



# **A Tan Kapuja Buddhista Főiskola**

**Tájékoztató gólyáknak**

2013/14



# Tartalom

<b>Kedves elsőéves Hallgató!</b> .....	4
<b>1. 2013/14 őszi félév tanrendje</b> .....	5
Időszakok .....	5
Tanulmányi Osztály félfogadási ideje .....	5
<b>2. Beiratkozási segédlet</b> .....	6
AKTÍV STÁTUSZ ESETÉN.....	6
PASSZÍV STÁTUSZ ESETÉN.....	7
<b>3. Diákigazolvány igénylés</b> .....	8
<b>4. Hallgatói juttatások</b> .....	10
Szociális támogatás.....	10
Tanulmányi Ösztöndíj.....	11
Köztársasági ösztöndíj .....	11
Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjrendszer.....	12
<b>5. Tanulmányok a Főiskolán</b> .....	13
<b>6. Hallgatói Képviselő</b> .....	13
<b>7. Önképzés, tehetséggondozás, tudományos diákkör</b> .....	14
<b>8. Üzenet a Buddhista étteremből</b> .....	15
<b>Alaprajzok</b> .....	17
Főépület.....	17
Kollégium.....	17

# Kedves elsőéves Hallgató!

Üdvözlünk a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán!

Reméljük, az itt töltött időd élvezetesen telik és sok érdekes dolgot tanulsz majd. Iskolánk sokféle érdeklődési körű és társadalmi háttérű embert vonz. A diverzitás, ha összhanggal párosul, a legerősebb közösségek kovácsa. Legyetek hát erős közösség és csak a csillagos ég szab majd határt törekvéseiteknek!

A bolognai rendszerű alapképzés igyekszik stabil tudás-alapot rakni a későbbi mesterképzés alá. A mintatantervben szereplő hat félév alatt megtanulhatod, hogyan végezz önálló kutatómunkát és hogyan építsd ötleteidet dolgozattá. Ezeket a készségeket azután kamatoztathatod TDK, OTDK versenyeken és más, tudományos konferenciákon.

Az első három év remek kezdet lehet egy biztos nyelv- és kultúraismeret felé is. Mindegyik nyelvi szakirányon nagy hangsúlyt kap a fordítómunka megtanulása és csiszolása, az élő nyelvek esetében pedig a társalgási készségek fejlesztése is.

Egyházunk, ezáltal Főiskolánk is elkötelezett a buddhista hagyomány sokszínűségének ápolása iránt, ezért itt találkozhatasz a jelentősebb irányzatok mindegyikének tanaival és filozófiájával valamint - a sok közösség által, melyekkel kapcsolatban állunk -, a gyakorlatával is.

A gyakorlás és a nyelv után a harmadik ága képzésünknek a gondolat: a buddhizmus, más keleti és nyugati vallások, valamint a filozófia történelme és fontosabb irodalma is elválaszthatatlan része lesz a tanulmányaidnak.

Ezek nyomán - reményeink szerint - széles látókörű, még műveltebb emberek válnak majd belőletek, akik - ahogy majd a diplomátok is tanúsítja - képesek a buddhista eszméket és gyakorlatokat továbbadni az eziránt érdeklődőknek.

Összeállítottunk egy kis ismertető füzetet, hogy megkönnyítsük az eligazodást az első időkben, reméljük, hasznodra válik. Minden további kérdést örömmel fogadunk és megpróbálunk rájuk megoldást találni.

*Sikeres tanulmányokat kívánunk!*

# 1. 2013/14 őszi félév tanrendje

## Időszakok

### **Regisztrációs hét a Neptunon**

2013. szeptember 2. 2013. - szeptember 6. délig.

### **Tárgyfelvételi időszak**

2013. szeptember 2. - 2013. szeptember 22. éjfélig.

### **Szorgalmi időszak**

2013. szeptember 9 - 2013. december 13.

### **Vizsgaidőszak**

2013. december 16 - 2014. február 2.

### **Pótvizsgahét**

2014. január 27 – február 2.

### **Indexfelvétel a következő napoktól lehetséges:**

2013. december 9.

### **Indexleadás határideje:**

2014. február 3.

## Tanulmányi Osztály félévfogadási ideje

TO-hoz tartozó kérdések megválaszolása, ügyek intézése kizárólag a Tanulmányi Osztály irodájában, félévfogadási időben lehetséges.

