

A Tan Kapuja
Buddhista Főiskola



INTÉZMÉNYI TÁJÉKOZTATÓ
FELSŐOKTATÁSI SZAKKÉPZÉS

Budapest, 2022

A Tan Kapuja
Buddhista Főiskola



Intézményi tájékoztató Felsőoktatási szakképzés

Kiadásért felelős
Karsai Gábor rektor



Budapest, 2022

Tartalom

1. A Főiskola neve, címe, intézményi azonosítója	4
2. A Főiskola bemutatkozása	4
1.1 Az intézmény vezetése	6
1.2 Az intézmény szervezeti felépítése	7
2. A 2022/23. tanév rendje.....	9
3. Hallgatói ügyintézés	11
3.1. Tanulmányi Osztály	11
3.2. Tanulmányigazgatás	11
3.3. Nemzetközi Iroda	11
3.4. Informatikai Iroda	11
4. Mentorálás - A hallgatók esélyegyenlőségének előmozdítása.....	12
5. A beiratkozási és bejelentkezési eljárás.....	13
6. Hallgatói pénzügyekkel kapcsolatos információk	14
7. Könyvtári szolgáltatások	15
8. Informatikai szolgáltatások	17
9. Sportolási lehetőségek, a szabadidős tevékenység lehetőségei.....	17
10. Kollégiumi, diákotthoni elszállásolási lehetőségek	18
11. A felsőoktatási intézmény általános jellemzői, a magyar állami ösztöndíjjal támogatott képzés sajátos feltételei	18
12. A hallgatói követelményrendszer, vagy annak elektronikus elérése.....	18
13. A hallgatói jogorvoslat rendje	19
14. Buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztens szak adatlapja	20
15. A képzés tartalma.....	21
15.1. A képzés programja, a szak tanterve.....	22
15.2. Ismeretkörök/tantárgyi programok, tantárgyleírások	26

1. A Főiskola neve, címe, intézményi azonosítója

Név: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (TKBF)

Székhely: 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

Központi telefonszám: +361 280 6712

Intézményi azonosító: FI 62370

2. A Főiskola bemutatkozása

Iskolánk 1991-ben – a Tan Kapuja Buddhista Egyház felsőoktatási intézményeként – azzal a céllal jött létre, hogy a rendkívül sokszínű és gazdag buddhista hagyomány tanításait Magyarországon is közkinccsé tegye. Nemcsak egy szűk vallási kör igényeit óhajtjuk kielégíteni, de színesíteni szeretnénk a hazai kulturális palettát, azzal a meggyőződéssel, hogy a buddhizmus alapelvei közel állnak mind a magyar, mind az európai szellemiséghez. Iskolánkba nemcsak gyakorló buddhistákat várunk, hanem olyan gondolkodni akaró és önmaguk megismerésére vágyó fiatalokat, illetve idősebbeket is, akik nem riadnak vissza attól, hogy ember mivoltuk formálását maguk vegyék kezükbe. Legyenek képesek arra is, hogy itt és most, Magyarországon valósítsák meg a buddhizmus tanításait, világiak és szerzetesek részére kidolgozott életgyakorlatát. Önálló szellemi utat járva ismerjék fel a hagyományos buddhista tanításnak a modernkori emberre gyakorolt kiegyensúlyozó és átformáló hatását. Tanulóinknak lehetőségük nyílik a különböző buddhista irányzatok történetének és tanításainak tanulmányozására, kitekintéssel az ezeket történetileg és filozófiailag körülölelő vallási rendszerekre – többek között a hinduizmusra és a taoizmusra –, és az európai filozófia hagyományára is. A buddhizmus iránt mélyen elkötelezett hallgatóink vallási tanítók vagy szerzetesek lehetnek.

Főiskolánkat a Magyar Felsőoktatási Akkreditációs Bizottság (MAB) hitelesítette és elismerte. A Főiskola intézményi akkreditációja és szakos akkreditációja egyaránt 2025. február 21-ig érvényes [2020/2/V/7. valamint 2020/2/V/7/1. és 2020/2/V/7/2. sz. MAB határozatait].

A felsőoktatási szakképzés célja olyan felkészült felsőfokú buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztensek képzése, akik a buddhista szemléletű életmód kialakítása és fenntartása céljából vallási oktatást, szellemi útmutatást és erkölcsi támaszt nyújtanak egyének és közösségek részére, okleveles vagy alapképzettségű buddhista tanító irányítása mellett. A Főiskola a hatályos jogszabályok alapján, egyházi fenntartású intézményként működik. Az

oktatók, hallgatók és alkalmazottak a Küldetésnyilatkozatban foglaltak alapján, a buddhista Öt Fogadalom megvalósítására törekedve végzik munkájukat.

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola küldetésnyilatkozata (1996. február 1.)

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola felsőfokú egyházi tanintézmény. Elnevezése az iskola legfőbb küldetésére utal: hogy a Buddha tanításának kapuját az érdeklődők előtt kitárja. Ez a Tanítás átadásában és annak megvalósításában nyilvánul meg. A buddhista Tanítás különböző formákat ölthet, de elsősorban magában az emberben van jelen, és a felébredés belső útjának járása során ismerhető meg.

A Főiskola tanárainak célja, hogy a tanulókat segítsék a felébredéshez vezető úton. Ők maguk is törekvők, akik legjobb képességük és tudásuk szerint, saját személyes tapasztalatuk fényében igyekeznek közvetíteni a Tanítást. A Közösség minden törekvőt, tanárt és diákot egyaránt, tanítványnak tekint.

Hűen a buddhizmus két és fél évezredes gyakorlatához, az élő Tanítást a jelen kor körülményei között (hely, kor, kultúra, nyelv, alkat) valósítjuk meg.

A Tanítás egyik megjelenési formáját, a buddhista hagyomány egyik irányzatát sem tekintjük a többinél feljebbvalónak, mivel ezen irányzatok mindegyike más és más beállítottságú törekvőknek kínál megvalósítási utat. Lehetőséget biztosítunk ezek megismerésére, és olyan új irányzatok létrehozására, amelyek szellemi célkitűzéseinknek megfelelnek.

A Főiskola rangsorbeli megkülönböztetés nélkül teret biztosít mind hagyományos, mind új alapítású buddhista vallási irányzatok tanítóinak, és a megismerést segítő szaktudományok képviselőinek.

A Főiskola tantervében, tanítási módszereiben és számonkérési rendszerében a fenti szempontokat juttatja érvényre. A tanórákon túl egyénekre szabott, személyes mester-tanítványi viszonyt feltételező képzést is lehetővé tesz, amely az alaposabb megismerést szolgálja.

A Főiskola képzési rendszerében ötvöződik a tárgyi ismeretek átadása, és a Tanítás belső megvalósítását szolgáló gyakorlati képességek kifejlesztése, hangsúlyt fektetve az önálló gondolkodásra.

Nyitott szívvel fordulunk más vallások felé, nyitottak vagyunk mindazok megismerésére, akik hasonló szándékkal közelítenek hozzánk. Meggyőződésünk, hogy a vallásoknak az emberi

szenvedés enyhítésére tett erőfeszítései meghatározó jelentőségűek. Mindezt szem előtt tartva mindent megteszünk azért, hogy munkánk az emberek összességének és az egyes embereknek egyaránt épülésére váljék.

1.1 Az intézmény vezetése

A Főiskola első számú felelős vezetője és képviselője a rektor, aki eljár és dönt mindazokban az ügyekben, amelyeket jogszabály, az Alapító Okirat, a szervezeti és működési szabályzat nem utal más személy vagy testület hatáskörébe. Magasabb vezetők: az oktatási rektorhelyettes; a Kutatóintézet vezetője (aki egyben a TT elnöke); a MiB elnöke; a gazdasági igazgató; a tanulmányi igazgató és a főtitkár. A Könyvtár élén igazgató áll, akit a fenntartó Egyház és a rektor közösen bíz meg, és a munkáltatói jogokat is közösen gyakorolja.

Karsai Gábor, rektor

rektor@tkbf.hu; +361 280 6712 / 11-es mellék

Cser Zoltán, oktatási rektorhelyettes

cser@tkbf.hu; +361 280 6712 / 18-as mellék

Dr. Farkas Attila Márton, a Kutatóintézet vezetője (aki egyben a TT elnöke)

farkas.attila.marton@tkbf.hu; +361 280 6712

Dr. Körtvélyesi Tibor, a Minőségbiztosítási Bizottság elnöke

tkortvelyesi@tkbf.hu; +361 280 6712

Baranyai Ágnes, gazdasági igazgató

agi@tkbf.hu; +361 280 6712 / 15-ös mellék

Győri Péter, tanulmányi igazgató

gyori.peter@tkbf.hu; +361 280 6712 / 13-as mellék

dr. Barta Péter, főtitkár

fotitkar@tkbf.hu; +361 280 6712 / 13-as mellék

Szűcs Gabriella, könyvtárvezető

szucs.gabriella@tkbf.hu; +361 280 6712 / 16-os mellék

1.2 Az intézmény szervezeti felépítése

Döntéselőkészítő testületek

A Főiskola minőségbiztosítási és minőségfejlesztési stratégiai döntéselőkészítő testülete a hét tagú **Minőségirányítási Bizottság** (MiB). A Főiskola gazdasági döntéselőkészítő, végrehajtó, javaslattevő, véleményező és – a Szenátus által ráruházott kérdésekben – operatív döntéshozó szervezete az ugyancsak hét fős **Főiskolai Tanács** (FT). A Főiskola legfőbb tudományos grémiuma a négyfős **Tudományos Tanács** (TT), amely egyben a főiskolai tudományos kutató szerve, a Kelet-Nyugat Kutatóintézet stratégiai vezető testülete. A hat fős **Oktatási Tanács** (OT) az oktatási munka szervezeti keretétől szolgáló A Tan Kapuja Oktatási Intézet (TKOI) vezetőjének, az oktatási rektorhelyettesnek a szakmai tanácsadó szerve. A képzési programok kidolgozásával kapcsolatos szakmai döntések előkészítése során az OT a szakfelelősökkel, a rektorral és a tanulmányi igazgatóval kiegészülve, mint **Képzési Bizottság** (KB) jár el, amelynek javaslatát az oktatási rektorhelyettes a döntése meghozatala során köteles figyelembe venni.

Döntéshozó testület

A Főiskola vezető testülete a jelenleg 26 fős **Szenátus** (Szamiti), amely – élve az Nftv. 92. § (6) bekezdésének bc) pontjában az egyházi felsőoktatási intézmények részére biztosított lehetőséggel – a buddhista hagyomány alapján az egész intézményt átfogó közösségi fórum: választott tagként személyesen jelen van benne a kis intézmény teljes oktatói kara, méltányosan reprezentálva van a Hallgatói Képviselő (HK) és az adminisztráció (a hallgatói delegáltak 1 éves, a többi tag 4 éves mandátummal rendelkezik). Hivatalból kizárólag a Fenntartó elnöke tagja a Szenátusnak, a mindenkor rektor oktatóként tag. A Szenátusnak nincs állandó elnöke, csak ülésenként megválasztott levezető elnöke. A Szenátus bármely kérdést napirendjére tűzhet. Megválasztja a rektort, illetve a döntéselőkészítő és döntéshozó testületek oktatói és adminisztratív tagjait, közreműködik a vezető tisztviselők választásában, illetve visszahívásában.

Egyéb bizottságok

A hallgatói ügyekben eljáró szervek közül kiemelkedő szerepe van a tanulmányi igazgató által vezetett háromtagú **Hallgatói Ügyek Bizottságának** (HÜB), amely azon kívül, hogy általános első fokú ügydöntő szerv [Hallgatói Általános Eljárási Rend, HÁER 2.2.2], ellátja a kreditátviteli bizottsági, valamint a szociális és ösztöndíj bizottsági feladatokat is; továbbá a

rektorral kiegészülve és az ő vezetésével intézményi **ERASMUS Bizottságként** is funkcionál. A hallgatói fegyelmi ügyek első fokú szerve a háromtagú **Hallgatói Fegyelmi Bizottság** (HFB), működését a **Hallgatói Fegyelmi és Kártérítési Szabályzat** határozza meg. A hallgatói ügyekben általános hatáskörű másodfokú szerv a rektor által vezetett **Hallgatói Jogorvoslati Bizottság** (HJB), amely háromtagú tanácsban dönt az elsőfokú szervek döntései elleni fellebbezések ügyében [HÁER 3]. A rektor, valamint az oktató és nem oktató alkalmazottak etikai ügyeiben az **Alkalmazotti Etikai Bizottság** (AEB) dönt.

Hallgatói Önkormányzat (HÖK)

Működésének rendjét saját Alapszabálya határozza meg. A HÖK elnöke a Szenátus és az FT tagja. A HÖK Hallgatói Képviselő (HK) által delegált küldöttek részt vesznek a Szenátus, az FT, a hallgatói ügyekben eljáró szervek, a MiB munkájában, a felvételi vizsgabizottságokban és a tudományos diákkör (TDK) szervezésében. A HK egyetértési joggal közreműködik a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat (TVSZ), a Hallgatói Térítési és Juttatási Szabályzat (HTJSZ), illetve az Oktatói Munka Hallgatói Véleményezése (OMHV) rendjének elfogadásában. A Főiskola költségvetésében a HÖK működésére elkülönített összeg felhasználásáról a HK javaslata alapján, a jogszabályi keretek között a rektor dönt.

Mánfai telephely szervezetei:

Mánfai Oktatási Intézet: A Főiskola telephelyén az oktatási munka szervezeti kerete a Mánfai Oktatási Intézet (rövid név: TKBF-MOI) biztosítja [SzMSz 2.5.2.B.1], melyet az intézetvezető irányít.

Mánfai Oktatási Intézet Titkársága: a mánfai telephely adminisztrációs, gazdasági, tanulmányirányítási, IT és intézményfenntartó tevékenységét látja el [SzMSz 2.5.2.B.5].

Mánfai Tankönyvtár: A mánfai képzés hallgatói számára a térítésmentesen rendelkezésre álló könyvtári infrastruktúrát és szolgáltatásokat a Mánfai Tankönyvtár biztosítja, amely szerves része a budapesti székhelyű központi Könyvtár [SzMSz 2.5.5] információs rendszerének és szolgáltatásainak. Állománya és személyzetének szakmai irányítása a központi Könyvtárhoz tartozik [SzMSz 2.5.2.B.8].

A szervezeti ábra webcíme:

<https://www.tkbh.hu/foiskola/szervezet/szervezeti-felepites/>

2. A 2022/23. tanév rendje

Őszi félév (2022/23/1)

Évnyitó

2022. szeptember 3. (szombat) 9:15 óra

Regisztráció

2022. augusztus 22 – augusztus 28.

Elsős beiratkozás:

- A regisztrációs héten előzetes beosztásban.

Eljárási díjak és az önköltség befizetésének határideje: 2022. augusztus 26. (diákhiteleknek külön kérelem alapján)

Regisztrálni a Neptunban csak a befizetett tételek jóváírása után lehetséges! A gyűjtőszámlára utalás feldolgozási ideje 2-3 nap.

Késedelmes regisztráció: 2022. augusztus 29 – szeptember 11. (hetente +5.000 Ft pótdíj)

Tárgyfelvétel

2022. augusztus 22 – szeptember 4.

Tárgyleadás: 2022. szeptember 18-ig.

Utólagos tárgyfelvétel: 2022. szeptember 5 – 18. (tárgyanként +1.500 Ft pótdíj)

Szorgalmi időszak

2022. augusztus 22 – december 4.

Megjegyzés: A szorgalmi időszak 1. hetében (a regisztrációs héten) nincs tanítás.

A nappali oktatás kezdete: 2022. augusztus 29. (hétfő)

Elvonulások (tervezett)

2022. szeptember 24-25.

2022. november 12-13.

2022. november 26-27.

Vizsgaidőszak

2022. december 5 – 2023. január 22.

Zárvizsgák tervezett időszaka: 2023. január 10 – 20.

Oktatási szünetek

Őszi szünet: 2022. október 24 – november 1.

Tavaszi félév (2022/23/2)

Regisztráció

2023. január 23 – 29.

Eljárási díjak és az önköltség befizetésének határideje: 2023. január 27.
(diákhiteleknek külön kérelem alapján)

Regisztrálni a Neptunban csak a befizetett tételek jóváírása után lehetséges! A gyűjtőszámlára utalás feldolgozási ideje 2-3 nap.

Késedelmes regisztráció: 2023. január 30 – február 12. (hetente +5.000 Ft pótdíj)

Tárgyfelvétel

2023. január 23 – február 5.

Tárgyleadás: 2023. február 19-ig.

Utólagos tárgyfelvétel: 2023. február 6 – 19. (tárgyanként +1.500 Ft pótdíj)

Szorgalmi időszak

2023. január 23 – május 7.

Megjegyzés: A szorgalmi időszak 1. hetében (a regisztrációs héten) nincs tanítás.

A nappalis oktatás kezdete: 2023. január 30.

Elvonulások (tervezett)

2023. február 25-26.

2023. március 25-26.

2023. április 15-16.

Vizsgaidőszak

2023. május 8 – június 25.

Záróvizsgák tervezett időszaka: 2023. június 5-23.

Oktatási szünetek

Nemzeti ünnep: 2023. március 15. (szerda)

Munkaszüneti nap: 2023. május 1. (hétfő)

Pünkösd hétfő: 2023. május 29. (hétfő)

Tavaszi szünet: 2023. április 6 – 12. (csütörtök – szerda)

Figyelem! Amennyiben a köznevelési tanév rendjére vagy a munkaszüneti napok körüli munkarendjére vonatkozó később megjelenő jogszabály a fenti időpontokat érinti, az őszi és tavaszi szünet, valamint a hétvégi képzési időpontok változhatnak.

3. Hallgatói ügyintézés

Az egyes főiskolai ügyek intézésében az alábbi oldal nyújt tájékoztatást:

<https://www.tkbf.hu/hallgatoknak/ugyintezes/>

3.1. Tanulmányi Osztály

Személyes hallgatói felfogadás a Tanulmányi Osztályon (7-es iroda) az alábbi ügyekben:

Abszolutórium, balesetvédelmi ügyek, beiratkozás, bejelentkezés, diákigazolvány, hallgatói jogviszony igazolás, képzési szerződés, átsorolás, hitelesített törzslap-kivonat, oklevél, specializáció váltás, szakdolgozat, szüneteltetés, tantárgyfelvétel

Hétfő 14.00 - 15.00

Kedd 15.00 - 17.00

Szerda 16.00 - 17.00

Telefonos hallgatói felfogadás (+361 280 6712):

Hétfőtől szerdáig: 9:00 - 12:00

Más időpontokban a telefonos felfogadás szünetel!

E-mailben a to@tkbf.hu címen az ügyintézés folyamatos.

3.2. Tanulmányigazgatás

Esélyegyenlőségi ügyek (speciális bizottság), hallgatói pénzügyek, kivételes tanulmányi rend, kreditátvitel és elismerés, ösztöndíjak, hallgatói juttatások, tagozatváltás, vendéghallgatás

Győri Péter – tanulmányi igazgató

gyorip@tkbf.hu

Adatvédelmi ügyek, jogorvoslat, jogi kérdések, rektori méltányosság

dr. Barta Péter – főtitkár

pjb@tkbf.hu

3.3. Nemzetközi Iroda

Erasmus+ és Campus Mundi nemzetközi mobilitások

Druhalóczki Éva Dóra

erasmus@tkbf.hu

3.4. Informatikai Iroda

Internet, wifi, levelezőlisták, Neptun, számítógépekkel, informatikai eszközökkel kapcsolatos technikai segítségnyújtás

Némethy András

it@tkbf.hu

4. Mentorálás - A hallgatók esélyegyenlőségének előmozdítása

A Hallgatói Képviselő (HK) saját mentorprogramot indított. Tanulmányaikkal kapcsolatban a mentorprogram keretén belül kaphatnak támogatást a hallgatók. A nemzeti felsőoktatási ösztöndíjban részesülő hallgatónk intenzíven részt vesz az elsős hallgatók beilleszkedésének, tanulmányának támogatásában. Az elsős hallgatók beilleszkedését az oktatókon, és a mentorokon kívül a HK által szervezett rendezvények (Gólyatábor, Gólyabál, Farsang) segítik elsősorban. Az EFOP Pályázatban szereplő felzárkóztató tevékenységhez kapcsolódóan a mentorrendszeren belül speciális program jött létre a tanulási nehézséggel küszködő hallgatók megsegítésére.

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/szolgaltatasok/>

Fogyatékosággal élő hallgatók

Nftvhr. 62. § (1) A fogyatékosággal élő hallgató kérelmére a felsőoktatási intézménynek a tanterv előírásaitól részben vagy egészében eltérő követelményeket kell megállapítania, illetve – figyelemmel az Nftv. 49. § (8) bekezdésére – azok teljesítésétől el kell tekintenie a (2)–(7) bekezdésben foglalt kedvezmények közül legalább egy, szükség szerint több kedvezmény biztosításával, ha a fogyatékoságot igazoló szakvélemény megállapításai alapján kedvezmény, illetve mentesség biztosítható a hallgató számára. A kérelmeket az 1. sz. Speciális Bizottság bírálja el, amelynek elnöke a tanulmányi igazgató, tagja a főtitkár, a Hallgatói Képviselő által delegált speciális igényű hallgató, valamint a Főiskola intézményi fogyatékosügyi koordinátora is.

Fogyatékosügyi koordinátor: Takács László (tenigl@tkbh.hu)

További információ:

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/szolgaltatasok/eselyegyenloseg/>

Életvezetés

Képzésünk sajátosságai miatt a hozzánk jelentkezők egy része saját magánéleti problémáira keres megoldást, mert felismerte azt, hogy az addigi életvezetése nem vezetett eredményre. Mások már segítő szakmákban tevékenykednek, így életvezetési problémákat kezelnek, tanácsadással foglalkoznak, így a hallgatók egymást is támogatják a fejlődésük során.

