

Časté dotazy (FAQ)



Potřebuju zklidnit svoji mysl, nedokážu se soustředit. Pomůže mi zen?

Určitě. Ale bude dobré probrat vhodnou techniku (jak udržovat jasnou mysl během sezení) přímo se zenovým učitelem. Většina lidí si meditaci spojuje se sezením či ležením v klidu. V tomto případě je však jednoznačně vhodné přidat i nějakou techniku pro práci s tělem a posílit nohy (energie z hlavy potom klesne dolů, více do našeho středu, a myšlenek nebude tolik). V naší škole využíváme tzv. [praxi poklon](#), ale existuje i mnoho jiných cest: tai-či, čchi-kung, bojová umění apod.

Píšete, že součástí meditace jsou zpěvy – co když neumím zpívat?

Spíše než o zpěv samotný tu jde o praxi *vnímání*. Zkuste se tedy pozorně zaposlouchat, jak zpívají ostatní, a kdo ví, třeba se časem chytnete :-)

Proč nezpíváme česky? Já tomu nerozumím...

Zpěvy jsou jednou z technik, která nám má pomáhat udržovat jasnou mysl okamžik za okamžikem. Tedy vnímat svůj vlastní hlas a hlasy ostatních... Překlady súter jsou v zenových centrech k dispozici, ale obsah není pro samotnou meditaci zpěvů příliš podstatný. Pro představu „o čem to asi je“ je možné si přečíst ve zpěvníku českou Sútru srdce.

Proč nosíte šedé šaty? A co je ta hnědá látka, kterou máte na krku? To je trochu jak v nějaké sektě...

Zajímavé je, že například nad kimonem v oddílu karate se nikdo nepozastaví. Snad proto, že řada lidí (nesprávně) zaměňuje zen s náboženstvím, vzbuzuje občas naše „kimono“ v lidech obavy. Ale je to jen symbol tradice, ze které jsme jako organizace vyšli – šedé šaty nosí korejští mniši (podobně jako jiné barvy najdeme u mnichů a mnišek v Tibetu, Thajsku, na Srí Lance apod.). Nic víc v tom nemá smysl hledat. I když – šedá barva je i docela praktická ;-)

Hnědý kus látky (kasu) dostává člověk, který se rozhodne přijmout pět [předpisů](#). Něco podobného lze najít i v jiných zenových a buddhistických tradicích.

Jsem hodně ztuhlý/á. Co když nevydržím půlhodiny sedět?

Není nutné nic „vydržet“ – kdykoli během sezení (i vícekrát) je možné tiše vstát a po chvíli si opět sednout. Zejména u těch, kdo s meditací začínají, je běžné, že je bolí záda či nohy. Tělo si časem zvykne. Nebojujte s ním.

Asi nebudu moct chodit pravidelně. Je v pořádku přijít jenom sem tam?

Míra zapojení je věcí každého z praktikujících a jejich momentální životní situace a možností. Chodte tak často, jak chcete a potřebujete. Pamatujte však na zenové rčení: *Velký výkřik – velká ozvěna. Malý výkřik – malá ozvěna.*

Je rozdíl mezi zenovou meditací a mindfulness?

Záleží na tom, co vidíme jako zen, meditaci či mindfulness. Dnes se lze poměrně často setkat s tím, že je mindfulness vytržená z kontextu buddhismu a zredukovaná na pouhou techniku tréninku mysli. To se dobře prodává, je to efektivní a trendy. Určitě to může být i užitečné: udržovat všímavou, pozornou mysl v každém okamžiku. Méně jasný už bývá směr – proč to vlastně děláme? Co tím chceme získat?

Zenová mistryně [Bon Shim](#) říká: „Zenová praxe je spojena s Buddhovým učením, nejde jen o to cítit se dobře. Pomáhá nám probudit se ze svého snu.“

Jiný zenový učitel zase často říkává, že odstřelovač na střeše se také umí výborně soustředit. Jak se potom liší od člověka, který medituje?