### **ALAPKÉPZÉS (BA-N) NAPPALI**

**7-es szoba**, keddtől csütörtökig 10:15-12:45 óra között.

(Hétfőn és pénteken nincs ügyfélévfogadás!)

### **ALAPKÉPZÉS (BA-E) ESTI és MESTERKÉPZÉS (MA-N) NAPPALI**

**8-es szoba**, kedd és szerda 12:00-17:00 óra között.

Havonta egy hétvégis oktatási napon 10:00-13:00 óra között.

*(Kivétel: vizsgaidőszak, iskolai szünet, ünnepnap, egyéb közzétett alkalmak.)*

Feladataiddal, kötelezettségeiddel - beiratkozás, tárgyfelvétel, vizsgázás, indexleadás, stb. - kapcsolatban az **Hallgatók / Tanulmányi ügyek** almenüpont alatt találsz hasznos tudnivalókat.

A félévvel kapcsolatos további információk a Főiskola honlapján: <http://tkbf.hu/hallgatok/aktualis/orarend>

**FIGYELEM! E-mailes üzenetek küldése nem minősül ügyintézésnek!**

## 2. Beiratkozási segédlet

Minden félév elején nyilatkozni kell a státuszról! Neptun hallgatói felület, felső (alapvetően szürke) menüsor:

1. 'Ügyintézés' menüpont
2. kattints a '**Beiratkozás/Bejelentkezés**'-re
3. a megjelenő ablakban – **az aktuális félév sorának jobb szélén a Lehetőségek**-en belül a '**Beiratkozás**'-ra és nyilatkozz arról, hogy féléved aktív vagy passzív legyen-e!

### AKTÍV STÁTUSZ ESETÉN

#### 1. Nyilatkozat:

Az '**Aktív**' státuszt választva s a nyilatkozom gombra kattintva /"Nincs egyetlen felvett tárgya sem!Folytatja?" kérdésre 'OK' gomb!/ a megjelenő felületen kattints rá a '**Beiratkozás/Bejelentkezés**'-re! (Ennek hatására tájékoztató ablak jelenik meg a sikeres regisztrációról (itt a 'Vissza' gomb felel meg az OK-nak), illetve az aktuális félév sorában, a státusz oszlopban az 'Új' helyett a '**Folyamatban**' felirat jelenik meg!)

#### 2. Nyomtatás

Ezt követően – még mindig az aktuális félév sorában – klikkelj ismét a '**Lehetőségek**'-re, majd a '**Beiratkozási kérelem megtekintése**' szövegre, a megjelenő ablakban pedig bal fölül a '**Sablon nyomtatás**'-ra!! Nyisd meg az így megjelenő '**Beiratkozási kérelem**' dokumentumot és nyomtasd ki!

### 3. Leadás

A papíron **ellenőrizd az adatok helyességét**; ha nem találsz hibát/hiányt, írd alá és juttasd el a TO-ra! A 'Beiratkozási lap' papíron fellelt **hibás/hiányzó adat esetén – pl. SZAKIRÁNY!!!** – az aláírás előtt **JAVÍTSD/PÓTOLD** tollal az adatokat, a javított sor mellett a margón helyezd el aláírásodat, és mutasd be a TO-n a javítás/pótlás alapján képező dokumentumokat, hogy a TO munkatársa bevezethesse a Neptunba a helyes adatokat.

Státuszodat a Neptunon a 'Tanulmányok' / 'Féléves adatok' menüpontban ellenőrizheted!

## PASSZÍV STÁTUSZ ESETÉN

### 1. Nyilatkozat:

Az '**Passzív**' státuszt választva a megjelenő felületen legalul kattints rá a '**Beiratkozás/Bejelentkezés**'-re! (Ennek hatására tájékoztató ablak jelenik meg a sikeres passziválásról (itt a 'Vissza' gomb felel meg az OK-nak), illetve az aktuális félév sorában, a státusz oszlopban az '**Új**' helyett a '**Passzív**' felirat jelenik meg!)

### 2. Nyomtatás

Ezen kívül még annyi a teendőd, hogy döntésedet írásban is megerősíted; ehhez a formanyomtatványt megtalálod a <http://tkbf.hu/hallgatok/tanulmanyi-ugyek/ugyintezes> címen '**Passziválási kérelem**' néven.