A közösség fejlesztése, összekovácsolása már a felvételi előkészítő tanfolyam során megkezdődik, melyen az oktatókon kívül a HK tagjai is részt vesznek, ismerkednek a leendő hallgatókkal. Később közös kirándulások, illetve kulturális programok teremtik meg ehhez a lehetőséget.

A hitéleti képzés hangsúlyos részét képezi az, hogy a hallgatók önmagukért és környezetükért felelősséget vállaló állampolgárokká váljanak. Ezt a törekvést a szelektív hulladékgyűjtésre való lehetőség és a környezettudatos fogyasztást segítő vegán büfé is támogatja.

Az EFOP Pályázat során készülő szakanyagok összehasonlító szemléletűek, megjelenik bennük a buddhista és az európai (keresztény) kultúra összevetése, kapcsolódási pontjainak hangsúlyozása. Ezen belül kiemelten fontos a szociális kompetenciák fejlesztése.

5. A beiratkozási és bejelentkezési eljárás

Beiratkozás

A hallgatói jogviszony a felvételtől vagy az átvételtől szóló döntés alapján, a beiratkozással jön létre.

Időpontja: csak az első félév kezdetén, vagy átvételkor.

A beiratkozás a beiratkozási lap kitöltésével és aláírásával kezdeményezhető. A beiratkozási laphoz – a jogszabályban előírt egyéb mellékletek mellett – csatolni vagy abba belefoglalni szükséges a képzés finanszírozási formájától függően:

- a magyar állami ösztöndíjjal támogatott képzésre besorolt jelentkező esetében a jelentkezőnek az Nftvhr. 9. sz. melléklet 10. pontja szerinti nyilatkozatát arról, hogy megismerte és vállalja a magyar állami ösztöndíjjal támogatott képzésnek az Nftv.-ben rögzített feltételeit;
- önköltséges vagy arra átsorolt hallgató esetén a hallgatói képzési szerződést.

A további tanulmányi félévekben a hallgató a regisztráció keretében a Neptunban jelenti be, hogy az adott félévben kíván-e tanulmányokat folytatni.

Bejelentkezés

A hallgató minden képzési időszak elején bejelenti, hogy az adott félévben

- folytatja tanulmányait (aktív státusz), vagy
- szünetelteti azt (passzív státusz).

A bejelentkezés a regisztrációs időszak végéig végezhető el. Ezt követően késedelmes regisztrációra 2 hétig, csak pótdíj befizetésével van lehetőség.

A hallgató – amennyiben azt korábban nem tette meg – a regisztrációs időszakban köteles bejelenteni a nyilvántartott személyes adataiban történt változásokat is. Ha adataiban olyan változás történt, amelyet okiratokkal igazolnia kell, akkor ezt a Tanulmányi Osztálynak személyesen jelenti be az eredeti dokumentum egyidejű bemutatásával.

A hallgató a félév megkezdését követő egy hónapon belül, de **legkésőbb október 14-ig, illetve március 14-ig** személyesen vagy meghatalmazott útján nyilatkozhat a Tanulmányi Osztálynál bejelentkezésének visszavonásáról, vagy a beiratkozást követően ugyanezen időpontokig kérheti a tanulmányai szüneteltetését. A határidő elmulasztása esetén igazolásnak nincs helye. A meghatalmazott útján történő nyilatkozattétel esetén a Hallgatói Általános Eljárási Rend (továbbiakban: HÁER) 2.10. pontjában meghatározott meghatalmazást is csatolni szükséges. A bejelentkezés visszavonásáról a Hallgatói Ügyek Bizottsága dönt. Egyéb esetben a bejelentés nem vonható vissza.

Ha az önköltséges hallgató a megadott határidőig bejelentkezését visszavonja, egyidejűleg rendelkezhet a befizetett önköltségnek a következő félévre történő beszámításáról, avagy arról, hogy a befizetett önköltséget – a kezelési költség levonásával – a Főiskola visszautalja neki. Rendelkezés hiányában a Főiskola az önköltséget visszautalja.

A hallgatónak egymást követően csak két passzív féléve lehet, ezt követően be kell jelentkeznie aktív félévre, ha szeretné fenntartani hallgatói jogviszonyát. Az egy vagy két passzív félévet követő aktív félév után is van lehetőség passzív félévre az előbbi szabály figyelembevételével.

A bejelentkezés lépései

1. 5000 Ft regisztrációs díj befizetése a Neptun gyűjtőszámlára (ha korábban nem töltötted fel), és amikor az egyenlegeden megjelenik, a kiírt tétel teljesítése.
2. A Neptunban végzett sikeres bejelentkezés, mellyel nyilatkozol, hogy aktív vagy passzív leszel a szemeszterben. Az első félévet nem lehet passzíválni, ezt csak már megkezdett képzés után választhatod.

A sikeres regisztrációhoz minden információt megtalálsz az alábbi linken. Fontos! Határidő után nincs lehetőség új regisztráció érvényesítésére!

6. Hallgatói pénzügyekkel kapcsolatos információk

Az állami költségvetés terhére biztosított hallgatói juttatások típusait, forrását, juttatásuk módját és a lehetséges jogosultak körét állami jogszabályok határozzák meg. E jogszabályok közül a legfontosabb a felsőoktatásban részt vevő hallgatók juttatásairól és az általuk fizetendő egyes térítésekről szóló 51/2007. (III. 26.) Korm. rendelet. A jogszabályok adta keretben állapítja meg a Főiskolán a hallgatói juttatások elosztásának rendjét a **Főiskola Hallgatói Térítési és Juttatási Szabályzata** (HTJSZ).

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/penzugyek/hallgatoi-juttatasok/>

Önköltség

Az önköltséges hallgatónak fizetési kötelezettsége keletkezik, ha önköltséges képzésre nyert felvételt, és a felsőoktatási intézménnyel hallgatói jogviszonyt létesít.

Önköltséges képzésre történő felvétel esetén az ilyen képzésbe történő besorolás csak a tanulmányok első tanévének időtartamára szól, azzal, hogy a besorolás a hallgatói jogviszony fennállta alatt minden tanév végével felülvizsgálatra kerül, ideértve a felülvizsgálat eredményeképp már módosított besorolást is. E rendelkezéseket a hallgató személyes jogosultsági feltételei által meghatározott támogatási időn belül kell alkalmazni.

Az önköltség fizetése mellett folytatott képzés tekintetében hallgatói képzési szerződést kell kötni. A képzési szerződés formájáról rektori utasítás rendelkezik. A képzési szerződést a Főiskola részéről a rektor köti meg. Hallgatói képzési szerződés alapján folytathat felsőoktatási tanulmányokat a Főiskolán az önköltséges hallgató. Az önköltség fogalmát, megállapításának, befizetésének és felhasználásának szabályait, valamint a magyar állami (rész)ösztöndíjjal támogatott és önköltséges képzési forma közötti átsorolás rendjét a Hallgatói Térítési és Juttatási Szabályzat 3.3.2.1. fejezetének rendelkezései tartalmazzák.

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/penzugyek/finanszirozas/>

Mind az állami ösztöndíjas, mind az önköltséges hallgatónak szintén pénzügyi kötelezettsége keletkezik, ha a tanulmányai során olyan szolgáltatást vesz igénybe, melyért a felsőoktatási intézmény szervezeti és működési szabályzatában meghatározott mértékű szolgáltatási díjat kell fizetnie (pl. késedelmes beiratkozás, etc).

A hallgatók által fizetendő szolgáltatási díjakról a 3/2017. számú rektori utasítás rendelkezik:

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/penzugyek/teritesi-es-szolgaltatasi-dijak>

Az önköltség, valamint a szolgáltatási díjak befizetése a Neptun hallgatói tanulmányi rendszer pénzügyi modulján keresztül történik.

<https://www.tkbh.hu/hallgatoknak/penzugyek/gyujtoszamla/>

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola hallgatói gyűjtőszámla száma:

10403181-00029921-00000007

7. Könyvtári szolgáltatások

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Szakkönyvtára korlátozottan nyilvános egyházi és főiskolai szakkönyvtár. Teljes körű szolgáltatásainak igénybevételére jogosult a Főiskola valamennyi oktatója, munkatársa, hallgatója és a fenntartó Egyház minden tagközössége. Korlátozott, csak helybeni használatra, egyes állományrészek kölcsönzésére jogosult olvasója lehet minden, az orientálistika iránt érdeklődő 18 éven felüli személy, más felsőoktatási intézmény hallgatója, kutató, oktató, magyarországi buddhista közösség tagja, aki a Könyvtárba beiratkozik, a könyvtárhasználat szabályainak betartására kötelezi magát és a Főiskolával, Egyházzal kapcsolatban álló olvasók elsőbbségét elfogadja.

Miért különleges hely a Könyvtár?

- Felsőoktatási könyvtár: a Főiskola báziskönyvtáraként támogatja a tanulmányi, tudományos kutatási, oktatói munkát.
- Egyházi könyvtár: a buddhizmus klasszikusainak, forrásszövegeinek gyűjtése, feltárása mellett a közösségeknek alkotó teret biztosít.
- Szakkönyvtár: a magyar könyvtári rendszer része, az orientálistikai gyűjtemények egyik meghatározó központja, a rendelkezésére álló tudásvagyon aktív kezelője, reprezentálója.
- Muzeális gyűjtemény: értékes hagyatékok őrzője, védője, gondozója és digitalizálója.

Mi a küldetése?

A Könyvtár feladata a Főiskola és az Egyház misszióját támogató szolgáltató szervezetként működni a gyűjtemény, klasszikus könyvtári tevékenységek, elektronikus tartalom- és információszolgáltatás által, képzett, és a buddhizmus iránt elkötelezett munkatársakkal.

Fontos cél a mindennapi működésben olvasás által, formátumtól függetlenül közvetíteni a buddhizmus szent iratait, régi és újabb irodalmát. Folyamatosan követni, és a lehető legjobb színvonalon kiszolgálni az olvasói igényeket, figyelemmel kísérni az innovatív szakmai irányzatokat, korszerű informatikai megoldások alkalmazásával elérhetővé tenni a szolgáltatásokat, támogatni a használatát.

Mit gyűjt?

Az Egyház és a Főiskola alapítóinak szándéka kezdetektől az volt, hogy a buddhizmus egyes irányzatai közötti rangsor állítása nélkül a Könyvtár által is kaput nyissanak a dharma

tanításának. Ezt a szándékot szem előtt tartva a Könyvtár a teljesség igényével gyűjti, őrzi, feltárja és szolgáltatja a buddhizmus szakterületéhez tartozó magyar nyelvű dokumentumokat.

Válogatva gyűjti továbbá a nyugati nyelveken megjelent műveket, a határterületek irodalmát és a forrásszövegeket.

Kiemelten gyűjti A Tan Kapuja kiadványait, oktatói, munkatársai, hallgatói publikációit, előadásait, és az intézmény sajtótörténeti anyagait.

A Főiskola mindenkori képzésének, szakirányainak megfelelő szakirodalmat a Könyvtár az egyes dokumentumtípusok műfajának megfelelően, nagyobb példányszámban gyűjti.

A szakdolgozatok bekötött, papír alapú példányát és digitalizált változatát a védést követően archiváltan gyűjti.

Milyen szolgáltatások vehetők igénybe? Címszavakban:

- Beiratkozás, kölcsönzés, előjegyzés, hosszabbítás, lejáratí- emlékeztető beállítása (online, valamint e-olvasójeggyel, applikáción keresztül is).
- Szakirodalom kutatás (időpontfoglaló alkalmazással, online is).
- Katalógus, helyben épített adatbázisok, előfizetett és próbáhozáféréssel elérhető adatbázisok használata a könyvtári munkaállomásokon, valamint távolról (otthonról) egyaránt.
- Helyben olvasás, kisebb csoportok igényéhez alkalmazkodó rugalmas nyitvatartás, megőrzött háttéranyagok.
- Fénymásolás, nyomtatás, szkennelés, digitalizálás kérése.
- Saját publikációk gondozása a Magyar Tudományos Művek Tárában (MTMT) és az MTA REAL repozitóriumban.
- Beszerzési javaslatok fogadása, könyvtárközi kölcsönzés, játékok, könyvtárismereti órák tartása.
- Belső levelezőlistákon rendszeres tájékoztatás az új beszerzésekről, rendezvényekről, aktualitásokról. Hírlevelek és video-helpek készítése.
- Emlékkiállítások, újdonság- és különlegesség kiállítások, hallgatói útifutó kiállítások, közösségek tagjainak műveiből rendezett kiállítások, virtuális kiállítások.
- 108. oldal című hallgatói podcast szervezése, szerkesztése és vágása, népszerűsítése és közlése.
- Főiskolai háttértárak fájljainak számbavétele, nyilvántartás építése.

Nyitvatartási időtől független főbb szolgáltatások:

- Katalógusból kiválasztott művek e-mailben egyeztetett időpontban könyves széfszéken keresztül bármikor kikölcsönözhetők.
- Visszahozott könyvek a könyves ládába 0-24 órában bármikor bedobhatók.
- E-mail kommunikáció, vizsgaidőszakban 2 órán belüli válaszadással.

Néhány jellemző adat 2021-ben

- 126 m2 alapterületen 3 olvasóterem, 630 polc, 1 kutatószoba, hallgatói teakonyha, 20 olvasói férőhely, 3 hallgatói munkaállomás, WIFI.

- 23.000 kötet szabadpolcon, 220 féle folyóirat, 650 jegyzet, 800 szakdolgozat, 5 különgyűjtemény, 4 hagyaték, 20 kölcsönözhető Kindle, 1.100 fotó, 53 film, 30 e-könyv, 1100 elektronikus mű, 7 előfizetett adatbázis, 95.733 digitalizált oldal, 1 társasjáték.
- 22.889 honlaplátogató, 111.190 keresés a katalógusban, 140 könyvtárközi kölcsönzés, 39 kiállítás és podcast.
- 928 beiratkozott olvasó, 16 szakmai gyakorlatos hallgató, 6 önkéntes segítő.

Kapcsolat - ki kicsoda?

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Szakkönyvtára, 1098 Budapest, Börzsöny u. 13.

- E-mail: library@tkbf.hu
- Honlap: <http://tkbszk.hu>
- Facebook: <https://www.facebook.com/tkbfkonyvtar/>
- Telefon: +36 1 347 0689 ; +36 1 280 6712/16
- Nyitva szorgalmi időszakban: H - P: 12.00 - 17.30; Tanítási szombatokon: 10.30 - 17.00

Munkatársak:

- Szűcs Gabriella könyvtárvezető (szucs.gabriella@tkbf.hu)
- Horváthné Ungurián Ildikó dharmatanító (ungurian.ildiko@tkbf.hu)
- Kemény Veronika dharmatanító (kemeny.veronika@tkbf.hu)
- Molnár Melinda hallgató (molnarm@tkbf.hu)

Bán-Horváth Attila hallgató (banhorvathattila@tkbf.hu)

8. Informatikai szolgáltatások

Hallgatóink számára a könyvtári gépállományon kívül a főépületben lévő gépteremben található 11 számítógép nyújt szélessávú internetes elérést, ezen kívül vezeték nélküli hálózati hozzáférés és nyomtatási lehetőség is biztosított.

9. Sportolási lehetőségek, a szabadidős tevékenység lehetőségei

Főiskolánk nem rendelkezik tornateremmel, sportlétesítménnyel. Az egészségtudatos magatartásra nevelés intézményünkben komplex program. Ennek része a tantervbe épített mozgásgyakorlat tanegység, mely minden szemeszterben kötelező tárgyként kínálja a rendszeres sportolási lehetőséget. Az első tanévben az indiai jóga alapjaival, és egészségre gyakorolt hatásaival ismerkednek a hallgatók, a második tanévben a kínai csikung gyakorlatokat, a harmadik tanévben a tibeti jóga gyakorlatrendszerét sajátítják el. Ezen kívül a Főiskola épületében, a fenntartó szervezésében heti rendszerességgel lehetőség van különböző mozgásformák művelésére is, mint a vadzsratánc, a kaita örömteli tánc, butoh mozdulatművészet, a yantra jóga, Chi Kung & Tai Chi Flow, Integrál tai-csi, Soft integral taichi, Chen Taijiquan, Liang Shi Bagua Zhang, Harmonikus légzés gyakorlás és az iaido, a kenjutsu (japán kardvívás). A művészeti nevelés része a sakuhacsi (japán bambuszfurulya) meditáció elsajátítása szabadon választható kurzus keretében. A szabadidő eltöltésének tartalmas módja a közös kirándulásokon való részvétel is.

10. Kollégiumi, diákotthoni elszállásolási lehetőségek

Nincs kollégiumi szolgáltatásunk. A lakhatási válságban lévő hallgatóink számára néhány hétig tudjuk biztosítani a Főiskola és Egyház lakásaiban, bizonyos tantermeiben való tartózkodást, alvást. Ez a lehetőség az estis hallgatóink számára is rendelkezésre áll, így a hétvégi napokon a vidéki hallgatóinknak nem kell hostelt, vagy más ideiglenes lakhatási lehetőséget igénybe venniük. A hallgatóink kedvelik ezt a lehetőséget, a „bent alvó” diákok tanulócsoportokat alakítottak és az esti órákban közösen dolgozzák fel a tanultakat. Figyelem! Ez a lehetőség a járványügyi helyzet függvényében korlátozottan működik, illetve felfüggesztésre kerülhet.

11. A felsőoktatási intézmény általános jellemzői, a magyar állami ösztöndíjjal támogatott képzés sajátos feltételei

Ahhoz, hogy állami ösztöndíjas finanszírozási formában a hallgatói jogviszony létrejöjjön, be kell iratkozni a felsőoktatási intézménybe, amit az ún. beiratkozási lap kitöltésével lehet megtenni. A beiratkozáskor – a beiratkozási lap aláírásával – nyilatkozni kell arról is, hogy a hallgató ismeri és vállalja az állami ösztöndíjas képzés feltételeit, melyről az alábbiakban röviden olvashat.

Az Oktatási Hivatal a tájékozódás megkönnyítése érdekében részletes tájékoztató anyagokat készített a magyar állami ösztöndíjjal kapcsolatban.

A Hivatal által a magyar állami ösztöndíjjal támogatott képzés sajátos feltételeiről, a magyar állami ösztöndíjas hallgatókkal történő elektronikus kapcsolattartásról, valamint a magyar állami ösztöndíjas jogviszonnyal kapcsolatos legfontosabb információkról készített tájékoztatók az alábbi linkekre kattintva érhetőek el.

Az állami ösztöndíjas képzés feltételeiről bővebb információ az Oktatási Hivatal honlapján található:

<https://www.oktatas.hu/magyar-allami-osztondij>

Az állami ösztöndíjjal kapcsolatos ügyekben az alábbi elérhetőségeken kérhet tájékoztatást:

Oktatási Hivatal

Magyar Állami Ösztöndíj Főosztály

Oktatási Hivatal, 1363 Budapest 502., Pf. 19.

Ügyfélszolgálat: 1122 Budapest, Maros utca 19-21.,

(+36-1) 374-2100

allamiosztondij@oh.gov.hu

12. A hallgatói követelményrendszer, vagy annak elektronikus elérése

A hallgatói követelményrendszerrel kapcsolatos dokumentumok a Főiskola honlapján érhetőek el az alábbiak szerint:

Hallgatói követelményrendszer

<https://www.tkbh.hu/dokumentumok/szabalyzatok/>

Képzési és kimeneti követelmények

https://www.tkbh.hu/oktatas/felsooktatasi_szakkepzes/kepzesi-es-kimeneti-kovetelmeny/

Mintatantervek

https://www.tkbh.hu/oktatas/felsooktatasi_szakkepzes/mintatantervek/

13. A hallgatói jogorvoslat rendje

A hallgató a Főiskola döntése vagy intézkedése, illetve intézkedésének elmulasztása (a továbbiakban együtt: döntés) ellen – a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított tizenöt napon belül – jogorvoslattal élhet. Eljárás indítható a tanulmányok értékelésével kapcsolatos döntés ellen is, ha a döntés nem a Főiskola által elfogadott követelményekre épült, illetve a döntés ellentétes a Főiskola szervezeti és működési szabályzatában foglaltakkal, vagy megszegték a vizsga megszervezésére vonatkozó rendelkezéseket. A Főiskola valamennyi hallgatójának másodfokú ügyében – ideértve az elsőfokú kártérítési és fegyelmi ügyek másodfokú elbírálását is – a Hallgatói Jogorvoslati Bizottság (HJB) háromtagú (rektor vagy rektorhelyettes, valamint 1 oktató és 1 hallgató összetételű) tanácsa jár el. A jogorvoslati eljárás hatályos szabályait a 35/2017. (07.06.) sz. szenátusi határozattal elfogadott Hallgatói Általános Eljárási Rend (HÁER) 3. fejezete tartalmazza.

A kurzus hallgatói oktatóváltást kezdeményezhetnek az oktatási rektorhelyettesnél, aki a HK véleményének beszerzése után dönt az ügyben. Ha a kurzus hallgatóinak legalább fele írásban bejelenti, hogy ellenkező esetben a kurzust nem látogatja tovább, az oktatási rektorhelyettes mérlegelés alapján dönt az oktatóváltás kérdésében [SzMSz 3.2.1.4]. A hallgató az oktatókkal szembeni személyes sérelme esetén etikai eljárást kezdeményezhet az Alkalmazotti Etikai Bizottságnál [SzMSz 3.2.3.1]. Jogi vagy szakmai értelemben kifogásolható osztályozás gyanúja esetén az érintett hallgató többtagú vizsgabizottságot kérhet, amelyet az oktatási rektorhelyettes köteles biztosítani. A jogi vagy szakmai kifogás alapossága esetén az oktatási rektorhelyettes etikai eljárást, illetve munkaügyi jogkövetkezmények alkalmazását köteles kezdeményezni [SzMSz 3.2.3.2]. A kijavított írásbeli vizsgadolgozatba (szigorlati vizsga írásbeli részébe) való betekintés után a hallgató a megadott javítókulcs, illetve a kötelező szakirodalom alapján a javítás felülvizsgálatát kérheti a dolgozat javítójától, vitás esetben kurzusfelelőstől [TVSZ 2.1.4.8.18]. A 2017-es reform óta a szakdolgozati opponens kijelölésével kapcsolatosan a szakfelelős által elbírált panaszkezelést biztosít a TVSZ 2.1.5.2.18. pontja. A hallgató a Minőségbiztosítási és Minőségfejlesztési Szabályzatban rögzített joga megsértése esetén a Hallgatói Jogorvoslati Bizottsághoz fordulhat [MBSZ 10.6].

14. Buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztens szak adatlapja

2022-től induló tanterv szerinti képzésre

1. A véleményezést kérő felsőoktatási intézmény neve, címe

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

A felsőoktatási intézményben a tervezett képzésért közvetlenül felelős szervezeti egység

A Tan Kapuja Oktatási Intézet

2. A tervezett képzés helye(i) (székhely, telephely, külföld) és címe(i)

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

3. Az indítandó felsőoktatási szakképzés megnevezése (a vonatkozó KKK szerint):

buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztens (Buddhist Lifestyle Assistant Advisor)

4. Az oklevélbe kerülő szakképzettség megnevezése (a vonatkozó KKK szerint)

buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztens (Buddhist Lifestyle Assistant Advisor)

5. A szakképzés képzési területe, határterületi képzés esetén a további képzési terület (a vonatkozó KKK szerint): hitéleti

6. A felsőoktatási szakképzés indításának intézményi jogosultságát adó (alap)képzés(ek) az OH nyilvántartásba-vételi számukkal

Buddhista tanító alapképzés (N 20147; E 24285)

Az indítani tervezett képzési formák (a megfelelők aláhúzendők!)

teljes idejű (nappali)

7. A tervezett hallgatói létszám képzési formánként (n): 20 fő nappali

8. A képzési idő 4 félév

A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő (a vonatkozó KKK szerint): 120 kredit

9. Szakmai jellemzők:

A szak orientációja (a vonatkozó KKK szerint): **kiemelten gyakorlatorientált, amelyben az elméleti jellegű is-meretátadásához képest a gyakorlati jellegű ismeretszerzés aránya 70-80 %**

Ennek megfelelően a teljes képzésben az elméleti és a gyakorlati jellegű képzés aránya, a képzési karakter az in-tézményi tanterv alapján: **79%**

A képzési területbe tartozó szakba való továbblépésnél beszámítható kreditek száma: **51**

A felkínált tanórak száma az összóraszám (összes hallgatói tanulmányi munkaidőn) belül: **1020 + 560**; teljes idejű képzésben: **1020 + 560**

Az összefüggő szakmai gyakorlat kredit- és időtartama: **egy félév; 30 kredit**

10. A szak indításának tervezett időpontja: 2022. szeptember 1.

11. A szakfelelős oktató megnevezése (beosztása, tudományos fokozata)

Dr. Kenéz László, főiskolai docens, PhD

15. A képzés tartalma

A képzés célja olyan felkészült felsőfokú buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztensek képzése, akik a buddhista szemléletű életmód kialakítása és fenntartása céljából vallási oktatást, szellemi útmutatást és erkölcsi támaszt nyújtanak egyének és közösségek részére, okleveles vagy alapképzettségű buddhista tanító irányítása mellett. A szak rövid ciklusú, kiemelten gyakorlat-igényes, amely erre tekintettel kizárólag nappali képzés keretében indul. A felsőoktatási szakképzéssel legjellemzőbben betölthető munkakör az egyéb vallási foglalkozású (FEOR 3730).

A felsőoktatási szakképzés során felmerülő speciális fizikai-lelki terhelések

Három modulra oszlik a tananyag, ahol az Alap modul tárgyai főleg ismereteket adnak át a tanácsadó asszisztens működéséről, a harmadik tárgyban azonban már fokozott lelki terheléssel járó kommunikációs gyakorlatokkal is találkozhatnak a hallgatók.

A második modul a buddhista alapokon nyugvó életmód tárgyait foglalja magában, ahol légző gyakorlatok mellett, szertartásokkal, mantrákkal, a hang gyakorlataival is megismerkednek a hallgatók, továbbá a legfontosabb szent szövegekkel, ahol a követendő életmódról a buddhizmus vagy a jóga szemszögéből találhatunk értékes információkat.

A harmadik, buddhista modulban a tárgyak közel fele fokozott gerincterheléssel járó ülő, meditációs gyakorlatokat, jóga gyakorlatokat és elvonulásokat, a másik fele pedig a buddhista ösvény három fő lépéséhez, az etikához, az elmélyedéshez és a bölcsességhez kapcsolódó tárgyakat foglalja magában.

A képzés felépítésének vázát maga a végzettség megnevezése adja; Buddhista szemléletű – életmód – tanácsadó asszisztens.

A **buddhista szemlélet** kialakítására épül a 25 kurzusból álló Buddhista modul, ahol négy alapvetően elméleti tantárgycsoport található: a Buddhista filozófia, az Alkalmazott buddhizmus (pszichológia), a Buddhista etika, valamint a Meditáció elmélete. A gyakorlati képzést segíti a további négy tantárgycsoport: a Buddhista meditáció, a Mozgásmeditáció, a Buddhista elvonulás, végül pedig a Buddhista gyakorlat. A négy-négy tantárgycsoport tükrözi az elmélet és a gyakorlat összhangjára való törekvést. A gyakorlati képzésben nagy hangsúlyt kap a tudatosság, az önismeret fejlesztése és a mozgásos, illetve nem-mozgásos (ülő) gyakorlatok megismertetése, alkalmazása. Az intenzív gyakorláson szükséges a hallgatók aktív részvétele, hogy az elméleti ismereteken túl, saját élményen alapuló tapasztalást szerezhessenek a buddhista elvonulások céljáról és kivitelezési módjáról. A buddhista gyakorlati kurzusokon a hallgatók megismerkedhetnek a mantrák, a tibeti szertartások, valamint a zen művészetek világával. Az elméleti képzés az erkölcs, meditáció, bölcsesség hagyományos buddhista képzési modelljét követi, megadva azokat a szemléletbeli alapokat, melyek révén lehetővé válik a gyakorlatok megértése és integrálása a hétköznapi életbe, ami támogatja a helyes életmód, életvitel kialakítását. A helyes buddhista szemlélet a test-beszéd-tudat hagyományos rendszerében a tudat fejlesztéséhez tartozik.

Az életmód modulban a hallgatók megismerkednek a tradicionális orvosi rendszerekkel, az Ájurvédával, valamint a buddhista orvoslás nagy iskoláival különféle hagyományos szövegek áttekintése révén. Az anatómiai ismeretek, az öngyógyítás, továbbá a légzésgyakorlatok elsajátítása révén a hallgatók képessé válhatnak a hétköznapi stressz kezelésére, saját egészségük

megőrzésére, hatékony módszerek kiválasztására és alkalmazására a betegségek megelőzésének érdekében. A buddhista életvitel tárgya további lehetőséget biztosít a hallgatóknak önmaguk megismerésére, valamint a „nem-ártáson” és a „Középút” elvén nyugvó életmód elsajátítására, mely magába foglalja az alvás, étkezés, ruházkodás kérdéseit. A különféle tisztító gyakorlatok megismerése és gyakorlati elsajátítása szintén hozzájárul a helyes életvitel megvalósításához. Az életmód modul a test-beszéd-tudat hármas rendszerében a testhez tartozik.

Az Alapmodul célja hogy a hallgatókat megismertesse a jelen kor feltételrendszere szerinti tanácsadó asszisztensi tevékenységgel. Ehhez feltétlenül rendelkezniük kell alapvető pszichológiai, gazdasági, jogi, vállalkozási ismeretekkel, mindemellett a tanácsadó asszisztensi tevékenység működési keretrendszerével és kompetencia-területeivel.

A három féléves elméleti és gyakorlati képzést követően az utolsó szemesztert intenzív szakmai gyakorlattal tölti a hallgató, melynek során lehetősége nyílik a megtanult gyakorlati alkalmazására az Egyház által kijelölt kis közösségeknél, a Muditá idők klubjában, valamint a Főiskola és az Egyház szervezésében zajló közösségi gyakorlatokon és elvonulásokon.

A felsőoktatási szakképzés és a buddhista tanító alapképzés lehetséges kapcsolódása

Buddhista tanító alapképzés (BA) keretében való továbbtanulás esetén minimum 51 kredit beszámítását biztosítjuk.

Ez a képzés a buddhista tanító alapképzésből szakot váltó hallgatók számára tanulmányaik felsőoktatási szakképzés szerzésével történő alternatív befejezéséhez is lehetőséget ad.

15.1. A képzés programja, a szak tanterve

ismeretkörök és tantárgyak	félévek				tantárgy kredit- száma	számonkérés (koll / gyj / egyéb)
	1.	2.	3.	4.		
	tantárgy féléves tanóraszám, tanórátípusa (ea/sz/gy/konz)/kreditértéke					
Alap modul						
1. Bevezetés a pszichológiába	30sz/4kr				3	gyj
Szatmáry Ildikó						
2. Gazdasági, jogi, vállalkozási ismeretek		30sz/4kr			4	gyj
dr. univ. Masa Sándor						
3. Gyakorlati alkalmazás (mentor, tanácsadói műhely)			30ea/4kr		4	koll
dr. univ. Masa Sándor						
az alap modulban összesen	30ó	30ó	30ó		12kr	60gyj, 30koll
	4kr	4kr	4kr			

Életmód modul						
1. Életmód – szövegolvasás 1.	30ea/4kr				4	koll
Földiné Irtl Melinda						

2. Életmód – szövegolvasás 2.		30ea/4kr			4	koll
Cser Zoltán						
3. Buddhista életmód 1. Anatómia, egyensúly, öngyógyítás	30ea/3kr				3	koll
Földiné Irtl Melinda						
4. Buddhista életmód 2. Légzés (Prána, pránájá-ma, prána vidjá, lung, cá-lung)		30sz/3kr			3	gyj
Cser Zoltán						
5. Buddhista életmód 4. Buddhista életvitel			30sz/4kr		4	gyj
Cser Zoltán						
az életmód modulban összesen	60ó	60ó	30ó		18kr	60gyj, 90koll
	7kr	7kr	4kr			

Buddhista modul						
1. Buddhista filozófia 1. (Alaptanítások)	30ea/3kr				3	koll
Dr. Fórizs László						
2. Buddhista filozófia 2. (Szutta-vinaja)			30ea/4kr		4	koll
Dr. Fórizs László						
3. Buddhista etika 1. (Ahimsza, alap etika, kommunikáció)	30ea/3kr				3	koll
Szatmáry Ildikó						
4. Buddhista etika 2. (Etika)		30sz/3kr			3	gyj
Szatmári Botond						
5. Mozgásmeditáció 1. (Jóga)	60gy/2kr				2	ai
Szatmári Botond						
6. Mozgásmeditáció 2. (Jóga)		60gy/2kr			2	ai
Szatmári Botond						
7. Mozgásmeditáció 3. (Tibeti jóga)			30gy/1kr		1	ai
Cser Zoltán						
8. Mozgásmeditáció 4. (Tibeti jóga)			30gy/1kr		1	ai
Cser Zoltán						
9. Buddhista meditáció 1. (Ánápánaszati)	30gy/2kr				2	ai
Földiné Irtl Melinda						
10. Buddhista meditáció 2. (Vipasszaná)		30gy/2kr			2	ai

Bodó Ferenc						
11. Buddhista meditáció 3. (Samatha és vipaszjaná)			30gy/2kr		2	ai
Cser Zoltán						
12. Buddhista meditáció 4. (Tudati képzés)			30gy/2kr		2	ai
Cser Zoltán						
13. Buddhista gyakorlat 1. (Hang - sabda, mantra szádhana)	30sz/4kr				4	gyj
Földiné Irtl Melinda						
14. Buddhista gyakorlat 2. (Zen művészetek)		30sz/3kr			3	gyj
Dr. Kenéz László						
15. Buddhista gyakorlat 3. (Tibeti szertartástan)			30sz/3kr		3	gyj
Cser Zoltán						
16. Alkalmazott buddhizmus 1. (Buddhista pszichológia)		30sz/3kr			3	gyj
Dr. Németh Norbert						
17. Meditáció elmélete 1. (A meditáció hagyományos típusai)	30sz/3kr				3	gyj
Földiné Irtl Melinda						
18. Meditáció elmélete 2. (Mai meditációs módszerek)		30sz/3kr			3	gyj
Bodó Ferenc						
19. Meditáció elmélete 3. (Meditáció és egészség)			30sz/3kr		3	gyj
Cser Zoltán						
20. Buddhista elvonulás 1. (Zen)	30gy/2kr				2	ai
21. Buddhista elvonulás 2. (Életmód)		30gy/2kr			2	ai
22. Buddhista elvonulás 3. (Théraváda)		30gy/2kr			2	ai
23. Buddhista elvonulás 4. (Tibeti)			30gy/2kr		2	ai
24. Praxis, mozgásmeditáció			30gy/1kr		1	ai
25. Szakdolgozati konzultáció			30gy/2kr		2	ai

a buddhista modul összesen	240ó	270ó	300ó		60kr	240gyj, 90koll, 420ai
	19kr	20kr	21kr			

Gyakorlati modul						
Összefüggő szakmai gyakorlat				560ó	30	vezetett napló, gyv értékelés

a szakon összesen	330ó	330ó	360ó	560ó	120kr	360gyj, 210koll, 420ai
	30kr	31kr	29kr	30kr		

15.2. Ismeretkörök/tantárgyi programok, tantárgyleírások

Modul: Kulcskompetencia alap

Kredittartománya: 12kr

Tantárgyai:

1. Bevezetés a pszichológiába
2. Gazdasági, jogi, vállalkozási ismeretek
3. Gyakorlati alkalmazás (mentor, tanácsadói műhely)

Tanegység neve: Bevezetés a pszichológiába	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 (15 x 90 perc)	
Előtanulmányi feltételek: <i>nincs</i>	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: szeminárium	
A számonkérés módja(i): gyj / évközi szóbeli és írásbeli feladatok	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60%	
Tantárgyleírás:	
A kurzus során a hallgatók rövid betekintést kapnak a lélektan történetébe, megismerkedhetnek az általános pszichológia és a fejlődés lélektan illetve az integrál pszichológia, valamint a jóga pszichológia legfontosabb fogalmaival, módszereivel. Az emberi viselkedés, a személyiségtípusok, az egészséges és kóros-, valamint a megváltozott tudatállapotok, az egyéni és társadalmi egészséggel kapcsolatos alapvető ismeretanyagok átadásának segítségével a nyugati és keleti pszichológia szempontjai, erkölcsi, etikai elveinek komplexebb megértését segítik. A prevenció, a terápia és a rehabilitáció eltérő kulcskompetencia területeit megismerve, a hallgató felelősségteljesebben képes tanácsadói asszisztensi tevékenysége hatáskörét megérteni. Az ismeretek elsajátítása hozzásegíti a hallgatót, hogy a tanácsadói asszisztensi tevékenység során pontosabb önismerete révén könnyebben, érzékenyebben és felelősségteljesebben tudjon reflektálni a hozzá forduló problémáira. Az elsősegély alapismeretek a váratlan élethelyzetekben, veszély esetén alkalmazandó legfontosabb ismeretekkel támogatja az általános állampolgári, emberi kötelességek gyakorlását és e mellett a legfontosabb buddhista etikai alap gyakorlatát, az ahimszát (az élet óvása).	
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):	

1. Michael Cole-sheila R. Cole 2003: *Fejlődéslélektan*. Oziris.
2. Rita L. Atkinson-Richard C. Atkinson et alii. 1999: *Pszichológia*. Szerk.: Csiba Gergely. Osiris tankönyvek. Bp., Osiris.
3. Pléh Csaba-Boros Otilia (szerk.) 2004: *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris kiadó, Budapest.
4. Rishi Vivekananda 2005: *Practical yoga Psychology*. Yoga Publication Trust, Munger, India.
5. Robert Wright 2019: *A buddhizmus élő igazsága - Milyen lehetőségeket rejt e filozófia a modern kor emberének?* Partvonal Kiadó, Budapest.
6. Abraham Maslow-Roberto Assagioli-Ken Wilber 2013: Bevezetés a transzperszonális pszichológiába – Válogatás, Ursus Libris.
7. Porosz Tibor 2018: *Szubjektív tudomány, objektív tudás*. Gondolat kiadói kör, Budapest.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Kulcskompetencia Alapmodul

a) tudás

- Pszichológia és fejlődés lélektani alapfogalmak ismerete.
- A nyugati pszichológia legfontosabb módszereinek, technikáinak általános ismerete.
- Buddhista pszichológia alapfogalmainak ismerete.
- A buddhista pszichológia módszerei.
- Ismeri a buddhista szemléletű életmód kialakításához és fenntartásához szükséges mértékben a buddhizmus szakkifejezéseit.

b) képesség

- Átlátja e szakterület legfontosabb problémáit, a nézőpontok közötti különbségeket.
- A tanultakat képes a gyakorlat próbája alá vetni, a mindennapokban mentálhigiénés célra alkalmazni.
- A buddhista szemléletű életmód kialakítása és fenntartása céljából vallási oktatást, szellemi útmutatást és erkölcsi támaszt nyújtanak egyének és közösségek részére, felsőfokú képzéssel rendelkező szakértő felügyelete mellett.
- Fejleszti tudását és ehhez alkalmazza a tudásszerzés, önfejlesztés különböző módszereit és képes használni a legkorszerűbb információs és kommunikációs eszközöket.
- Rendelkezik a buddhizmus tudományterületén legfontosabb szövegtípusok (tanítóbeszéd, ismeretterjesztő cikkek, tudományos tanulmányok) alkotásához, valamint szakmai prezentációk illusztrálásához szükséges digitális kompetenciákkal.
- Az adott szakma feladatait a szükséges módszerek és eszközök kiválasztásával, egyedi és komplex alkalmazásával tervezi és oldja meg.
- Felismeri személyes fejlődése és a közjó szolgálata közötti összefüggést.
- A hallgató, a nyugati és buddhista pszichológia szempontjából értékelt helyzetek, állapotok esetén képes felhívni a figyelmét a hozzá fordulónak bizonyos prevenciós technikákra, módszerekre.
- A hallgató képes saját lelki és tudatállapotaira rátekinteni, szükség esetén megfelelő technika és szakember felé fordulni önmaga mentális egészségének gondozása érdekében.

- A nyugati és buddhista pszichológia céljainak, módszereinek alapvető ismerete révén képes a hozzá fordulókat megfelelően képzett terapeutához irányítani terápia, rehabilitáció céljából
- Nyitott a problémák kutatáson alapuló megoldásai iránt.

c) attitűd

- Nyitott a buddhizmus átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására, a szakterületén zajló szakmai, technológiai fejlesztés és innováció megismerésére, elfogadására, hiteles közvetítésére.
- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.
- Nyitott a szakmájához kapcsolódó, de más területen tevékenykedő szakemberekkel való szakmai együttműködésre.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik
- önkritikus saját munkájával kapcsolatosan.
- Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit.
- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.
- Hozzáállásában tükrözi altruizmus, együttérzés, tolerancia, együttműködés, nyitottság erőit.

d) autonómia és felelősségvállalás

- A buddhizmus interpretációjában, a tanok átadásában felelősen jár el.
- Életét a buddhizmus etikája és szellemi attitűdjei szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átható megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
- Önállóan végzi munkáját, folyamatos önellenőrzés mellett.
- Felelősséget vállal saját és az általa vezetett szakmai csoport munkájáért, eredményeiért és kudarcaiért.
- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.

Tanegység felelőse: Szatmáry Ildikó, óraadó

Az ismeretátadásba bevont oktató: Karsai Gábor rektor, főiskolai docens

Tanegység neve: Gazdasági, jogi, vállalkozási ismeretek	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 (15 x 90 perc)	
Előtanulmányi feltételek: <i>nincs</i>	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: szeminárium	
A számonkérés módja(i): gyj / évközi szóbeli és írásbeli feladatok	

A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60 %
Tantárgyleírás:
A tantárgy célja, a gazdasági, vállalkozási, jogi elvek és a buddhista hagyomány közötti párhuzamok, kapcsolódási pontok tudatosítása, a kétféle gondolkodás fogalomkészletének, megközelítési módjainak részletesebb vizsgálata. A félév során az ismeretanyagok átadásának segítségével a buddhista erkölcsi, etikai elveknek megfelelő, tudatos vállalkozás szervezésének a lehetősége sajátítható el. A tanácsadói asszisztensi tevékenység gyakorlati elsajátításának folyamatában, a munkakörrel kapcsolatos üzleti tervek elemzése, értékelése és készítése történik szupervízióval kiegészítve, műhelymunka formájában. A tantárgy célja, hogy a résztvevők képesek legyenek komplex szempontok alapján (világi és buddhista) megtervezni és elkészíteni vállalkozási tervüket.
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):
1. Kozma, Réka 2019: <i>Vállalkozási Ismeretek</i>. Budapest, Magyar Kereskedelmi és Ipari Kamara. 2. Zsolnay, László 2001: <i>Ökológia, gazdaság, etika</i>, Budapest, Helikon kiadó. 3. Zsolnay, László 2010: <i>Boldogság és Gazdagság, A buddhista közgazdaságtan eszméi</i>. Budapest, Tiptex Kiadó. 4. Kovács-Zsolnay 2020: <i>Magyar Buddhisták</i>. Budapest, TKBK. 5. Clair, Brown 2017: <i>Buddhist Economics, An Enlightened Approach to the Dismal Science</i>. Bloomsbury Press. 6. Burkáné Szolnoki, Ágnes 2012: <i>Vállalkozási ismeretek mindenkinek</i>. Műszaki Kiadó.
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
Kulcskompetencia Alapmodul a) tudás - Jogi, gazdasági és vállalkozási ismeretek kulcsfogalmainak ismerete. - Jogi, gazdasági, vállalkozási ismeretek összefüggéseinek feltárása buddhista filozófia releváns területeivel. - Tanácsadói tevékenységi kör ismerete. - Buddhista szemléletű tanácsadói asszisztens gyakorlati módszereinek és eszköztárának munkaköri tevékenységébe illesztésének lehetőségeinek ismerete. b) képesség - Vállalkozás üzleti terv kritikai elemzésének képessége. - Önálló üzleti terv készítésben való jártasság. - Rendelkezik az üzleti tervek készítéséhez szükséges alapvető számítástechnikai alapismeretekkel (digitális kompetencia).

