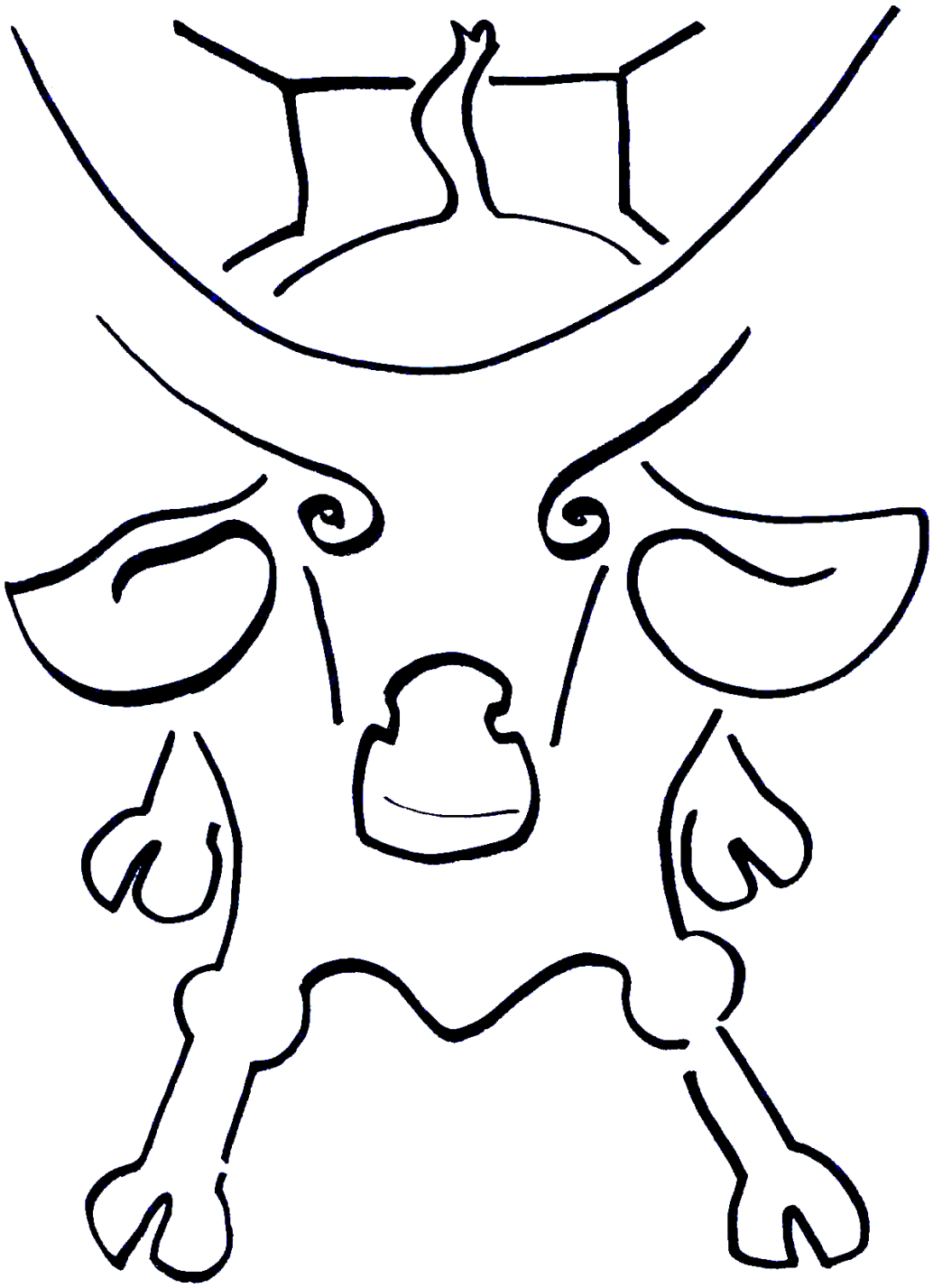


nový bod

časopis slovenskej zenovej školy kwan um

č. 25
december 2008

časopis vydáva **Slovenská zenová škola Kwan Um**

keďže sme nezisková organizácia
vaše 2% sú veľmi dôležité pre zlepšenie a zintenzívnenie našej činnosti
zvážte, rozhodnite, môžete usmerniť časť vašich financií, ktoré ste zaplatili v minulom roku a tým podporíte tvorivé snaženie pre lepší nadchádzajúci rok
Využite možnosť do 30. apríla rozhodnúť kto dostane 2% z dane

