

Дзен практика

В Школе Дзен Кван Ум мы используем четыре вида практики Дзен. Все эти формы практики используются также в дочерних Дзен Центрах в тюрьмах, больницах и межрелигиозных службах сообществ.

СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Проводится утром и вечером, обычно по пол часа. Во время ретритов полчасовые сидения разделены короткими, десятиминутными ходячими медитациями. При сидении используется классическая Буддистская поза: ноги скрещены, спина прямая, глаза полузакрыты, руки сложены в мудру, а ум следит за дыханием. В Чогэ традиции (корейская монашеская) медитация зависит в первую очередь от дисциплины ума, а не тела. Во время сидячей медитации практикующий постоянно задает себе великий вопрос, такой как “Что есть я?” Столкнувшись с бескрайностью такого вопроса, мышление останавливается, и появляется НЕ ЗНАЮ. Мы можем называть это умом, Буддой, изначальной природой, абсолют, святостью, энергией или сознанием, но изначально это не имеет ни имени, ни формы. Отсечение всех мыслей и возвращение к уму НЕ ЗНАЮ позволяет практикующему Дзен вернуться к своему истинному бытию.



ПРОСТИРАНИЯ

Каждый день для учеников Дзен начинается со 108 prostiraniy (poklonov). В корейской традиции существует 108 Будд и Бодхисаттв. Или же объясняют, что человеческое существо имеет 108 заблуждений и мы кланяемся для того чтобы преодолеть их. Чаще однако учат, что мы кланяемся не Будде, а самим себе. Наше малое “я” кланяется нашему большому "Я" (единение себя и всего) до тех пор пока не исчезнет.

ПЕСНОПЕНИЯ

Существует три вида песнопений: молитвы на благо всех существ, сутры и мантры. Слова в них, за исключением мантр, являются переводом китайских слов на корейский язык. Во время песнопения каждый звук имеет собственное значение и может проникать в сознание; именно поэтому песнопения поются как мантры, из-а энергии звуков. В то же время учение объясняет значение слов, и их смысл, отзываясь нас в уме, помогает нам углублять свою практику.

"...медитация песнопения делается не для нашего личного удовольствия, не для того чтоб улучшить наше самочувствие, а для того чтобы прояснить наше направление. Наше направление в том, чтобы стать



ясными и получить просветление для того, чтобы спасти всех существ от страданий... Поэтому, когда вы поете, вы должны воспринимать звук своего голоса: вы и вселенная уже становитесь одним целым, страдание исчезает, настоящее счастье появляется. Это называется нирваной. Если вы удерживаете нирвану, то ваш ум ясен как пространство. Ясен как пространство значит ясен как зеркало. Красное приходит, красное. Белое приходит, белое. Кто-то счастлив; я счастлив. Кто-то печален, я печален. Кто-то голоден, даю ему пищу. Называется это великой любовью, великим состраданием, великим путем бодхисаттвы. Это также означает и великую мудрость. Это медитация песнопения, Дзен песнопения." — Дзен Мастер Сунг Сан

КОНГ-АНЫ

Это вопросы и ответы с Мастером. Во время ретритов учитель задает какие-нибудь конг-аны каждому ученику. "Что есть я?" считается основным конг-аном. Орден Чогэ использует собрание 1700 других конг-анов, пришедших из индийской, китайской, корейской и японской традиций. Настрой, создаваемый конг-аном позволяет уму стать очень внимательным к медитации и повседневной деятельности. Один из учителей Школы Кван Ум сказал: "Как грузило на конце рыболовной лески может помочь крючку погрузиться в глубины океана, так конг-ан может привести ум к глубокой реализации к таким местам, которые трудно достичь иначе, чем сохраняя постоянное направление."