

# TÁVOL-KELETI KULTÚRÁK

SZKA\_210\_24

A modul szerzője:  
Mandák Csaba

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

10. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE</b>					
<b>I/a Bevezetés</b>					
A	A tanár a P1 melléklet, vagy más anyagok felhasználásával bevezető, ráhangoló előadást tart a meditációs technikák eredetéről, kulturális háttéréről.  5 perc	Ismeretkörnyezet kialakítása a téma befogadásához  Nyitottság	Frontális munka – tanári magyarázat		P1 (Háttér-információk)
<b>I/b Meditációs gyakorlat</b>					
A	A tanulók a tanár vezetésével egy ehhez megfelelően kialakított teremben (ez lehet az osztály vagy egy tornahelyiség) végigpróbálnak egy meditációs gyakorlatsort annak érdekében, hogy személyes benyomásokat szerezzenek.  10 perc	Személyes tapasztalatok szerzése  Befogadás Koncentráció Szabálykövetés	Egész csoportos koncentrációs gyakorlat		P2 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA</b>					
<b>II/a Különböző meditációs technikák I.</b>					
A	A diákok véletlenszerű módon 4 fős csoportokat alkotnak. Minden csoport megkapja a négyféle meditációs irányzatot bemutató D1 mellékletet, és a lapokat szétosztják egymás között. Egyéni olvasást követően az azonos szöveggel dolgozók új, nagyobb csoportokat alkotnak, és egy-egy plakát formájában dolgozzák fel az általuk legfontosabbnak tartott információkat. A plakátokat felteszik a falra, és a diákok megnézik azokat. 30 perc	Új ismeretek szerzése kooperatív munka keretében  Szövegértés Lényegkiemelés Vázlatkészítés Együttműködés	Csoportmunka – szakértői mozaik és tablókészítés  Frontális munka – tárlatlátogatás	D1 (Szövegek)  Csomagolópapír Színes filctollak Ragasztógyurma	Üres falfelület
<b>II/b Különböző meditációs technikák II.</b>					
A	A szakértői csoportból mindenki visszatér eredeti csoportjához, ahol a többiek kérdéseket tesznek fel neki, az általa alaposabban megismert témával kapcsolatban. (Mindenkinek legalább egy kérdést megfogalmaz, és legalább egyre válaszol.) 15 perc	Az új ismeretek körének bővítése  Kérdezni tudás Szóbeli kommunikáció	Csoportmunka – szakértői mozaik	Az elkészült tablók	
<b>II/c A megismert meditációs technikák összehasonlítása</b>					
A	A 4 fős csoportok megpróbálnak közös álláspontot kialakítani abban a kérdésben, hogy mi a közös és mi az alapvető különbség az egyes irányzatok között. A csoportos szóforgó alatt a tanár felírja a legfontosabb megállapításokat. 15 perc	Az új ismeretek rendszerezése  Elemzőképesség Rendszerezőképesség Együttműködés	Csoportmunka – kupactanács  Frontális munka – csoportos szóforgó	Papír, írószer	Csomagolópapír Vastag filctollak Ragasztógyurma

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III/a Vélemények, érzések, kételyek</b>					
A	<p>A tanár megállapítja, hogy a most megismert gondolatok eredendően messze állnak a magyar kultúrától, de ma már jelen vannak benne, és kétségtelenül vannak emberek, akiknek segítenek a napi stressz elviselésében.</p> <p>A gyerekek megbeszélik, hogy mit gondolnak minderről: milyen érzéseik, esetleg kételyeik vannak a dologgal kapcsolatban?</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>A személyes gondolatok és érzések összefoglalása</p> <p>Véleményalkotás</p> <p>Tolerancia</p> <p>Empátia</p> <p>Önkifejezés</p>	<p>Egész csoportos gyakorlat – beszélgető kör</p>		

## TANÁRI SEGÉDLETEK

### *P1 Háttér-információk*

Minden meditációs eljárásnak megvan a maga filozófiája és kulturális kötődése, különböző értékeket képviselnek, és más célokat is szolgálnak. A szövegek segítségével át lehet élni valamennyire a hozzájuk fűződő filozófiát, de természetesen ennyivel nem ragadható meg a lényegük. A foglalkozás egy ismerkedés, kalandozás nem több! A technikák a hétköznapi életben relaxációra, önépítésre is használhatók, de lehetnek „életprogramok” is. A gyerekek felé semmilyen elvárás nincs, csak az ismerkedés lehetősége van felkínálva.