Nejde tedy jen o dovednosti, které praxí rozvíjíme, ale také o záměr: proč se jí doopravdy věnujeme?

To je zásadní otázka, kterou nelze opominout: ani v zenu, ani v mindfulness, ani v žádné jiné meditaci.

Mám teď v životě spoustu problémů, ale říkal(a) jsem si, že spíš než prášky zkusím meditaci.

Pozor, zenová meditace není terapie a *nevyřeší* vaše problémy. To je časté nedorozumění. Zen vám může pomoci vidět věci jasně a také najít vnitřní sílu je řešit. To je obrovská pomoc, mnohem větší, než by se na první pohled mohlo zdát. Ale v konečném důsledku je to stále na vás. V případě psychických problémů bývá ideální (a velmi efektivní) *kombinace* meditace a psychoterapie. Kdo spoléhá na to, že své potíže „obejde“ tím, že začne se spirituální praxí, může se dostat do

ještě větších problémů. Knihou, která se tímto tématem do hloubky a zasvěceně zabývá, je [Duchovní unikání](#) od R. A. Masterse.

Pro lidi s psychickými poruchami či vážnými problémy může být ve své intenzivnější podobě meditace i vysloveně nebezpečná. Takovým lidem obvykle nedoporučujeme účast na delších ústraních, případně jim v účasti i zabráníme, aby neohrozili své zdraví a bezpečnost ostatních. Mluvíme tu však o extrémních případech: i když se necítíte úplně v pohodě, sednout si jednou či dvakrát denně na 20 minut či 30 minut je poměrně bezpečné. A může vám to dost pomoci :-)

Zenový učitel – to je jako nějaký guru?

Určitě ne. Je to člověk jako každý jiný – většina zenových učitelů/učitelek v naší škole má své zaměstnání a žije rodinným či partnerským životem. Je také zvykem, že naši studenti mají s učiteli velmi přímé vztahy, a i když k nim chovají respekt, navzájem si tykají. Interakce s učitelem probíhá například při tzv. kong-anových rozhovorech, kde je možné řešit různé otázky ohledně praxe, života – a také [kong-any](#). Vedle toho je možné se s učiteli potkávat také při nejrůznějších příležitostech neformálních či si s nimi dopisovat/mailovat.

A protože jsme všichni lidé, bytosti chybující, má Zenová škola Kwan Um také svůj [Etický kodex](#) a interní procesy zajišťující, že zde nedochází k žádné formě zneužívání mezi žákem a učitelem, případně se takové situace okamžitě řeší prostřednictvím Etické komise.

Ženy jsou v pozici učitelky v naší škole zcela rovny mužům. Stejná rovnost platí i mezi studenty a studentkami zenu a vztahuje se také na různé rasy či sexuální orientace.

Říkáte „poznej své pravé já a pomoz světu“. Ale není lepší jít a opravdu pomáhat? Proč sedět na polštářku a meditovat?

Zen rozhodně není jen tiché sezení na polštářku nebo nějaký stav blažené nirvány odtržený od reality. Zenová praxe nám pomáhá kultivovat vnitřní moudrost a také sílu – obojí je k fungování ve světě velmi potřeba. Bez těchto kvalit je totiž naše jednání často nejasné (když chybí moudrost) nebo slabé a váhavé (když chybí vnitřní síla). A právě proto se věnujeme meditaci: ne proto, abychom dovedli levitovat nebo byli permanentně šťastní, ale abychom dokázali v každé situaci lépe vnímat, co je potřeba – a pak to také udělali.

Medituji raději o samotě. Proč meditovat společně s ostatními?

Vždy záleží na tom, co od meditace očekáváme. Skupinová meditace, zejm. ve své intenzivnější podobě (několikadenní ústraní), je esenciální v tom, že nám nastavuje pravdivé zrcadlo – jak fungujeme v interakci a vztazích s druhými v každodenním životě. To nemusí být vždycky příjemné vidět. Ale je to hodně užitečné. I pro praxi samotnou – nepodlehne potom tak snadno sebeklamům o tom, jak dobří meditující jsme, jak moc jsme oproti ostatním duchovní, kam jsme už ve své praxi došli... a řadě dalších pastí, do kterých mohou praktikující na své cestě velmi snadno spadnout.