2%

POTREBNÉ ÚDAJE:
názov: Slovenská zenová Škola Kwan Um Košice
sídlo: Letná 43, 040 01 Košice
právna forma: občianske združenie
IČO: 31314511

2%

tlačivá a informácie ako na to na **www.kwanumzen.sk**

Program cvičení v Košickom zenovom centre, Letná 43, Košice
návštevu ohláste na tel./fax: + 421 55 633 40 05

Ranné cvičenia
Pon - Pia **5:30 - 6:50** - 108 poklôn, 30 min. sedenie, ranné spevy; So, Ne, sviatky 7:00 - 8:50 - 108 poklôn, 40 min. sedenie, ranné spevy

Večerné cvičenia
Pon, Ut, Štv, Pia, Ne **18:30 - 20:00** - špeciálne a večerné spevy, 30 min. sedenie (v piatok po cvičení je posedenie pri čaji a iné spoločné akcie);
So a sviatky pred ďalším voľným dňom **18:30 - 21:20** - špeciálne a večerné spevy, 3x30 min. sedenie

Večerné cvičenie pre začiatočníkov v Dobrej čajovni - podkrovie Dobrej čajovne, ul. Mäsiarska č. 42, Košice
St **18:30 - 20:30** - program pre začiatočníkov

Celodenné cvičenia
Každá prvá nedeľa v mesiaci. Od 7:00 hod. do 19:00 hod v zenovom centre.

Pred ranným cvičením a po večernom cvičení sa recitujú tzv. štyri veľké sľuby bóddhisatvu, ktoré vyjadrujú smer nášho cvičenia.

Cítiacich bytostí je nespočetné množstvo, sľubujeme, že ich všetky zachránime.

Sebaklamy sú ustavičné, sľubujeme, že ich všetky prekonáme.

Učenia sú nekonečné, sľubujeme, že ich všetky spoznáme.

Buddhova cesta, je nepochopiteľná, sľubujeme, že ju dosiahneme.

Na Igorove otázky odpovedal Oleg, dlhoročný učiteľ Dharmy

Otázka: Slovo „ZEN“ znie tak cudzo a exoticky. Je vôbec potrebné ďalšie slovo na vyjadrenie toho čo sa môžeme naučiť v škole Kwan Um?

Oleg: Netreba byť pripútaný k slovám. Slovo banán nie je predsa samotný banán, slovom banán neuspokojíš svoj hlad.

Nepripútavaj sa k slovám, slovo banán nie je predsa samotný banán.

Ľudia sú veľmi pripútaní k rôznym slovám a zamieňajú ich často so skutočnosťou, ktorú tieto slová označujú. Preto v zene používame niekedy termín ,,to čo je pred slovami“.

V čínskom jazyku na označenie pojmu „myslenie“ používajú hieroglyf, ktorý je zložený z dvoch znakov. Prvý vyjadruje zvuk, druhý znamená myseľ. Číňania preto myslenie vyjadrujú ako „zvuk mysle“. Ja to niekedy nazývam táraním mysle ☺

A veľa tárania prináša veľa komplikácií, veľa problémov, veľa utrpenia.

Množstvo problémov na Zemi zapríčinilo práve príliš veľké množstvom rozprávania.

Ľudia si myslia, ☺myslia☺ že sa rozprávaním problémy vyriešia ☺. Lenže ony sa tak akurát komplikujú. Niekedy rozprávaním nahradzujeme potrebné činy. Myslíme si, že keď sa porozprávame, tak sa niečo urovná. Niekedy aj áno, ale pozrime sa na politikov a je jasné, kam to väčšinou vedie ☺

To čo učí škola Kwan Um sa nedá vyjadriť jedným slovom, veď na to by nestačili ani všetky slová ☺

Učí nás činy, ako jednať aby sme pomohli tomuto svetu. Skutkami. Takže vlastne učí ,,ako môžem pomôcť“, bez prázdnych rečí.

Druhá vec ktorú nemusíme pomenovávať je „len to urob“ ...slovami opísané - urob správny čin, v správnu chvíľu. Bez správnej chvíle nemôže čin existovať. Dôležitý je bod kde sa správna chvíľa a čin stanú jedným. Stanú sa skutočnosťou.