- Kommunikációs készség fejlesztése.
- Képesség a gazdasági, jogi, vállalkozási ismereteket összhangba hozni a buddhista etikai elvekkel.
- A hallgató jól alkalmazza a vállalkozásszervezés és gazdasági tevékenységek kapcsán szerzett ismereteit.
- A hallgató képes kritikai nézőpontot, új látásmódot, megoldásokat alkalmazni a változó gazdasági környezetben.
- Tanulmányai során széleskörűen és hatékonyan alkalmazza az info-kommunikációs eszközöket, hálózatokat és funkciókat.
- Nyitott a problémák kutatáson alapuló megoldásai iránt.

c) attitűd

- Új, váratlan élethelyzetekben is a jogszabályok és etikai normák teljes körű figyelembevételével hozza meg döntését a munkaköri tevékenységei tervezésében, szervezésében.
- Önkritikus saját munkájával kapcsolatban.
- Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit.
- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.
- Hozzáállásban, üzleti tevékenységében is tükrözi az alapvető buddhista értékeket (alap szándék etika, altruizmus, együttérzés, tolerancia, együttműködés, nyitottság).

d) autonómia és felelősségvállalás

- Önállóan végzi munkáját, folyamatos önellenőrzés mellett.
- Felelősséget vállal saját és az általa vezetett szakmai csoport munkájáért, eredményeiért és kudarcaiért.

Tanegység felelőse: Masa Sándor egyházi titkárságvezető, dr. univ., óraadó

Az ismeretátadásba bevont oktató: Karsai Gábor rektor, főiskolai docens

Tanegység neve: Gyakorlati alkalmazás (mentor, tanácsadói műhely)	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 (15 x 90 perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): Alapmodul 2. Vállalkozási ismeretek (Gazdasági, jogi, vállalkozási ism.)	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): előadás	
A számonkérés módja(i): koll / év végi szóbeli és írásbeli vizsga	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60 %	
Tantárgyleírás:	

A tantárgy célja, a gazdasági, vállalkozási, jogi elvek integrálása az elsajátított Buddhista életvitelhez szükséges alapvető eszköztárba. A tanácsadói asszisztensi tevékenység gyakorlati elsajátításának folyamatában, a munkakörrel kapcsolatos tanácsadási tervek elemzése, értékelése és készítése történik szupervízióval kiegészítve, műhelymunka formájában.

A félév során a korábban megszerzett ismeretanyagok segítségével, a hallgató gyakorlatban modellezi a Buddhista életmód tanácsadói tevékenységet.

A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):

1. Kozma, Réka 2019: *Vállalkozási Ismeretek*, Budapest, Magyar Kereskedelmi és Ipari Kamara.
2. Budavári-Takács, Ildikó 2011: *A tanácsadási módszerek*. Szent István Egyetem.
3. Zsolnay, László 2010: *Boldogság és Gazdagság, A buddhista közgazdaságtan eszméi*. Budapest, Típotex Kiadó.
4. Burkáné Szolnoki, Ágnes 2012: *Vállalkozási ismeretek mindenkinek*. Műszaki Kiadó.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Kulcskompetencia Alapmodul

a) tudás

- Jogi, gazdasági és vállalkozási ismeretek kulcsfogalmainak ismerete.
- Jogi, gazdasági, vállalkozási ismeretek összefüggéseinek felismerése a buddhista filozófia releváns területeivel.
- Tanácsadói tevékenységi kör ismerete.
- Buddhista szemléletű tanácsadói asszisztens gyakorlati módszereinek (mozgás, légzés, meditáció), táplálkozás és az egészségtudatos eszköztárának ismerete.

b) képesség

- Esettanulmányok kritikai elemzésének képessége.
- Szakmai ismeretek integrálása a tanácsadói terv készítésének folyamatába.
- Önálló esettanulmányi terv készítésben való jártasság.
- Rendelkezik az esettanulmányok, tanácsadási tervek készítéséhez szükséges alapvető számítástechnikai alapismeretekkel (digitális kompetencia).
- Kommunikációs készség fejlesztése.
- Képes a hatékony információ keresésre és –feldolgozásra a szakterülethez kapcsolódó témakörökben.

c) attitűd

- Önkritikus saját munkájával kapcsolatosan.
- Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit.
- Új, váratlan élethelyzetekben is a jogszabályok és etikai normák teljes körű figyelembevételével hozza meg döntését.

- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.
- Hozzáállásában tükrözi altruizmus, együttérzés, tolerancia, együttműködés, nyitottság erőit.

d) autonómia és felelősségvállalás

- Önállóan végzi munkáját, folyamatos önellenőrzés mellett.
- Felelősséget vállal saját és az általa vezetett szakmai csoport munkájáért, eredményeiért és kudarcaiért.
- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.
- Az önálló esettanulmányi terv készítése az egyéni felelősségvállalás elsajátítását célozza. A felelősségi kör ismerete hozzájárul ahhoz, hogy a tanácsadói tevékenység a mindenkor aktuális állampolgári, gazdasági és jogi köteleességek figyelembevételével történhessen.

Tanegység felelőse: Masa Sándor egyházi titkárságvezető, dr. univ., óraadó

Az ismeretátadásba bevont oktató: Karsai Gábor rektor, főiskolai docens

Modul: Életmód

Kredittartománya: 18kr

Tantárgyai:

1. Életmód – szövegolvasás 1.
2. Életmód – szövegolvasás 2.
3. Buddhista életmód 1. Anatómia, egyensúly, öngyógyítás
4. Buddhista életmód 2. Légzés (Prána, pránájá-ma, prána vidjá, lung, cá-lung)
5. Buddhista életmód 4. Buddhista életvitel

Tanegység neve: Életmód – szövegolvasás 1.	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): ea.	
A számonkérés módja(i): koll / évközi beadandó feladatok, év végi írásbeli vizsga	
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 70%	
Tantárgyleírás:	
A tantárgy célja, hogy olyan elsődleges és másodlagos szövegforrásokkal ismerkedjenek meg a hallgatók, melyek a Buddhista életmóddal kapcsolatos ismérveket közvetlenül tárgyalják. A tantárgy során ismertetésre kerülnek az anyanyelvi és idegen nyelvű szakszöveg olvasás alapvető módszertani ismeretei, fordítási stratégiái, lehetséges hibái, buktatói, kritikai szempontjai. A kurzus során, a magyarul hozzáférhető szakirodalmi fordítások mellett, főként olyan angol, szanszkrit és páli nyelvű forrásirodalmak kerülnek feldolgozásra, amelyekben mozgás, légzés, mantra, meditáció, táplálkozás, alvás és egyéb életvitellel kapcsolatos gyakorlatok és kommentárok segítik a hallgató szakmai eszköztárának bővítését. A szövegek elemzése kritikai szempontok szerint, közös fordítási elemekkel gazdagodhatnak, a hallgatók nyelvi készségeinek, tudásszintjének aktuális mértéke szerint.	
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):	
1. <i>Vinaja Pitaka</i> forrás: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/vin/index.html 2. Sántidéva: <i>Bódhisattvacsárijávatára</i> 3. Szvátmáráma: <i>Hatha Jóga Pradípiká</i> 4. Ghéranda: <i>Ghérandha Szamhitá</i> 5. Patanydzsali: <i>Jóga Szútra</i> 6. Vágbhata 2009: <i>Astanga Hrdaya. Sutrashtana</i>. (trans.by B. Rama Rao). Varanasi.	

7. Bhagwan Dash, R.K. Sharma 2009: *Caraka Samhita: Text With English Translation & Critical Exposition Based on Cakrapani Datta's Ayurveda Dipika* (7 Volume Set). Chaukamba, Varanasi.

Ajánlott irodalom:

1. Farkas Pál 2004: *A vallomás szavai*. TKBF, Budapest.
2. Hidas-Kiss-Zentai 2000: *A hatha jóga lámpása*. Terebess, Budapest.
3. Jogi Pranavánanda 1995: *Tiszta jóga – A XV.századi klasszikus jógakönyv, a Gheranda Samhitá és kommentárja*. ford. Fejes Róbert, Szeged.
4. Swami Niranjananda Saraswati 2012: *Gheranda Samhita. Commentary on the Yoga teachings of Maharsi Gheranda*. India, BYB.
5. Swami Muktibodhananda 2013: *Hatha Yoga Pradipika*. BYB, India.
6. Fórizs László 2002: *A Jóga vezér fonala*. Gaia, Budapest.
7. Sántidéva 2001: *A bódhiszattva ösvény. (1-8 fejezet)*. Buddhista Meditáció Központ, Budapest.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Életmód modul

a) tudás

- Alapvető szakirodalmi források ismerete.
- Szakirodalmi források kritikai elemzésének ismérveinek ismerete.
- Fordításokhoz szükséges digitális támogató programok (szótárak, fordító programok, adatbázisok) ismerete.
- A képzés gyakorlati tárgyaihoz kapcsolódó szövegrészek ismerete.

b) képesség

- Szövegolvasási képesség fejlesztése.
- Szövegértési képesség fejlesztése.
- Idegen nyelvű, elsősorban angol nyelvű irodalom használatában való jártasság.
- Önálló, innovatív értelmezési készség fejlesztése.
- Alapvető szakirodalmi források, szövegrészek kreatív felhasználási készsége a tanácsadó asszisztensi tevékenység kapcsán.

c) attitűd

- A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához.

d) autonómia és felelősségvállalás

- A buddhizmus interpretációjában, a tanok átadásában felelősség fejlesztése.
- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.

Tanegység felelőse: Dr. Hidas Gergely, PhD, főiskolai docens

Az ismeretátadásba bevont oktató(k): Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

2.

Tanegység neve: Életmód – szövegolvasás 2.	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): Életmód - Szövegolvasás 1.	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): ea.	
A számonkérés módja(i): koll / évközi írásbeli beadandók, év végi írásbeli és szóbeli vizsga	
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 70%	
Tantárgyleírás:	
A tantárgy célja, hogy olyan elsődleges és másodlagos szövegforrásokkal ismerkedjenek meg a hallgatók, melyek a Buddhista életmóddal kapcsolatos ismerveket közvetlenül tárgyalják. A tantárgy során ismertetésre kerülnek az anyanyelvi és idegen nyelvű szakszöveg olvasás alapvető módszertani ismeretei, fordítási stratégiái, lehetséges hibái, buktatói, kritikai szempontjai. A kurzus során, a magyarul hozzáférhető szakirodalmi fordítások mellett, főként olyan angol és páli szanszkrit és tibeti nyelvű forrásirodalmak kerülnek feldolgozásra, amelyekben mozgás, légzés, mantra, meditáció, táplálkozás, alvás és egyéb életvitellel kapcsolatos gyakorlatok és kommentárok segítik a hallgató szakmai eszköztárának bővítését. A szövegek elemzése kritikai szempontok szerint, közös fordítási elemekkel gazdagodhatnak, a hallgatók nyelvi készségeinek, tudásszintjének aktuális mértéke szerint.	
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv): 1. <i>Dzsíva szutta</i> (Páli kánon: Szutta Pitaka: AN. 8.26.) 2. <i>Gyüzhí</i> (ཡུལ་བློ་བྱ་བ་): A Négy Orvosi Tantra 3. <i>Bhagavanbhaisajyaguru-vaiduryaprabhasya purvapranidhana-visesa-vistara</i> 4. <i>Amritasiddhi</i> Ajánlott irodalom: 1. Barry Clark 1995: <i>The Quintessence Tantras of Tibetan Medicine</i>. Snow Lion. 2. Dr. Danima Damdindorj 2017: <i>Az öngyógyítás művészete, Ősi hun, mongol, ujjur, tibeti és kaukázusi hagyomány alapján</i>. Belső Ösvény Kiadó.	

3. Csögyal Namkhai Norbu 2010: *Születés, élet és halál a tibeti gyógyászat és a dzogcsentanítás szerint*. Magyarországi Dzogcsen Közösség.
4. Dr. Dordzse Pema 2013: *Tibeti spirituális gyógyászat*. Tericum Kiadó Kft.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Életmód modul

a) tudás

- Alapvető szakirodalmi források ismerete.
- Szakirodalmi források kritikai elemzésének ismérveinek ismerete.
- Fordításokhoz szükséges digitális támogató programok (szótárak, fordító programok, adatbázisok) ismerete.
- A képzés gyakorlati tárgyaihoz kapcsolódó szövegrészek ismerete.

b) képesség

- Szövegolvasási képesség fejlesztése.
- Szövegértési képesség fejlesztése.
- Idegen nyelvű, elsősorban angol nyelvű irodalom használatában való jártasság.
- Önálló, innovatív értelmezési készség fejlesztése.
- Alapvető szakirodalmi források, szövegrészek kreatív felhasználási készsége a tanácsadó asszisztensi tevékenység kapcsán.

c) attitűd

- A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához.

d) autonómia és felelősségvállalás

- A buddhizmus interpretációjában, a tanok átadásában felelősség fejlesztése.
- Törekszik arra, hogy a problémákat önállóan, vagy ha erre képességei és ismeretei nem elégségesek, másokkal együttműködésben oldja meg.

Tanegység felelőse: Dr. Kuzder Rita, PhD, főiskolai docens

Az ismeretátadásba bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista életmód 1. Anatómia, egyensúly, öngyógyítás

Kreditszáma: 3

A tanegység tantervi helye: 1. félév, **tanóraszám:** 30 óra (15 x 90perc)

Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs

Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): ea.
A számonkérés módja(i): koll / év végi szóbeli és írásbeli vizsga
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 75%
Tantárgyleírás:
A kurzus betekintést nyújt a nyugati és a keleti egészségről, egyensúlyról alkotott elképzelésekbe, definíciókba. Áttekinti azokat az alapvető anatómiai és élettani, sportélettani ismereteket, mely a saját mozgás, légzés, meditációs praxis biológiai, fiziológiai, pszichofiziológiai hátterét segíthet megérteni. A test felépítéséről és működéséről alkotott nyugati elméleteket és fogalmakat a keleti szellemi hagyományok és gyógyászati rendszerek által használt finom energetikai térképekkel és fogalmakkal kiegészítve, a hallgató komplexebb megértéshez kap kulcsot az általa életvitel szerűen végzett gyakorlatok hatásairól. A Buddhista életmód tanácsadás specifikus anatómia-élettan (finom test anatómiája) elsősorban az ájurvéda és a tibeti gyógyászat alapfogalmaival (alkat, karakter típusok) egészül ki. Ismertetésre kerülnek továbbá, az ájurvédában és az ehhez szorosan kapcsolódó tibeti gyógyászatban használt legfontosabb tisztító (preventív), egészségmegőrző/helyreállító és terápiás módszerek illetve a gyógyítás-öngyógyítás, prevenció, rehabilitáció kompetencia területei, szellemi és etikai rendje és felelőssége. Ez utóbbiak különösen fontosak, annak érdekében, hogy a panycsa síla a mindennapi gyakorlatban érvényesülhessen, vagyis a nem ártás és az igazsághoz való hűség mentén felelősségteljes tanácsadói asszisztens tevékenység során ne sértsünk szakma etikai és jogi szabályokat a kompetencia túllépéssel. A kurzus során rövid történeti betekintést nyerhetünk néhány klasszikus szövegrészletbe a Buddha korában elfogadott és alkalmazott legegyszerűbb egészséggel kapcsolatos előírásokkal és gyakorlatokkal kapcsolatban.
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):
1. Donáth Tibor 2015: <i>Anatómia, élettan</i>. Medicina, Budapest. 2. Gyalwa Yangoepa 2017: <i>Secret Map of the body: Visions of the Human Energy Structure (trans. Elio Guarisco)</i>. Shang Shung Publication. 3. Dr Vigh Béla 2007: <i>Jóga orvosi szemmel</i>. Alliter kiadó, Budapest. 4. Dr Vigh Béla 1980: <i>Jóga és idegrendszer</i>. Gondolat kiadó, Budapest. 5. Ann Swanson 2020: <i>A jóga tudománya. Kézikönyv a test és az elme tökéletes harmóniájáért</i>. Libri Kft., Budapest. 6. Leslie Kaminoff 2011: <i>Jóga Anatómia</i>. Saxum kft., Budapest. 7. Pavlik Gábor 2013: <i>Élettan, sportélettan</i>. Medicina kiadó, Budapest. 8. Robert Svoboda-Arnie Lade 2003: <i>A Tao és a Dharma. A kínai orvoslásról és az ájurvédáról</i>. Forever kiadó, Budapest. 9. Kenneth G. Zysk 1998: <i>Asceticism and Healing in Ancient India. Medicine in the Buddhist Monastery</i>. Motilal Banarsidas, India.
Ajánlott irodalom:

1. Maureen Lockhart 2010: The subtle energy body. *The complete guide. Inner Traditions.* Bear and Company, USA.
2. Dawid Frawley 2003: *Ayurveda and Marma Therapy. Erenrgy points in healing.* Lotus Brands Inc
3. Jyotir Mithra 1985: *A critical appraisal of ayurvedic material in Buddhist Literature, with special reference to Tripitaka.* Motilal Banarsidas, Varanasi.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Életmód modul

a) tudás

- Alapvető anatómiai, élettani, sportélettani ismeretek fejlesztése.
- A keleti finomenergetikai-anatómiai fogalmak ismerete.
- Az ájurvéda és a tibeti gyógyászat alapvető egészség megőrző módszereinek ismerete.
- Idegennyelvű források ismerete.
- Az elméleti és gyakorlati tudása rendszerbe szerveződik.

b) képesség

- Fejleszti tudását és ehhez alkalmazza a tudásszerzés, önfejlesztés különböző módszereit és képes használni a legkorszerűbb információs és kommunikációs eszközöket.
- Megérti és használja szakterületének online és nyomtatott szakirodalmát magyar és idegen (elsősorban angol) nyelven.
- Rendelkezik a hatékony információkeresés- és feldolgozás ismereteivel a szakterülete vonatkozásában.

c) attitűd:

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- A gyakorlatok hatékony végzése, valamint az egészséges életmód érdekében szélesíti tudását az emberi test működése szempontjából, nyitott a legújabb tudományos felismerésekre, kutatási eredményekre.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia és felelősségvállalás:

- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.

Tanegység felelőse: Szatmáry Ildikó, óraadó

Az ismeretátadásba bevont oktató: Földiné Irtl Melinda főiskolai tanársegéd, Cser Zoltán főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista életmód 2. Légzés (Prána, pránájáma, prána vidjá, lung, cá-lung)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: szeminárium/ gyak.	
A számonkérés módja(i): írásbeli beadandó, évközi gyakorlati feladatok	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Tantárgyleírás:	
A kurzus során a légzés élettani ismeretein túl szó esik mind a nyugati, mind a keleti megközelítésekről és a jelenlegi terápiás felhasználási területekről. A légzés mechanizmusa, szimbolikája, hatása, hagyományos és tudományos megközelítés alapján is bemutatásra kerül. A jóga hagyomány Prána-pránájáma-Prána Vidjá elmélete, valamint a Hindu és Buddhista Nádi-Bindu-Prána elmélet ismertetése során lehetőség nyílik a gyakorlatok komplex megismerésére. A légzés, mint általános egészségmegőrző, helyreállító és egyensúlyi állapotot támogató gyakorlat tekinthető művészetnek, ugyanakkor a végső megvilágosodás kulcs fontosságú gyakorlatának is. A pránájámához szolgáló előkészítő légző gyakorlatok elsajátítása során külön figyelmet szentel a kurzus a testi előkészítő gyakorlatokra, majd a pránájámát támogató testhelyzetek megismertetésére is. Elméleti és gyakorlati ismerteket nyújt a hallgató számára a hagyományos jóga légzésekről (nádi sódhana, uddzsáji, basztriká, kapálabháti, anulóma-vilóma, brahmari, sítali, szítkári) és a tibeti jógákban alkalmazott légző gyakorlatokról és pránájámákról (cá-lung) egyaránt. A hallgató saját gyakorlatában tapasztalhatja meg, ismerheti fel a légzés jótékony testi és mentális hatásait illetve a test és tudat szoros, elválaszthatatlan kapcsolatát.	
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):	
1. Dhammadharo, Ajaan Lee (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya) 1979: <i>Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi</i>. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Printed for free distribution First edition 2. Ānāpānasatisuttaṃ (MN 118) <i>The Discourse about Mindfulness while Breathing</i>. Edited and Translated by Ānandajoti Bhikkhu (November 2008) (http://www.buddhanet-de.net) 3. Anyen Rinpoche, Allison Choying Zangmo 2013: <i>The Tibetan Yoga of Breath</i>. Shambala, Boston. 4. B.K.S. Iyengar 2005: <i>Pránájáma</i>. Filosz, Budapest. 5. Swami Niranjananda 2002: <i>Prana, Pranayama, Prana Vidya</i>. BSY, India. 6. Gharote M.L., Parimal Devnath 2000: <i>Kumbhaka Paddhati of Raghuvira: Science of Pranayama</i>. Kaivalyadhamma, Lonavla.	

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Életmód modul

a) tudás

- Rendelkezik a buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztensi munka hosszú távú, és magas szintű műveléséhez szükséges gyakorlati módszerekkel és eszközökkel kapcsolatos biztos ismeretekkel.

b) képesség

- Rendelkezik a buddhizmus tudományterületén legfontosabb szövegtípusok (tanítóbeszéd, ismeretterjesztő cikkek, tudományos tanulmányok) alkotásához, valamint szakmai prezentációk illusztrálásához szükséges digitális kompetenciákkal.
- Az adott szakma feladatait a szükséges módszerek és eszközök kiválasztásával, egyedi és komplex alkalmazásával tervezi és oldja meg.
- Felismeri személyes fejlődése és a közjó szolgálata közötti összefüggést.
- Képes az egész életen át tartó tanulásra, megtervezi és megszervezi saját önálló képzését, ahhoz a folyamatosan változó, hozzáférhető források legszélesebb körét használja.

c) attitűd:

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia és felelősségvállalás:

- A buddhizmus interpretációjában, a tanok átadásában felelősen jár el.
- Életét a buddhizmus etikája és szellemi attitűdjei szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átható megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.

