

Személyiségfejlesztés a buddhista szemlélet tükrében

© Földiné Irtl Melinda, © Komár Lajos

A Tan Kaapuja Buddhista Főiskola, Budapest

melindairtl@gmail.com, thera67@yahoo.com

Egészség és személyiségfejlesztés

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát. Az egészség persze nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk. A holisztikus szemlélet szerint például az egészség fogalmi meghatározása nagyon egyszerű, hiszen az egészség maga a teljesség állapota.

Az egészség fogalmának meghatározása a WHO nemzetközileg elfogadott fenti meghatározásán túl, különböző irányokból, illetve számos szempont figyelembe vétele szerint is lehetséges (nyugati, keleti, orvosi, tudományos, pszichológiai, filozófiai, szociológiai, kulturális faktorok stb.):

- biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése,
- lelki egészség: a tudat nyugalma, és a belső béke, amely helyes/megfelelő világnézetünkre, erkölcsi-, magatartásbeli alapelveinkre épül
- mentális egészség: a tiszta, racionális, logikus, és következetes ugyanakkor rugalmas gondolkodásra való képesség,
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, megélésének illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,
- szociális egészség: megfelelő magatartási, viselkedési formák gyakorlása, embertársainkkal való megfelelő kapcsolatok kialakításának képessége.

Az egészség csak akkor fenntartható, ha annak összes dimenziója kielégítő szinten működik. A WHO meghatározásából kiindulva a keleti filozófiákkal fontos, lényeges kapcsolódási területet találunk. A biológiai, funkcionális egészségen túlmutató, „lelki” és a szociális tényezők hangsúlyozása, teremti meg az alapot ahhoz, hogy az egyén „teljes egészséghez” való viszonyulása a keleti filozófiák szerint is értelmezhetővé váljon.

A buddhista „egészség” fogalom azonban mégis sajátos, hiszen a „teljes egészség” avagy a „tökéletes állapot” az maga a megvilágosodás, vagy „felébredés”, ami felülemelkedik a betegség-egészség kérdéskörének kettősségén. Ehhez vezető gyakorlata, a szélsőségektől való mentesség (a középút tanítása). Ennek eredménye, avagy visszacsatolása a konkrét fiziológiás-, patológiás-, mentális-, emocionális folyamatokra, hogy az egészség vagy a betegség különböző állapotainak oka, mibenléte felismerhetővé válik.

A keleti rendszerekben alapvető faktorok tehát az egyén fizikai, testi jóllétén túl a következők: kiegyensúlyozott, rendezett, szabályozott spirituális, mentális, emocionális állapot, és az egyén hasonló minőségű kapcsolódása a környezetéhez. Mindezen tényezők együttes figyelembevétele, fontosságuk belátása, automatikusan vezet az egyén személyiségfejlődéséhez.

A személyiség meghatározása

A személyiség tudatos fejlesztése pedig, a korábban említett területeken való harmonikus, „egészséges” állapot elérését és fenntartását is segíti, támogatja.

A hagyományos, nyugati típusú személyiségfejlesztési trendek és a módszerek kidolgozói is felismerték, hogy a „személyiségfejlesztés” kulcsa: az önismeret. A buddhista szemlélet azonban jelentős motivációs különbséget mutat fel, mely abban érhető tetten, hogy a hangsúly nem a „fejlesztés”, hanem maga a „megismerés” (önmegismerés). Ennek az aktív folyamatnak pedig pusztán mellékhatása lesz a fejlődés. A módszerekben találhatunk persze számos hasonlóságot (testre vagy légzésre irányuló lazító, összpontosító gyakorlatok).

Általánosan elfogadott nyugati szemlélet szerint a személyiségfejlesztés egy élethosszig tartó folyamat. Buddhista szempontok szerint ez részben igaz, részben speciális filozófiai magyarázatokra szorul, főként azért, mert a kanonikus alaptanítások szerint a személyiség folyamatosan átalakuló, változó természetű. Nincs honnan- hová fejleszteni, csupán rá kell ébredni annak természetére és eltávolítani a ráakódott szennyeződések. A változó környezeti hatások miatt ez is egy élethosszig tartó munkálkodást igényel.

Az önmegismerés önvizsgálaton alapul, melynek előfeltétele az elcsendesedésre való képesség. Az elcsendesedés kifejlesztése is tudatosságot igényel, ennek a folyamatnak támogatása a pedagógusok feladata (is); ez sokszorosan megtérülhet, hiszen csökkenti a fegyelmezésbe befektetett energiaszükségletet az oktatási tevékenység során. A külső-belső elcsendesedés alkalmassá tesz önmagunk vizsgálatára: kifelé csendben maradunk, befelé leállítjuk a zavaró tudatfolyamatokat. (Egy klasszikus példával élve: amíg a tó felszíne viharos, zavaros, addig nincs rálátásunk a mélyére, csupán a hullámverést szemléljük, vagy azzal azonosulunk.) Valódi önismeret hiányában hamis képet alkotunk magunkról, mivel a környezetünk felé irányuló válaszreakcióinkból téves következtetésekre jutunk saját magunkkal kapcsolatban (például „én dühös vagyok, türelmetlen vagyok”), holott ezek csupán folyamatosan változó összetevői a személyiségnek.

