

Sylabus kurzu celoživotního vzdělávání: Zenová praxe pro evropskou kulturu

Kurz: Zenová praxe pro evropskou kulturu

Délka kurzu: 5 lekcí, každá v rozsahu 3 hodin, 1x za 14 dní, konzultace + praktické úkoly

Počet hodin: 20 hodin

Cílová skupina: Kurz je určen pro jednotlivce, kteří mají zájem o seznámení se se základními technikami a způsoby zenové meditace, s historickým kontextem a vývojem zenové tradice s následnou praktickou aplikací vyučovaných technik v reálném životě

Požadavky na účastníky: Začátečníci bez předchozích zkušeností s meditací nebo zenem, lidé se základní zkušeností s meditací. Případná zdravotní omezení nehrají roli - mimo psychologických a psychiatrických diagnóz, kde bude vhodnost posuzována individuálně.

Metodika:

Kurz nabízí základní orientaci ve způsobu meditace, nebo také v jedné z meditačních technik, která významně ovlivnila světovou i evropskou kulturu a také evropské křesťanství. Nejedná se o kurz nauky náboženské tradice nebo praxe jedné vybrané spirituality. Teoretickým východiskem je stanovisko, že většina náboženských a kulturních tradic světa hledala v modlitbě sjednocení s Bohem a učila rovněž způsobům, jak tohoto cíle dosáhnout. Proto není správné předem odmítat těmito způsoby jen proto, že nevnikly v křesťanské kultuře Evropy. (Srov. List Kongregace pro nauku víry katolickým biskupům, 15. 10. 1989). Kurz je strukturovaný jako teoretický i praktický: 1) v teoretické části představujeme historické a filozofické východisko, 2) v praktické části prezentujeme meditační postupy a za 3) účastníci jsou vedeni k aplikaci a také poznání mezi aplikací v křesťanském prostředí. Kurz kombinuje teoretické základy Zen buddhismu, jak je vyučován v mezinárodní Zenové škole Kwan Um, s praktickými cvičeními zaměřenými na práci s myslí i s emocemi, se záměrem praktičnosti a využitelnosti v každodenním životě.

V průběhu kurzu se budeme zabývat historií a vznikem různých linií zenového buddhismu, stejně jako širším buddhistickým, taoistickým, filosofickým a kulturním kontextem, který přispěl k utváření zenové tradice v Evropě.

Představíme si nejdůležitější osobnosti zenu a jejich příspěvek k vývoji a dalšímu předávání zenového učení. Kromě historie se zaměříme i na vývoj a současné postavení zenu v západním světě. Nejdůležitější součástí každé lekce bude praktické procvičování technik zenové meditační praxe a segment s otázkami a odpověďmi. Kurz je kompatibilní s rozdílnými vyznáními, vírami a náboženstvími.

Kurz je veden lektory z křesťanské tradice a lektory s dlouholetou zkušeností se zenovou meditací, včetně absolvování mnoha dlouhých (až 90 dní) i krátkých (1 a více týdnů) ústraní. Lektori působí jako lídři lokálních zenových komunit a mají za sebou dlouhá léta výcviku v prostředí residenčních zenových center a klášterů pod vedením zahraničních mistrů dharmy a zenových mistrů.

Lekce 1: Počátky zen buddhismu a jeho historie (Klasický buddhismus, taoismus, Bodhidharma a základní aspekty Zenu)

Cíl lekce: Seznámit účastníky se základními naukami buddhismu, jeho historií a základními principy, stejně tak s vlivy taoismu na Zen a s počátečním utvářením zenové tradice

• Teoretická část (1,5 hodiny)

- Základní učení buddhismu – theravádová a mahajánová linie
- Původ zen buddhismu: Historie šíření učení od Indie přes Čínu až po Japonsko a

Koreu

- Základní principy zenové meditace
- Představení Kwan Um School of Zen: Historie školy a její učitelé, význam v rámci moderního zenového hnutí.
- **Praktická část (1,5 hodiny)**
 - Instrukce základních meditačních pozic a technik
 - Rizika a úskalí spojená se zenovou meditační praxí
 - Krátká meditace v sedě (za využití techniky "pouze sezení")
 - Otázky odpovědi
 - Krátké sdílení zkušeností z meditace
 - Domácí úkol

Lekce 2: 6. patriarcha Chuej neng, Tribunová sůtra, Vývoj klasické čínské tradice

Cíl lekce: Seznámení s nejvýznačnějšími učiteli klasického období a vývoj konceptů

- **Teoretická část (1,5 hodiny)**
 - Utváření tradice čchanu (zenu) v Číně
 - Klíčové přínosy 6.Patriarchy Chuej-nenga a jeho Tribunová sůtra
 - Vývoj učení a rozvoj zenových škol
 - Klíčoví učitelé a různých škol zen buddhismu
- **Praktická část (1,5 hodiny)**
 - Meditace v sedě (s využitím techniky "mantra")
 - Otázky odpovědi
 - Krátké sdílení zkušeností z meditace
 - Domácí úkol

Lekce 3: Sůtra srdce, Diamantová sůtra, kong-any (kóany)

Cíl lekce: Seznámení se zdrojovými texty, objasnění kong-anů jako techniky unikátní pro Zen, praktický nácvik

- **Teoretická část (1,5 hodiny)**
 - Pozadí a kontext důležitých textů (úskalí českých překladů)
 - Hlavní body vybraných sůter
 - Vývoj a užití kong-anů (sbírky kong-anů)
 - Kong-anová praxe
- **Praktická část (1,5 hodiny)**
 - Meditace v sedě, práce s kong-anem
 - Otázky odpovědi

- Krátké sdílení zkušeností z meditace
- Domácí úkol

Lekce 4: Vývoj Zenu v Koreji a Japonsku

Cíl lekce: Seznámení s kulturními specifiky a změnami při přenášení zenového učení z Indie a Číny do dalších specifických asijských kultur

- **Teoretická část (1,5 hodiny)**
 - Historický přehled přenášení zenového učení
 - Kulturní kontexty utvářející učení v jednotlivých zemích
 - Představení nejvýznamnějších učitelů a jejich stylu učení
 -
- **Praktická část (1,5 hodiny)**
 - Meditace v sedě (s využitím techniky "velká otázka")
 - Otázky odpovědi
 - Krátké sdílení zkušeností z meditace
 - Domácí úkol

Lekce 5: Zen na západě, současné směry zenu, shrnutí

Cíl lekce: Seznámit se specifiky zenové praxe na Západě, přehled relevantních učitelů a tradice, shrnutí celého kurzu

- **Teoretická část (1,5 hodiny)**
 - Původ Zenu na západ
 - Specifika Zenové školy Kwan Um
 - Nové výzvy a příležitosti pro praxi v kontextu západní kultury
- **Praktická část (1,5 hodiny)**
 - Meditace v sedě (shrnutí technik)
 - Meditace zpěvů – česká sůtra srdce
 - Otázky a odpovědi
 - Závěrečné sdílení

Shrnutí kurzu: Na konci kurzu by účastníci měli mít základní intelektuální, filosofické i praktické pochopení zenových principů a praktických technik, které mohou aplikovat v každodenním životě a jejich místo v kontextu současných spirituálních tradic. Po každé lekci bude následovat přehled podkladů k domácí přípravě a možné směry dalšího samostudia předmětů daných lekcí. Lektory bude poskytnut seznam doporučené literatury a možnost individuálních konzultací. Kurz uzavřeme krátkou reflexí, v rámci které si účastníci sdělí své zkušenosti a osobní postřehy.