

Erasmus Plusz Program Beszámoló

Tóth- Beda Krisztina

Helyszín: Kanshoji Buddhist Monastery (<https://www.kanshoji.org/en/>)

Időpont: 2024. 07-03.2024.09. 03. – 2 hónap

A kolostor a szótó zen hagyomány tradícióját követi. A Japán Eiheji kolostor a szervezet központja. Az apát Jean Pierre Taiun Roshi vezeti jelenleg, aki kvalifikált zen mester.

A mindennapi gyakorlás lényege, hogy a zazent nemcsak ülőmeditációban gyakorolja, hanem kiterjeszti a napi tevékenységekre, így tulajdonképpen az egész napot gyakorlásra használjuk.

A napirend kötött, van egy alapstruktúrája, ami az aktuális teendők, programok, vendégek, elvonulások szerint igazodik a feladatokhoz. Előfordul, hogy napközben is változik, csúszik vagy elmarad egy-egy program. Ezt az étkezések után mindig elmondják.

Általánosságban 5 napos ciklusokban zajlik az élet. 4 nap gyakorlás az ötödik nap szabad gyakorlás (szabadnap), ahol egész nap vagy a délutáni órákban lehetőség van elhagyni a kolostort és kinti programot, vagy bármi mást csinálni. (Franciaországban legkönnyebben saját gépkocsival lehet közlekedni. Itt érdemes figyelni arra, hogy a kolostor nem frekventált helyen van, egy természetvédelmi parkban/mellett. Viszont időnként valamelyik szerzetes szervezet programot a közeli tóhoz, erdőbe, stb.) A teendők ciklusonként is változnak, egy úgynevezett organigram készül, a rezidensek (és hosszabb távon ott élők) felkerülnek ide, nekik az itt megadott feladat az alapfeladatuk a ciklusban. Ezen felül vannak napi feladatok (mivel a közösség önellátó), úgy mint takarítás, mosogatás, terítés, konyhai munka, kerti munka, építkezés, stb. Ezek egy része egy kis táblán jelenik meg előre beosztva, amit figyelni kell (pl mosogatás), illetve a napirendben a munkára kijelölt idő előtt egy rövid találkozó alkalmával önként jelentkezéssel elosztjuk az aktuális feladatokat.

Étkezések

Többnyire formális étkezések, és majdnem mindig közös tevékenység, mint minden egyéb a kolostorban. Az étel szinte mindig vegán, de előfordul tejtermék, meghatározott napokon hús is kerülhet az asztalra. Az alapanyagok nagyon jó minőségűek, általában bio természetből származnak, egészséges ételek. Leginkább zöldségek, gyümölcsök és gabonafélék. Ebédhez mindig van picike édesség is. A szertartásos étkezés sokak számára nehéz. Hiszen egymásra figyelve, egyszerre étkezünk, egymásnak szedünk, stb. Az étel alkalmazkodik a helyben megtermesztett zöldségek fajtáihoz, mennyiségéhez, de érdemes felkészülni, hogy el tudd fogadni, hogy azt eszed, amit kapsz és annyit amennyi jut. Az étkezések előtt és után szútrát mondunk. (Egyébként minden tevékenységhez tartoznak szútrák, a zuhanyzóban és a WC-ben is megtalálható az adott tevékenységnek megfelelő szöveg.)

Nyelv

Az általános napi nyelv a francia. A tanításokat fordítják angolra, sőt leírják, és kifüggesztik minden nap francia és angol nyelven. Sokan értenek, és valamennyire beszélnek is az angolt. A kifüggesztett információk viszont franciául vannak, résen kell lenni, és ajánlott bátran kérdezni bármi bizonytalanság van. Volt egy referensem, ami nem jelenti mentort. A nap folyamán kevés beszédre van lehetőség, hiszen minden cselekedet a zazenből indul ki, melynek része a nemes csend. Csak a legszükségesebb kommunikáció hangzik el munkavégzés közben. Ez alól talán csak a délelőtti fél órás teaszünet kivétel, ahol nem tilos csendben lenni, de engedélyezett a beszélgetés. Mondhatni fakultatív a gyakorlás milyensége. Ha tudsz franciául előny, ha angolul tudsz elboldogulsz, de lehetnek ebből adódó nehézségek, attól függően, mennyire vagy nyitott és rugalmas.