Čo znamená „len to urob?“ Správny čin v správnom čase.

Na našich viacdňových ústraniach sa vôbec nerozpráva, dodržujeme mlčanie. Je tam veľa ľudí a niekedy sa vôbec nepoznajú, sú tam ľudia z rôznych krajín. Napriek tomu fungujú ako jeden mechanizmus.

Raz sa mi na takom ústraní stalo, že po týždni krásneho, bezproblémového spolunažívania, spoločnej práce a meditácie sme došli až na záver a začalo sa rozprávať. Zrazu sme sa na niečom nevedeli dohodnúť. Boli sme iných národností. Každý rozprával iným jazykom. Počas ústrania sme pritom fungovali bez slov, všetko klapalo.

Preto najlepším slovom pre tento svet je tvoj čin, správne jednanie. Tomuto sa učíme v škole Kwan Um. Nazvať to môžeme zenom, láskou, súcitom, ale čin nie je o slovách. Takže to len urob. Pre tento svet. Je to exotické? ☺ ☺ ☺

Otázka: Je škola Kwan Um budhistická?
Oleg: Áno je. Sme viac ako 2560 rokov stará tradícia. Budhizmus je praktická záležitosť a z praktických dôvodom ho aj praktikujeme ☺

Buddhizmu je návod ako pomôcť sebe a tomuto svetu

Buddhizmus je síce náboženstvo, ale pre nás, ľudí z iných kultúr je zároveň veľmi jasný smer, návod ako pomôcť sebe a potom pomôcť tomuto svetu.

Ako správne žiť a konať. Žiť a konať správne je naša praktika. Nie je to únik z reality. Snažíme sa byť tou realitou. Vidieť a konať reálne, prakticky. A preto aj praktikujeme.

Otázka: Nie je budhizmus iba ďalší -izmus?
Odpoveď: Máš pravdu. Vo väčšine prípadov áno. Stal sa, ako hovoril Karol Marx ,,ópiom pre ľudstvo“.

Preto cvičíme zen. „--izmy“ pochádzajú z myslenia ľudí. Ponúkajú sa im len ďalšie nádeje a túžby. Ale čo sú to nádeje a túžby? Iba ďalšie myslenie.

Myslenie nemôže pomôcť v problémoch, ktoré samo vyvolalo

Myslenie nemôže pomôcť v problémoch, ktoré samo vyvolalo. Ani ďalší „-izmus“ nemôže pomôcť, naopak história ukazuje, že situáciu iba zhorší.

Zen učí nemyslenie.

„-izmus“ vôbec nie je potrebný.

Ópium nie je potrebné.

Ľudia majú nielen drogy chemické, ale aj drogy mentálne. Všetky „-izmy“ sú tak trochu drogami. Skresľujú nám videnie reality, ponúkajú niekedy iné vnímanie sveta, dokonca sa pod ich vplyv môže zdať že sa utrpenie zmenšuje. Lenže každý takýto „trip“ (výlet pod vplyvom drogy) z reality sa raz skončí a my sa zobudíme. Takéto zobudenie potom často sprevádza jav, takzvaný „absťák“.

Zen nás učí prebudiť sa a vidieť skutočnosť takú aká je.

Nič nesľubuje. Učí nás vidieť pravdu takú aká je.

Potom keď to uvidíme, poznáme aj to že realita je oveľa bohatšia ako akýkoľvek ,,úlet“.

Poznáme že najväčší ,,trip“, je byť tu a teraz. Prežívať skutočnosť na 100%. Vidieť modré nebo ako úžasne modré, zelený strom ako nádherný strom.

Úžasne modré nebo a nádherne zelený strom

Buddha uvidel obyčajnú hviezdu a dosiahol osvietenie. Mal vtedy 36 rokov a za ten čas určite videl množstvo hviezd. Ale vtedy tú jednu uvidel iným spôsobom a BUUUM....

Zenový majster Džo Džu napríklad uvidel suché hovno na palici u latríny a dosiahol osvietenie. Je to ako vidieť ešte viac, intenzívnejšie a bohatšie prežívať

život. Všetko, aj maličkosť sa stáva úžasnou skutočnosťou. Tak sa stávame buddhami. Bez chémie, bez -izmov, bez teórií, bez zbytočných slov. BUUUM...

