

Zen Beoefening

In de Kwan Um Zen School hanteren we 4 vormen van Zen beoefening. Al deze vormen van praktijk worden ook aangeleerd en gedeeld buiten Zen centra in gevangenissen, universiteiten, ziekenhuizen en inter-religieuze diensten binnen de gemeenschap.

ZITTEND MEDITEREN

Dit vindt 's morgens en 's avonds plaats, gewoonlijk gedurende een half uur. Tijdens stages worden sessies van 30 minuten zittend mediteren gescheiden door korte onderbrekingen van 10 minuten stappend mediteren. Voor het zitten wordt de klassieke Boeddhistische houding voorgesteld: benen gekruist, de rug recht, de ogen half gesloten, de handen in in moedra, de geest bewust van de ademhaling. In de traditie van de Chogye orde (de Koreaanse monastische traditie) is meditatie niet hoofdzakelijk afhankelijk van de houding van het lichaam, maar van de houding van de geest. Wanneer de beoefenaar zittend mediteert, behoudt hij / zij een vraag zoals "Wat ben ik?" De kracht van deze vraag stopt het denken, en "het Niet Weten" verschijnt. Niet Weten is de geest vóór het denken. We kunnen het geest noemen, Boeddha, oorspronkelijke aard, het absolute, het heilige, energie of bewustzijn, maar oorspronkelijk heeft dit punt noch naam, noch vorm. Alle gedachten afsnijden en terugkeren naar het Niet Weten laat de Zen beoefenaar toe om naar zijn oorspronkelijk wezen terug te keren.



BUIGINGEN

Voor Zen studenten begint de dag met 108 buigingen. In de Koreaanse traditie zijn er 108 Boeddha's and Bodhisattvas. Een andere uitleg is dat mensen 108 soorten waanbeelden zijn en we buigen om ze af te snijden. Meer algemeen kan je zeggen dat we niet buigen naar Boeddha, maar naar onszelf. Onze kleine "ik" (ego) buigt naar onze grotere "Ik" (eenheid tussen zelf en alles) tot de kleine "ik" verdwijnt.

ZINGEN

Er zijn 3 types van gezangen: gebeden ten behoeve van alle wezens, soetra's en mantra's. Afgezien van de mantra's zijn de woorden een transliteratie van Chinees naar het Koreaans. Tijdens het zingen heeft elk geluid een eigen betekenis die in het bewustzijn kan doordringen; dat is de reden waarom gezangen als mantra's gezongen worden, omwille van de kracht van hun geluid. Parallel wordt de betekenis van de woorden onderwezen, zodat de betekenis een echo teweeg brengt in de geest en ons help om onze praktijk te verdiepen.



"...Zangmeditatie is niet voor ons eigen plezier, om ons een goed gevoel te geven, maar om onze richting duidelijk te maken. Onze richting bestaat erin om helder te worden en de verlichting te bereiken, om alle wezens te bevrijden van het lijden. Wanneer je zingt, moet je het geluid van je stem waarnemen: jij en het universum vormen al een eenheid, lijden verdwijnt en echt geluk verschijnt. Dit noemt men nirvana. In nirvana is je geest helder als de ruimte. Helder als de ruimte betekent helder als een spiegel. Rood komt, rood. Wit komt, wit. Iemand is gelukkig; ik ben gelukkig. Iemand ongelukkig; ik ben ongelukkig. Iemand heeft honger; ik geef hem voedsel. De naam hiervoor is grote liefde, groot mededogen, de grote bodhisattva weg. Dat betekent ook grote wijsheid. Dat is zangmeditatie, Zen zingen." — *Zen Master Seung Sahn*

KONG-ANS

Dit zijn vragen en antwoorden die getoetst worden met de Meester. Gedurende stages legt de Meester kong-an's voor aan elke student. "Wat ben ik?" wordt beschouwd als de oorspronkelijke kong-an. De Chogye orde gebruikt een verzameling van 1700 andere kong-ans die komen van de Indische, Chinese, Koreaanse en Japanse tradities. De kong-an creëert een attitude die de geest kan helpen om zeer oplettend te zijn bij meditatie en dagelijkse activiteiten. Een leraar van de Kwan Um Zen School zei: "Zoals een gewicht op het einde van een vislijn kan helpen om de haak diep in de oceaan te laten vallen, kan een kong-an de geest leiden naar een diepe realisatie, naar plaatsen die dikwijls moeilijk te bereiken zijn behalve wanneer men een consistente richting behoudt."