



<https://www.kanshoji.org/>

Erasmus+ szakmai gyakorlat mobilitás

keretében ezen a nyáron 60 napot töltöttem a Franciaországban működő Kanshoji Zen Kolostorba. A kolostor a japán Eiheji templommal szorosan együttműködve működik immár több mint 20 éve. A Kolostor a szotó zen iskola hagyományait követve működik.

A gyakorlatom egyik célja az volt, hogy tapasztalatot szerezzek a szoto zen gyakorlatot illetően. Emellett külön figyelmet fordítottam arra, hogy a főiskolán tanult elméleti ismeretek milyen módon segítik a gyakorlásom, illetve a gyakorlás során szerzett tapasztalatok mennyiben szolgálják a tanultak mélyebb megértését. A 60 napig tartó kolostori élet alatt szerzett tapasztalatok arra is lehetőséget nyújthatnak, hogy egy zárt, szabályozott helyzet mennyiben segíti a mélyebb gyakorlást.

A kolostor működése rendkívül szervezett, minden alá van rendelve a gyakorlásnak.

Mint minden zen iskolában, itt is a meditáció (zazen) képezi a gyakorlás gerincét ezt egészíti ki a meditáció során elhangzó szóbeli tanítás (kusen), illetve a gyakorlók számára kérdezési lehetőséget jelentő mondo és chosan (az apát felel a gyakorlók kérdéseire). Ez az iskola nem alkalmazza a koan interjút. A zazenhez kapcsolódóan különböző szertartások egészítik ki a gyakorlást.

A szoto zen hagyománynak megfelelően a közösségért végzett munka (samu) szerves része a gyakorlásnak.

A kolostor 5 napos ciklusokban működik, 4 nap gyakorlás, az 5. nap pihenőnap. A gyakorlással töltött napok rendkívül intenzívek, így nagyon fontos a regenerálódás szempontjából a pihenés. A gyakorlással zajló napokon 5:30h ébresztőtől kezdődően folyamatos a gyakorlás, a mindennapi feladatok végzése.

A kolostor állandó létszáma 25 fő körül van, szerzetesek és rezidensek alkotják. Egész évben van lehetőség (nyáron intenzívebb) hetes turnusokban világiaknak is gyakorolni.

A nyári programok közül kiemelkedik a Jukai szertartás, ami két fő részből áll: rakusu varrás az első hét, illetve a fogadalomtételre való felkészülés a másik hét. Ezen a nyáron húszon-hárman tettek bódhiszattva fogadalmat és vehették át a rakusut.

A gyakorlás mikéntje, illetve az ünnepségek lebonyolítása sok alkalommal kapcsolható volt a Főiskolán tanultakhoz. Kézenfekvő volt a zen művészetek kurzuson hallottak megjelenése a gyakorlás során, de egyéb iskolák ülő és sétáló meditációs gyakorlata is hasznos ismeret volt. A tanítások megértéséhez, illetve az ünnepségek egyes elemeinek értelmezéséhez a buddhista alaptanítások adtak segítséget.

Az elméleti tudás gyakorlatban történő megjelenése, inspirálóan hatott a buddhizmus elméletének, filozófiájának mélyebb megismerésére.



A kinn tartózkodásom az előzetesen elvárt célokat elérte, és nem várt eredményekkel is gazdagított. A program egyaránt szolgálta a buddhista gyakorlásomat, illetve a főiskolai tanulmányaimat.

Farkas Zoltán, 2. éves BA hallgató, VB irányzat

2025 szeptember