

## Praktyka Zen

W szkole Kwan Um używa się czterech form praktyki Zen. Wszystkie te formy są nauczane i prezentowane także poza ośrodkami: w więzieniach, na uczelniach, w szpitalach i podczas spotkań międzyreligijnych.

### MEDYTACJA W SIEDZENIU

Zwykle trwa pół godziny, jest praktykowane rano i wieczorem. Nauczana jest klasyczna pozycja – nogi skrzyżowane, plecy proste, oczy półprzymknięte, wzrok skierowany w dół, ręce ułożone w mudrę i świadome oddychanie. W tradycji Chogye medytacja nie jest zależna od pozycji ciała, ale od stanu umysłu. Podczas siedzenia praktykujący zadaje sobie bez przerwy pytanie „Kim jestem?”. Dzięki wielkości tego pytania, myślenie się odcina i pojawia się „Nie wiem”. „Nie-wiem” to nazwa umysłu sprzed wszelkiego myślenia. Można nazywać to umysłem, Buddą, naturą, Absolutem, świętością, energią lub świadomością, lecz pierwotnie punkt ten nie ma nazwy ani formy. Odcięcie całego myślenia i powrót do umysłu „nie-wiem” pozwala praktykującemu odnaleźć swoją pierwotną naturę.



### POKŁONY

Dla praktykujących Zen, dzień rozpoczyna się od wykonania 108 pokłonów. W tradycji koreańskiej liczba 108 odpowiada liczbie Buddów i Bodhisatwów. Innym wyjaśnieniem jest, że istoty ludzkie posiadają 108 rodzajów iluzji, które się odcina za pomocą pokłonów. Ogólnie rzecz biorąc, mówi się, że nie kłaniamy się Buddzie, lecz samym sobie. Nasze małe „ja” kłania się przed naszym wielkim „Ja” (jednością siebie i wszystkiego), aż do ostatecznego rozplynięcia się.

## ŚPIEWY

Istnieją trzy rodzaje śpiewów: modlitwy za pomyślność wszystkich istot, sutry i mantry. Słowa, oprócz tych w mantrach, są transkrypcją wymowy słów chińskich na sposób koreański. Na planie dźwiękowym, każdy dźwięk ma swoje kompletne znaczenie, które może wnikać w świadomość. Dlatego śpiewy są wykonywane jak mantry, ze względu na skuteczność ich brzmienia. Równocześnie jest nauczane znaczenie słów, żeby ich znaczenie wywołało echo w umyśle i pomogło nam pogłębić praktykę.

„... medytacja śpiewana nie służy naszej osobistej przyjemności, wywołaniu dobrych wrażeń, ale rozjaśnieniu naszego kierunku. Naszym celem jest osiągnięcie oświecenia w celu wyzwolenia wszystkich istot od cierpienia...Tak więc, kiedy śpiewacie, powinniście postrzegać dźwięk waszego głosu: wy i wszechświat stajecie się jednym. Znika cierpienie, pojawia się prawdziwa radość. Nazywa się to nirwaną. Jeśli za tym podążacie, wasz umysł staje się czysty jak przestrzeń. Czysty jak przestrzeń oznacza czysty jak lustro. Pojawia się czerwone, jest czerwone. Pojawia się białe, jest białe. Ktoś jest szczęśliwy, ja jestem szczęśliwy; ktoś jest smutny, ja jestem smutny. Ktoś jest głodny, daj mu jeść. Nazywamy to Wielkim Współczuciem, Droga Bodhisatwy. Jest to także Wielka Mądrość. Oto czym jest medytacja śpiewu, Zen śpiewu.”  
– *Mistrz Zen Seung Sahn*



## KONG-ANY

Są to pytania zadawane uczniowi przez Mistrza. Podczas odosobnień nauczyciele prowadzą rozmowy kong-anowe z praktykującymi raz dziennie każdego dnia. Pytanie „Kim jestem?” jest uważane za kong-an pierwotny. Szkoła Chogye (z której wyłoniła się zachodnia szkoła Zen Kwan Um) używa zbioru 1700 kong-anów pochodzących z tradycji indyjskiej, chińskiej, koreańskiej i japońskiej. Pytania zawarte w kong-anach pozwalają umysłowi stać się bardziej uważnym podczas medytacji i codziennych zajęć. Według nauczyciela szkoły Kwan Um „tak jak ciężarek na końcu wędki pomaga haczykowi wpaść głęboko w ocean, kong-an może zaprowadzić umysł do głębszej wizji świata, do miejsc, które często są trudno dostępne bez wyznaczonego kierunku.”