Elérhető internetes anyagok:

<http://www.meditacio.hu>

<http://www.onmegvalositas.hu>

<http://www.joga.hu/>

<http://www.agykontroll.hu/arelay.htm>

<http://www.taoistataichi.hu/>

<http://terebess.hu/>

<http://www.vallasforum.hu/>

### **Budhizmus**

Sziddhártha Gautama, a történelmi Buddha i. e. 566 körül született egy felsőbb kaszthoz tartozó (ksatrija) családban a Himalája lábainál, a mai Nepál déli részén elterülő Sákja köztársaságban. Születését a

legenda szerint csodás előjelek kísérték: azonnal hetet lépett, s így kiáltott a világ négy égtája felé: „Azért születtem, hogy megvilágosodjam. A jelenségek világában ez az utolsó születésem.” Ifjúkorát fényűzésben töltötte. Szülei féltve óvták a világ szenvedéseitől, de mindhiába. Három egymást követő látomásban szembesült az öregséggel, a betegséggel és a halállal, minek hatására elhatározta, hogy elhagyja otthonát és vándor aszkétaként keresi a megszabadulás útját. Több tanítója is akadt, de végül egymagában, egy bódhifa alatt ülve érte el a megvilágosodást. Felismerte, hogy sem az érzéki örömei élvezete, sem a szigorú önsanyargatás nem vezet eredményre; egyedül a bölcs mértékletesség segít. A Buddha tanítása, a Dharma, ezt a középutat vallja. Élete hátralevő felében számos tanítvány csatlakozott hozzá, akik létrehozták a buddhista közösséget, a Szanghát.

A Buddha tanítása szerint minden létező szenvedésteli, mulandó és személytelen. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a Buddha – a hindu filozófiai iskolákkal ellentétben – nem hitt egy személyes önvaló (Átman) létezésében. A világ anyagi és tudati elemei, összetevői kölcsönös függésben állnak egymástól. Kölcsönös feltételezettségük alkotja a szamszárát, a lét szenvedéssel teli körforgását, amelyből csak akkor lehet kijutni, ha az ember megszünteti e függőséget. A buddhizmus szerint az ember a saját cselekedeteivel (karma) teremti meg a saját sorsát, amelyet születésről születésre el kell szenvednie mindaddig, amíg fel nem ismeri, hogy tapasztalásának nincs valódi alanya. Ezzel megszűnik a személyes akarata és eléri a teljes szabadságot, a nirvánát.

A megszabadulás elengedhetetlen előfeltétele az erkölcsös életvitel, amelynek szabályaiban Buddha egyetért más nagy vallások – mint a hinduizmus vagy a kereszténység – alapelveivel. Ez azonban csak alap az elmélyedéshez, amely az egyetlen mód arra, hogy az ember elérje a végső megszabadulást. A tökéletes figyelem elérésére meditációs gyakorlatot kell folytatni, amely a test, az érzések, az érzékelés, a késztetések és a tudatosság megfigyelésére irányul. A felfokozott figyelem kiterjed az élet minden pillanatára – többek között a rágásra, az ízlelésre, a nyelésre, a vizelésre és a székelésre is. Az önmegfigyelés folyamata során a meditáló megismeri életét, a jelenlegit és a múltbelit, s megérti állandó változását. E megértésből fakad a felszabadultság érzete, ami az embert a különböző meditációs fokozatokon át a megvilágosodás elragadtatottságába emeli.