Skús to. ☺

Otázka: V našich končinách má slovo „meditácia“ skôr hanlivý význam, niečo ako zbytočné a zdĺhavé špiritizovanie, spojené s myslením a snívaním. Často sa hovorí „Nemedituj toľko o tom!“, keď niekoho chceme donútiť konečne niečo urobiť. Čo odpovedať na otázku „O čom toľko meditujete?“ Je to čo robíme v škole Kwan Um meditácia? Ako by sa to dalo nazvať inak aby sa to nespájalo s iným významom?

Oleg: Myslím si, že podľa toho ako to vo svete okolo nás vyzerá, je jasné, že niečo na tej „tunajšej“ meditácii nie je v poriadku.

O čom tak dlho meditujeme? O ničom !

Na západe existuje veľa významov pre termín ,,meditácia“.

Je aj veľa spôsobov takzvaného ,,meditovania“. Zo slova meditácia sa stal termín do ktorého sa dá vtesnať veľmi veľa významov. Napríklad myslenie, špekulovanie, relaxácia, dokonca aj snívanie o príjemných veciach.

Na otázku „o čom to vlastne tak dlho meditujeme?“, sa dá odpovedať veľmi jednoducho.

V škole Kwan Um meditujeme o ničom ☺☺☺

Čo je meditácia? Všetko čo robíme v našej škole je aj nie je meditácia. Meditáciu nerozdeľujeme na formálnu a neformálnu. Všetko čo robíme sa snažíme robiť ako meditáciu.

Sedíme, chodíme, dýchame, jeme, ležíme, serieme a pijeme, to všetko môže byť meditácia ak sa to snažíme robiť ako meditáciu, to znamená na 100%. Dôležitý je pritom smer našej praktiky ,,pre iných“.

Meditácia znamená byť prítomný, vnímavý. Vedieť správne jednať. Jednoducho byť tu a teraz.

Ako to čo robíme nazvať ináč ako meditácia, aby sa to nespájalo s iným významom?

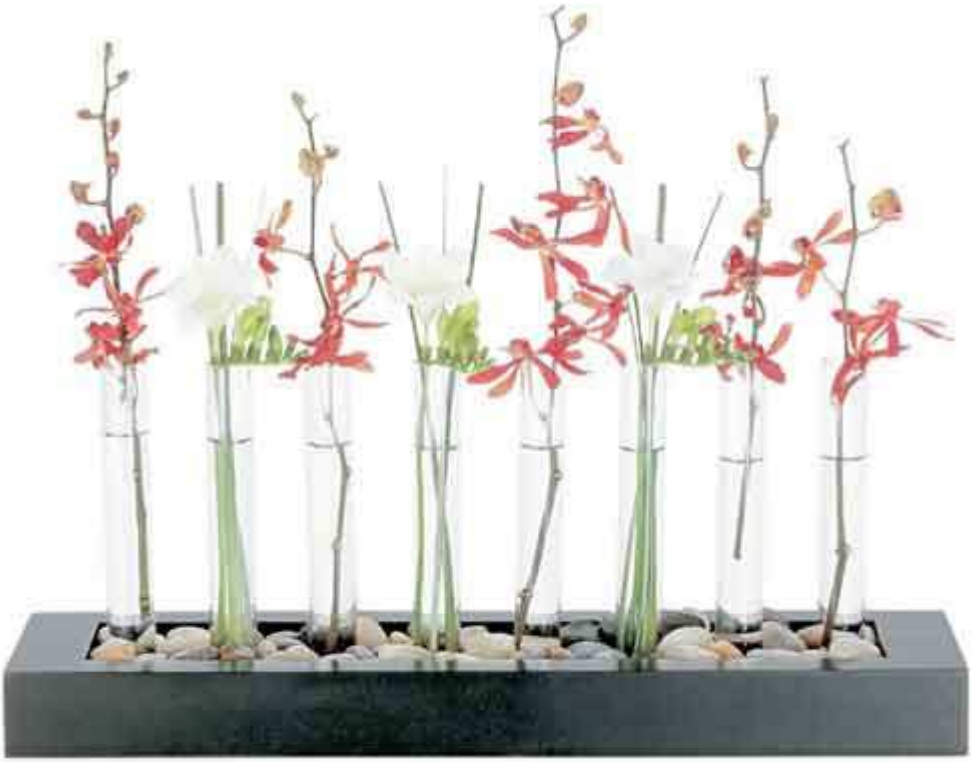
Čo robíš práve teraz?

