

## תרגול זן

תרגול הזן בבית הספר קוואן אום בא לידי ביטוי בארבע צורות. התרגול מועבר במרכזי זן כמו גם בבתי סוהר, אוניברסיטאות, בתי חולים, ומרכזי דת שונים בקהילה.

### ישיבת מדיטציה

זו מתרחשת בוקר וערב, בדרך כלל במשך חצי שעה. בזמן ריטריט, ישיבות מדיטציה של חצי שעה מופרדות בינהן בהפסקות קצרות של עשר דקות מדיטציה בהליכה. הישיבה המונחת היא התנוחה הבודהיסטית הקלאסית: רגליים משולבות, גב זקוף, עיניים חצי פקוחות, ידיים במודרה, מיינד ער לנשימה. במסורת הצ'וגי (מסדר נזירי בקוריאה) מדיטציה אינה תלויה בהכרח בתנוחת הגוף, אלא במצב המיינד. תוך כדי ישיבת מדיטציה המתרגל שואל שוב ושוב את השאלה הגדולה "מי אני?". כשהוא מחזיק בשאלה במוחו, המחשבות עוצרות ולא יודע מתגלה. לא יודע זה המיינד שלפני המחשבות. אפשר לקרוא לו מיינד, בודהה, טבע ראשוני, הדבר המוחלט, קדושה, אנרגיה או מודעות, אבל במקור לנקודה הזאת אין לא שם ולא צורה. לחתוך דרך כל המחשבות ולחזור למיינד שלא יודע מאפשר למתרגל הזן לחזור אל הטבע המקורי שלו.

### קידות

תלמידי זן מתחילים את יומם עם 108 קידות. במסורת הקוריאנית, ישנן 108 בודהות ובודהיסטיות. הסבר נוסף הוא שלבני האדם יש 108 סוגים של אשליות ואנו קדים על מנת לחתוך דרכן. באופן כללי מלמדים שאנו לא קדים לבודהה, אלא לעצמנו. ה"אני" הקטן שלנו (אגו) קד ל"אני" הגדול שלנו (טבע הדברים המשותף לכולנו) עד שהוא נעלם.

### מדיטציה בשירה

ישנם שלושה סוגים של שירה; תפילה למען כל הברואים, שירה של סוטרות ושירה של מנטרות. המילים, חוץ מהמנטרות, הן תעתיק של סינית לאותיות קוריאניות. בזמן השירה, לכל צליל יש משמעות משלו שיכולה לחזור אל התודעה; זו הסיבה ששרים את השירים כמו מנטרות, בשביל העוצמה של הצליל. יחד עם זאת, למילים יש משמעות ובזמן השירה זו מהדהדת אל תוך המיינד ועוזרת לנו להעמיק את התרגול.

"...מדיטציה בשירה אינה נועדה להסב לנו הנאה, לתת לנו תחושה טובה, אלא לחדד את הכיוון שלנו. הכיוון שלנו הוא מחשבה צלולה והארה, כך אנו יכולים להציל את כל הברואים מסבל... אז כשאתה שר, עליך להבחין בצליל הקול שלך: אתה והיקום כבר נהייתם דבר אחד, סבל נעלם, אושר אמיתי מופיע. לזה קוראים נירוונה. אם אתה מחזיק בנירוונה, המיינד שלך נהיה צלול כמו החלל. צלול כמו החלל זה אומר צלול כמו מראה. כשאדום מופיע, אדום. כשלבן מופיע, לבן. מישוהו שמח; אני שמח. מישוהו עצוב; אני עצוב. מישוהו רעב; תן לו אוכל. זוהי אהבה גדולה, חמלה גדולה, הדרך הגדולה של הבודהיסטוה. זוהי גם תבונה גדולה. זוהי מדיטציה בשירה, שירת זן."

- זן מאסטר סונג סאן



## שאלות זן

בקוריאנית שאלת זן נקראת קונג-אן. השאלה "מי אני?" נחשבת לקונג-אן המקורי. במסדר הצ'וגי משתמשים באסופה של 1700 קונג-אנס מהודו, סין, קוריאה ויפן. במהלך ריטריטים המורה מציג לכל תלמיד מספר שאלות זן. הקונג-אן נועד להתקיל את המיינד שלנו, להביא אותו למקום של 'לא יודע', ולהחזיר אותנו למיינד שלפני המחשבות, על מנת שנוכל להשתמש בו בחיי היומיום ובמדיטציה. כפי שמורה בבית ספר קוואן אום אמר: "כמו המשקל בקצה חוט הדיג שעוזר לו-הדיג לצלול עמוק אל תוך הים, הקונג-אן יכול להוביל את המיינד לתובנה עמוקה, למקומות שאפשר להגיע אליהם רק כאשר שומרים על אותו כיוון בעקביות."

---

*This article copyright © 2009 Kwan Um School of Zen*