Ennél a pontnál érdemes megállnunk egy pillanatra és megvizsgálunk azt, hogy mi is az a személyiség. A személyiség egy az egyénre jellemző viselkedési, gondolkodási és érzésminta, ami állandósultan és ezzel együtt egyedien jellemzi magát az egyént; az embert megismételhetlenné teszi, megkülönbözteti, meghatározza viselkedését és gondolkodását. William Stern (1871-1938) német pszichológus szerint az ember egyedi, változékony és nyitott rendszerként működik. Ebből következően a pszichológiai megközelítés legfontosabb alapelve: Ne árts! Ez újabb kapcsolódási pont a buddhista nem-

ártás, erőszakmentesség (szanszkrit: ahimszá) alapelveivel, amit önmagunk és mások felé egyaránt szükséges alkalmazni.

A buddhista személyiség fogalmának megértéséhez érdemes néhány alaptanítással megismerkedni. A Buddha tanítása szerint a személyiség (szanszkrit: pudgala) három jellegzetességgel bír: állandótlan, változó (szanszkrit: anitja), szenvedésteli (szanszkrit: duhkha) és nincs önálló léte (szanszkrit: anátman). Az ílymódon megnyilvánuló személyiség az önszeretet, a vágy és a karmikus következmények hordozója, végső alkotóelemei a jelenségek (szanszkrit: dharmák), melyek maguk is a fent említett három jellegzetességgel bírnak. Ez a változásnak kitett személyiség öt összetevőből (szanszkrit: szkandha) áll: test, érzés, észlelés, készítés és tudatosság. Gyakran azonosítjuk önmagunkat (tévesen) ezek valamelyikével.

A buddhista szempontok szerinti fejlődés kulcsai és alapjai: a hit (bizalom), erény, nagylelkűség, tanulás, bölcsesség. A hit és nagylelkűség az érzelmi fejlődést, a tanulás és bölcsesség fejlesztése a szellemi fejlődést segíti elő. Az erények, erkölcsi alapok (szanszkrit: sílák), vagyis az 5 fogadalom gyakorlása pedig mindkét irányba hat. Ezek közül három (tartózkodás az erőszaktól, a lopástól és a nemi kicsapongástól) az érzelmeket, a másik kettő pedig (tartózkodás a hazugságtól és a bódító szerek használatától) a zavaros gondolatokat, tudatfolyamatokat csillapítja.

Buddhista személyiség-módszertan

A személyiségfejlődés céljából minden, ami bennünk és körülöttünk zajlik, az öt összetevő, szkandha alapján lehet a vizsgálat tárgya. A személyiséget nem fejlesztjük, hanem megismerjük. A buddhista szemléletmódon alapuló módszerek, vallási és filozófiai szemlélettől függetlenül elfogadhatóak, mert nem hit- vagy dogmaalapúak; az oktatás-nevelés minden területén alkalmazhatóak. Minden „technika”, vagy módszer, a megfigyelés, tudatosítás, elfogadás gyakorlatára, alkalmazására épül (relaxáció, koncentráció, meditáció). A szándékos cselekvési tényezők az önfejlesztési módszerekben (1) az éberség (szanszkrit: szmriti), (2) az aktív módszer a valóság kutatásra (szanszkrit: dharmavicsaja) és (3) a hősi önfeláldozó törekvés (szanszkrit: vírja).

Egy buddhista szentirat, a Szatipatthána szutta szerint a megfigyelés tárgyai a test, az érzetek, a tudatállapotok és a tudattartamok lehetnek. A megfigyelésből elnyugvás (szanszkrit: samatha), abból pedig tisztánlátás (szanszkrit: vipasjaná) származik. Ez a relaxáció – koncentráció - meditáció folyamata, amelyben a megfigyelő és a figyelem tárgya közötti különbség megszűnik, a személy én-tudata „feloldódik” a folyamat során, és csak a tiszta figyelem marad.

A buddhista meditáció módszere hasznos lehet a pedagógusoknak is: ezáltal önismeretre tesznek szert, s így hatékonyabban tudják kiválasztani a megfelelő módszert az eszköztárukból, valamint a tanítványokat is jobban megismerhetik, ezzel segítve az egyéni- és a közösségi fejlődést.

Összegzés

A személyiségfejlesztés buddhista alternatíváinak relevanciája azon jelenkori kutatásokon és megfigyeléseken alapul, hogy az oktatói-nevelői munka és a személyiségfejlesztés szorosan összefonódnak. Ebben a viszonyrendszerben a személyiségfejlesztő folyamatok mindenképpen jelen vannak. A pedagógiai célok megvalósításában a buddhista alapelvek támasztékkul szolgálhatnak.

<i>pedagógiai cél</i>	<i>buddhista támaszték</i>
konstruktív életvezetés	erények megalapozása
kulcskompetencia	éberség
döntési képesség	tett-következmény belátása (karma)
belső szükségletből cselekszik	önismeret (szatipatthána)
érettség, felnőtté válás	bölcsesség (vipasszaná)

Ezeknek a területeknek valódi kiaknázása a jövőben további, gondosan tervezett tudományos kutatás alapját képezheti. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola aktív szerepvállalása ebben a folyamatban különböző indirekt projekteknél érhető tetten: a Kis Tigris Általános Iskola- és Gimnázium (roma integrációt támogató oktatási program), A Tejút Iskola Alapítvány programjai (hit- és erkölcsoktatás, táborok, rendezvények (börtönmissziós tevékenység). Az intézmény pedagógiai programjában kiemelt szerepet kap a gyakorlati módszerek átadása (meditációs technikák, jóga). Felsőoktatási intézményünk (TKBF) és az Egyház (TKBE) nyitott a kutatásokban való együttműködésre.