

Zen Gyakorlat

A Kvanum Zen Iskolában a formális zen gyakorlat négy fajtáját ismerjük. A gyakorlat ezen formái zen központjainkon kívül is jelen vannak és elsajátíthatók: börtönökben, egyetemeken, illetve kórházakban is működnek csoportjaink.

ÜLŐ MEDITÁCIÓ

A reggeli és esti gyakorlat részeként általában fél órát ülünk. Elvonulások alatt az üléseket tíz percnyi sétáló meditáció szakítja meg. Ülésre a hagyományos buddhista pozíciót alkalmazzuk: keresztbe tett lábakkal, egyenes háttal, a kezeket mahá mudrában tartva ülünk, a tudat a légzésre összpontosít. A Csogje (koreai monasztikus rend) hagyományban a meditációban nem a test, hanem a tudat helyzete, állapota az elsődleges. A meditáló a "Mi vagyok én?" kérdést feltéve elvágja a gondolkodást, hogy a tudat visszatérhessen eredeti, gondolkodás előtti állapotába. A tudatnak ezt a gondolkodás előtti állapotát nemtudó tudatnak is szokás nevezni. Nevezhetnénk Buddhának, Abszolútnak, igaz természetnek vagy univerzális energiának is, azonban eredetileg nincsen se neve, se formája. Minden gondolatot elvágva, megvalósítva a nemtudó tudatot, a gyakorló eredeti önmagára ébred. Ha fáj a térdünk, egy ülőmeghajlás után felállhatunk.



LEBORULÁS

A zen gyakorlók a napot 108 leborulással kezdik. A koreai hagyomány alapján 108 Buddhát és Bódhiszattvát különböztetünk meg. Egy másik magyarázat alapján pedig ennyi téves, elkerülendő tudatállapot létezik. A leborulás kicsi énünk elfeledése és igazi önmagunk realizálása.

ÉNEKLÉS

Énekeink három típusba sorolhatók: minden érző lény javát szolgáló imák, szútrák és mantrák. Az énekek szövegei a mantrák kivételével kínai szövegek koreai kiejtés szerinti átírásai. Minden egyes hang külön jelentéssel, jelentőséggel bír, amely rögzül a tudatunkban. Ezzel párhuzamosan, a szövegek jelentése is a tant hordozza. A jelentés ismerete is gyakorlatunk mélyülését eredményezi.

"...a meditációs éneklés nem saját személyes örömeinkre szolgál; nem azért éneklünk, hogy kellemes érzésben legyen részünk, hanem hogy irányvételünk kitisztuljon. Ez pedig: megtisztulni és elérni a megvilágosodást, hogy megszabadítsuk a lényeket a szenvedéstől. Amikor énekel, halld a hangod: Te és a világmindenség már egyek vagytok, a szenvedés eltűnik, megjelenik az igazi boldogság. Ezt hívjuk Nirvánának. Ha megmaradsz a Nirvánában, tudatod tiszta, mint a tér. Tiszta, mint a tér azt jelenti, hogy tiszta, mint a tükör. Vörös jelenik meg, vöröset mutat. Fehér jelenik meg, fehéret mutat. A másik ember boldog: magam is boldog vagyok. A másik ember szomorú: magam is szomorú vagyok. A másik ember éhes: enni adok neki. Ezt hívjuk Nagy Szeretetnek, Nagy Együttérzésnek, Nagy Bódhiszattva Útnak. Ez egyúttal a Nagy Bölcsességet is jelenti. Ilyen az éneklő meditáció, az éneklő zen." – *Szung Szán zen mester*



INTERJÚ

Az interjú egy négyszemközti gyakorlat, amely a mester és tanítvány között zajlik beszélgetés vagy kérdés-felelet formájában. Az utóbbit kóan (japán) vagy kongan (koreai) gyakorlatnak hívjuk, és a tanítvány tudati tisztaságának felmérésére, cselekvőképességének, szilárdságának javítására használják. Több, mint 1700 hagyományos, a T'ang és Szung dinasztiákból származó kóant ismerünk. Ezek mindegyike egy feladat a tanítvány részére: csonka, rejtélyes, befejezetlen helyzet, legtöbbjük csapdával. Ha a tanítvány ragaszkodik valamihez, ellentétében gondolkodik, akkor beleesik a csapdába - ha nem, akkor megoldja a helyzetet, megemészti a tanultakat, és felhasználja az úton.

A Kvanum Zen Iskola egy tanítóját idézve: "Ahogy a nehezék a horgászsinór végén segít, hogy a horog minél mélyebbre kerülhessen az óceánban, úgy segíti a kongan is a tudatot olyan mélységek felé, amelyek szilárd, kitartó irányultság hiányában nem lennének elérhetők."