Být o samotě potřebuje občas každý a není nic špatného na tom si tu možnost dopřát. Ale pokud nás přítomnost ostatních opakovaně irituje, stresuje, zahlcuje či „někam odvádí“, je určitě dobré si na to trochu posvítit – tj. podívat se dovnitř

a upřímně se zeptat sebe sama, co se to vlastně děje. A kde jinde než právě při skupinové meditaci, kde se na to můžeme soustředit delší čas, aniž by nás něco dalšího vyrušovalo, k tomu máme lepší podmínky?

Druhý důvod, proč medítovat s dalšími lidmi, se týká především začínajících – vyzkoušet meditaci je snadné, vydržet u ní už bývá těžší. Skupinová praxe nás může velmi podpořit ve chvíli, kdy naše vlastní motivace slábne nebo narážíme na nějaké překážky.

Jak se stavíte k LGBT+ lidem? V křesťanství to je dost zásadní problém...

Každý člověk má svou vlastní karmu. Z pohledu zenu nezáleží příliš na tom, jak tato karma vypadá, ale jak ji člověk využije ve prospěch ostatních. Každý nástroj má své použití, žádný není zbytečný nebo lepší/horší než jiný.

Ve škole Kwan Um najdete LGBT+ lidi jak mezi studenty, tak mezi učiteli.

Přirozeně se může stát, že tady (tak jako kdekoli jinde) narazíte na někoho, kdo s tím má nějaký *osobní* problém, obecně však sexuální orientace nijak neovlivňuje duchovnost či kvalitu lidských bytostí, jinými slovy: u nás jsou vítáni všichni :-)

Není zen spíš japonský?

On je vlastně čínský ;-). Vznikl v Číně z mahájánového buddhismu a taoismu někdy v 5. století. Čínský znak pro „čchan“ se v korejštině vyslovuje „son“, v japonštině „zen“. Japonský zen byl ve světě známější dříve, proto se prosadil tento výraz a používáme jej i my, přestože se hlásíme ke korejské tradici. „Čchan“ vychází ze sanskrtského slova „dhjána“, tedy soustředění.

Každá země se do zenu pochopitelně otiskla také kulturně, mezi jednotlivými školami a směry tedy najdeme řadu rozdílů. Ve své podstatě ale všechny míří k velkým otázkám: Co jsem? Co je to život? Co je smrt?

Na Západě jí lidé přiborem, na Východě hůlkami, v Indii rukama... co z toho je lepší? Nejdůležitější je – dostat jídlo do břicha :-)

Jak to máte s penězi? Někdo vás sponzoruje?

Zenová škola Kwan Um funguje v ČR jako spolek. [Členové](#) platí členské příspěvky, mohou aktivně zasahovat do dění a mají přehled o hospodaření (to kromě nich kontroluje také revizor spolku). Část peněz získáváme rovněž formou darů – od příznivců a sympatizantů naší školy – a využíváme je na pořádání akcí, propagaci apod. Jsme zcela nezávislí na státních institucích, firmách a korporacích, za pomoc formou darů jsme však vděční komukoli, komu naše činnost dává smysl a chce ji podpořit.



Zenová škola Kwan Um

My mind is so restless – it's really hard for me to focus. Can Zen help me with that?

Definitely. Nonetheless, we highly recommend that you discuss the meditation technique which is best for you with a Zen teacher. For most people meditation means sitting quietly or lying down and relaxing. In this case, though, it is a good idea to do some body practice as well: a technique that will make your legs stronger (then your energy will naturally sink down, from your head to your center, and there will be less thinking). We use [prostrations](#) in our School, but there is a number of other ways to explore: Tai-ji, Qigong, martial arts, etc.

It says here that chanting is part of your meditation practice – what if I don't have an ear for music?

