

Kutatási projekt

A mindfulness meditáció hatása a mentális jóllétre magyar gyakorlók körében:

Hét napos bentlakásos meditációs elvonulás hatásainak klinikai vizsgálata

Dr. Sakchai Sakabucha

Dr. Nadnapang Phophichit

Phra Medhivajrapundit Prof. Dr.

Karsai Gábor

Földiné Dr. Irtl Melinda

Cser Zoltán

**A kutatást a Mahachulalongkornrajavidyalaya Egyetem
Nemzetközi Buddhista Tanulmányok Kara támogatja.**

Kedves Hallgatók!

A thaiföldi partnerintézményünknek, a Mahachulalongkornrajavidyalaya Egyetem (MCU) vezető szerzetese, Tiszteletreméltó Phra Medhivajarapundit Prof. Dr. vezetésével 7 napos bentlakásos Théraváda Mindfulness elvonulást tartunk május 8-15. között Mánfán, amire szeretettel várjuk az abszolvált, de még nem diplomázott hallgatóinkat is.

Az elvonulás egy összetett kutatási projekt keretén belül zajlik, amely a "A Szatipatthána négy alapja" c. meditáció hatását vizsgálja a gyakorlók mentális és fizikai jóllétére. A kutatás a thaiföldi Mahachulalongkornrajavidyalaya Egyetem (MCU) és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola közös projektje, a résztvevő kutatók Dr. Nadnapang Phophichit, Phra Medhivajarapundit, Földiné Dr. Irtl Melinda és Cser Zoltán.

A programot az ülő és sétáló meditációk, napi két recitációs ülés, a mindennapos Dharma Tanítások, az egészséges vegetárius/vegán étkezés, a nemes csend és a digitális csend mind a békés tudatot támogatják.

A résztvevők kérdőíves kutatásban vesznek részt, ami a meditáció szerepét vizsgálja a mentális egészség és a jóllét, valamint a pannyá-szíla-szamádhi fejlődési lehetőség kapcsán.

A kutatás részeként az elvonulás kezdetén és végén magyar nyelven validált pillanatnyi stressz és well-being szintet felmérő kérdőíveket fogunk kitölteni.

A csendes gyakorlás 7 teljes napon át zajlik majd, 15-én este zárjuk a programot egy rövid szertartással. A kutatásban való részvétel önkéntes, mely kapcsán szükséges írásos beleegyező nyilatkozatot tenni a helyszínen az elvonulás előtt, a kutatásról szóló részletes tájékoztatást követően.

Az elvonulás **önköltséges**, a várható költségek: 7 éjszakára a szállás díja (főiskolai hallgatóknak ez várhatóan 6.500Ft/éj, valamint a napi 2x étkezés díja, amiről a mindenkor szakiacs előzetes árajánlatban fog értesíteni a jelentkezők végleges létszámát követően (várhatóan 6-8.000Ft/nap). Szociális rászorultság esetén kérvényezhető a szállásdíj részletfizetése.

Akik szeretnének részt venni az elvonuláson, kérjük töltsék ki az alábbi rövid jelentkezési űrlapot, ami egyben a kutatásban való alkalmasság előszűrője is:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYWQLCE7vOXXF5cNY0Kj5jeq1kUNL2yPuiGGldP_vrzlacyg/viewform?usp=sharing&ouid=115814428468571135986

Akik jelentkeznek és alkalmasak a kutatással egybekötött elvonulásra, azoknak jelentkezési űrlap kitöltését követően további részletes tájékoztatást küldünk (napirend és egyéb tudnivalók).

Az elvonuláson való részvétel feltételei

Követelmények:

1. Írásos beleegyező nyilatkozat a kutatásban való részvételről, a kutatás részleteiről szóló tájékoztatást követően.
2. Magyar állampolgárság.
3. Az elvonulás teljes időtartamán való részvétel május 8.-15. között a Mánfai Elvonulási Központban.
4. Betöltött 20. életév.
5. Hosszabb ülő és sétáló meditációra való fizikai alkalmasság (minimum 30 perc ülésenként).
6. Általános jó egészségi állapot. A jelentkező nem szenved semmilyen krónikus vagy akut fizikai vagy mentális betegségben.
7. Nem érte számottevő veszteség az elmúlt hat hónapban (pl. közeli hozzátartozó halála).

Kizáró tényezők:

1. A kutatásban való részvétel elutasítása.
2. Nem magyar állampolgárság.
3. A jelentkező nem tud részt venni az elvonulás teljes időtartamán.
4. Be nem töltött 20. életév.
5. Hosszabb ülő és sétáló meditációra való fizikai alkalmatlanság (minimum 30 perc ülésenként).
6. Bármely krónikus vagy akut fizikai vagy mentális betegség.
7. Számottevő veszteség az elmúlt hat hónapban (pl. közeli hozzátartozó halála).

A jelentkezők számára részletes tájékoztatást küldünk az elvonulásról és az azon végzett kutatás menetéről és a részvétel feltételeiről.