### 3. Leadás

A kérelmet – ha személyesen hozod be – a titkárságon, Erzsikének kell leadni, de elküldheted postai úton is.

**FONTOS! Elsős Hallgató első félévben nem passziválhat!** Maximum 2 félévet lehet egybefüggően passziválni, utána be kell iratkozni ahhoz, hogy megmaradjon a hallgatói jogviszonyod.

**FONTOS!** Abban az esetben, ha úgy gondoltad, regisztráltál, de a félév sorod végén a státusz nem '**Folyamatban**', hanem '**Új**', akkor a regisztrációd **nem sikerült!**

## 3. Diákigazolvány igénylés

### Általános tudnivalók:

2011. december 30-án megjelent az oktatási igazolványokról szóló 362/2011. (XII. 30.) kormányrendelet. A Korm. rend. rendelkezései alapján 2012. január 1-jétől a diákigazolvány igénylési folyamata teljesen elektronikus lett.

### 1. lépés: Fénykép és aláírás beküldése, adatok pontossága:

#### **Helyszín: Okmányiroda**

A fénykép és aláírás felvételét az új igénylési folyamat szerint az okmányirodák végzik külön szolgáltatásként. A megfelelő fénykép hozzárendelése érdekében nagyon fontos, hogy az igénylés adatainak rögzítése a személyazonosító okmányok alapján történjen, mert az igénylés adatai a személyi és lakcímnnyilvántartással kerülnek összevetésre a fényképek hozzárendelése előtt. Az okmányirodában egy Nemzeti Egységes Kártyarendszer adatlapot kap, melyen a nyilvántartásban szereplő adatok, eredeti fénykép és aláírás szerepel. Ezen adatlapnak része a **16 karakterből álló NEK azonosító**, mely a diákigazolvány igénylés folyamatában kap szerepet.

### 2. lépés: Diákigazolvány elektronikus igénylése a NEPTUN rendszerben

A Neptun rendszerben a Hallgatói Web-en az Ügyintézés/Diákigazolvány igénylés menüpontban az „Új felvétel” fülön van lehetőség az igénylés rögzítésére.

Az „Új felvétel” fülön rögzíteni kell a korábban kapott NEK azonosítót. Az igazolvány igénylésének típusát is meg kell adni, melyet az „Igyénylés típusa” legördülő listából választ ki:

- első igénylés
- adatváltozás
- elveszett
- új igénylés téves adatok miatt



**FONTOS!** Az igénylés során kiemelten figyeljünk az adatok helyességére, mert akár egy apró eltérés miatt is elutasításra kerülhet igénylésünk. Csak a lakcímkártyán szereplő állandó lakcímre vagy tartózkodási címre lehet igényt feladni!

**FONTOS!** Ha megváltozik a lakcímed, és módosítottad a Neptun felületén, ahhoz hogy a rendszerben elfogadott státuszba kerüljön az adatkérelmed, be kell mutatnod a fenti változást igazoló dokumentumot a Tanulmányi Osztályon. (pl: lakcímkártya)

### **3. lépés: Diákigazolvány díjának befizetése**

**Helyszín: TKBF - Titkárság**

A **diákigazolvány díja** a Korm. rend. rendelkezései alapján a köz és felsőoktatásban egységesen 1400.- Ft, amelyet a jogosultak az intézménynek fizetnek meg.

### **4. lépés: Ideiglenes diákigazolvány:**

**Helyszín: TKBF – Titkárság**

A Korm. rend. rendelkezései alapján az ideiglenes diákigazolványokat az intézmény által az igénylés adatai alapján nyomtatott egyedi sorszámmal ellátott igazolás váltja fel, mely ingyenes lesz a jogosultak számára.

Igazolás nyomtatására csak az igénylő felületen „**Beküldve**” státuszú igénylés adataiból lehetséges.

**FONTOS! Ideiglenes diákigazolványt kizárólag feldolgozás alatt álló állandó diákigazolvány igénylés esetén tudunk kiadni.**

### **A diákigazolvány postázása:**

Az elkészült diákigazolványt a Korm. rendelet rendelkezései szerint a jogosult lakcímére postázzák, valamint az elkészült diákigazolványokról az intézmény is visszajelzést kap.