Actually, it is not so much about chanting: the important thing here is to *pay attention*. So just relax, listen to the other people chanting, and who knows – maybe you will be able to join in after some time :-)

Why don't we chant in Czech or English? I don't understand what the words mean...

Chanting is a technique that helps us keep a clear mind moment to moment. Which means: listen to your own voice and the voices of other people. The translations of the sutras *are* available in our Zen centers, but the meaning is not so important for the practice as such. If you wish to have an idea of "what it's about", read the English Heart Sutra in the chanting book.

Why do you have these grey robes? And what is that brown piece of clothing that some of you are wearing? It feels like some kind of religious sect...

It is interesting that no one seems to question a karate kimono in a dojo, but our "kimono" feels suspicious. Maybe it's because people often mistake Zen for some kind of dogmatic religion. But it's just a symbol of the tradition in which our organization is rooted – Korean monks and nuns wear grey robes (and you will find robes of different colors on monks and nuns in Tibet, Thailand, Sri Lanka, etc.). There's nothing special about it. Well – perhaps one might say that grey clothes are also quite practical ;-)

A person receives the brown piece of clothing (called "kasa") when he/she decides to take five [precepts](#). You can find something similar in other Zen and Buddhist traditions as well.

I am really stiff. What if I can't sit the full 30 minutes?

You certainly don't have to "suffer" during sitting – it is OK to stand up quietly whenever (and how many times) you need to. Then you sit down again. Easy. It is very common for people who are new to meditation to experience some level of backache or pain in their legs or other physical discomfort. Your body will get used to this new position after a while, don't worry. Just don't fight with it.

Seems like I won't be able to attend regularly. Is it OK if I only come now and then?

How often you show up depends only on your current life situation and motivation. Feel free to come as you wish or need. Just keep in mind a Zen saying: *Big shout – big echo. Small shout – small echo.*

What is the difference between Zen meditation and mindfulness?

That depends on how you define Zen, meditation or mindfulness. It is not uncommon these days to come across mindfulness training where all the Buddhist content has been removed, and mindfulness has been reduced to nothing more than a self-improvement technique. That's definitely a seller; it's effective and trendy. And yes, it can be useful too: paying attention and being mindful moment to moment. But the intention behind that is often far less clear – why do we really do that? What is it that we want to get from it?

Zen Master [Bon Shim](#) says: "Zen practice is based on Buddha's teaching; it's not just about feeling good. It helps us wake up from our dream."

Another Zen teacher often says that a sniper on the roof is also pretty good at focusing. How different is he from someone who meditates?

So it is not just about the skills that we cultivate through our practice; the intention also matters – *why* do you do it?

That is an essential question that you can't skip: in Zen, in mindfulness, in any kind of meditation practice.

I have a lot of problems in my life right now. But I thought: instead of drugs, I'll give meditation a chance...

Mind you: Zen meditation is *not* a therapy and it *won't* fix your problems. That is a common misconception. Zen can help you see things clearly and find the inner strength to deal with them. That is great help, in fact; much bigger than it might seem. But ultimately, it is still *you* who must do what needs to be done. For people with mental issues it is often good (and efficient) to *combine* meditation and psychotherapy. However, those who hope to "bypass" or "solve" their problems only by starting with some kind of spiritual practice can later get into even more trouble. An excellent and profound book on this topic is *Spiritual Bypassing* by R. A. Masters.

Furthermore, if you have been diagnosed with a mental disease, intensive meditation may not simply be the right thing for you. We discourage such people from participating in our longer retreats, and sometimes even do not allow them to join us – for their own wellbeing as well as safety of other participants. But these are extreme cases we are talking about: one or two periods of 20-30 minute sitting every day are quite safe for most people – and the habit can become a really helpful routine :-)

Zen teacher – is he a kind of guru or something?