Tanegység felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Az ismeretátadásba bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

5.

Tanegység neve: Buddhista életmód 4. – Buddhista életvitel	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	

Előtanulmányi feltételek (ha vannak): Buddhista életmód 1. Anatómia, Buddhista életmód 2. Légzés
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: gyak.
A számonkérés módja(i): gyj / évközi gyakorlati feladatok, gyakorlati napló vezetés
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%
Tantárgyleírás:
A kurzus hallgatói megismerkedhetnek a Buddhista gyakorlathoz kapcsolódó önvizsgálat, önreflexió szempontjaival, továbbá a tibeti és az ájurvédikus gyógyászatban, illetve a jóga hagyományban alkalmazott testi és tudati vizsgálati szempontokkal. A gyakorlat központú foglalkozások betekintést adnak az egészséges, tudatos és etikus életvitel legfontosabb elemeibe. A legfőbb alappillérek között külön figyelmet kap a táplálkozás (áhára), az alvás (nidrá), életvitel (vihára), a kéztartások/pecsétek (mudrák), az egyszerűen otthon elvégezhető tisztító gyakorlatok (sat kriják csoportja) stb. A ciklikus rend (napirend, évszakok rendje, évkör) legfőbb összetevőinek ismertetése a saját életvitel megtervezésének alapjául kíván szolgálni. A kurzus során a hallgató megismeri és elsajátítja az életvezetési napló ismérveit, mely később szakmai gyakorlatának szerves részeként tudja támogatni asszisztensi tevékenysége színvonalának emelését.
A legfontosabb kötelező, valamint az ajánlott irodalom, tansegédlet, taneszköz (jegyzet, tankönyv):
1. <i>Jīvaka sutta</i>. Majjhima Nikāya (55), és Anguttara Nikāya (8.26) (Saját főiskolai fordítások páliból) 2. Dr. Phang Cheng Kar (MD) 2005: <i>Don't worry, be healthy: A Buddhist Guide for Health & Healing</i>, Volume 1 3. Dr. Yeshe Donden 1986: <i>Health Through Balance, An Introduction To Tibetan Medicine</i>. Edited and Translated By Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications, Ithaca, New York USA. 4. Santideva 1997: <i>A Guide to the Bodhi-Sattva Way of Life</i>, Translated from the Sanskrit and Tibetan by Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace, Snow Lion Publication, Ithaca New York. 5. Vasant Lad 2019: <i>Ayurveda I. Alapelvek</i>. AyurPress Kiadó, Budapest. 6. Csögyal Namkhai Norbu 2010: <i>Születés, élet és halál a tibeti gyógyászat és a dzogcsentanítás szerint</i>. Magyarországi Dzogcsen Közösség, Budapest. 7. Farkas Pál 2004: <i>A vallomás szavai</i>. A Tan Kapuja Főiskola, Budapest.
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb. KKK 7. v. 8. pont) a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

Életmód modul

a) tudás

- A buddhista szemléletű életmód kulcs elemeinek és fogalmainak ismerete.
- Ismeri a buddhista szemléletű életmód kialakításához és fenntartásához szükséges mértékben a buddhista filozófia és vallástörténet tárgykörét, a buddhizmus tudományágának legfontosabb elméleteit, értelmezési kereteit.
- Rendelkezik a buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztensi munka hosszú távú, és magas szintű műveléséhez szükséges gyakorlati módszerekkel és eszközökkel kapcsolatos biztos ismeretekkel.

b) képesség

- Önismeret, önreflexió fejlesztése.
- Stressz kezelés, tolerancia fejlesztése.
- Környezettudatosság fejlesztése.
- Társadalmi egyenlőtlenség iránti érzékenység.
- Egyéb szociális és társas kompetenciák (együttműködés, empátia, problémamegoldó készség) fejlesztése.
- Alapvető buddhista filozófiai elvek gyakorlati alkalmazása.
- Fejleszti tudását és ehhez alkalmazza a tudásszerzés, önfejlesztés különböző módszereit és képes használni a legkorszerűbb információs és kommunikációs eszközöket.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Önkritikus saját munkájával kapcsolatban.

d) autonómia és felelősségvállalás:

- Életét a buddhizmus etikája és szellemi attitűdjei szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

Tanegység felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Az ismeretátadásba bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Modul: Buddhista

Kredittartománya: 60kr

Az ismeretkör: Buddhista filozófia 1-2.

Kredittartománya: 7 kr

Tantárgyai:

1. Buddhista filozófia 1. (Alaptanítások)
2. Buddhista filozófia 2. (Szutta-vinaja)

Tanegység neve: Buddhista filozófia 1. (Alaptanítások)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: előadás	
A számonkérés módja(i): koll.	
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 70%	
Tantárgyleírás:	
A Buddha élete, a tanításában kifejeződő Igazság (Dhamma), és a tanításait hitelesen hordozó nemes gyülekezet (Saṅgha) bemutatása. „Ez a szenvedés, ez a szenvedés oka, ez a szenvedés megszűnése, ez a szenvedés megszűnéséhez vezető út. Ez az, amit elmondtam. Hogy miért mondtam el? Mert ez hasznot hoz, előrehaladáshoz vezet a szentség útján, elvezet a szenvedélymentességhez, elcsendesedéshez, megszűnéshez, megnyugváshoz, közvetlen megismeréshez, megvilágosodáshoz, nibbánához. Így hát, szerzetesek, ezzel foglalkozzatok.” (Saṃyutta Nikāya 56.31.) Témák: A Buddha élete. A Buddha és kortársai. A Buddha alapvető tanítása: a négy nemes igazság. A középút tanítása (majjhima paṭipadā). A szenvedés nemes igazsága és annak teljes megértése. Az öt halmaz (khandha). A szenvedés keletkezésének nemes igazsága. A szomj (taṇhā) és annak elhagyása. A létezés három jellegzetessége (lakkhaṇa). A szenvedés három gyökérok (mūla). Ahogyan a szomj kél: indriya, āyatana, dhātu, és a hozzájuk kötő bilincsek (saṃyojana). Az elme tévelygései (papañca, maññanā, vipallāsa), az önazonosság nézetének (sakkāya-diṭṭhi) keletkezése. A szenvedés megszűnése és annak megtapasztalása. Az anattā tanítása. Nibbāna. A szenvedés keletkezése és megszűnése a paṭicca samuppāda tanításának tükrében. A szándékos tett (kamma) és annak eredménye (vipāka). A szenvedés megszűnésének útja: a nemes nyolcas út és annak bejárása. A három erény (sīla). A világi követő útja: a három menedék, az öt fogadalom. Az otthontalanságba távozás és a beavatás (pabbajjā, upasampadā). A nemes fegyelem és a szerzetesi szabályok (Vinaya, Pāṭimokkha).	

A Saṅgha. A helyes törekvés és jelenlét (sammā vāyāma, sammā sati). A satipaṭṭhāna meditáció. A helyes összeszedettség (sammā samādhi). A samatha meditáció. A helyes szemlélet és elgondolás (sammā diṭṭhi, sammā saṅkappa). A vipassanā meditáció. A megszabadulás segítői: a 37 bodhipakkhiya dhammā. A fokozatos gyakorlás (anupubba sikkhā), az útonjáró (sekha), a nyolc nemes személy (ariya puggala) és az önerőből teljesen megszabadult (sammā sambuddha). A hétvégi oktatás hallgatói két témát összevonva hallgatnak, tehát első alkalommal az 1-2., második alkalommal a 3-4. témát, és így tovább! Az előadást kollokvium zárja, a vizsgán a hallgató – az év elején kitöltött tudásfelmérő kérdőív alapján – a tanult anyagból kérdéseket kap, amelyre azonnal kell válaszolnia.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása

Kötelező irodalom:

1. POROSZ TIBOR 2000: *A buddhista filozófia kialakulása és fejlődése a théraváda irányzatban*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
2. NÉMETH NORBERT 2005: *A buddhizmus eszméi*. Budapest: Kvintesszencia.
3. BODHI, BHIKKHU *A nemes nyolcérteű ösvény*. (ford. Pressing Lajos) Budapest: Orientpress.
4. SZUMÉDHÓ, ÁCSÁN 2000: *Csittavivéka – A csöndes tudat tanítása*. (ford. Tóth Zsuzsanna, Farkas László) Budapest: Buddhapada Alapítvány.
5. FÓRIZS LÁSZLÓ (ford.) 2002: *Dhammapada (Az erény útja)*. Budapest: Gaia.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A Buddha kora és élete alapvető vonatkozásainak ismerete, tanítása meghatározó elveinek és kategóriáinak fogalmi szintű ismerete.
- A tanítás fő vonulatának elméleti szintű megértése, ami képessé teszi a hallgatót, hogy a Buddha Tan-kifejtési módszerét megismerje, etikai alapelveit megértse, a meditációra vonatkozó tanításait képes legyen olyan fokon értelmezni, hogy orientálódhassék a neki legmegfelelőbbnek tetsző gyakorlat(ok) megismerése felé.

b) képességei

- A hallgató képes türelmét és kitartását fejleszteni, hogy folyamatosan fenntarthassa figyelmét és érdeklődését egy számára jobbra ismeretlen tanítás hallgatásakor.
- A hallottakat olvasmány-élményeivel és meditációs tapasztalataival összevetve hajlandó és képes értelmezni.
- Alkotó módon fejleszti tovább tudását, párhuzamba hozva azt meditációs élményeivel.
- Kezdő szinten képes arra, hogy megértse a Buddha által alkalmazott fogalmakat és kategóriákat, és életében megtalálja azok analógiáit.
- Kezdő szinten képes arra, hogy az elsajátított tudást szóban vagy írásban megjelenítse.
- Tanulásához képes a meditáció mellett a modern tudomány és információs technika eszközeit is alkotó módon fölhasználni, beleértve egyszerűbb idegen nyelvű szakirodalom olvasását is.

c) attitűd

- A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához. d) autonómia, felelősség vállalás - A buddhizmus interpretációjában, a tanok átadásában felelősen jár el.
Tantárgy felelőse: Dr. Fórizs László, PhD, főiskolai tanár
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Takács László főiskolai docens

Tanegység neve: Buddhista filozófia 2. (Szutta-vinaja)	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: előadás	
A számonkérés módja(i): koll.	
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 70%	
Tantárgyleírás:	
A buddhizmus úgynevezett „hármasság gyűjteménye”, a Tipitaka bevezető ismertetése. A Sutta pītaka keletkezésének, szóbeli megőrzésének, felépítésének, rendezésének, későbbi írásba foglalásának története. Az öt <i>nikāya</i> részletesebb ismertetése. A buddhista alaptanítások megjelenése az Aṭṭhakavagga és a Pārāyanavagga emelkedett költői megfogalmazásaiban. Ugyanezen tanítás szisztematikus kifejtése a későbbi szuttákban. A szuttaelemzés módszereinek bemutatása gondosan kiválasztott szuttákon keresztül. A Vinaya pītaka ismertetése. A szerzetesi közösség, a Saṅgha együttélését irányító szabályok, keletkezésük körülményei, a vétkek súlyosság szerinti csoportosítása, a szabályok értelme, megalkotásának szándéka, a felelősségrevonás módja és a jóvátétel lehetőségei. A szabályok szerves kapcsolódása a Tanítással, szerepük a megszabadulás felé vezető úton. A Sutta pītaka és a Vinaya pītaka legfontosabb kommentárjai és alkommentárjai. Témák: A Tipitaka keletkezése, a Szutta-pītaka kialakulásának története, könyveinek rendje, a körülötte kialakuló iskolák ismertetése, a fennmaradt kanonikus iratok összehasonlítása. A Hosszú beszédek és a Középhosszú beszédek gyűjteménye (Dīgha-, Majjhima nikāya). A Tematikus csoportosítású beszédek gyűjteménye (Saṃyutta nikāya). A Számosságok szerint rendezett beszédek gyűjteménye (Aṅguttara nikāya). A Rövid beszédek gyűjteményének (Khuddaka nikāya) könyvei. A Sutta nipāta negyedik fejezete: az Aṭṭhakavagga. A Sutta nipāta ötödik fejezete: a Pārāyanavagga. A Vinaya pītaka kialakulása és felépítése, a	

különböző iskolák fennmaradt vinaya szabályzat-gyűjteményei, a Vinaya piṭaka könyvei, a Szuttavibhaṅga, a Khandhaka és a Parivāra.

A szerzetessé válás két fokozata: a beavatás (pabbajjā) és befogadás (upasampadā). Fogadalomtétel. A négy szükséglet. A pártfogás (nissaya). Az oktató-mester (upajjhāya) és a tanító (ācariya). A ruha érvényes letétele. A szerzetesi szabályzat (pātimokkha) felépítése, a négy kizárással járó vétek (pārājika). A Saṅgha összehívását igénylő 13 vétek (saṅghādisesa) és a kétféle kétes ügy (aniyatā). Megintés és vezeklés. Az elkobzással járó 30 megvallandó vétség (nissaggiya-pācittiya). A 92 megvallandó (pācittiya) és négy meggyónandó (pāṭidesaniya) vétség. A gyakorlással járó 75 előírás (sekhiya). Az ügyek elrendezésére vonatkozó hét szabály (adhikaraṇa-samatha). A legfontosabb buddhista szertartások: a Buddha ünnepe (vesākha), a holdnapok (uposatha), az esős évszak (vassa), a meghívás (pavāraṇā), a ruha-adományozás (kāṭhina), a Közösség ünnepe (Āsālha pūja). Világiak és szerzetesek. A világi követő (upāsaka) és az otthonatlan (anāgārika). A világi követő útja (D.21. Sigālaka sutta).

A hétvégi oktatás hallgatói két témát összevonva hallgatnak, tehát első alkalommal az 1-2., második alkalommal a 3-4. témát, és így tovább!

Az előadást kollokvium zárja, a vizsgán a hallgató a tanult anyagból kérdéseket kap, valamint egy írásbeli teszt kérdéseit kell megválaszolnia.

A **2-5** legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. Bodhi, Bhikkhu Tipiṭaka fordításai: *Majjhima nikāya*, 1995. *Saṃyutta nikāya*, 2000., *Aṅguttara nikāya*, 2012. Boston (USA), Wisdom Publications, 2005. In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, London: Wisdom Publication.
2. Walshe, Maurice 1995: *The Long Discourses of the Buddha, A Translation of the Dīgha nikāya*. Boston (USA), Wisdom Publications.
3. Pruitt, William (ed.), Norman, K. R. (tr.) 2001: *The Pātimokkha*. Oxford: The Pali Text Society.
4. Ráhula, Valpola 2014: *A Buddha tanítása*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház.
5. Porosz Tibor 2012: *A buddhizmus lexikona. A Buddha tanítása és a théraváda irányzat szakszavai*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A Sutta piṭaka és a Vinaya piṭaka keletkezése, felépítése, jelentősége, eligazodás a kanonikus könyvekben, szöveghelyek beazonosítása, szövegrészletek helyes idézése.
- A Buddha szavainak, a tanítás átadási módszereinek ismerete, kezdeti kísérletek azok alkalmazására.
- A szerzetesi és világi közösség kapcsolatrendszerének, alkotó együttélésének átlátása.
- A szerzetesi szabályok ismerete és tisztelete, leképezése a világi élet etikai szabályrendszerére. Tiszta és ártalmatlan élet elhatározása.

b) képességei

- A szutták ismeretrendszerének és összefüggéseinek megértése.
- A buddhista terminológia mélyebb ismerete.

- A szuttákból tanult megismerési és a probléma-megoldási módszerek alkalmazása. - A fegyelmi szabályok feletti elmélkedés révén az erkölcsi szabályok, etikai alapértékek mélyebb értelmezése. - A szerzetesi minta világi alkalmazási lehetőségeinek kutatása. - Analitikus és szintetikus gondolkodás, tetteink adekvát értékelése. - Könyvtári és elektronikus szakirodalmi források önálló feldolgozása. c) attitűd - Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit. d) autonómia, felelősség vállalás - Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.
Tantárgy felelőse: Dr. Fórizs László, PhD, főiskolai tanár
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Prof. e.b.h.c. Farkas Pál, főiskolai docens

Az ismeretkör: Buddhista etika 1-2.

Kredittartománya: 6 kr

Tantárgyai:

1. Buddhista etika 1. (Ahimszá, alap etika, kommunikáció)
2. Buddhista etika 2. (Etika)

Tanegység neve: Buddhista etika 1. (Ahimszá, alap etika, kommunikáció)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa: előadás	
A számonkérés módja(i): koll.	
A tanegység „képzési karaktere”¹: elméleti 70%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: A hallgatók példákön, történeteken keresztül fedezik fel az ahimszá valódi jelentését.	
Tantárgyleírás:	

A kurzus során a hallgató megismeri a tanácsadói tevékenységek, készségek, képességek csoportjait, és a tanácsadás módszereit. Mind a 10 buddhista páramitá (ügyes módszer/skill), mind a (WHO által rögzített 10 legfontosabb jártasság (ami hozzásegít a boldog élethez/life skills WHO) komplex módon kerül bemutatásra, hogy a mindennapi életvitel támasztékai, irányelvei lehessenek. A buddhista alap etika elemeinek részletes tárgyalása (3 szándék, 5 síla) szintén a hétköznapi cselekedetekben és kommunikációba integrálva tudja a tanácsadói asszisztensi tevékenységet másokat segítő és egyben önfejlesztő gyakorlattá alakítani. A négy mérhetetlen (brahma vihára) erény és a buddhista alap etikai elvek részletes ismertetése és elemzése hozzájárul az „érzékenyítési folyamatokhoz” (vallási, kulturális, identitási szempontok, SNI és társadalmi szempontból hátrányos helyzetű csoportok), hogy a kurzus résztvevői fokozottabb figyelemmel, toleranciával és együttérzéssel végezhesék később egyéni vagy közösségi segítő tevékenységüket. A kurzus továbbá rövid betekintést nyújt az általános kommunikációs szempontokba (érzelmi és értő viszonyulás), a nyugati kommunikációs módszerek, technikák, terápiák csoportjaiba (NLP, coaching, Sharing stb.) illetve a Buddhista kommunikációs, terápiás technikákba. A hallgató a kurzusba épített kommunikációs tréning elem kapcsán saját élményű tapasztalattal egészítheti ki ismereteit.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása:

1. Comte-Sponville 2001: *Kis könyv a nagy erényekről*. Osiris, Budapest.
2. S. Blackburn 2002: *Being good: a short introduction to ethics*. Oxford University Press, Oxford.
3. Tao Jiang 2006: *Contexts and Dialogue, Yogacara Buddhism and Modern Psychology on the Subliminal Mind*. University of Hawai'i Press, Honolulu.
4. Cynthia Kane 2016: *How to Communicate Like a Buddhist*. Hierophant Publishing.
5. Thich Nhat Hanh 2014: *The Art of Communicating*. HarperCollins Publishers Inc. Dr. Marshall B. Rosenberg 2001: *A szavak ablakok vagy falak*. Agykontroll kft. Budapest.
6. Ingrid Holler 2019: *Erőszakmentes kommunikáció*. Z-press kiadó, Budapest.
7. Rambala Éva 2013: *Az erőszakmentes kommunikáció alapjai*. Kulcslyuk Kiadó.
8. Jónai Éva Hava-Redő Júlia 2011: *Útikalauz - Bevezető az együttműködő, erőszakmentes kommunikációba*. Seal hungary, Budapest.
9. Kellő Éva 2019: *Coaching alapok és irányzatok*. Akadémia kiadó, Budapest.
10. Joseph O'Connor és John Seymour 2020: *NLP - Segítség egymás és önmagunk megértéséhez*, Bioenergetic Kiadó, Budapest.

Azok az előírt szakmai kompetenciák, kompetencia-elemek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató ismeri a buddhista etika lényegi pontjait, tisztában van az ezekhez kapcsolódó alapfogalmak jelentésével. Alapvető ismeretekkel és kritikai érzéssel rendelkezik a tanácsadói tevékenységekhez kapcsolódó fontosabb álláspontok, az innovatív technikák és módszerek kapcsán. Átlátja az egyes kapcsolódó szakterületek kompetencia elemeit és felelősségi köreit.
- Elsajátítja a buddhista etika gyakorlati alkalmazásának módját.
- Ismeri a modern tanácsadói tevékenységekben alkalmazott kommunikációs irányzatokat, technikákat.