<http://www.vallasforum.hu/vallasok.php?id=2#1>

### Hinduizmus

A hinduizmus alaptanítása szerint kétféle élőlény létezik, a Legfelsőbb Irányító (Ísvara) és az egyéniséggel bíró individuális lélek, vagyis az irányított élőlény (dzsíva). Az élőlény a Legfelsőbb szerves része, aki saját „én”-nel, személyiséggel rendelkezik. Ezen alaptétel szerint a hinduizmus két nagy teológiai iskolára osztható fel. Ezek a Rámánudzs (?1017–1137) és Madhva (?1239–1319) és Csaitanja (1486–1534) nevével fémjelzett vaisnavizmus és a Sankara (788–820) által ismert májávada iskola.

A vaisnava iskolák szerint egy élőlény bármilyen hatalmas is legyen, sohasem válhat egyenlővé a Legfelsőbb Úrral. A májávada (személytelen) iskola szerint azonban az egyéni lélek az önmegvalósítás egy bizonyos emelkedett pontján eggyé válhat Istennel. E gyökeresen különböző két felfogás mellett azonban a hinduizmus filozófiai iskoláinak közös megértése az, hogy az élőlények nem

azonosak a testükkel. Természetük szerint örök, változatlan személyiséggel rendelkező egyedek, akik sohasem pusztulnak el. Az örök léleknek e felsorolt transzcendentális tulajdonságai az anyagi természet hatására azonban befedődnek. Ezért a védikus szentírások ennek az anyagi illúzióknak, feledékenységnek a megszüntetését szorgalmazzák a különféle vallási gyakorlatok révén. A Védák azt is szorgalmazzák, hogy az anyagi létezésben lelki önazonosságukat illetően megzavarodott élőlények egy hiteles tanítómesteri láncolatához, egy tradícióhoz tartozó lelki tanítómesterhez csatlakozzanak annak érdekében, hogy megérthessék az emberi élet valódi küldetését.

### Sintoizmus

A „sinto” szó a japánok eredetileg névtelen, őshonos nemzeti vallását jelöli. A sinto („sin” = „istenek”, „tó” = „út”) szavak tulajdonképpen ezen ősvallás megkülönböztetésére szolgált a később – az i. sz. 6. században – megjelenő és elterjedő buddhizmussal szemben, amit Japánban bucu-dónak, „Buddha ősvényének” neveztek el. A sinto eredeti japán elnevezése: Kami no micsi, „a kamik, szellemek, istenek útja”. A szinte kizárólag Japánban elterjedt vallás, melynek fő centrumai Iszében és Izumóban találhatóak, ma kb. 3 millió követőt számlál, azaz a japán lakosság 3%-a követi. Sok japán kettős, buddhizmushoz és sintoizmushoz való párhuzamos kötődése folytán a sintoisták számát gyakran sokkal nagyobb számokban határozzák meg.

#### *A sintoizmus alaptanítása*

A sintoizmus megértésében a „kami” szó kulcsfogalom, melynek jelentése leginkább mint „felsőbb lény”, „magasabb rendű lény” közelítő fogalmakkal adható leginkább vissza. Kami-jelleggel rendelkezik minden, ami vallásilag tiszteletre méltó: az ég és a föld istenségei, a szellemek, az állatok, a növények, a hegyek, a tavak,

tehát minden, ami valamiképpen rendkívüli. A tennó, a császár maga is kaminak minősül (arami-kami: látható isten). A japánok, a kami-lények nagy száma miatt 8 millió kamit fogadnak el (jao-jorozu-no-kami) és az országot gyakran „sinkokunak”, a kamik országának is nevezik.