No no. He/she is a human being, like all of us – actually, most of our Zen teachers have a job or business and a family or partner. Our students usually have close and not so formal relationships with the teachers, and even though they respect

them, they often call them by their first name and the communication can be quite casual. More formal situations of teacher-student interaction include e.g. kong-an interviews where one can openly talk about various issues related to meditation practice and life – and the teacher usually has some questions related to Zen [kong-ans](#). But students can also meet teachers at a number of informal occasions or communicate with them by email, Skype, etc.

And because we are all human, and we sometimes make mistakes, the Kwan Um School of Zen also has its [Ethics Policy](#) and internal processes to make sure that there is no form of abuse – and if anything *does* happen, the Ethics Committee looks into it as soon as possible to rectify the situation and help.

There is no discrimination in the Kwan Um School related to people's gender, race or sexual orientation.

You say: "Understand your true self and help this world". But isn't it better to actually go and help? Why sit on a cushion and meditate?

Zen practice isn't just sitting quietly on a cushion or some kind of blissful nirvana, detached from reality. It helps us cultivate our intuitive wisdom as well as inner strength – two qualities that we really need in our everyday lives. Without them, our actions can be unclear (when there's not enough wisdom) or weak and full of hesitating (when there's not enough inner strength). And that is why we meditate: not because we want to levitate or stay happy no matter what, but because we want to become clear enough to see what needs to be done moment to moment – and then *do* it.

I prefer to meditate on my own. What's the point of meditating with others?

Well, it's all about what you expect from your meditation practice. Group meditation, particularly its intensive form (retreats), is essential because it is like a mirror – clearly reflecting our interaction with other people and our relationships. Some stuff may not be so pleasant to see. But it is usually really useful to see it. By practicing with a group, we are not so easily deluded: how spiritual we are, how well we have learned to meditate, what we have achieved... and a large number of other traps that practicing people can easily fall into on their path.

Don't get me wrong: everybody needs to be alone from time to time and that's just fine. But if we are repeatedly irritated, stressed, overwhelmed or distracted by the presence of other people, it might be a good idea to investigate that a bit more closely: look inside and sincerely ask ourselves what the heck is happening here. And what better place can you find to do that than group meditation where you can focus on this stuff for a while without being distracted by other things?

Another reason why it is a good idea to join group meditation might be important to beginners: Zen meditation is quite easy to grasp, but to actually *keep doing it* can be more of a challenge. Practicing with a group is great help when you are losing your motivation or facing some obstacles on your way.

What do you think of LGBT+ people? It's quite a big deal for Christians...

Every human being has a different karma. In Zen, it doesn't matter what kind of karma you have but how you *use* it to help others. Every tool has its own purpose, none is useless or better/worse than any other tool.

You will find LGBT+ people among Kwan Um students as well as teachers.

Obviously, you might bump into someone here (just like anywhere else) who somehow makes a big deal out of this, but from a broader perspective: sexual orientation does not lessen the quality or spirituality of human beings, and so our door is open to everyone :-)

Isn't Zen Japanese?

Actually, it is Chinese ;-) It originated in China in the fifth century, and it combines principles of Mahayana Buddhism and Taoism. The Chinese character for "chan" is pronounced as "son" in Korea, and "zen" in Japan. Since Japanese Zen was first to appear in the West, the word is better known, and we use it as well, despite the fact our organization is rooted in the Korean tradition. "Chan" stems from the Sanskrit word "dhyana" (concentration, meditation).

In each country, Zen acquired a different flavor from the local culture – which is why you can find a number of differences in different schools and traditions. In its essence, though, it always points to great questions: What am I? What is this? What is life? What is death?

When eating, people in the West use knife and fork, while in Japan they have chopsticks, and people in India grab food with their hands – which one is best? The most important thing is: food in your stomach :-)

What about money? Do you guys have sponsors?

The Kwan Um School of Zen in the Czech Republic is a voluntary association. [Members](#) pay their monthly dues, they have their say about the organization and how its run, and they get a detailed financial report on an annual basis. Some of our money also comes from donors and sponsors, and we use them for our events, promotion, etc. We do not depend on any companies, corporations or governments, but we are grateful for any help, big or small, from anyone who finds our activities meaningful and wants to support them.