Az igénylés menete nyomon követhető a [https:// igenyles.diakigazolvany.hu](https://igenyles.diakigazolvany.hu) web oldalon a bal oldalt található Igénylés nyomkövető mező kitöltésével (OM azonosítót kell beírni, mely a Neptun rendszerben is megtalálható a beiratkozást követően).

## 4. Hallgatói juttatások

### Szociális támogatás

Szociális támogatásra igénylőlapot csak államilag támogatott nappalis képzésben részvevő, aktív hallgató adhat be. Képzési időn túl lévő hallgatók (igénybevett aktív félévek alapján) nem igényelhetnek szociális ösztöndíjat! Támogatást igényelni csak érvényes, kitöltött adatlappal, illetve a megfelelő igazolásokkal vagy azok másolataival lehet. Minden idegen nyelvű igazoláshoz fordítást is kérünk mellékelni! Minden igazolásról be kell mutatni az eredetit is! Felhívjuk minden pályázó figyelmét, hogy a hamis adatközlés fegyelmi eljárás megindításával jár!

A rendszeres szociális támogatási pályázatok elbírálása két fordulóban történik. Minden hallgatónak minden tényezőt a pályázati kiírás szerint igazolnia kell és a pályázatok elbírálásánál minden, a hallgató szociális helyzetére vonatkozó körülményt figyelembe fog venni a bizottság!

Az első fordulóban kizárólag a szociális helyzet kerül értékelésre az 51/2007. Korm. rendelet 21.§ alapján. Azok, akik (szociális) pontjaikkal – lásd kérelem 2. pontja – nem érik el a ponthatárt, nem jutnak tovább a második bírálati fordulóra, egyúttal pályázatuk elutasításra kerül! (A pályázati fordulók között a pályázóknak egyéb teendőjük nincsen!)

Az 51/2007. Korm. rendelet 16.§ (2) és (3) bekezdésében meghatározott, az egyes szempontokhoz rendelt – a hallgatói normatíva 10% és 20 %-nak megfelelő – minimális összeghatárt a Bizottság a második fordulóra továbbjutó, a ponthatárt elérő hallgatók pályázata esetében tudja csak figyelembe venni!

### **Szocitám határidők:**

Adatlapok és igazolások leadása: **2013. szeptember 2 – 13.**

Az igénylőlapokat (kérelmeket) a Titkárságon, Erzsikénél lehet leadni, félfogadási időben!

Hiánypótlási időszak: **2013. szeptember 16-19.**

Új kérelmek ebben az időszakban már nem kerülnek elfogadásra!

Döntés várhatóan **2013. szeptember 20-án** fog születni. Az igénylőlapok elbírálását (pontozását) Baranyi György és Göröcs Dorka végzi. Ezt követően a Hallgatói Képviselő egy tagja majd a főiskola rektora is megvizsgálja a kérelmeket. A döntés ellen fellebbezni **2013. szeptember 23-26.** között lehet. A fellebbezéseket ugyancsak a

Titkárságon kell leadni. A fellebbezésekről várhatóan **2012. szeptember 27-ig** a Jogorvoslati Bizottság dönt.

### Tanulmányi Ösztöndíj

A tanulmányi ösztöndíj egy tanulmányi félév időtartamára adható, a folyósítás szempontjából a szeptembertől januárig, illetve a februártól júniusig terjedő időszakok jelentenek egy félévet. A tanulmányi ösztöndíj a tanulmányi eredményeket elismerő, a hallgató tanulmányi munkáját ösztönző, havi pénzbeli juttatás.

Tanulmányi ösztöndíjban a felsőoktatási intézmény **államilag támogatott teljes idejű képzésben részt vevő hallgatóinak legfeljebb 50%-a** részesülhet oly módon, hogy az egyes hallgatóknak megállapított tanulmányi ösztöndíj havi összege **nem lehet kevesebb, mint a hallgatói normatíva 5%-a**, ami jelenleg 5.950 Ft.

Felsőoktatási intézménybe első alkalommal beiratkozó hallgató a beiratkozását követő első képzési időszakban tanulmányi ösztöndíjban nem részesülhet.

A tanulmányi ösztöndíjszámítás alapja a **korrigált kreditindex**.