A kamik között különleges jelentőségű személyek, istenségek is találhatóak, melyeknek gyakran külön szentélyeket is emelnek. Ilyen Amateraszu (az égen világító) vagy Inari a rizsisten, akinek szimbolikus követe a róka, aki jelenlétével oltalmazza a rizsföldeket. Kami-Musubi a születések és keletkezések istene, Kondzsin vagy Kaneno-kami maga a fémisten, aki az emberekre szenvedést és halált zúdít. Az esőisten Taka-Okami, a hegyekben lakik és sárkány formájú. Az egykori békés Ojin császárt (270–312) mint Hacsiman hadistent tisztelik. Helyi védőistenségei egyaránt vannak falvaknak, városoknak és igazgatási körzeteknek is. Ezek szentélyeihez viszik az újszülött fiúkat 31, a lányokat 33 nappal a születésük után, hogy ott nevet kapjanak és az istenség életre szóló védelmét megkapják. Minden sinto család otthonában található egy kami-daná, egyfajta oltár, melyen általában több „mija” azaz kisebb ereklye található. Itt a család tagjai ételt és cseresznyefa ágakat („szakaki” vagy „szakiki”) mutatnak be felajánlásképpen a házőrző kamijának.

### Taoizmus

A taoizmus alapítójának Lao-cét („öreg mester”) tekintik, aki feltehetőleg i. e. 604–517-ig élt. A kínaiak a taoizmust Tao-csiao („Tao tana”) elnevezéssel illetik. A Lao-ce élettörténetét elbeszélő legenda szerint anyja 81 évig viselte napsugártól fogant gyermekét, mielőtt a hónaljából megszülte egy szilvafala alatt. Később, amikor Lao-ce udvari levéltárosként élt Lojangban, a dél-kínai Csou-birodalom fővárosában (518) találkozott kortársával Kung-fu-cével (Konfuciusz), amiről híres tanítványa Csuang-ce tesz említést. Mivel a kor-

szak háborús konfliktusok időszakában, Lao-ce úgy döntött, lemond levéltárosi posztjáról és visszavonultan, magányos bölcseledő életet fog élni. Egy bivaly hátán utazva elérte a Han-ku szorost, ahol a határőr (Ven-ce) arra kérte, hogy mielőtt elhagyja az embereket, a világ üdvére adja át neki tanításait. Ekkor, egyes források szerint átadta, mások szerint lediktálta a mintegy 5000 írásjelből álló tanítást, melyet ma Tao-te-king néven ismerünk. Ezután Lao-ce nyomtalanul eltűnt.

A taoizmus ezt követő történetét két szakaszra szokták osztani. A régebbi tanítást Lie-ce (Licius) nevéhez kötik, aki kozmológiáját és etikáját példázatok segítségével fejti ki. Ehhez az irányzathoz tartozik Csuang-ce és Han-fej-ce is. Az utóbbi személy érdekessége, hogy közvetíteni próbált a taoizmus és a konfucianizmus között. Az újabb vagy későbbi irányzat képviselői között Huaj-nan-cét emelhetjük ki, akit a népi taoizmus megalapítójaként tisztelnek. Az i.sz. 34-től, Csang-tao-ling óta ismert a taoista „pápaság” intézménye, amely „tien-si” címen egészen napjainkig öröklődik a Csang dinasztiában.

#### *A taoizmus alaptanítása*

A taoizmus alaptanítása szerint a tao egy meghatározhatatlan abszolútum, egy abszolút, aktív őselv. Ez az őselv minden jelenség alapja. Benne van minden állandóság és egyben minden belőle keletkezik. A tao 10 000 lényt teremt, akiket erejével táplál, természetével alakít és tevékenységével tökéletesít. A tao nemcsak mindennek az ősoka, de az egység forrása is, amelyben végül a létező minden elmentmondása és különbsége feloldódik. Mivel a taoval való harmóniában a lét minden kérdése megoldást nyer, az emberi élet célja a taoval való egység kialakítása. Ahhoz, hogy ezt elérjük, szükséges a „te”, vagyis az erény. A taoizmus szerint erényes az, aki megvalósítja a vu-vei-t, vagyis a nem-cselekvés elvét, mivel a tao tevékenysége is a vu-vei, vagyis a „nem-beavatkozás” a dolgok folyásába. A taoizmus etikájában központi szerepet kap a szerénység, az



önzetlenség, az alázat, a türelem és a békeszeretet. A Tao-te king híres passzusa, így szól: „Én a bölcs a jókkal jól bánok, s jól bánok a rosszakkal is; így szerzek jószágot. (XLIX)”.