Prečo to robíš?

Pre koho to robíš?

Názov pre to čo robíme

To je názov pre „to“ čo robíme. Snažíme sa to robiť s láskou, súcitom, s bdelou pozornosťou, s múdrosťou. Robíme to pre tento svet.



Môžeme to nazvať aj veľkou otázkou.

Všetci okolo nás sa snažia nájsť odpovede na svoje otázky. A aj odpovede dostávajú.

My naopak dostávame otázku. Veľkú otázku života a smrti.

O čom to tu je?

Táto otázka je lepšia ako tisíc odpovedí.

V konzumnom svete sme všetci zvyknutí na hotový tovar. Preto aj prijímame hotové odpovede iných ľudí. Nehľadáme svoje. Vlastná otázka o vlastnom zmysle života a vlastná odpoveď je najdôležitejšia.

Otázka lepšia ako tisíc odpovedí

Otázka je pritom ešte dôležitejšia ako odpoveď.

Myseľ, ktorá sa pýta, je bdelou mysľou. Otvorenou a vnímavou.

Myseľ, ktorá dostala odpoveď, zaspáva na vavrínoch, je ohraničená odpoveďou. Odpoveď považuje za realitu a tak ztuhne vo vlastnom väzení.

Preto skúšajte udržiavať stále otázku a neprijímajte žiadne odpovede. Lebo inak sa sami stanete týmito odpoveďami a ony sa stanú vami.

Naše ego je vlastne súhrnom nejakých odpovedi a záverov o sebe a o tomto svete. Najlepšie čo môžeme robiť je byť bdelý a pýtať sa

Otázka: V našej škole sa často hovorí že je potrebné veľa cvičiť. Znamená to vedome a s úsilím posúvať merateľnú hranicu nejakej našej zručnosti ? Ako sa viac cvičí? Ako vieme že cvičíme správne? Kedy môžeme očakávať výsledky nášho cvičenia?

Oleg: Áno správne. Posúvame vlastné hranice. Až ich úplne stratíme.☺ Hranice našich zručností, ktorými sú súcit, vnímavosť k potrebám iných, láska, zodpovednosť, spoluúčasť.

Tie posuny sa dajú krásne merať následkami našich činov. Ako naše činy vplývajú na nás, našich blízkych, na náš život.

Toto cvičenie nemá konca. A na každom z nás je jasne vidieť, či naozaj praktikujeme, či sa vyvíjame. Hranice súcitu sú nekonečné, prejavy lásky sú nekonečné.

Čo máme cvičiť a rozvíjať nám ukazuje sám život. Zenová praktika nemôže byť odtrhnutá od života. Život je sám zenovou praktikou.

Ani my nemôžeme byť odtrhnutí od tohto sveta, od života, od vesmíru.

Pokiaľ svoju prax nevieme prepojiť so životom, nepraktikujeme naozaj. Nie je to naozajstný zen, zen patriarchov.

Formálny zen a zen patriarchov

Veľa ľudí si myslí, že keď príde do zenového centra, oblečie si zenové šaty kórejského alebo japonského, či čínskeho štýlu, urobí pár poklôn pred buddhovou sochou, na oltári zapáli tyčinku, potom zaspieva mantry v exotickom jazyku, posedí v exotickej polohe lotosu, vypije čaj podľa obradu a podobne, že potom cvičia zen.

Aj majú pravdu. Cvičia rituálny, formálny zen.

Takto môžu cvičiť zen veľa rokov.

Aj sa niekedy v minulosti takto veľa rokov cvičilo.

Lenže svet sa skomplikoval, stal sa viac zložitým, je v ňom ešte viac utrpenia ako predtým. Teraz tento svet potrebuje našu aktívnu, vnímavú a súcitnú myseľ. Naše činy. Nie sme mnísi. Sme laici a musíme vedieť spájať našu formálnu prax s našim praktickým životom. Naša praktika musí mať praktické výsledky. Ináč ostane v našom živote formálnou záležitosťou.