A program a théraváda kolostorok általános napirendjét követi és az elvonulás ideje alatt a résztvevők törekszenek a **nyolc fogadalom** betartására, azaz:

- tartózkodás bármilyen élőlény elpusztításától;
- tartózkodás a lopástól;
- tartózkodás minden szexuális aktivitástól;
- tartózkodás a helytelen beszédétől;
- tartózkodás a tudatmódosító szerek használatától, (dohányzástól is)

- tartózkodás a dél utáni evéstől;
- tartózkodás érzékszervi élvezettől és testi díszítéstől;
- tartózkodás magas, luxus ágy használatától.

Az elvonulás alatt a **nemes csendet** gyakoroljuk, azaz a kérdésekre kijelölt időszakban lehet majd kérdezni az elvonulás vezetőjétől, azon kívül törekedjünk arra, hogy ne zavarjuk felesleges beszéddel a magunk és társaink csendes gyakorlását.

Hét napos bentlakásos meditációs elvonulás napirendje

Május 8 - 15.

Mánfai Elvonulási Központ és Alkotóház

Óra	Tevékenység
03.45	Ébresztő/ tudatosan végzett személyes tevékenységek tudatos szemlélése
04.00	Meditáció
06.00	Reggeli / tevékenységek tudatos szemlélése
08.00	Reggeli recitáció/Tanítás/ sétáló/ ülő meditáció
10.30	Sétáló/ ülő meditáció
11.00	Ebéd / tevékenységek tudatos szemlélése
12.00	Szabadidő / tevékenységek tudatos szemlélése
13.30	Sétáló/ ülő meditáció / kérdések
17.00	Tea / tevékenységek tudatos szemlélése
18.00	Esti recitáció, tanbeszéd
19.30	Sétáló/ ülő meditáció
20.30	Tisztálkodás / tevékenységek tudatos szemlélése
21.00	Lámpaoltás

Az elvonulás vezetője: Phra Medhivajarapundit. Prof. Dr.

Mindenképpen legyen nálad **személyi igazolvány** a szállás regisztrációja miatt!

Ruházat:

Kérjük hozz magaddal lehetőleg **fehér színű** (vagy lehet egyszínű, világos), bő, kényelmes, **vállakat fedő, hosszú öltözetet** a gyakorláshoz. (A fehér színű viselet a

világról való lemondást szimbolizálja) Lányoknak és fiúknak egyaránt hosszú nadrág javasolt a leborulások és az ülő meditáció miatt. Kerüld a hivalkodó viseletet, rövid, szűk, áttetsző és mélyen dekoltált ruházatot, ezzel is kifejezve a tiszteletet a szerzetesek és a gyakorló társak felé. Kerüld az ékszerek viselését.

Személyes higiénia: Kérjük hozz magaddal lehetőleg természetes alapú tisztálkodó szereket és lehetőleg **ne használj parfümöt**, valamint egyéb illatszereket az elvonulás ideje alatt. Gondold át a személyes higiéniai szükségleteidet és ennek megfelelően csomagolj papírzsebkendőt, tisztasági betétet, sebtapaszt, szúnyogriasztót és az orvosi előírásra szedett esetleges gyógyszereidet stb. Törölközőt az elvonulási központ biztosít.

Nemes csend támogatása:

Kérjük, az első nap estéjén **kapcsold le és add le a telefonodat** a kutatást vezetőknél. A tábor idején természetesen lehet értesítést hagyni bármilyen sürgős esetben számotokra (**Jakab Gábor: 06-70/657-3160, Komjáti Rózsa 06-70/529-4046**).

A meditációs teremben kérjü, kerüld a zajkeltést (zörgős szatyor, csörgős karkötők).

A szobákban is tartsuk a nemes csendet és támogassuk ebben a szobatársunkat is!

Ha bármilyen probléma miatt mégis kommunikálnod kell a szervezőkkel vagy a szobatársaddal, írásban teheted meg a megfelelő helyeken.

A meditációs terem mellett a gyakorlásra, személyes nehézségekre vonatkozó kérdéseket lehet írásban feltenni az elvonulás vezetője számára.

Egyéb eszközök: Hozhatsz magaddal **saját meditációs párnát**, vagy egyéb eszközt, ami segíti a meditációs üléseket. Párnák természetesen a helyszínen is vannak. Javasoljuk, hogy minden szobában legyen legalább egy **karóra**, vagy egy asztali óra a napirend betartását segítő.

Napközbeni iváshoz hozz magaddal kulacsot, mivel meditációs terembe nem lehet poharat bevinni. Mindenképpen hozz magaddal **tollat**!

Ne hozz: könyvet, játékot, hangszert, és semmi olyan eszközt, ami el tudja terelni a figyelmedet a gyakorlásról.

Utazás: Az elvonulás helyszíne **Mánfai Elvonulási Központ és Alkotóház**, 7304 Mánfa, Fábián Béla u. 87.