- Ismeri az erőszakmentes kommunikáció nyugati és buddhista irányelveit. b) képességei - A hallgató fejleszti szövegértési és szövegprodukciós készségét. - Képes alkalmazni saját életében és a tanácsadói asszisztensi munkakörében egyaránt az erőszakmentes, értő, figyelő kommunikációt. - Képes felelősségteljesen integrálni életébe és adekvát módon alkalmazni a buddhista etika alapelveit - Fejleszti a kutatómódszertanban szükséges jártasságát, forráskritikai kompetenciáját - Elsajátítja a különböző eszmerendszerek komparatistikus megközelítésének készségét - Alkalmazza az info-kommunikációs eszközöket, hálózatokat és funkciókat a szakterületén folyó tanuláshoz - Képes alapszintű idegen nyelvű szakszövegek olvasására c) attitűd - Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit. - Nyitott a buddhizmus átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására, szakterületén zajló szakmai, technológiai fejlesztés és innováció megismerésére, elfogadására, hiteles közvetítésére. - Önkritikus saját munkájával kapcsolatban d) autonómia, felelősség vállalás - Életét a buddhizmus etikája és szellemi attitűdjei szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat. - Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire. - Új, váratlan élethelyzetekben is a jogszabályok és etikai normák teljes körű figyelembevételével hozza meg a döntést.
Tantárgy felelőse: Szatmáry Ildikó, óraadó
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán főiskolai tanársegéd, Földiné Irtl Melinda főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista etika 2. (Etika)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60%	

Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Team-munka, kisebb csoportok önálló beszámolója a szorgalmi időszak során.
Tantárgyleírás: A kurzus során az európai filozófiai gondolkodáson belül felmerülő fontosabb antropológiai és etikai fogalmakat és kérdéseket tekintjük át nagy vonalakban. Adott esetben kitekintéssel ezek társadalom- és politikafilozófiai, illetve történelemfilozófiai vetületeire. Az etika kialakulása és a főbb erkölcsfilozófiai irányzatok és megközelítések ismerete segíti a tájékozódást az etika történetében. A kérdésköröket alapvetően szisztematikusan közelítjük meg, ám filozófia- és vallástörténeti példákat is bevonunk a vizsgálatba. Az egyes témáknál kitérünk a szemügyre vett problémák aktuális fontosságára is.
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása: 1. Anzenbacher 1993: <i>Bevezetés a filozófiába</i>. Herder, Budapest: 6-7. fejezet 2. Comte-Sponville 2001: <i>Kis könyv a nagy erényekről</i>. Osiris, Budapest: 18. fejezet 3. Heller Á. 1994: <i>Általános etika</i>. Cserépfalvi, Budapest. 4. Turgonyi Z 2003: <i>Etika</i>. Kairosz, Budapest. 5. S. Blackburn 2002: <i>Being good: a short introduction to ethics</i>. Oxford University Press, Oxford.
Azok az előírt szakmai kompetenciák, kompetencia-elemek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
a) tudása - A hallgató ismeri az erkölcsfilozófia klasszikus problémáit, tisztában van az ezekhez kapcsolódó alapfogalmak jelentésével, tájékozódik a szakterülethez kapcsolódó fontosabb álláspontok között. b) képességei - A hallgató fejleszti szövegértési és szövegprodukciós készségét. - Képes önállóan írásos elemzések elkészítésére. - Fejleszti a kutatómódszertanban szükséges jártasságát, forráskritikai kompetenciáját. - Elsajátítja a különböző eszmerendszerek komparatiztikus megközelítésének készségét. - Alkalmazza az info-kommunikációs eszközöket, hálózatokat és funkciókat a szakterületén folyó tanuláshoz. - Képes alapszintű idegen nyelvű szakszövegek olvasására. c) attitűd - Önkritikus saját munkájával kapcsolatban - Új, váratlan élethelyzetekben is a jogszabályok és etikai normák teljes körű figyelembevételével hozza meg a döntést. d) autonómia, felelősség vállalás - Életét a buddhizmus etikája és szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.
Tantárgy felelőse: Szathmári Botond, főiskolai adjunktus
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Schreiner Dénes, PhD, főiskolai tanár

Az ismeretkör: Mozgásmeditáció 1-4.

Kredittartománya: 6 kr

Tantárgyai:

1. Mozgásmeditáció 1. (Jóga)
2. Mozgásmeditáció 2. (Jóga)
3. Mozgásmeditáció 3. (Tibeti jóga)
4. Mozgásmeditáció 4. (Tibeti jóga)

Tanegység neve: Mozgásmeditáció 1-2. (Jóga)	Kreditszáma: 2x2
A tanegység tantervi helye: 1-2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Interaktív és személyközpontú differenciált oktatás, amely felkészít a meditációra fizikailag és elméletileg egyaránt.	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Aktív részvétel, valamint a félév végén személyes tapasztalatokról szóló beszélgetés	
Tantárgyleírás:	
Az órákon megalapozzuk és betekintünk a buddhista meditációs praxisba a test, a légzés és a tudat éberségét célzó hatha-jóga előkészítő gyakorlatok segítségével (pávana mukta, prána szanycsalana krija stb. sorozatok).	

A gyakorlatok támogatják a fizikai és mentális egészséget, elősegítik a helyes felismerés és belátás folyamatát a jelen lévő fizikai, emocionális, mentális állapotaink, hajlamaink és attitűdünk tekintetében.

A **2-5** legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. Fórizs, László 2002: *Patanjali: A jóga vezérfonala*. Budapest, Gaia.
2. Takács, László 1993: *Patandzsali: Az igázás szövétneke*. Budapest, TKBF.
3. Szvámi Veda Bhárat: 2006. *A hatha jóga filozófiája*. Budapest, Filosz Kiadó.
4. Baktay Ervin, 2001: *A diadalmas jóga*. Szeged, Szukits Kiadó.
5. Szvámi Satyananda Saraswati, 2005: *Ászana, Pránájáma, Mudrá*. Bandha, BSY Trust.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató megismeri és elsajátítja az önállóan végezhető előkészítő gyakorlatokat és a gyakorlat szempontjából legfontosabb szanszkrit szakkifejezéseket.

b) képességei

- A hallgató képes elvégezni azokat az egyszerű gyakorlatokat, melyek segítséget nyújthatnak általános egészsége megőrzésében és előkészítik az ülő meditációt.
- Alapfokú szinten megismerkedik a klasszikus jóga alap terminológiájával
- A hallgató képessé válhat a jelen lévő fizikai, emocionális, mentális állapotaink, hajlamaink és attitűdjének felismerésére.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.

Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Mozgásmeditáció 3-4. (Tibeti jóga)

Kreditszáma: 2x1

A tanegység tantervi helye: 3. félév, **tanóraszám:** 30 óra (15 x 90perc)

Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.
A számonkérés módja(i): aláírás
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Közös gyakorlás, csoport dinamika
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Tapasztalatok megbeszélése, gyakorlatok önálló bemutatása
Tantárgyleírás:
A meditációs gyakorlatok hatékony végzéséhez, mivel a meditáció a Három Kapu közül a tudathoz kapcsolódik, nélkülözhetetlen iskolázni a testet és a légzést is, melyek a test és a beszéd kapujához tartoznak. A mozgás és légzés fontosságának megértése után az egyik legrégebb buddhista jógarendszer elsajátításának lépéseit kezdjük el, a 108 gyakorlatból összesen 33 gyakorlatot megtanulva.
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása 1. Csögyal Namkhai Norbu 2008: <i>Yantra Yoga, the Tibetan Yoga of Movement</i>. Snow Lion Publications Ithaca, New York. 2. Csögyal Namkhai Norbu 2009: <i>Jantra Jóga segédlet</i>. Magyarországi Dzogcsen Közösség, Budapest. 3. Csögyal Namkhai Norbu és Fabio Andrico 2019: <i>A mozgás tibeti jógája</i>. Magyarországi Dzogcsen Közösség, Budapest.
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
a) tudása - Az elsajátítandó anyag: kilences légzés, majd az ízületek gyakorlása után a nyolc mozgás a prána tisztítására és az első jantra csoport elsajátítása a cél. Majd a vezetékek uralásának öt gyakorlata a kapcsolódó pránájámával, a második jantracsoport öt gyakorlata a hozzá tartozó légző gyakorlattal valamint az akadályok elhárításának hosszú gyakorlata következik. - A hallgatónak meg kell érteni a mozgás- és légző gyakorlatok hatásmechanizmusát, mind a testre, mind pedig a tudatra gyakorolt hatásait, az ezekkel kapcsolatos tapasztalatok megélése. b) képességei

- Fejlődik mozgáskoordinációja, a légzés és a mozgás összekapcsolása lehetővé teszi a hatékony stressz-oldást, jó hatással mind az egészségre, mind pedig a tudatra. - A tudat szintjén segíti a fókuszálás képességét, valamint megnyugtatja a tudati folyamatokat, ezáltal előkészíti a meditációt. - Gyakorlottá válik az ellazult figyelem, az önreflexió attitűdjében. - Megtanulja megítélni fizikai és mentális képességeit, a gyakorlatokat saját korlátainak ismeretében végzi. c) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. d) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Az ismeretkör: Buddhista meditáció 1-4.

Kredittartománya: 8 kr

Tantárgyai:

1. Buddhista meditáció 1. (Ánápánaszati)
2. Buddhista meditáció 2. (Vipasszaná)
3. Buddhista meditáció 3. (Samatha és vipasjaná)
4. Buddhista meditáció 4. (Tudati képzés)

Tanegység neve: Buddhista meditáció 1. (Ánápánaszati)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	

Tantárgyleírás:

A Buddha tanításának egyik kiemelkedő fontosságú, a gyakorlók által széles körben alkalmazott szuttája a Majjhima Nikāya 118. tanítóbeszéde, az Ānāpānasati sutta. A szutta és kommentárjai által részletesen leírt gyakorlat-sor a meditáció két egybefonódó nagy ösvénye, a samatha és vipassanā meditáció megkezdésére, gyakorlására és kiteljesítésére egyaránt alkalmas. Lehetővé teszi ezáltal, hogy gyakorlóit a tiszta megértés olyan magaslataira juttassa, ahol a valóságot torzításmentesen ismeri és látja. A ki- és belégzés éber tudatosságának gyakorlása volt a Buddha mindennapos gyakorlásának középpontjában, ezt a gyakorlat-sort végezte megvilágosodása előtt a bódhi fa alatt is.

Tartalom:

A meditáció (bhāvanā). Motiváció, előkészületek a gyakorlásra. Menedékvétel, és/vagy a világi követőkre vonatkozó öt erény (sīla) megalapozása. A szeretetteljes jóindulat (mettā) felkeltése. A testhelyzet, fizikai előkészületek (nyújtó és lazító gyakorlatok). Az ānāpānasati rész: Az első negyed (szemlélődés a test felett): a ki- és belégzés tudatos szétválasztása, a légzés követése, a figyelem rögzítése a légzésen, a légzés minőségének megtapasztalása (rövid-hosszú, felületes-mély, durva-finom, nehéz-könnyed, egyenletes-szaggyal, gyors-lassú, páras-száraz, hűvös-meleg), a légzés útja és a teljes lélegző test (sabbakāya) megtapasztalása, a testi késztetések (kāyasaṅkhāra, azaz a ki-és belégzés) elnyugtató. A második negyed (szemlélődés az érzések felett): az odaszentelődés öröme (pīti) megtapasztalása, az elégedettség boldogságának (sukha) megtapasztalása, a tudati késztetések (cittasaṅkhāra, azaz a vedanā és saññā) megtapasztalása, ezek elnyugtató. A harmadik negyed (szemlélődés a tudat felett): a tudat (citta) megtapasztalása, felvidítése, összpontosítása, elnyugtató. A negyedik negyed (szemlélődés a dhammák felett): szemlélődés a mulandóság (anicca), lecsillapodás (virāga), megszűnés (nirodha), eloldódás (paṭinissagga) felett. A satipatthāna rész: A test mint test, az érzés mint érzés, a tudat mint tudat, a dhammák mint dhammák szemlélése. A hét megvilágosodási tényező (sambojjhaṅga) kibontakoztatása: A hét megvilágosodási tényező (sati, dhamma-vicaya, viriya, pīti, passaddhi, samādhī, upekkhā) kibontakoztatása a testben, érzésekben, tudatban, dhammákban. A tisztánlátás és megszabadulás (vijjā-vimutti) kifejlesztése: A hét megvilágosodási tényező kifejlesztése, amint az az elkülönüléstől (viveka), lecsillapodástól (virāga), megszűnéstől (nirodha) függően az eloldódáshoz (vossagga) vezet.

A tantárgy oktatása során az előkészítő és ānāpānasati rész négy negyedét gyakoroljuk, kitekintéssel a gyakorlás továbbfejlesztésének módjaira és lehetőségeire.

Az oktatás során sor kerül a gyakorlat elméleti alapjainak alapos elsajátítására is, a módszerről írt tanulmányok és könyvek, valamint neves tanítók szóbeli tanítás-átadása alapján.

A tárgy teljesítésének elfogadása írásbeli teszt értékelése és a részvétel alapján történik, a gyakorlatot vezető tanár a teljesítést aláírással igazolja, érdemjegyet nem állapít meg.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. ANÁLÁJO 2007: *Szatipatthāna – A megvalósítás egyenes útja.* (ford. Tóth Zsuzsa) Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

2. SZUCSITTÓ ÁCSÁN 2007: *Buddhista meditáció - Az alapok*. (ford. Malik Tóth István) Budapest: Buddhapada Alapítvány.
3. NYANAPONIKA THERA 1994: *A buddhista meditáció szíve. A Satipatthāna Sutta szövege és kommentárjai*. (ford. Pressing Lajos) Budapest: Orient Press.
4. BRAHM, AJAHN 2006: *Mindfulness, Bliss and Beyond, A Meditator's Handbook*. Boston: Wisdom.
5. LEE, AJAHN 2000: *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi*. Valley Center, USA: Metta Forest Monastery.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató képes figyelmét a lehető legkisebb eltéréssel fönntartani, még egy számára kevésbé érdekesnek tűnő előadás vagy gyakorlat esetén is, nyitott érdeklődéssel fordulni valamennyi ismert és ismeretlen dolog felé.
- A fizikai szinten is áthatóan megismert, valamennyi dologra és eseményre vonatkozó keletkezés, fennállás és elmúlás megtapasztalása türelemre, kitartásra és elfogadásra nevel.
- A dolgok látszólag sosem kielégítő voltának közvetlen belátása megnöveli a nyitottságot és együttérzést.
- A szenvedés oka, az életkor előrehaladásával egyre rögzítettebbé váló énkép felismerése, határainak egyre távolabbra tolása, majd föloldása pedig szétfoszlatja a belső feszültségeket, lehetővé teszi a tisztánlátást.

b) képességei

- A hallgató fizikai szinten képes egy helyes és egészséges testtartást hosszan fönntartani.
- Képes fönntartani és értékelni a nemes csendet.
- Bensőségesen megismeri a légzés tulajdonságait, melyek segítenek fölismerni keletkező érzelmeit, ezáltal lehetőséget nyújtva azok kezelésére. Ezáltal képes érzelmeit elcsitítani, és gondolkodását lecsöndesíteni, összeszedetté tenni.
- A belső nyugalom képessé teszi adott problémák alapos vizsgálatára és megértésére.
- A Buddha tanításának elméleti alapjai közvetlenül jelennek meg gyakorlatában. Ezáltal probléma-megoldó képessége nő, kitartása erősödik, memóriája gazdagodik.
- Tolerancia-szintje megnövekszik, előítéleteit elveszíti, torzításmentesen vizsgálódik.
- Önismerete és ön-elfogadása a vizsgálódás által kiteljesedik. Ezáltal fokozottan képessé válik a csoportmunkára, a másokkal való együttműködésre.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
- Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

Tantárgy felelőse: Prof. e.b.h.c. Farkas Pál, főiskolai docens
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista meditáció 2. (Vipasszaná)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Tantárgyleírás:	
A tantárgy a hagyományos buddhista meditációs módszerek közül az S. N. Goenka-féle vipasszaná gyakorlatot tanítja meg. Tartalom: Az órák során a hallgatók a légzésfigyeléssel kezdődően a test egészére kiterjedő figyelem és felismerések fokozatai szerint haladnak. A közös gyakorlás és az egyéni konzultációk alapján a haladás egyénre szabott.	
A 2-5 legfontosabb <i>kötelező</i>, illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása - GOENKA, S. N. 2009: <i>A tíznapos vipasszana-tanfolyam előadásainak összefoglalói</i>. Budapest: Vipassana Magyarország Alapítvány. - HART, WILLIAM 2002: <i>Az élet művészete. Vipasszaná meditáció S. N. Goenka tanítása szerint</i>. Budapest: Ursus Libris.	
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul	
a) tudása A hallgató képessé válik a szabadon engedett saját testi, emocionális és mentális élményeinek beavatkozás, manipuláció és értékítélet nélküli tudatosítására, bővíti a különféle élethelyzetekre adott válaszlehetőségek alternatíváinak a felismerését.	
b) képességei A gyakorlat folyamatos végzése a buddhista tanulmányok kezdetétől a legmagasabb szintekig megtapasztalhatóvá és érthetővé teszi a tanításokat.	

- A hallgató értő módon képes a magasfokú figyelem és az önreflexió segítségével a szabadság megtapasztalására. - A magasfokú fenntartott figyelem, a türelem és az elfogadás, a személyek és helyzetek előítélet nélküli objektív kezelése, növeli a problémamegoldó gondolkodás szintjét. - A saját testét, érzéseit, érzelmeit, tudatállapotait tudatosítva megtanulja a mások iránti felelősség vállalását is. e) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. f) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. - Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Prof. e.b.h.c. Farkas Pál, főiskolai docens
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Bodó Ferenc, főiskolai tanársegéd (2021. szept. 1-jétől)

Tanegység neve: Buddhista meditáció 3. (Samatha és vipasjaná)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): Buddhista meditáció 1-2.	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: A tárgy gyakorlati, ami azt jelenti, hogy tapasztalatok megszerzése a cél, és az arra épülő elmélet elsajátítása.	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Tapasztalatok megbeszélése, meditációs napló készítése	

Tantárgyleírás:

A kurzus célja, hogy az alap meditációs eljárások közül a két leglényegibb tudati gyakorlatot a hallgatók megismerjék és tapasztalatokat nyerjenek. Megértsék az összpontosítás jelentőségét (samatha), képesek legyenek a fellépő akadályok esetén az ellenszerek alkalmazására. Végül pedig a kiterjedt, a jelenségek természetét szemlélni képes tudatállapotot képesek legyenek gyakorolni (vipasjaná), mely úgy látja a dolgokat, ahogy azok vannak.

A **2-5** legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása:

1. Buddhához, vagy a szavait őrző hagyományhoz kötődő alapszöveg (ágama / nikája) AN 4.170. *Yuganaddha Sutta*: In Tandem MN. III 5. 9 (151.). *Pinḍapātapārisuddhasuttam Samādhirāja Sūtra, Samdhinirmocana Sūtra*
2. Amipa Láma 1990: *A lótusz megnyitása*. Orient pressz, Budapest.
3. Agganyani, Dr. Nandamālābhivamsa 2006: *Samatha and Vipassanā*.
4. Ven. Khenpo Tsultrim 1997: *A buddhista ürességmeditáció fokozatai*. Orient Press, Budapest.
5. *Tibeti-magyar Dharma szótár*. Karma Ratna Dargye ling, 1999.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- Annak tudása, hogy azzal gyakorlunk, amink van, a test, a légzés, érzelmek, gondolatok kontrolja, irányítása, a fellépő állapotok felismerése, és önálló kezelése.
- Türelem a gyakorlásban, helyes testtartás és légzés, figyelmen alapuló mentális attitűd.

b) képességei

- Elsajátítja az összpontosítás képességét, az így megszerzett jelenlét révén a képessé válik a jelenségek mind fogalmi, mind pedig nem-fogalmi módon való szemlélésére és az ebből származó felismerések alap szintű megragadására, megfogalmazására.
- Felismeri, hogy önmagunk, a világ megismerése szempontjából, továbbá a hétköznapi élet megfelelő végzése szempontjából mennyire jelentős mind az összpontosítás, mind pedig a (kiterjedt tudat révén elérhető) szemlélődés képességének megszerzése.

g) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

h) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.

- Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Bodó Ferenc, főiskolai tanársegéd (2021. szept. 1-jétől)

Tanegység neve: Buddhista meditáció 4. (Tudati képzés)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): Buddhista meditáció 1-2.	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: A tárgy gyakorlati, ami azt jelenti, hogy tapasztalatok megszerzése a cél, és az arra épülő elmélet elsajátítása.	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Tapasztalatok megbeszélése, meditációs napló készítése	
Tantárgyleírás:	
A kurzus a Buddhista meditáció törzsanyag tárgyának utolsó eleme, ahol a hallgatók megismerkednek a mahájána buddhizmusban oly fontos koncepciókkal történő meditációs technikákkal. Ez azért igen lényeges, mert a gondolatokon túli tudatállapotok nehezen elérhetők, azonban a tudati képzés ezen módszereivel megtanulhatjuk kezelni a gondolatainkat és pozitív irányban felhasználni azokat. A kurzus elhelyezi a buddhista meditációs rendszerekben a Lodzsang, a Tudati képzés speciális módszerét, majd Patrul Rinpoce Lodzsang gyakorlatain vezeti át a hallgatót.	

A 2-5 legfontosabb <i>kötelező</i>, illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása 1. Patrul Rinpoche 2004: <i>A Step-by-Step Guide to Meditating on the Bodhicharyavatara</i>. Translated by Adam Pearcey, Revised and updated version. 2. Thupten Jinpa 2006: <i>Mind training, The Great collection</i>. Somerville. USA: Wisdom Publications, Inc. 3. Santideva 2001: <i>A bódhiszattva ösvény</i>. Budapest: Karma Ratna Dargye Ling. 4. <i>Buddhávatamszaka szútra</i> 5. <i>Bódhiszattvacsarjávávatára</i>
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
a) tudása - A hallgatóknak alapismeretekkel kell rendelkezniük a Tudati képzés szövegeiről, a buddhizmusban elfoglalt helyéről, a meditációs módszereken belül pedig a Lodzsongok sajátos jellegzetességeiről. - Értetniük kell a gyakorlatok hatásmechanizmusát, valamint célját. b) képességei - A hallgatók a kurzus során megismert Tudati képzés gyakorlatokkal kapcsolatos tapasztalatairól szakmai értelemben is megfelelő színvonalon képes számot adni. - Képessé válik a hétköz-napi életben is felismerni azon helyzeteket, ahol a gondolataival, a látásmódján való változtatással a helyzetet a közös jó irányába tudja mozdítani. - Felismeri saját gondolkodási sémáit, képessé válik altruista attitűd kifejlesztésére. - Saját gondolkodásmódján változtatni képes, a gondolataival pozitív érzelmi állapotokat kelt, önmön állapotaiért felelősséget vállal. i) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. j) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. - Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Németh Norbert, MCU PhD, főiskolai adjunktus

Az ismeretkör: Buddhista gyakorlat 1-3.