Szállás

Többféle verzió lehetséges a szállásban, különböző árakon. A legolcsóbb verzióban, amire én kaptam ajánlatot, a rezidens bódhiszattvákkal együtt éltem. A szoba egyszerű, 5 személyes volt. Rendelkezésemre állt egy ágy, mellette egy polc, egy éjjeli lámpa és takarók, tartozott hozzá kis fürdőszoba mosdóval, zuhanyzóval és WC-vel, megkönnyítve a rendszeres borotválkozásukat. (A haj igen haszontalan dolog odakint. Inkább hátrány, mert nem nagyon van idő bajlódni vele. A rövid haj vagy borotvált fej nagyon praktikus. Persze lehetőség van hosszú hajjal is ott lenni, de azt össze szokták fogni.)

A hálótermekhez tartozó épületrész „silent area”, ahol különösen figyelni kell a csendre. Pl az ajtók csendes nyitására és zárására, tiszteletben tartva az ott folyó tevékenységeket. Pl. „tankario” azaz csend elvonulás, amikor az újonnan érkezőnek csendes magányában lehetősége van megérkeznie és lecsendesítenie a tudatát.

A hálótermekben sem gyakori a beszélgetés, bár a nyári időszakban heti rendszerességgel érkeztek a kezdők, akiket tanították a zazen és „kinhin” helyes végrehajtását, és némi elméletet. Az újonnan érkezettek kicsit mindig lazábban kezelték ezeket a szabályokat. A szálláshely nem állandó, bármikor előfordulhat változás. (Valójában minden mással is ez a helyzet ott, éberem kell figyelni, ahhoz, hogy tudjuk, mikor mi történik.)

Gyakorlás

A gyakorlást segíti, hogy mindenki gyakorolja a bódhiszattva erényeket, erre szükség esetén figyelmeztetnek is. Átlag napi 3-4 alkalommal van zazen, vagyis ülőmeditáció, de minden más tevékenység, azaz étkezés és munka is fókuszált gyakorlás, mondhatni mozgásmeditáció. Kivéve az ötödik napon. Minden ciklusnak adott a tanítási rendje. Általában az apát a reggeli zazen második felében ad tanítást, ha ad. Ezen kívül minden ciklusban van „chosan”, ami egy célzott tanítás, és „mondo”, ami a kérdéseknek kijelölt idő. Ilyenkor bátran kérdezhet bárki a közösségből, bármiről, ami nehezíti a gyakorlását. Előfordul, hogy tea időben is történik tanítás, vagy lehetőség van kérdezni.

Az éberség nagyon fontos, és a valódi jelenlét. Ha valamire lehetőség adódik, az arra a pillanatra, helyzetre vonatkozik általában, tanácsom, hogy élj vele. Valószínűleg nem lesz másik lehetőség. Ha segítségre van szükség, lehet fordulni elsősorban a referenshez, de

érdeemes jól figyelni és megismerni a rezidenseket és feladatait, mert megkönnyíti és meggyorsítja a akadály elhárítását, ha tudja az ember, ki a kompetens személy.

Nem ragaszkodnak senkihez és semmihez sem, és ez látszik a viselkedésükön. Ez pozitív értelemben is értendő. Jelenthet azonnali segítséget, ha szükséged van valamire. Viszont, ha nem valódi szükséglet, inkább mondj le róla. De megtanítja azt is, hogy a közösségben mindenki fontos, ugyanannyira.

A legtöbb tevékenység közösen végzett tevékenység. Egyedüllétre ritkán van alkalom. Együtt és egymásért dolgoznak egész nap reggeltől estig. Minden perc be van osztva, mindenki tudja, mikor mi a dolga. Érdeemes követni a mindennapi rendet, mely ki van függesztve és időről időre aktualizálva.