A tanulmányi eredmények megállapítását a Tanulmányi Osztály a félév első hónapjának végéig rendelkezésre bocsátott adatok alapján végzi. Nem részesülhet tanulmányi ösztöndíjban az a hallgató, aki leckeönyvét az előző tanulmányi félév vizsgaidőszaka után, de legkésőbb az adott tanulmányi félév regisztrációs időszakának megkezdése előtt nem adja le.

A tanulmányi ösztöndíjszámítás módjáról bővebben a Hallgatói Juttatási és Térítési Szabályzat 1. számú mellékletében olvashattok.

### Köztársasági ösztöndíj

A köztársasági ösztöndíj a **kiemelkedő tanulmányi eredményű, tudományos diákköri munkában, illetve szakmai téren kimagasló munkát végző hallgatók részére** pályázati úton adható ösztöndíj, amit egy tanév időtartamra a felsőoktatási intézmény előterjesztésére az oktatási és kulturális miniszter adományoz.

A pályázati felhívások minden évben egyszer kerülnek kiírásra, erről bővebb felvilágosítást a Tanulmányi Osztályon kaphatsz. A köztársasági ösztöndíj-pályázatok elbírálását a Hallgatói Szociális és Ösztöndíj Bizottság végzi, ezért kérdéseiddel a HÖK Irodába is bátran fordulhatsz.

Köztársasági ösztöndíjra pályázhatnak a felsőoktatási intézmények **államilag támogatott, illetve költségtérítéses teljes idejű alap- vagy mesterképzésben részt vevő hallgatói**, akik tanulmányaikat nappali tagozaton folytatják, adott vagy korábbi tanulmányaik során **legalább két félévre bejelentkeztek és legalább 55 kreditet megszereztek**, illetőleg a pályázat benyújtása előtt lezárt tanévben kiemelkedő tanulmányi eredménnyel rendelkeztek, illetőleg szakmai területen kimagasló munkát végeztek.

### Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjrendszer

A **Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíj** olyan pénzbeli szociális támogatás, aminek elbírálását nem a Főiskola végzi, azonban sikeres pályázat esetén a Főiskola folyósítja azt. A Bursa Hungarica ösztöndíj folyósítását a felsőoktatásban részt vevő hallgatók juttatásairól és az általuk fizetendő egyes térítésekről szóló 51/2007. (III. 26.) Korm. rendelet (a továbbiakban: Rendelet) szabályozza. Az Ösztöndíjrendszer célja az esélyteremtés érdekében a szociálisan rászoruló fiatalok felsőoktatásban való részvételének támogatása. Ennek megfelelően – amennyiben az önkormányzatod csatlakozott a rendszerhez – az ösztöndíj egyik részét (önkormányzati ösztöndíjrész) az állandó lakóhelyed szerinti települési önkormányzat, míg a másik részét (intézményi ösztöndíjrész) a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium biztosítja.

A támogatást az a felsőoktatási intézmény folyósítja, ahol **államilag támogatott, teljes idejű (nappali tagozatos) alapképzésben vagy mesterképzésben** vesz részt. A felsőoktatási intézmény az önkormányzati ösztöndíjrészt nem köteles addig kifizetni, amíg azt az érintett önkormányzattól a Wekerle Sándor Alapkezelő közvetítésével meg nem kapta.

A pályázatot az **állandó lakóhely szerint** illetékes települési önkormányzat **Polgármesteri Hivatalánál** írásban, a hivatalban hozzáférhető pályázati úrlapon, aláírva, egy példányban kell benyújtani. Az ösztöndíj kizárólag szociális szempontok alapján ítélt meg, a pályázó tanulmányi eredménye nem vehető figyelembe. 2008. szeptember 1-jétől a költségtérítéses képzésben tanuló hallgatók is jogosultak a pályázatra, a támogatás átlagos összege 1.000–12.000 Ft/hó között mozog.

