirvana, tu mente es clara como el espacio. Rojo aparece; rojo. Blanco aparece; blanco. Alguien es feliz; yo soy feliz. Alguien está triste; yo estoy triste. Alguien está hambriento; dale comida. El nombre para esto es gran amor, gran compasión, el gran camino del bodhissatva. Esto también significa gran sabiduría. Esto es la meditación cantando, meditación zen» — *Maestro Zen Seung Sahn*

KONG-ANS

Son preguntas/respuestas con el Maestro. Durante los retiros el maestro plantea algunos kongans a cada estudiante. «¿Qué soy?» esta considerado el kong-an original. La orden Chogye usa una colección de otros 1700 kong-ans provenientes de las tradiciones India, China, Coreana y Japonesa. La actitud creada por el kong-an puede ayudar a la mente a estar más atenta a la meditación y las actividades diarias. Un maestro de la escuela Kwan Um dijo: «Como un peso al final del hilo de pescar puede ayudar al anzuelo a caer más hondo en el océano, un kong-an puede guiar la mente hacia una realización profunda, hacia lugares que a menudo son difíciles de alcanzar a menos que uno mantenga una dirección consistente».