Kredittartománya: 10 kr

Tantárgyai:

1. Buddhista gyakorlat 1. (Hang - sabda, mantra, szádhana)
2. Buddhista gyakorlat 2. (Zen művészetek)
3. Buddhista gyakorlat 3. (Sziertartástan)

Tanegység neve: Buddhista gyakorlat 1. (Hang - sabda, mantra, szádhana)	Kreditszáma: 4
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 70%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Közös mantra gyakorlatok, éneklés, recitáció	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Önálló előadás készítése, szertartásformák felismerése, gyakorlatok bemutatása	
Tantárgyleírás:	
A rezgés, hang, szótag, szó, mantra, hagyományos és modern tudományos megközelítése és ezen fogalmak buddhista értelmezése lehetővé teszi, hogy a hallgató közelebb kerüljön egy sokak számára hasznos és támogató gyakorlati területhez. A három kapu iskolázásának (test-beszéd-tudat) szellemében a hallgató megismeri a hangok és a hangadással, beszéddel együtt járó gyakorlatok jelentőségét, szerepét és helyét a mindennapi gyakorlásban. A buddhizmus 5 fő irányzata eltérő módon integrálja a hang gyakorlatokat az általuk járt ösvénybe, melyek közül a kurzus során a hallgatók megismerkedhetnek az aktív és passzív hangadással járó, a vizualizációval egybe kötött illetve a mozgással, hangszeres, szertartási eszközökkel végzett hang gyakorlatokkal. Az úgynevezett mantra-jána gyakorlatai kapcsán a hallgató képessé válik felismerni a nyugati zeneterápia értékeivel való párhuzamokat is. A kurzus során elméleti és gyakorlati betekintést nyerhetünk a hindu, jógikus és a buddhista hagyományokban található legfontosabb hanggal és csennddel kapcsolatos gyakorlatokba (bhadzsán, kírtán, mantra dzsapa, mauna szádhana).	

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. Buddhához, vagy a szavait őrző hagyományhoz kötődő alapszöveg (ágama / nikája)
2. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye 2002: *Creation & Completion Essential Points of Tantric Meditation, Commentary by Thrangu Rinpoche*. Wisdom Publications, London.
3. Tulku Urgyen Rinpoche 2006: *Repeating the Words of the Buddha*. Rangjung Yeshe Publication, Hongkong.
4. Jigme Lingpa-Patrul Rinpoche-Getse Mahāpaṇḍita 2006: *Deity, mantra, and wisdom. Development stage meditation in Tibetan Buddhist tantra*. Snow Lion Publications, USA.
5. David Frawley 2010: *Mantra Yoga and Primal Sound Secrets of Seed (Bija) Mantras*. Lotus Press, USA.
6. Drubwang Konchok Norbu Rinpoche 2007: *The Significance and Benefits of Six-Syllable Mantra Recitation*. Kong Meng San Phor Kark See Monastery.
7. Szvámi Veda Bháratí 2007: *Mantra és meditáció*, Filosz.
8. Swami Vishnudevananda 1995: *Meditation and Mantra*. Om Lotus Publishing, New York, 3rd edition.
9. Madarászné Losonczy Katalin-Urbánné Varga Katalin (szerk.) 1996: *Zene és terápia*. ELTE Bárczi G. Gy.F.K., Budapest.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- Átfogó ismeretek szerzése a hang energetikai, spirituális jelentőségéről a keleti hagyományokban (hindu, buddhista, jóga hagyományok).
- A tibeti buddhizmus szertartásos gyakorlatait alapszinten elsajátítja, a kapcsolódó terminológiával együtt.
- A hallgató megérti a gyakorlatok célját, működésük mechanizmusát, valamint a tanítások, azaz az elmélettel való szoros kapcsolatukat.
- A hallgató megismeri és elsajátítja a hang gyakorlatok végzésének módját.

b) képességei

- Képes önállóan és nyitottan végezni a kurzus során megtanult gyakorlatokat.
- Bátran és adekvát módon alkalmazza saját gyakorlatában a mantrákat és az egyéb elsajátított kommunikációs elemeket és képes mások számára is átadni az elsajátított gyakorlatokat.
- Képessé válik arra, hogy a buddhizmus nagy vonalainak gyakorlataiban a megfelelő megértéssel vegyen részt.
- Fejlődik kommunikációs készsége a szertartások kommunikációs formáinak gyakorlása során
- Erősödik tudati nyitottsága.
- Képes a gyakorlatok terápiás értékeinek felismerésére.
- Képes a hang és a csend gyakorlatok megfelelő időben való alkalmazására.
- Nagyon fontos elsajátítandó készség a szorgalom mellett a rendszeresség.

c) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. d) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. - Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat - Önállóan végzi munkáját folyamatos önellenőrzés mellett
Tantárgy felelőse: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista gyakorlat 2. (Zen művészetek)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Interaktív oktatás, személyes gyakorlati útmutatás és segítség	
Tantárgyleírás:	
A kurzus célja, hogy a hallgatók gyakorlati bevezetést kapjanak a zen buddhizmus speciális, a buddhizmuson belül is sajátos, olykor extremitásoktól sem mentes praxisába. A zen művészetek jó alkalmat kínálnak arra, hogy a művészeti tevékenység egészen más lehetőségeivel ismertessenek meg közvetlenül is megtapasztalható módon s így módon előkészítsék a terepet a zen gyakorlás furcsaságainak befogadására. Az alkotó művészetek magától értetődő megközelítése a létrehozott műveken keresztül történik, így maga a létrehozó, művelő tevékenység is a műből nyeri el minőségét; önmagában, minden érdektől, tanulástól függetlenül nem érdekes sem a művész, még kevésbé a közönség számára. A zen művészetek gyakorlása viszont éppen ellenkező megközelítést követel; eltekint a produktum	

és az alkotó egyén produktum alapú értékelésétől és minden minősítést zárójelezve magára a cselekvésre helyezi a hangsúlyt. A kurzus során érintett művészetek: tusfestészet, kalligráfia, zen buddhista irodalmi formák, zene, harcművészet, kertművészet, ikebana.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása:

1. Addis, Stephen (ford. Komáromy Rudolf) 2005: *Hogyan nézzük a japán művészetet?* Budapest: HVG Kiadó.
2. Borja, Érik 2000: *A harmónia kertje és a kert harmóniája*. Budapest: Gulliver Kiadó.
3. Deshimaru, Taisen 2007: *A zen és a harcművészetek*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Kiadó.
4. Miklós Pál 2012: *Tus és ecset. Kínai művelődéstörténeti tanulmányok*. Budapest: Liget.
5. Miklós Pál 2000: *A zen és a művészet*. Szeged: Lazi Kiadó.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató megismeri a zen művészetek fajtáit, ezek fő jellemzőit.

b) képességei

- A hallgató képessé válik a szabad, előítélet mentes alkotásra, mások alkotásainak nyitott, negatív minősítésektől mentes befogadására.
- Fejlődik kreativitása.
- Megtanulja a kooperációt más résztvevőkkel közös alkotások során.
- Fejlődik esztétikai és művészi érzékenysége.
- Tájékozottságot szerez a távol-keleti művészetek egy fontos szeletében.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
- Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

Tantárgy felelőse: Dr. Kenéz László, PhD, főiskolai docens

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Kenéz László, PhD, főiskolai docens

Tanegység neve: Buddhista gyakorlat 3. (Sziertartástan)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 70%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Eszközök bemutatása, hangszerez játék elsajátítása, éneklés, recitáció	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Önálló előadás készítése, szertartásformák felismerése, gyakorlatok bemutatása	
Tantárgyleírás:	
A tibeti buddhizmus híres a gazdag szertartásos gyakorlatairól, kezdve a mahájána púdzsáktól (különbféle felajánlás, megtisztítás rituálék, áldásban részesülés), folytatva a tantrikus beavatásokkal, szádhanákkal egészen a különféle megvilágosodott cselekedetekig, mint a lecsendesítő, növelő, szentelő és leigázó tevékenység. Ebbe a hatalmas világba pillant be a kurzus. A tibeti buddhizmusban kiemelt szerepet kapnak a recitációk, liturgiák, szertartási eszközök, hangszerek használata stb. A kurzus célja, hogy egy rövid szertartás megtanulásával a hallgató önállóan is képes legyen gyakorolni, megértse a test, beszéd, tudat szerepét a gyakorlásban és képes legyen a szertartások alapelveit akár a hétköznapi életben is alkalmazni, az életmódja részévé tenni.	
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása 1. Buddhához, vagy a szavait őrző hagyományhoz kötődő alapszöveg (ágama / nikája) 2. Calling Witness with a Hundred Prostrations (<i>dpang skong phyag brgya pa</i>) - Toh 267, Degé Kangyur Vol 68 (mdo sde, Ya), folios 1b-5b 3. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye 2002: <i>Creation & Completion Essential Points of Tantric Meditation, Commentary by Thrangu Rinpoche</i>. Wisdom Publications, London. 4. His Holiness the Dalai Lama 2005: <i>Yoga Tantra Paths to Magical Feats</i>. Snow Lion Publications Ithaca, New York, Boulder, Colorado. 5. Tulku Urgyen Rinpoche 2006: <i>Repeating the Words of the Buddha</i>. Rangjung Yeshe Publication, Hongkong.	
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul	

a) tudása - A tibeti buddhizmus szertartásos gyakorlatait kell alapszinten elsajátítani, a kapcsolódó terminológiával együtt. megérteni a gyakorlatok célját, működésük mechanizmusát, valamint a tanítások, azaz az elmélettel való szoros kapcsolatukat. b) képességei - Képes önállóan végezni a kurzus során megtanult rövid gyakorlatot. - Képessé válik arra, hogy a tibeti buddhizmus nagy vonalainak gyakorlataiban a megfelelő megéréssel részt vegyen. - Fejlődik kommunikációs készsége a szertartások kommunikációs formáinak gyakorlása során, - Erősödik tudati nyitottsága. - Nagyon fontos elsajátítandó készség a rendszeresség ereje, a szorgalom mellett. c) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. d) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. - Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Cser Zoltán, főiskolai adjunktus
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai adjunktus

Az ismeretkör: Meditáció elmélete 1-3.

Kredittartománya: 9 kr

Tantárgyai:

1. Meditáció elmélete 1. (A meditáció hagyományos típusai)
2. Meditáció elmélete 2. (Mai meditációs módszerek)
3. Meditáció elmélete 3. (Meditáció és egészség)

Tanegység neve: A meditáció elmélete 1. (A meditáció hagyományos típusai)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	

Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60%
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Interaktív oktatás, audio-vizuális anyagok, internetes adatbázisok és források felhasználása
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Írásbeli beadandó 3-5000 karakteres terjedelemben, előre egyeztetett témakörök alapján, mely beadandó a tanulmányi időszak végéig
Tantárgyleírás:
Az órák során bemutatásra kerül néhány (a történelmi vallások kialakulása előtti és azt követő) hagyományos szellemi, önmegvalósítási gyakorlat úgy, mint: sámán, szufi, indián, védikus, keresztény szemlélődő gyakorlatok stb. A fellelhető párhuzamok és eltérések megismerése támogatja a buddhista meditációs praxisok mélyebb megértését.
1. Mircea Eliade 1994: <i>Vallási hiedelmek és eszmék története</i>. Osiris kiadó, Budapest. 2. Satyananda Saraswati 2006: <i>Sure Ways to self realization, BYB, India</i>. 3. Jálics Ferenc 2014: <i>Szemlélődő lelkigyakorlat</i>. Korda kiadó. 4. Daniel Goleman 2008: <i>A meditáció ősi művészete</i>. Nyitott könyv műhely. 5. Caduto, Michael J. - Bruchac, Joseph 1997: <i>Keepers of the Earth</i>. Native American Stories and Environmental Activities for Children.
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
a) tudása - A hallgató megismeri a különböző meditációs hagyományokat. b) képességei - A hallgató képessé válik felismerni a lehetséges párhuzamokat és eltéréseket az egyes praxisok között. - A hallgató személyes érdeklődésének és korábbi gyakorlatainak integrálására kaphat lehetőséget. - A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához. c) attitűd

- Nyitottság és elfogadás fejlesztése. - Részhajlástól mentes független ítéletalkotási szándék. - Vallási, felekezeti, világnézeti tolerancia. - Társadalmi, szociális, ideológiai különbségekkel szembeni elfogadó, megértő attitűd. - A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához. d) autonómia, felelősség vállalás - Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.
Tantárgy felelőse: Prof. e.b.h.c. Dobosy Antal, főiskolai tanár
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: A meditáció elmélete 2. (Mai meditációs módszerek)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60%	
Tantárgyleírás:	
A meditációs technikák ismerete elengedhetetlen, ha meg akarjuk érteni a buddhizmust. A mai világban már sokan felismerték, hogy az élethelyzetek kezeléséhez és önmagunk szellemi fejlődéséhez tudatunk megismerése szükséges. A meditációs módszerek sok oldalról támogatják ezt a belső megismerést. Jó néhány modern szellemi irányzat, vagy vallási irányzat ősi módszereket használ, de jelentősen átalakítva a mai igények szerint. Annak megfelelően, hogy milyen célt akarunk elérni, rendelkezésünkre állnak a hagyományra támaszkodó és mai modern meditációs módszerek. A tantárgy ezeket a célokat veszi sorra, és áttekinti a céloknak megfelelő meditációs módszereket a következők szerint: a légzésfigyeléses és légzéstudatosság technikák (anápánászati), a tudatosság gyakorlatok (test; az érzések és érzékelések (vedaná)), a tudat (csitta), a mentális jelenségek vagy tárgyak tudatossága (dhammá). Metatudatosság, a nyugalom és egyensúly meditációk (szamatha), a belátás meditációk (vipasszaná, belátás a valóság igaz természetébe: állandótlanság, szenvedés, én-nélküliség), üresség meditációk (súnjata), a	

misztikus út, mint megismerési mód, extázis, pszichedelikus szerek, lelki gyakorlatok, a modern zen meditáció, hétköznapi meditációs helyzetek, cselekvés meditáció, transzcendentális Meditáció (TM), és más mai meditációs irányzatok (LPS), vezetett meditációk (gunagriha, szeretet, béke megvalósító, együttérzés, gyógyító meditációk, konstruktív és dekonstruktív meditáció), meditáció mandalákon és szakrális szimbólumokon (vizuális meditációk), hang meditációk (hangtál, sakuhacsi), művészetek meditációs útjai (szumie, ikebana, festészet, zene, harci művészet, sport), jógameditáció, meditációs testhelyzetek, csakra meditáció, mindfullness meditáció, tudatos jelenlét meditációja, relaxációs technikák, meditációk zenére.

A 2-5 legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. Ácsán Szucsittó 2007: *Buddhista meditáció – Az alapok*. fordította: Malik Tóth István, Buddhapada Alapítvány, Budapest.
2. Análajó 2007: *Szatipatthána*. Fordította: Tóth Zsuzsanna, A Tan Kapuja, Budapest.
3. Daniel Goleman, Richard J. Davidson 2018: *A meditáció tudománya – Hogyan hat az elmélyülés az elménkre és a testünkre?* HVG könyvek, Budapest.
4. Öszentsége, a Dalai Láma 2012: *A meditáció szakaszai*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
5. Dalai Láma 2017: *Spirituális gyakorlatok - Út az értékes élethez*. Szenzár Kiadó, Budapest.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató legyen tisztában azokkal a meditációs technikákkal melyeket a buddhizmusban ma is használnak, és ismerje nagy vonalakban azokat a meditációs technikákat, melyeket más vallások használnak, amelyeket a modern pszichológiai irányzatok hoztak létre, és amelyek tudományos háttérrel is rendelkeznek.
- Tudjon különbséget tenni a szubjektív problémák megoldását célzó és a tudatkutatást, az önmagunk tudati megismerését célzó meditációs technikák között.

b) képességei

- Tovább fejleszti a kutatómódszertanban szükséges jártasságát, élesíti forráskritikai kompetenciáját.
- Elsajátítja a különböző szempontrendszerek szerinti elemzés készségét.
- Tovább fejleszti kommunikációs készségét különböző vélemények megnyilvánulása esetén.
- Mélyíti a tudati tevékenységek és motivációk megfigyelését, valamint értően gyakorolja az önvizsgálati módszereket

c) attitűd

- A Buddha-Dharma (Tan) három attitűdjével (bölcsség, erény, elmélyedés) fordul kora társadalmához, erkölcsi, szellemi és történelmi jelenségeihez, problémáihoz, kihívásaihoz, valamint a hétköznapi emberi konfliktusok megoldásához.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.

Tantárgy felelőse: Prof. e.b.h.c. Dobosy Antal, főiskolai tanár

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Bodó Ferenc, főiskolai tanársegéd (2021. szept. 1-jétől)

Tanegység neve: A meditáció elmélete 3. (Meditáció és egészség)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): <i>A meditáció elmélete 1-2</i>	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 60%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: A hallottak alkalmazása, önmagunk feltérképezése, alkati típusok szemléltetése, egymás megfigyelése	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Tapasztalatok megbeszélése, gyakorlatok bemutatása	
Tantárgyleírás:	
A Buddha első tanítása adja meg a buddhista orvoslás gerincét, ennek mentén értjük meg a karma, az ok-okozat működését, majd az ok és okozat kapcsán elemezzük a négyféle betegségtypust és a hozzájuk kapcsolódó terápiás rendszereket. A másokon való segítség egyik fontos területe a gyógyítás, mely részét képezte a tradicionális mahájána kolostori egyetemi képzésnek. A buddhista orvoslás alapjaiba nyerne a hallgatók bepillantást. A kurzus hallgatói tovább mélyítik ismereteiket a szakdolgozatírás követelményrendszerében, a félév során elkészítik, közös munkában oktatójukkal átbeszélnek szakdolgozati témaválasztó lapjuk formai és tartalmi megoldásait, ellenőrzik irodalom- és forráskezelésük szakszerűségét.	
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása 1. Buddhához, vagy a szavait őrző hagyományhoz kötődő alapszöveg (ágama / nikája): 2. A Betegségek gyógyítása szútra (<i>Arśaprasaṃmana-sūtra</i>, Taishō Kánon 21., száma: T.1325.21.490) 3. Dr. Pema Dordzse 2009: <i>Tibeti spirituális gyógyászat</i>. Tericum kiadó, Budapest. 4. Ralph Quinlan Forde 2009: <i>Tibeti gyógymódok</i>. Gabo Kiadó. 5. Khenchen Thrangu Rinpoche 2004: <i>Medicine Buddha Teachings</i>. Snow Lion Publications Ithaca, New York, Boulder, Colorado. 6. Majoros Pál 2011: <i>Tanácsok, tippek, trükkök nem csak szakdolgozatíróknak avagy a kutatómódszertan alapjai</i>. Budapest: Prospektkop Nyomda.	

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A buddhista orvoslás ismeret-rendszerének és összefüggéseinek megismerése, megértése, a kapcsolódó terminológiák ismerete, a problémamegoldás mahájána elveinek elsajátítása.

b) képességei

- A hallgató képes a karma (a belső okokból hogyan lesznek külső körülmények) mélyebb megértésére.
- Elsajátítja önmagunk megfigyelésének képességét (*szati: légzés, testtartás, étkezés, alvás stb.*), majd mások megfigyelésének képességét (szimptómák felismerése, alkati típusok felismerése stb.).
- Fejleszti magában az alapvető nyitottságot és a segítő attitűdöt.
- Belátva azt, hogy saját állapotainkért mi magunk vagyunk felelősek, mind a test, mind az érzelmek, illetve általában a tudat szintjén képessé aktívan változtatni következményként létrejött állapotain.
- Elsajátított készségei révén képessé válik témavezetője segítségével végzett kutatómunkája gyümölcseként a specializációnak megfelelő formátumú és tartalmú szakdolgozat elkészítésére.

c) attitűd

- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Képzettségi szintjének megfelelő felelősségtudattal rendelkezik és reflektál saját tevékenységének következményeire.

Tantárgy felelőse: Prof. e.b.h.c. Dobosy Antal, főiskolai tanár

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Az ismeretkör: Buddhista elvonulás 1-4.

Kredittartománya: 8 kr

Tantárgyai:

1. Buddhista elvonulás 1. (Zen)
2. Buddhista elvonulás 2. (Életmód)
3. Buddhista elvonulás 3. (Théraváda)
4. Buddhista elvonulás 4. (Tibeti)

Tanegység neve: Buddhista elvonulás 1. (Zen)

Kreditszáma: 2

A tanegység tantervi helye: 1. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.
A számonkérés módja(i): aláírás
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Interaktív oktatás, személyes gyakorlati útmutatás és segítség
Tantárgyleírás:
A buddhista elvonulások célja, hogy a meditációs specializáció hallgatónak félévente egyszer intenzív szertartásos gyakorlási lehetőséget biztosítson, amelyen elmélyíthetik ismereteiket, fejleszthetik készségeiket. Az elvonulások helyszínei a főiskola külön erre a célra létrehozott elvonulási központjai, amelyek kialakítása és környezete egyaránt elősegíti azt, hogy az elvonulásokat a hallgatók hasznosan töltsék. Az elvonulásokon a rendszeres délelőtti és délutáni meditációs időszavakon túl hagyományos és modern programokon is részt vesznek a hallgatók. Előbbiek a szertartások és a különféle munkameditációk, míg az utóbbi csoportba művészeti és közösségi foglalkozások, vezetett beszélgetések tartoznak. A tárgy teljesítéséhez a követelmény az elvonulásokon való részvétel és a helyes, másokat gyakorlásukban támogató, mások számára példaadó magatartás huzamos megvalósítása.
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása: 1. Stifter Imre 2018: <i>Elvonulási kézikönyv</i> . Budapest: A Tan Kapuja, Budapest. 2. <i>Zen recitációs gyűjtemény</i> 2018: Budapest: A Tan Kapuja. 3. <i>Daily sutras for chanting and recitation</i> 2002: New York, Zen Studies Society. 4. Szuzuki Sunrjú 2016: <i>Nincs mindig úgy</i> . Budapest: Filosz Kiadó. 5. Taisen Deshimaru 1995: <i>Az út gyakorlása</i> . Budapest: Farkas Lőrinc Imre Kiadó.
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul
a) tudása - Elméleti tudás gyarapodik a zen buddhizmus gyakorlatáról.
b) képességei - A hallgató képessé válik a zen meditációs testtartás hosszan tartó kivitelezésére, az intenzív gyakorlásra. - Képessé válik a zen szertartás követésére, alapvető szabályainak betartására, a szertartásos étkezés megtartására.