#### **További információ:**

**Internet:** [http://www.emet.gov.hu/hatter\\_1/bursa\\_hungarica/](http://www.emet.gov.hu/hatter_1/bursa_hungarica/)

**E-mail:** bursa@emet.gov.hu

## 5. Tanulmányok a Főiskolán

Az alapképzés és a mesterképzés elvégzéséhez szakiránytól függetlenül kötelező a buddhista törzsanyag elvégzése. Ezzel párhuzamosan tanuljátok a szakirányi tárgyakat. A szakirányi tárgyakon túl szükség van szakiránytól függően bizonyos számú szabadon választható tárgy elvégzéséhez is, ami lehet kifejezetten speckoll, vagy akár más szakirányi tárgy is. Minden egyes szakiránynak van áttekintő tanterve, melyben láthatjátok félévre lebontva, hogy milyen kötelező óráitok lesznek, illetve ezen felül félévenként hány kredit szabadon választható tárgyat kell elvégeznetek a végzéshez.

<http://tkbf.hu/oktatas/alapkepzes/atekinto-tantervek>

<http://tkbf.hu/oktatas/mesterkepzes/atekinto-tantervek>

Minden egyes kurzushoz tartozik tantárgyleírás, melyet az alábbi címen érhetnek el:

<http://tkbf.hu/oktatas/alapkepzes/tantargyleirasok/nappali>

<http://tkbf.hu/oktatas/alapkepzes/tantargyleirasok/esti>

## 6. Hallgatói Képviselő

A Hallgatói Képviselő, röviden HK feladata a ti érdekeiteket képviselni, ezért nyugodtan keressetek meg minket bármilyen gonddal, problémával, kéréssel, kérdéssel akár szociális, akár tanulmányi ügyekkel kapcsolatban! Ha nem tudunk segíteni, akkor legalább biztosan útba tudunk titeket igazítani, hogy ki az illetékes. Megtaláltok minket a kollégiumi épületben lévő HK irodában vagy a folyosón

### **A HK tagjai:**

#### Elnök:

Kessler Csongor (2. évfolyam, tibeti szakirány)

#### Tagok:

Kasza Tóth Tünde (3. évfolyam, japán szakirány)

Nagy Márton (3. évfolyam, tibeti szakirány)

Nyircsák Andrea (3. évfolyam, tibeti szakirány)

Petrovics Bertalan (3. évfolyam, dharmatanítói szakirány)

Truka Péter (2. évfolyam, dharmatanító szakirány)

Veszélovski Luca (3. évfolyam, tibeti szakirány)

## 7. Önképzés, tehetséggondozás, tudományos diákkör

Azokhoz szólok, akik szeretnék jobban elmélyedni bizonyos témákban, mint amit a kötelező tananyag elsajátítása megkíván, vagy pedig szeretnék bizonyos készségeiket, képességeiket fejleszteni, melyek hasznosak valamely téma kutatásában, feldolgozásában, beleértve annak írásban vagy szóban való ismertetését is. Segítséget kaphattok önképzéshez, bekapcsolódhattok tehetséggondozó programokba, valamint részt vehettek tudományos diákköri konferenciákon is.

Az önképzést a Főiskola könyvtárában érdemes kezdeni, nemcsak azért, mert nálunk van az ország legjobb buddhista könyvtára, hanem azért is, mert a könyvtárostól – aki egyúttal a Buddhista Tanszék vezetője – szakszerű segítséget kaphatsz ahhoz, hogy a Téged érdeklő témában milyen könyvek jelentek meg. A könyvtárat amúgy sem tudod kikerülni, hiszen itt találsz meg azon könyvek nagy részét, melyekből vizsgáidra készülni tudsz, amelyeket fel tudod használni a dolgozataidban. Érdemes minél előbb és minél alaposabban megismerned. A könyvtár spontán műhelyként is működik, ahol beszélgethatsz másokkal különféle témákról, ötleteket kaphatsz ahhoz, ami foglalkoztat. Az önképzés nem egyéni műfaj, ha valami érdekel, lehet hozzá találni segítőket, más hasonló érdeklődésű embereket.

A tanulmányaidhoz szükséged lesz kreativitásra, koncentrálóképességre, a dolgozatok megírásához pedig megfelelő írásrutinra – elsősorban ezeket célozza meg a tehetséggondozás. Vannak szabadon választható kurzusok, érdemes ebből a szempontból is válogatni közülük. Tavaly például volt Zen művészetek óra, ahol a hallgatók versírást, festészetet, kalligráfiát, haikuírást gyakorolhattak – ezek mind fejlesztik a kreativitást. A dolgozatírás rejtelméről előadást hallgathatsz a Filológia című órán, ha pedig az íráskészségedet szeretnéd fejleszteni, külön foglalkozás keretében lesz rá lehetőséged. A koncentrálóképességet különféle harcművészeti technikák, meditációk fejlesztik, melyek gyakorlására szintén lehetőség lesz a Főiskolán. Általában esti programok, melyek nincsenek benn az órarendben, ezért könnyen elkerülhetik a figyelmedet ezek a többnyire ingyenes lehetőségek.