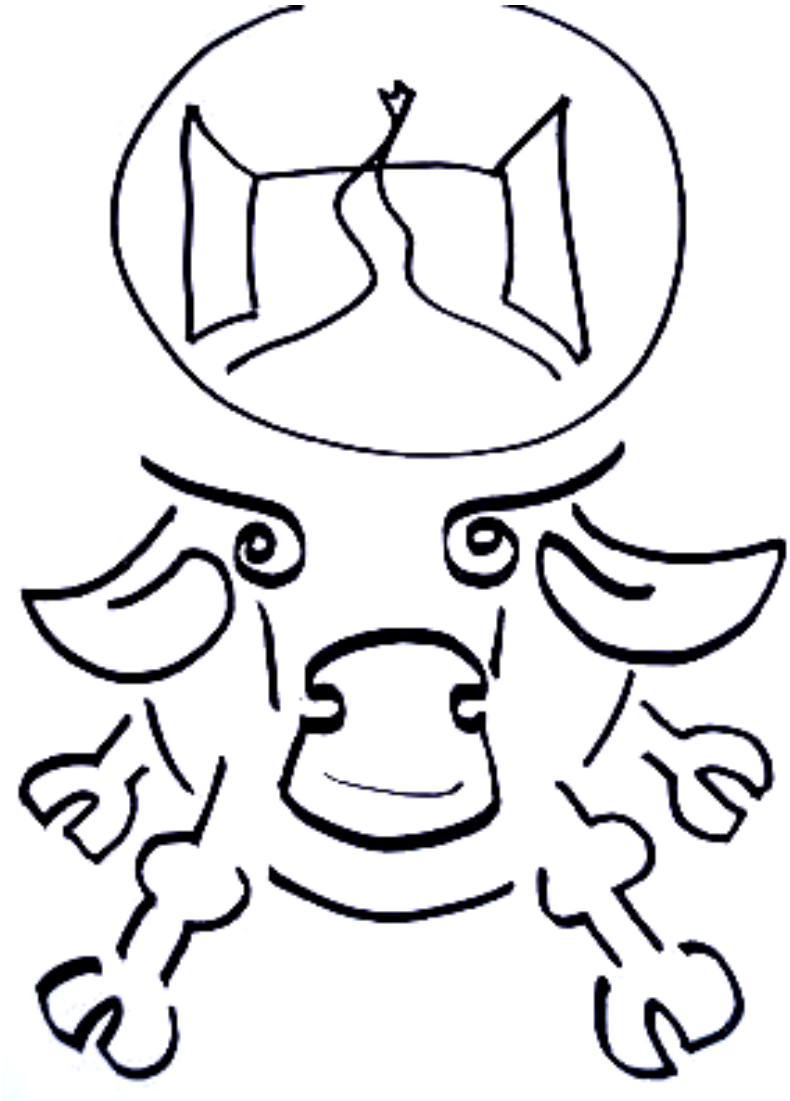
Život nám stále ukazuje či sme obstáli, či naša praktika je formálna alebo skutočná. Či sme cvičili pre formálne, alebo pre tento svet, pre iných.

Otázka: Čo je to buddhovstvo?

Oleg: Ako ti môžem pomôcť? Buddhovstvo je snaha posúvať hranice svojho ega, až sa úplne stratí.

Ďakujem za rozhovor.

RJD 2005



Odpovede počas viacdňového meditačného ústrania na Slovensku, odpovedá zenová majsterka Bon Jon /Jane McLaughlin/

Zenová majsterka Bon Jon: Tu a teraz je všetko, čo máš.

Kde je budúcnosť?

Kde je minulosť? Nemôžeš ju dostať, získať.

K čomu je zajtrajšok?

Možno máš teraz nejaké názory vo svojej mysli. Zenový výcvik však znamená: Čo robíš práve teraz? Ak si položíš túto otázku ty a vesmír sa stávate jedným. Len teraz. Práve teraz.

Čakáme, čakáme na zajtrajšok

Pre všetkých je to to isté. Problém je uvedomovanie si, že príde zajtrajšok a že minulosť bola niečím skutočným.

Je to ako keď čakáme. Vieme, akú prácu sme mali urobiť, vieme, že sa máme prebudiť, nevieme však kedy zomrieme. Len čakáme na zajtrajšok.

Zenová majsterka Bon Jon: Slávny príbeh o vodnom buvolovi hovorí: Je to ako keď vodný buvol prechádza cez okno – rohy, telo, všetko, aj nohy prešli týmto oknom. Ako je možné, že tento malý chvost neprešiel?

Ak neprešiel malý chvost, potom ani veľké zviera neprešlo.