- Fejlődik kooperatív készsége. - Képesse válik olyan magatartásra, amely alkalmassá teszi távol-keleti tanulmányok folytatására zen kolostorokban. c) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. d) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. - Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Kenéz László, PhD, főiskolai docens

Tanegység neve: Buddhista elvonulás 2. (Életmód)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): <i>nincs</i>	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Csoportmunka, egyéni tapasztalatok megosztása és csoporton belüli konzultációja.	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Az elvonuláson való aktív, fegyelmezett és nyitott részvétel, az elvonulás befejezésekor tapasztalatok megosztása a csoport többi tagjaival.	
Tantárgyleírás:	
A gyakorlati kurzus a meditációs elvonulások mintájára, intenzív szertartásos gyakorlási lehetőséget biztosít, amelyen tovább mélyíthetik ismereteiket, fejleszthetik készségeiket és	

tapasztalhatják meg a gyakorlás életvitel szerű mintáját. Az elvonulások helyszínei a főiskola külön erre a célra létrehozott elvonulási központjai, amelyek kialakítása és környezete egyaránt elősegíti azt, hogy az elvonulásokat a hallgatók hasznosan töltsék. Az elvonulásokon a rendszeres délelőtti és délutáni meditációs időszavakon túl hagyományos és modern programokon is részt vesznek a hallgatók. A szertartások, munkameditációk mellett mozgás, légzés, hang gyakorlatok, művészeti és egyéb közösségi foglalkozások, vezetett beszélgetések és közös étkezések kapcsolódnak a közös hajnali ébresztőtől az esti csendes pihenés idejéig. A tárgy teljesítéséhez a követelmény az elvonulásokon való részvétel és a helyes, másokat gyakorlásukban támogató, mások számára példaadó magatartás huzamos megvalósítása. A hallgatók elvonulási környezetben ismerkednek meg a helyes életmód napi rendjének elemeivel, a kora reggeli tisztító gyakorlatoktól egészen, a közös ételkészítésen át, az esti elcsendesedésig. Megismerkednek a helyes életvitel, viselkedés, táplálkozás, pihenés kritériumaival. A képzésben elsajátított elméleti és gyakorlati módszereket közösségi és egyéni gyakorlati tapasztalatokkal gazdagítja az intenzív elvonulás.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. Tenzin Wangyal Rinpoche 2011: *A szakrális test felébredtése*. Budapest: Bioenergetic kiadó.
2. Dr. Phang Cheng Kar 2005: *DON'T WORRY BE HEALTHY A Buddhist Guide for Health & Healing VOLUME 1*.
3. Dr. Yeshe Donden 1986: *Health Through Balance, An Introduction To Tibetan Medicine*. Edited and Translated By Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications, Ithaca, New York USA.
4. Vasant Lad 2019: *Ayurveda I. Alapelvek*. AyurPress Kiadó, Budapest.
5. Ian A. Baker 1999: *A tibeti gyógyítás művészete*. Édesvíz kiadó, Budapest.
6. Lobsang Dolma Khangkar 1998: *Lectures on Tibetan Medicine*. Indraprastha Press, New Delhi.
7. Lopsang Rapgay 1996: *The Tibetan Book of Healing*. Pilgrims Publishing Varanasi.
8. Csögyal Namkhai Norbu 2010: *Születés, élet és halál a tibeti gyógyászat és a dzogcsentanítás szerint*. Magyarországi Dzogcsen Közösség, Budapest.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató a csoportos gyakorlásban az elvonulási idején aktívan és fegyelmezetten tud részt venni.
- Tapasztalatot szerez a helyes életmóddal kapcsolatos gyakorlatok elvonulási környezetben történő végzésében és megismeri a tisztító gyakorlatokat, a helyes táplálkozás kritériumait, valamint elsajátítja a napi életmód rutin lépéseit.

b) képességei

- Képes megfogalmazni a buddhista szemléletű helyes életmód sajátosságait és azt összevetni a modern elképzelésekkel.
- Képes a vezetett és csoportos gyakorlásban megőrizni az aktív figyelem állapotát.

- Az elvonulási környezet szabályait és előírásait képes betartani és önmagát fegyelmezni. - A gyakorlatok során megjelenő belső tapasztalatait a gyakorlásra vonatkozó iránymutatások szerint képes önállóan értelmezni. - Az elvonuláson szerzett tapasztalatait képes beültetni a hétköznapi életébe - Az elvonulás befejező fázisában képes önállóan kifejtetni és a jelenlévőkkel megosztani tapasztalatait. e) attitűd - A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt. - Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik. f) autonómia, felelősség vállalás - Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktató: Cser Zoltán, főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista elvonulás 3. (Théraváda)	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: részvételi beszámoló	
Tantárgyleírás:	
A hallgató az adott félév során általában két alkalommal följánlott kétnapos hétvégi elvonuláson vesz részt, melynek programja – amennyiben belső lebonyolítású – a Buddhista meditáció 1-2. (Ánápánaszati, Vipasszaná) és a Szatipatthána 1-2. tárgyra épül, amennyiben külső lebonyolítású, a Tan Kapuja Buddhista Egyház által mellékletben felsorolt	

közösségek elvonulásaiból választható, és az adott közösségek tanításaira épül, de alapja a fent felsorolt három gyakorlatrendszer, vagy azok valamelyike.

Az órák tartalmának meghatározása 14 alkalomra lebontva:

A programok általában hétvégi kétnapos alkalmak, ahol a meditációk időtartama megfelel az alap 30 órás terhelésnek, amit a meditáció elméleti alapjait leíró részletes és tudományos igényességű írásbeli beszámoló egészít ki.

A 2-5 legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott* irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása:

1. ANÁLAIÓ 2007: *Szatipatthána – A megvalósítás egyenes útja*. (ford. Tóth Zsuzsanna) Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
2. SZUCSITTÓ, ÁCSÁN 2007: *Buddhista meditáció - Az alapok*. (ford. Malik Tóth István) Budapest: Buddhapada Alapítvány.
3. KABAT-ZINN, JOHN 2009: *Bárhová mész, ott vagy*. (ford. Veszprémi Krisztina) Budapest: Ursus Libris.
4. BRAHM, AJAHN 2006: *Mindfulness, Bliss, and Beyond. A Meditator's Handbook*. Boston: Wisdom Publications.
5. SUJATO BHIKKHU 2001: *A Swift Pair of Messengers*. Penang: Inward Path.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató képes figyelmét a lehető legkisebb eltéréssel fönntartani, még egy számára kevésbé érdekesnek tűnő vagy különös, ismeretlen gyakorlat esetén is, képes nyitott érdeklődéssel fordulni valamennyi ismert és ismeretlen dolog felé.
- A fizikai kényelmetlenségek már nem akadályai a meditációnak, még a fáradtsággal járó fájdalmak és nehézségek sem okoznak riadtságot, a tudat irányítása könnyebb, elkalandozása inkább csak időleges, és hamar felismerszik.

b) képességei

- A hallgató képes figyelmét a lehető legkisebb eltéréssel fönntartani, még egy számára kevésbé érdekesnek tűnő gyakorlat vagy tanítás esetén is.
- Nyitott érdeklődéssel fordul a felmerülő ismert és ismeretlen jelenségek felé.
- Az események közvetlenül tapasztalt keletkezése, fennállása és elmúlása türelemre, kitartásra és elfogadásra neveli.
- A dolgok sosem kielégítő volta látszólagosságának közvetlen belátása növeli a nyitottságot és együttérzést.
- A szenvedés elsődleges oka, a korábban rögzült énkép határai kitolódnak.
- A belső feszültségek feloldódása lehetővé teszi a tisztánlátást.

g) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapiakban is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

h) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé. Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.
Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd
Tantárgy oktatásába bevont oktatók: Bodó Ferenc főiskolai tanársegéd (2021. szept. 1-jétől); Cser Zoltán főiskolai tanársegéd

Tanegység neve: Buddhista elvonulás 4. (Tibeti)	Kreditszáma: 2
A tanegység tantervi helye: 3. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): <i>nincs</i>	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): gyak.	
A számonkérés módja(i): aláírás	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 80%	
Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: Csoportmunka, egyéni tapasztalatok megosztása és csoporton belüli konzultációja.	
Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: Az elvonuláson való fegyelmezett és nyitott részvétel, az elvonulás befejezésekor tapasztalatok megosztása a csoport többi tagjaival.	
Tantárgyleírás:	
A gyakorlati kurzus lehetőséget ad arra, hogy a hallgatók elvonulási környezetben megismerkedjenek a vadzsrajána tibeti meditációk végzéséhez szükséges alaptapasztalatokkal. A vezetett meditációk során a meditációs csoport résztvevőiként közvetlenül bepillantást nyerhetnek abban, hogy a vadzsrajána buddhizmus meditációihoz milyen testi, energetikai és tudati egyensúlyi állapotok szükségesek.	
A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása 1. Kalu Rinpoce 2007. <i>A tibeti buddhizmus alapjai</i> . Budapest: Filosz.	

2. Karma Chagmé 2000: *Naked Awareness. Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Dzogchen*. Ithaca: Snow Lion Publications.
3. Morley, Charlie 2015: *Éber álmodás*. Budapest: Bioenergetic kiadó.
4. Szakjong Mipham 2009: *Hogyan tegyük szövetségessé az elménket?* Budapest: Filosz.
5. Tenzin Wangyal Rinpoce 2011: *A szakrális test felébresztése*. Budapest: Bioenergetic kiadó.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató a vadzsrajána karakterű buddhista meditációk csoportos végzésében az elvonulási idején aktívan és fegyelmezetten tud részt venni.
- Tapasztalatot szerez az ilyen típusú meditációs gyakorlatok elvonulási környezetben történő végzésében és önmagában létre tud hozni egy úgynevezett „meditációs teret”, amelyből a vadzsrajána karakterű gyakorlatok végezhetőek.

b) képességei

- Képes a megfogalmazni a buddhista gyakorlás vadzsrajána sajátosságait és azt összevetni más típusú buddhista meditációkkal.
- Képes a vezetett és csoportos meditációkon megőrizni az aktív figyelmi állapotot.
- Az elvonulási környezet szabályait és előírásait képes betartani és önmagát fegyelmezni.
- A gyakorlatok során megjelenő belső tapasztalatait a meditációkra vonatkozó iránymutatások szerint képes önállóan értelmezni.
- Az elvonuláson szerzett tapasztalatai alapján képes más tibeti meditációs gyakorlócsoporthoz meditációjába aktívan bekapcsolódni.
- Az elvonulás befejező fázisában képes önállóan kifejezni és a jelenlévőkkel megosztani tapasztalatait.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

Tantárgy felelőse: Földiné Irtl Melinda, főiskolai tanársegéd

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Németh Norbert, MCU PhD, főiskolai adjunktus

Tanegység neve: Alkalmazott buddhizmus 1. Buddhista pszichológia	Kreditszáma: 3
A tanegység tantervi helye: 2. félév, tanóraszám: 30 óra (15 x 90perc)	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): nincs	
Az ismeretátadás alkalmazott típusa(i): szem.	
A számonkérés módja(i): gyakorlati jegy	
A tanegység „képzési karaktere”¹: gyakorlati 70%	
Tantárgyleírás:	
A tantárgy célja a buddhizmus tudatra, személyiségre vonatkozó tanításainak összefoglaló bemutatása; a mentális működések mechanizmusainak feltárása; a buddhista iskolák ezzel kapcsolatos szemléleti különbségeinek a bemutatása; a buddhista és a nyugati pszichológiák hasonlóságainak és főbb eltéréseinek a megvizsgálása, valamint a buddhista pszichológia szemléletének a hétköznapiakra történő alkalmazása. Témák: A nyugati és a buddhista pszichológia hasonlóságai és különbségei. A buddhizmus és a tudomány viszonya. A Négy Nemes Igazság pszichológiai értelmezése. Az öröm-elv, az identitás védelme és a nem-tudás. A személyiség modellek a nyugati pszichológiában. A személyiség képzete a Buddhánál az öt halmaz (khandha) és a függő keletkezés (paṭiccasamuppāda) szerint. A személyiség holisztikus, strukturális, funkcionális szemléletei, és a topográfiai modell a „Hangyaboly” szuttában. Az öt halmaz értelmezésének szintjei: az érzékelés, az identitás, a sémák és az automatizmusok rétegei, a fixáció. A testélmények és az én-képzet kapcsolatai a nyugati gondolkodásban és a buddhizmusban. Az érzékelés folyamatának leírásai a nyugati felfogásokban, a Buddhánál, és a különféle buddhista iskolákban. Az érzés (vedanā) és az érzelm különbségei, az érzelmi affektusok pszichodinamikája, illetve azok káros vagy üdvös irányú működése. Az affektusok és a szelf-szerveződés. A fogalmi gondolkodás (vitakka) és a képzetek (nimitta) konstruktív és kreatív működésének kettős természete (papañca és bhāvanā). A kognitív pszichológia szemlélete. A saját story-k kialakulása, sematikus ismétlődése. A hajlamoknak (anusaya) és a késztetéseknek (saṅkhāra) a viselkedést szabályozott szerepekké szervező hatása. A motiváció szintjei és kettős természete. A nyugati motiváció elméletek. A tudat három funkciója a Buddhánál (citta, manas, viññāṇa), és a tudat elméletei a buddhista iskolákban, illetve Nyugaton. A tudat és a nem-tudat kérdései. A képzet, az emlékezés, az álom és a halál tudatfolyamatainak nyugati és buddhista felfogásai. A személyiség nyugati és buddhista tipológiái. A tudatszintek és a létszintek viszonya. A létszintek mint mentális rendellenességek. Az abnormalitás értelmezése a nyugati pszichiátriában és a buddhizmusban. A mentális rendellenességek és a spirituális úton jelentkező élmények, illetve a különleges képességek. A meditáció pszichológiája. A meditáció főbb típusai és	

azok pszichodinamikája. A coping stratégiák és a buddhista pszichoterápia kérdései. A boldogság és a nirvána pszichológiája.

A 2-5 legfontosabb kötelező, illetve ajánlott irodalom (jegyzet, tankönyv) felsorolása

1. DALAI LÁMA – CUTLER, H. C. 2000: *A boldogság művészete. Kézikönyv az élethez.* Budapest: Trivium Kiadó.
2. GOLEMAN, D. 2005: *Romboló érzelmek. Hogyan legyünk úrrá rajtuk. Tudományos beszélgetések a Dalai Lámával.* Budapest: Trivium Kiadó.
3. BRAZIER, C. 2003: *Buddhist Psychology: Liberate Your Mind, Embrace Life.* London: Robinson.
4. ALLPORT, G. W. 1985: *A személyiség alakulása.* Budapest: Gondolat.
5. ATKINSON, R. L. (és társai) 1999: *Pszichológia.* Budapest: Osiris Kiadó.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul

a) tudása

- A hallgató alkalmas a személyiség működését eltérően leíró szemléleteknek az összehasonlítására és a befogadására, illetve ennek segítségével képes önmaga és mások elfogultságtól mentes vizsgálatára.

b) képességei

- A hallgató értő módon képes alapvető idegen nyelvű szakirodalom olvasására.
- Legalább egy idegen nyelven megbízható szinten ismeri a szakterület legjellegzetesebb szakkifejezéseit és azok alkalmazását.
- A hallgató ismeri a nyugati és a buddhista pszichológia legfontosabb tanításait, fogalmait, képes azok összevetésére.
- Átlátja a szakterület legfontosabb problémáit, a nézőpontok közötti különbségeket.
- A tanultakat képes a gyakorlat próbája alá vetni, a mindennapokban mentálhigiénés célra alkalmazni.
- Nyitott a problémák kutatáson alapuló megoldásai iránt.

c) attitűd

- A buddhizmus hagyományos gyakorlatainak (meditáció, jóga, csikung) ismeretében a hétköznapi életben is megvalósítja az egészségmegőrző szemléletet és életvitelt, mellyel ösztönzőleg hat a társadalomra.
- Folyamatos önképzésre, önmaga megismerésére, önismerete elmélyítésére törekszik.
- Elfogadja és hitelesen közvetíti szakmája társadalmi szerepét, értékeit.

d) autonómia, felelősség vállalás

- Meditációs gyakorlata révén képes a tanultak átfogó megértésére és közvetlen megtapasztalására, aminek révén képes nyitottsággal és segítőkészséggel fordul mások felé.
- Életét a buddhizmus etikája, szellemi attitűdje szerint vezeti, s ebben másoknak is példát mutat.

Tantárgy felelőse: Karsai Gábor rektor, főiskolai docens

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Bodó Ferenc, főiskolai tanársegéd (2021. szept. 1-jétől)

3. A szakmai gyakorlat (szervezés, szakmai követelmények, tartalom)

A szakmai gyakorlólhely(ek), melyekkel a képző intézmény megállapodást kötött:

A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 1098 Budapest, Börzsöny utca 11.

A szakképzettség feladatprofiljának való megfelelés bemutatása a szakmai gyakorlatnak a gyakorlólhellyel egyeztetett tanterve alapján - tartalmi leírás, szakmai követelmények, szabályok

(benne a részidős, esetleg távoktatási képzési formában a szakmai gyakorlatra vonatkozó előírások, és a szakmai gyakorlat alóli részbeni felmentés, illetve a munkatapasztalat beszámítása a teljesítésbe stb.)

Szakmai gyakorlat célja

A felsőoktatási szakképzés célja olyan felkészült felsőfokú buddhista szemléletű életmód tanácsadó asszisztensek képzése, akik a buddhista szemléletű életmód kialakítása és fenntartása céljából vallási oktatást, szellemi útmutatást és erkölcsi támaszt nyújtanak egyének és közösségek részére, okleveles vagy alapképzettségű buddhista tanító irányítása mellett.

A szakmai gyakorlat külső szakmai gyakorlólhelyen (buddhista közösségeknél, elvonulási központokban) teljesítendő. A szakmai gyakorlat helyszínén, a Közösség által kijelölt okleveles vagy alapképzettségű buddhista tanító mentorként felügyeli munkáját

Tartalmi leírás

A szakmai gyakorlat hozzásegíti a hallgatót a buddhista szemléletű életmód kialakításához és fenntartásához szükséges jártassághoz. Az elméleti és gyakorlati tudásának rendszerbe szerveződését támogatja, hogy aktívan részt kell vennie az Egyház közösségeinek életében. Gyakorolhatja a buddhista értékeken alapuló (mint például az együttérzés) részrehajlástól mentes önzetlen segítségnyújtást. A közösségi szolgálatban való jártasság egyben az élethosszig tartó tanulás ösztönző elemeként szolgálhat.

A gyakorlati tapasztalatok megszerzése segíti abban, hogy később munkakörében is helyt tudjon állni, mind szakmai, mind pedig erkölcsi szempontból.

A terepmunkának is tekinthető közösségi programokon való segítő tevékenység fejleszti az emberi problémákra való érzékenységet és lehetővé teszi, hogy az adott élethelyzetekre rugalmas tudjon reagálni, megtanulja kezelni a váratlan helyzeteket és későbbi praxisában egyénre szabott megoldásokat tudjon javasolni.

Fontos, hogy a hallgató minden korosztállyal találkozzon, ezért a felnőtt közösségi gyakorlatokon kívül részt kell vennie a TKBE által szervezett gyermek foglalkozásokon és rendezvényeken, valamint a Mudita klub idősök számára vezetett foglalkozásokon.

A kötelező egyéni gyakorlás révén a tudásszerzés, önfejlesztés különböző területein szerez jártasságot, továbbá olyan képességeket fejleszt magában, mint: önismeret, rendszeresség, önuralom.

A hallgató a közösségi programok szervezésében és lebonyolításában szerez jártasságot, valamint előadói készségét fejleszti, továbbá az egyéni konzultációk során pedig kommunikációs készségeket sajátít el.

A hallgató folyamatos szakmai felügyelet mellett képessé válik önálló feladatok végrehajtására.

Szakmai gyakorlat óra bontásban, követelmények

1. A hallgató 14 héten át részt vesz az Egyház által számára kijelölt Buddhista Közösség életében, ahol minden héten legalább két meditációs gyakorlaton, valamint két mozgásgyakorlaton jelen van (112 óra), melyet a foglalkozás vezetője igazol.
A tantárgyi követelmények teljesítésén túl köteles asszisztensként részt venni három elvonuláson, ahol feladatokat kap az elvonulás szervezésében, valamint egyéni konzultációkat folytat az elvonulás résztvevőivel, a mentor felügyeletével (52 óra).
A gyakorlat során a buddhista életvitellel kapcsolatban minimum négy egy órás előadást kell tartania a közösségnek, valamint a 14 héten keresztül minimum heti két alkalommal másfél óra egyéni konzultációt folytat a közösség gyakorlóival az életmódjukkal kapcsolatban a mentor jelenlétében, melyet a Közösség vezetője és a mentor igazol. A résztvevők írásban is véleményezik a hallgató munkáját (46 óra).
(összesen 210 óra)
2. A képzésben tanultakat integrálja az egyéni gyakorlásában, minimum napi két óra egyéni gyakorlásáról napló formájában számol be.
(összesen 140 óra)
3. Az Egyház szertartásain, rendezvényein tevékenyen vesz részt segítőként, valamint előadással, gyakorlati workshoppal és egyéni konzultációkkal segíti a Mudita klub munkáját, melynek tagjai idős, nyugdíjas buddhista gyakorlók (70 óra). A teljesített óraszámot a Mudita klub vezetője igazolja.
Egyházi fogadóórákon jelen van és egyházi feladatokat lát el napi 2 órában (140 óra), melyet az Egyház erre kijelölt felelőse igazol.
(összesen 210 óra).

Intézményi felelős: Karsai Gábor, rektor, főiskolai docens