Részt vehetsz tudományos diákköri konferencián, ha valamely téma az átlagosnál jobban érdekel. A Főiskolán legközelebb ősszel lesz egy házi konferencia, majd tavasszal Nagyváradon veszünk részt az ottani egyetem diákköri konferenciáján. Kétévente rendezik az Országos Tudományos Diákköri Konferenciát (OTDK), ez legközelebb tavasszal lesz, majd két évre rá ismét. Az utóbbin van esélyed részt venni, ha valamely témába addig beleásod magad. Az OTDK-n legutóbb a Főiskola három hallgatója szerzett jogosultságot a részvételre, és mutatta be kutatását, a

nagyváradai konferenciákon tucatnyi hallgató szokott részt venni; onnan minden évben több díjat hoztunk el.

A fentiekből kiválaszthatod a számodra megfelelő szeletet. Ha megtanulod hatékonyan használni a könyvtár nyújtotta lehetőségeket, az már jó. Ha találsz olyan foglalkozást, mely fejleszti valamely képességedet, az is jó, ha pedig ennek eredményeképpen felkészülsz valamelyik konferenciára, az is jó, de nem elvárás, enélkül is részt vehetsz a különböző programokban, igénybe veheted a Tudományos Diákköri Tanács segítségét.. Azt nézd, miben szeretnél fejlődni, mi érdekel, elvárások nélkül. Ehhez kívánok jó útkeresést.

*Tudományos Diákköri Tanács*

## **8. Üzenet a Buddhista étteremből**

Nemrég még magam is itt tanultam a főiskolán, s úgy érzem, oly sok szellemi táplálékot, életvezetési útmutatást kaptam, hogy elhatároztam, szeretném ezt meghálálni az intézménynek. Mikor intézményt mondok, akkor azokra a tanárookra, dolgozókra is gondolok, akik számomra felülmúlhatatlan odaadást nyújtottak és nyújtanak - természetesen abszolút önzetlenül – azért, hogy minél többen megismerhessünk egy olyan utat, amivel egyre kiegyensúlyozottabb, megelégedettebb és tisztább emberré válhatunk.

Innen, az egyház segítségével jött az ötlet a Buddhista étterem létrejöttéhez. Szeretném ezzel lehetővé tenni, hogy a hallgatók és a tanárok testre és a szellemre is ható táplálékhoz jussanak önköltségi áron. Ezek az alapanyagok összhangban vannak a buddhista alaptanításokkal is, például a nem ártás tanával, mivel nem használunk húsokat, zsírt és tojást, azaz nem veszünk el életet azért, hogy ehessünk. Ezen kívül a buddhista közgazdaságtan elvei is megjelennek, azaz lehetőség szerint a hazai termelők áruiból készülnek az ételek.

A célom az volt, hogy a hallgatók és a tanárok itt úgy tudjanak étkezni, hogy amit megesznek, ne egy, a környező boltok egyikében gyorsan megvásárolt, sokszor egészségtelen alapú étel legyen, hanem olyan, aminek az elfogyasztása segíti a tisztább gondolkodást és megértést. Mindent szeretnék elkövetni azért, hogy minél többen megtapasztalhassátok ezen ételek jótékony hatását. Lehet, hogy lesznek közületek, akik eddig még nem gondoltak abba bele, hogy az étel lehet igazi,

szellemet is erősítő táplálék és lehetnek olyanok is, akik még idegenkednek a teljesen vegán étrendtől, ezért ételeink lakto-vegetáriánus, túlnyomóan gabona és zöldség alapúak.

Heti menüt előre továbbra sem határozzuk meg, az ételek minden nap intuitíve készülnek, s ami biztos, hogy mindig a lehető legjobb szándékunkat, alázatunkat és szeretetünket tesszük bele. De ha mégis gyötör a vágy, akkor az aznapi menüt a bejárat melletti táblán megtalálod.

