

Praca z koanem

Ćwiczenie 21



W idealnym przypadku nauczyciel medytacji wybierze dla ciebie koan (np. „Dąb w ogrodzie”, s. 131). Jeśli nie masz mistrza, sam wybierz koan, który cię zaintryguje – wzbudzi silne pragnienie przeniknięcia go.

1. Postanów, że wytrwasz w pracy z koanem. W razie trudności, nie daj się skusić na jego zmianę. Nauczyciel pozwala na taką zmianę dopiero po rozwiązaniu zadanego koanu.
2. Jeśli koan staje się zbyt trudny, pobaw się z nim i zaprzyjaźnij jak z trudnymi emocjami. Nie martw się, jeśli wyda się niezgłębiony – nie musisz go rozwiązać w jakimś konkretnym terminie. Pamiętaj, ponura determinacja to nie jedyna droga do mądrości.
3. Możesz rozmyślać nad koanem także poza sesjami medytacji. Traktuj go jak starego dobrego przyjaciela, którego masz zawsze przy sobie, „przemawiaj” doń jak najczęściej, np. jadąc do pracy lub ćwicząc na siłowni.
4. Bez nauczyciela nie można potwierdzić rozwiązania, ale można uzyskać ważne wglądy. Jeśli po jakimś czasie wydadzą się niepełne, ponownie zwróć się do koanu o pomoc.

# Zen w sztuce wszystkiego

Poza pracą z koanem, medytacja zen może polegać na bezpośredniej kontemplacji (zob. *Ćwiczenie 6: Improwizowana medytacja*, s. 45), cichej iluminacji (zob. *Ćwiczenie 11: Harmonia jaźni*, s. 71) oraz kinhin (zob. *Ćwiczenie 16, Kinhin*, s. 113). Wszystkie te ćwiczenia łączy się często z obserwacją oddechu. Można też zastosować technikę „patrzenia w ścianę”, tj. siedzenia naprzeciw gołej ścianie, z otwartymi

oczami, z uwagą skupioną niezachwianie na wszystkim, co mamy przed sobą. Należy się wystrzegać rozpoznawania na powierzchni ściany wyimaginowanych obrazów czy abstrakcyjnych wzorów, bo celem medytacji jest właśnie uwolnienie umysłu od obrazów i myśli.

Ponieważ zen jest zasadniczo stanem umysłu (albo ducha), przenika wszystkie aspekty życia. Po ogromnym

## Zen w ikebanie (sztuce układania kwiatów)

Zenistyczna sztuka układania kwiatów wywodzi się od wczesnej formy ogrodu zen – jej celem było uchwycenie istoty obiektu naturalnego, w tym przypadku samej przyrody. Dopiero gdy umysł ogrodnika zjednoczy się z nią, ogród wygląda, jakby wyrósł sam z siebie. Podobnie w ikebanie, układ cechuje niewymuszona naturalność. Podstawą tej sztuki jest relacja między niebem, człowiekiem a ziemią, symbolizującymi pewne stany umysłu. Układ składa się z trzech głównych gałęzi (wysokiej łodygi środkowej dla nieba, średniej – dla człowieka, oraz krótkiej, wygiętej – dla ziemi). Właściwie zestawione, stają się jakby pojedynczą gałęzią.

Każda dodatkowa gałązka czy kwiat wspiera lub uzupełnia niebo, człowieka bądź ziemię.