

# Dzeno Pratybos

Kvan Um dzeno mokykloje taikome keturių formų pratybas. Visų jų mokoma ir už dzeno centrų veikiančiose bendruomenėse: kalėjimų, universitetų, ligoninių dzeno grupėse ir tarpreliginėse tarnybose.

## DZENO SĖDĖJIMAS arba MEDITAVIMAS SĖDINT

Sėdima ryte ir vakare, paprastai po pusvalandį. Atsiskyrimuose tarp pusvalandžio trukmės sėdėjimų būna trumpi dešimtys minučių meditavimo vaikštant intarpai. Sėdėjimui rekomenduojama klasikinė budistinė laikysena: kojos sukryžiuotos, nugara tiesi, akys pusiau primerktos, delnai sudėti mudra, protas seka kvėpavimą. Čogje (Korėjos vienuolių) tradicijoje laikomasi požiūrio, kad meditavimas pirmiausia priklauso ne nuo užimtos kūno padėties, o nuo proto nusiteikimo. Sėdėdami ir medituodami praktikai nepaliaujamai kelia didįjį klausimą: "Kas esu?" Mąstymas, kaktomuša susidūręs su šio klausimo galia, sustoja ir tada išskyla NEŽINAU. Nežianu - tai dar nepradėjęs mąstyti protas. Galime jį vadinti protu, Buda, pirmine prigimtimi, Absoliutu, šventumu, energija ar sąmone, tačiau nuo pat pradžios šis išeities taškas, ši pradžių pradžia neturi nei pavadinimo, nei pavidalo. Visų minčių nutraukimas ir grįžimas prie Nežinančio proto leidžia dzeno praktikui susigrąžinti savo tikrąją būtį.



## NUSILENKIMAI

Dzeno mokinio diena prasideda 108 nusilenkimais. Korėjoje tradiciškai sakoma, kad yra 108 budos ir bodhisatvos. Kitas aiškinimas, kad žmonėms būdingi 108 klydimai ir kiekvienu nusilenkimu atmetame po vieną iš jų. Bendriausiu atveju aiškinama, kad lenkiamės ne Budai, o sau. Mūsų mažasis aš (ego) lenkiasi mūsų didžiajam Aš (Savęs paties ir visa ko vienovei), kol visiškai jame ištirpsta.

## GIEDOJIMAS

Yra trys giedojimo rūšys: prašymas už visų būtybių gerovę, sūtros ir mantras. Žodžiai, išskyrus mantras, yra transliteruoti iš kinų ir korėjiečių kalbų. Giedant kiekvienas garsas turi savąją reikšmę, galinčią perverti sąmonę; kaip tik todėl giesmės giedamos tarsi kartojant mantras, kad išsiskleistų garsų galia. Lygiagrečiai yra aiškinama žodžių reikšmė, tad ir prasmė aidu gali atliepti prote ir padeda pagilinti lavinimąsi.



"...meditavimas giedant skirtas ne mūsų asmeniniam malonumui, ne tam, kad geriau pasijustumė, bet kad mūsų kryptis būtų aiški. Mūsų kryptis - turėti aiškų protą ir atbusti, kad galėtume iš kančių išgelbėti visas gyvas būtybes... Tad kai giedi, turi suvokti savo balso skambesį: tu ir visata jau susivienijo, kančia išnyko, radosi tikroji laimė. Tai vadinama nirvana. Jei išlieki nirvanoje, tavo protas yra skaidrus kaip erdvė. Skaidrus kaip erdvė - tai aiškus kaip veidrodis. Pasirodo raudona - atsispindi raudona. Pasirodo balta - balta. kažkas laimingas - ir aš laimingas. kažkas liūdi - ir man liūdna. kažkas išalko - duok jam pavalgyti. Tai vadinama Didžiąja Meile, Didžiąja Atjauta, Didžiuoju Bodhisatvos Keliu. Dar tai vadinama Didžiąja Išmintimi. Šai kas yra meditavimas giedant, giedojimo dzenas." — *Dzeno meistras Seung Sanas*

## KONGANAI

Tai klausimai ir atsakymai tarp mokinio ir mokytojo. Atsiskyrimų metu mokytojai kiekvienam mokiniui skiria kelis konganus. "Kas esu?" laikomas pačiu pirminiu konganu. Čogje tradicijoje naudojamas 1700 visokiausių konganų rinkinys, sudarytas remiantis Indijos, Kinijos ir Japonijos tradicijomis. Kongano sukurtas proto nusiteikimas gali padėti protui dėmesingiau priimti meditavimą ir kasdienes darbus. Vienas Kvan Um mokyklos mokytojas pasakė: "Kaip svoris ant valo padeda kabliukui nugrimzti į vandens gelmę, taip konganas gali vesti protą link neapsakomo išsąmoninimo, link tokių aukštumų, kurias dažniausiai būna sunku pasiekti, nebent vadovaujanmasi patikima kryptimi."