Preto to musíme urobiť na sto percent! To znamená len teraz!

Zenová majsterka Bon Jon: Raz v zime, bola som vonku, zdalo sa mi, že vtáci, ktorí lietali okolo chcú na mňa zaútočiť. Priblížili sa veľmi blízko a potom odleteli. Dookola bolo veľa snehu. Čo to znamená?, pýtala som sa. Potom ma napadlo, že vtáci budú asi hladní. Išla som do domu a vzala semienka.

Nastrčila som ruku so semienkami. Jeden vták mi na nej pristal, zobral si semienko a odletel.

Bol to šok, ešte som niečo také nezažila. Bolo to vzrušujúce. Zbadali to ďalší vtáci a prileteli ku mne bližšie. Vtedy sa stalo niečo zaujímavé. Iba niektorí z tých vtákov, ktoré ku mne prileteli si nakoniec aj vzalo semienko a odletelo s ním.

100%
Nie 99%!

Uvedomila som si, ako veľmi sme podobní. Sme ako tí vtáci, ako ten buvol – dostaneme sa blízko k bodu a predtým, než to skutočne urobíme, odídeme.

Zen znamená neodchádzaj.

Buď tu. Na sto percent. Nie na 99!“

Zenová majsterka Bon Jon: Nemusí každý sedieť na ústraní. A mnohí ľudia to ani nikdy neurobia. Pre niektorých je to nemožné.

Skutočne tvrdé cvičenie je ako návrat domov

Skutočné ústranie však môžeš robiť teraz, kdekoľvek chceš, kdekoľvek si.

Cieľom ústrania je uvedomiť si: Čo práve teraz robím?

Vtedy sa vraciaš domov.

Nezáleží na tom, kde si, nezáleží na tom, čo robíš. Znamená to, čo som povedala – neodchádzať.

Keď riadiš auto, len riaď. Čo sa deje, keď šoférujeme? Myslenie, myslenie... Na to čo stihneme, nestihneme... Odchádzame. Ak si to uvedomíš, len sa vráť, len rob to, čo robíš práve teraz. To je skutočné ústranie, to je skutočné tvrdé cvičenie.

z knihy „Tiché lesní jezírko“
meditačného majstra Adžán Ča

Adžán Ča: Ľudia sú ako byvoli – dovtedy dokiaľ nie sú pevne zviazaní za všetky štyri nohy, nedovolia, aby im niekto podal liek.

Až potom keď sú zviazaní a už nemôžu nič robiť, môžete k nim pristúpiť a podať im liek, pretože nie sú schopní proti tomu bojovať.

Tak isto väčšinu z nás musí utrpenie úplne spútať a až potom necháme všetko odísť a dokážeme sa zbaviť všetkých našich klamov.

Kým máme možnosť s utrpením bojovať ešte sa do toho nedáme.

Iba veľmi málo ľudí príjme Dharmu keď ju počuje od svojho učiteľa. Väčšinu z nás musí celú cestu až do konca učiť život.

Adžán Ča: Veľkí meditační majstri hovoria o pravde v nich samotných.

Keď budete cvičiť, začnete si uvedomovať, že táto pravda existuje práve tak aj vo vašej vlastnej mysli.

Poviete si: Áno, mali pravdu. Čo iného by tam mohlo byť?

Adžán Ča: Ak sedíte v meditácii a chcete aby bola taká či onaká, mali by ste toho radšej hneď nechať. Neprinášajte do svojho cvičenia žiadne predstavy či očakávania. Vezmite svoje teórie a svoje názory a odložte si ich niekam inam.

Mali by ste ísť za všetky slová, všetky symboly, všetky plány týkajúce sa vášho cvičenia. Potom sami uvidíte pravdu, ktorá sa zjaví práve pred vami. Ak sa nepozriete do seba, nikdy nepoznáte čo je skutočnosť.

Keď cvičíte, pozorujte sami seba.

Koan - Vodný byvol prechádza cez okno

Zenový majster Oh Džo povedal: Je to ako vodný byvol prechádzajúci cez okno. Jeho hlava, rohy a štyri nohy už prešli.

Prečo chvost nemôže?

Komentár zenového majstra Seung Sahna – Chvost vodného byvola zabil všetkých buddhov, zabil všetkých učiteľov a všetky bytosti. Kde je chvost byvola? Vidíš ho? Držíš sa ho? Už prešiel.