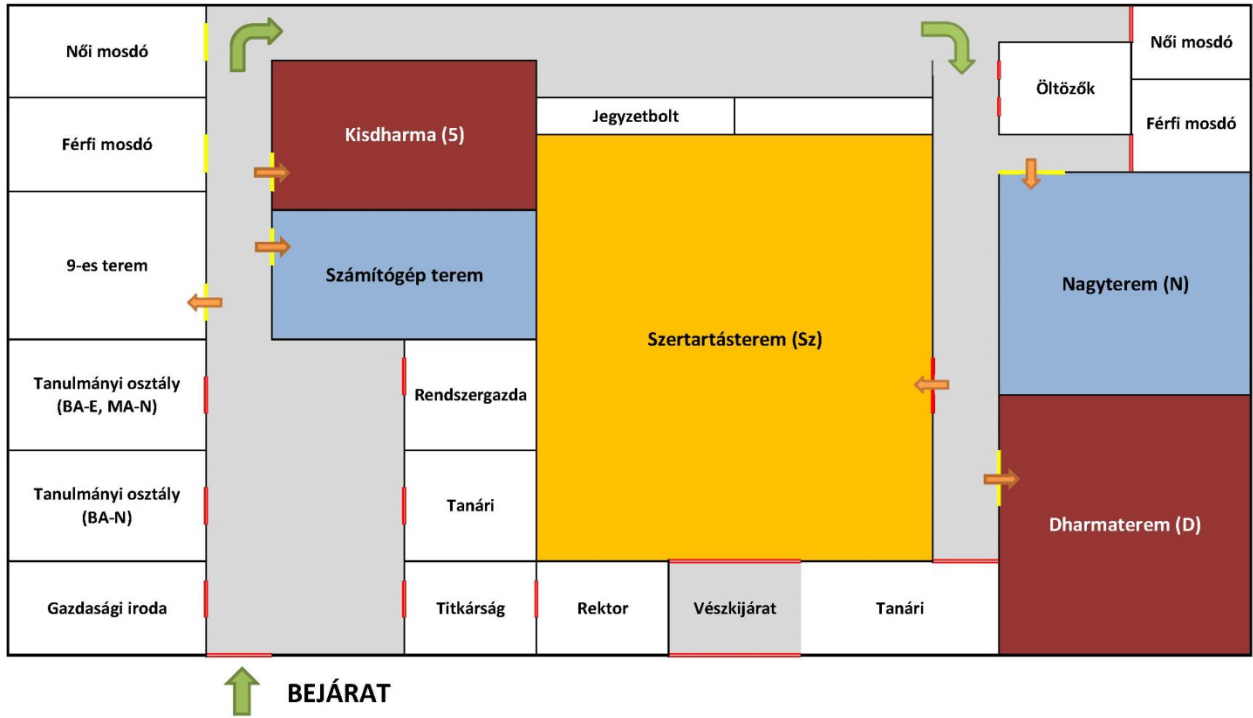
Ebédelni 11:45 – 14:30 között van lehetőség, ha véletlenül előbb elfogyna a főtt étel, mint ahogy odaérsz, ízletes, változatos és kiadós vega szendviccsel, és/vagy palacsintával, frissen készült kávéval, teával, esetleg smoothie-val vigasztalódhatsz 14 - 17 óráig.

Az ételekben a cukrot igyekszünk elkerülni vagy helyettesíteni; sőt keveset és minőségit használunk (pl. kálium mentes Parajdi); tönköly-gabona termékeket, barna- vagy nemes (pl. Jázmin, Bashmati, szusi, fekete ) rizst, kölest, rozsot, kukoricát és ezek frissen őrölt változatait; olajos magokat: mint pl. tökmag, napraforgó, mandula, len, mák, szezám; gyümölcsöket, gyökérezöldségeket, káposztaféléket, salátákat, levelesek, lehetőleg idény szerint; cukormentes friss és aszalt gyümölcsöket; sokféle gyógy – és fűszernövényt, melyek harmonizálják szervezetünk működését.

*Szabó Zoltán*



## A TAN KAPUJA BUDDHISTA FŐISKOLA FŐÉPÜLET



## A TAN KAPUJA BUDDHISTA FŐISKOLA KOLLÉGIUM