<http://www.vallasforum.hu/vallasok.php?id=7#25>

## *P2 Meditációs gyakorlat*

Az alábbi szöveg csak példa. Egy a technikával rendszeresen élő gyakorló meditáló jegyezte le. Természetesen az a jó, ha a tanár a saját stílusában, a saját szavaival tudja végigvezetni a gyakorlatot.

Ahhoz, hogy későbbi gyakorlásunkhoz egy mélyebb tudatállapotot tudjunk elérni, kóborgó figyelmünket össze kell gyűjteni. Ez önmagában is nagy feladat egy zabolátlan elme számára, és közben még a lazaságunkat is fokozni kell, koncentráltságunk ellenére!

Megszoktuk, hogy amikor összpontosítunk, akkor megfeszülnek izmaink, és az elménk is sokszor görcsbe rándul. Ezt a fölösleges görcsölést kellene elhagynunk az ellazítás-összpontosítás során!

Figyelmünk éber állapotban számtalan helyre irányul. Képzeljük el, mintha ezer nyúlványa lenne figyelmünknek, melynek nagyobbik részét még csak irányítani sem tudjuk, amikor koncentrálni akarunk. Az ily módon máshova kötődő figyelmünk egy része állandóan a testünkre tapad, és azt érzékeli. Figyelünk önkéntelenül is a lábunkra, hasunkra, hátunkra, izmainkra és persze az érzékszerveinken beérkező jelek is sok figyelmet lefoglalnak.

A relaxált állapot eléréséhez, ebben a gyakorlatban a testhez kötődő figyelmet eloldjuk a helyéről és az ellazításra használjuk fel.

Feküdj le hanyatt a földre vagy az ágyra!

Csukd be a szemed, enyhén nyisd ki a szád, hogy könnyedén tudj lélegezni! Figyelj befele!

Az ellazítást jobból – balra, lentől – felfelé végezzük: Figyeld először a jobb lábujjaidat, lábfejedet, talpadat és sarkadat! Kérd meg őket, hogy: „Lazuljanak el!”.

A kérés jóval hatékonyabb, mintha parancsolnád ezt. Hagyj időt az ellazulásra, de ne túl sokat. 5-10 másodperc elég szokott lenni.

Utána figyelj az alsó lábszáradra, és szintén kérd meg az ellazulásra! Engedd, hogy megtörténjen!

Így járj el a térdeddel és a comboddal is.

Vidd át a figyelmedet a bal lábadra és ugyanebben a sorrendben lazítsd el!

Következik: a feneked, ágyékid, alhas, has, gerinc és a hátizmok, lapocka, mellkas.

Végül, a törzsedet pihentesd egészében!

Figyelj a jobb kezedre, ujjaidra, csuklódra. Lazítsd el!

Utána alkar, felkar, majd a jobb vállad. Ugyanígy a bal kar és váll is lazuljon el!

Az ellazítással következzenek most a nyakizmaid, majd az arcod izmai a következő részletességgel: áll, száj környéke, orr, szem környéke, homlok, halánték, fül és környéke, végül pedig a hajás fejbőr.



Figyelj a homlokod közepére, és közben lazítsd az egész testedet egyben!

Légzésed legyen lassú és kiegyensúlyozott.  
Így pihenj 5–30 percet, majd lassan térj vissza az éber tudatállapotba!

Nyisd ki a szemed és pihenj még egy kicsit fekve, utána kelj csak fel.

Ha jól sikerül ez a gyakorlat, akkor érezni fogod, főleg a visszatérés-kor a különbséget a két tudatállapot között.

A belső, módosult tudatállapotban ugyanúgy hallhatod a külvilág zajait, ahogy ébren. A különbség abban van, hogy a figyelmed java befelé irányul, és jóval koncentráltabb vagy, mint egyébként.

Husztai Sándor  
shu@freemail.hu  
www.onmegvalositas.hu