

# A buddhista pedagógia

© Csörgő Zoltán

A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest

[csorgo.zoltan@tkbf.hu](mailto:csorgo.zoltan@tkbf.hu)

A buddhista pedagógia sok ponton illeszthető a nyugati pedagógia célkitűzéseire és számos területen gazdagíthatja is azt, kiegészítheti az oktatási-nevelési folyamat eredményeit azzal, amit fontosnak tart a buddhizmus. Ilyen az, hogy a gyerekek helyesen felmérjék azt az összefüggésrendszert, amelyben élnek, s a bennük rejlő lehetőségek, velük született tehetségek egészét képességekké fejlesszék.

Ennek érdekében szükséges az, hogy kialakítsunk egy olyan nevelési, erkölcsoktatási elméletet és gyakorlatot, amely lehetővé teszi, hogy a gyermekekben élők maradjanak bizonyos velük született képességek, illetve megkapják a támaszt a bennük rejlő lehetőségek kibontakoztatásához.

A buddhizmus szellemében fontosnak tartjuk, hogy a nyitottság, a megismerésvágy, a kíváncsiság, a tudni akarás, a fejlett kifejezésbeli gazdagság, mely nemcsak szóbeli, sőt leginkább nem az, az eredeti látásmód, a könnyedség, a játékoság és a közvetlenség értékeit is fenn tudjuk tartani, meg tudjuk erősíteni a gyerekekben. Emellett fejlesztésre szorulónak tartjuk a következőket: a felelősségtudat, az önrendelkezés, az önuralom, a fegyelmezettség, az összpontosító képesség, az együttérzés, a készen kapott tudás visszaadása helyett képességek kibontakoztatása, az életközeli tanulóssal elnyert tudás ötletgazdag és megoldásközpontú alkalmazása, az erkölcsös és önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák.

Ezzel a buddhista pedagógia szerves része tud lenni a nyugati pedagógiának. Nem a keleti oktatási-nevelési módszereket kívánjuk adaptálni, hanem a keletiből és a nyugatiból a legjobb elemeket ötvözni egy olyan folyamatban, amely igyekszik megtalálni a középutat és egyensúlyt a nyugati és a keleti világ, kultúra eszményei és értékei között. Nem az a cél, hogy a mai világban a nyugati életstílustól eltávolodott emberek képződjenek, hanem olyanok, akik többletképességgel és az összefüggésekbe mélyebben hatoló látásmóddal felvértezve képesek helytállni környezetükben, fáradhatatlanul, kitartóan, eltökélten és hatékonyan munkálkodva önmaguk s a világ jobbításán. Ezt a holisztikus összefüggésekre építő megközelítést a következő elvekben és célkitűzésekben ragadhatjuk meg:

- ✓ a Nemes Nyolcrétű Ösvény alkalmazása
- ✓ a benső figyelem kialakítása
- ✓ időszerűség.

## *A Nemes Nyolcrétű Ösvény alkalmazása*

A nevelési cél: az összpontosított figyelem elérése, az önfegyelem megtámogatása, az önnevelés igényének kialakítása, s annak tudatosítása, hogy életünk elválaszthatatlanul kapcsolódik más lények életéhez, ami felelősségvállalásra is sarkall az élet mindenekfeletti tisztelete kapcsán. A Nemes Nyolcrétű Ösvény, a középút, a buddhista életvitel vezérfonalának megismertetése és az abban való elmélyedés segíti ezt a folyamatot mind a pedagógus, mind a tanulók számára.

