

Zenová prax

V Zenovej škole Kwan Um používame štyri formy zenovej praxe. Všetky tieto formy sú tiež vyučované a zdieľané mimo zenových centier vo väzniciach, na univerzitách, v nemocniciach a počas medzináboženských stretnutí v komunite.

MEDITÁCIA V SEDE

Tá sa odohráva ráno a večer, obvykle pol hodinu. Počas ústraní sú polhodinové bloky meditácie v sede prerušované krátkou desaťminútovou meditáciou v chôdzi. K sedeniu sa odporúča klasická buddhistická poloha: skrížené nohy, rovný chrbát, oči pootvorené, ruky v múdre, myseľ si je vedomá dýchania. V kórejskej mníšskej tradícii Čogje nie je meditácia závislá na držaní tela, ale mysle. Počas meditácie v sede si praktikujúci stále kladie veľkú otázku



ako napríklad: "Kto som?". Vystavené sile tejto otázky, myslenie sa zastavuje a objavuje sa Neviem. Mysleľ Neviem je názov mysle pred myslením. Môžeme to nazývať myseľ, Budha, pôvodná prirodzenosť, absolútno, svätosť, energia alebo vedomie, ale pôvodne tento bod nemá žiadne meno ani tvar. Odľatím všetkých myšlienok a návratom k myslí Neviem umožňuje zenovým praktikujúcim cestu späť k ich pôvodnému bytiu.

POKLONY

Pre zenových študentov sa začína deň vykonaním 108 poklôn. Podľa kórejskej tradície existuje 108 Budhov a bodhisattvov. Ďalšie vysvetlenie je, že ľudské bytosti majú 108 druhov mámenia a my sa klaniame, aby sme ich odľali. Všeobecne sa učí, že sa neklaniame Budhovi, ale samým sebe. Naše malé ja (ego) sa klania nášmu veľkému ja (jednota seba a všetkého), až kým nezmizne.

SPEVY

Sú tri druhy spevov: modlitby za prospech všetkých bytostí, sútry a mantry. Slová sú prepisom čínskych slov do kórejšiny (s výnimkou mantier). Počas spevov má každý zvuk svoj vlastný význam, ktorý môže preniknúť vedomým. To je dôvod, prečo sa spevy spievajú ako by to boli mantry – pre silu zvuku. Súčasne učenie vysvetľuje význam slov, takže sa zmysel odráža v mysli a pomáha nám prehĺbiť našu prax.



"...meditácia spevu nie je pre náš osobný pôžitok, aby sme mali príjemný pocit, ale aby učinila náš smer jasným. Aby sme zachránili všetky bytosti od utrpenia, náš smer sa musí stať čistým a osvieteným...Takže keď spievaš, musíš vnímať zvuk tvojho hlasu: ty a vesmír ste sa už stali jedným, utrpenie mizne, objavuje sa skutočné šťastie. Toto sa nazýva nirvána. Ak udržíš nirvánu, tvoja myseľ je čistá ako priestor. Čistá ako priestor znamená čistá ako zrkadlo. Ak príde červená, je červená. Ak príde biela, je biela. Nieкто je šťastný, aj ja som šťastný. Nieкто je smutný, aj ja som smutný. Nieкто je hladný, daj mu najesť. Toto sa nazýva veľká láska, veľký súcit, veľká cesta bodhisattvu. Tiež to znamená veľkú múdrosť. Toto je meditácia spevu, zen spevu. " – *zenový majster Seung Sahn*

KONGANY

Toto sú otázky a odpovede s Majstrom. Počas ústraní učiteľ predkladá niektoré kongany každému študentovi. "Kto som?" je považovaný za prvotný kongan. Rád Čogje používa zbierku 1700 ďalších konganov z indickej, čínskej, kórejskej a japonskej tradície. Rozpoloženie vytvorené konganom pomáha myslí, aby bola viac pozorná pri meditáciách a každodenných aktivitách. Jeden učiteľ Zenovej školy Kwan Um povedal: "Ako olovko na konci rybárskeho vlasca pomáha háčiku ponoriť sa hlbšie do oceánu, kongan sprevádza myseľ smerom k hlbokému uvedomeniu, smerom k miestam, ktoré sa dajú ťažko dosiahnuť, pokiaľ človek neudržiava sústavné smerovanie."