A Buddha nemcsak egy látásmódot kínált, amelynek segítségével ráeszmélhetünk valódi helyzetünkre, hanem egy olyan módszerre is megtanította tanítványait, amellyel változtatni lehet ezen. Tanított egy ösvényt, amely a megszabaduláshoz vezet, s a szútrákban számos leírás maradt fenn azokról a gyakorlatokról, amelyek az embert hozzásegítik a felébredéshez. Ezek közül a leghíresebb a Nemes Nyolcrétű Ösvény, az a tanítása, amely a Négy Nemes Igazság közül az utolsó. Ez lényegében nyolc olyan angából, „tényezőből” áll, amelyeknek tökéletesítése által elérhetjük a megszabadulást vagy felébredést:

- ⇒ helyes szemlélet
- ⇒ helyes szándék
- ⇒ helyes beszéd
- ⇒ helyes cselekvés
- ⇒ helyes életmód
- ⇒ helyes erőfeszítés
- ⇒ helyes éberség
- ⇒ helyes elmélyedés.

A Nemes Nyolcrétű Ösvény összetevői nem lépcsőfokok, amelyeket egymás után kell követni, a cél, hogy idővel mind a nyolc tag egyszerre, egymást támogatva legyen jelen. A cél elérésig hagyományosan érdemes egy sorrendet követni az ösvény kibontakoztatásában. Elsőként a magasabb erkölcsi fegyelem csoportjának tagjait közvetítjük: helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes megélhetési mód. Ez úgy tud a legeredményesebben megvalósulni ebben az életkorban, ha egyfelől megfelelő mintát látnak maguk előtt, másfelől ha a buddhista értékszemplélet kapcsán kibontakozó magasfokú erkölcsi hozzáállás nem dogmatikusan értelmezett ételszabályok, hanem belátás nyomán születik meg bennük.

A káros hajlamokat megfékező önkorlátozás elsajátítása, vagyis az erkölcsi fegyelem benső támasszá válása érdekében a gyakorlatok mellett alkalmat kell adni a fiataloknak arra, hogy a mindennapi életükkel kapcsolatos kérdéseiket, kihívásaikat is felvethessék és az azokra megtalálható válaszhoz útmutatást, segítséget kapjanak.

Az erkölcsstan oktatásnak rendszeresen visszatérő feladata a tanulók életkorának megfelelő motivációk fenntartása. Jelentős kihívás, egyúttal szép feladat a magasabb tudatosság csoportját alkotó helyes erőfeszítést, helyes éberséget és helyes elmélyedést megalapozó gyakorlatokat gyermekekre szabottan találni. Eme második képzési terület érdekében fontos, hogy hiteles belátásokhoz juttató valódi gyakorlati tapasztalatokat is szerezhessenek a tudat

képzése terén. Itt olyan egyszerű gyakorlatok elsajátításához kapnak segítséget, amelyek eredményét mindennapi életükben viszonylag hamar megtapasztalhatják, áttételesen pedig abban nyilvánulhat meg, hogy nyitottá váló látásmódjuk és megerősödő összpontosító képességük, figyelmük, valamint fegyelmeztségük révén a tanulmányi eredményeik, avagy tanulási képességeik, mi több: a tanulás öröme is viszonylag gyorsan fokozódik.

A nyugalom és összeszedettség kifejlesztése nyomán érhetjük el a magasabb bölcsességet, vagyis a helyes szemléletet és a helyes szándékot, amelyek a harmadik képzési csoportot alkotják. E téren helyes módszernek az ismeretek megosztása mellett az interaktivitás, a látszólag kötetlen, a gyermekek tudatát érdeklő, időszerűen, fejlettségi fokuknak megfelelően megmozgató kérdésekről való beszélgetés bizonyul. Bizonyos kérdések több, akár egymást követő évben is sorra kerülhetnek. Ennek szerepe nem az, hogy az ismétléssel eredményesebb bevésődést érzünk el, éppen ellenkezőleg: az a cél, hogy a tanulók gondolkodjanak el a kérdéseken, válaszaikat pedig éppen látásmódjuknak, megszerzett ismereteiknek és képességeiknek, tapasztalataiknak a fényében fogalmazzák meg.

Mindez azt jelenti, hogy a nyolc évű nemes ösvény mind a nyolc tagja szerepet kap valamennyi évben – ám a hangsúly a korábbi évek középpontba került témái és azok átismételt jelentései, életünkben betöltött szerepei mellett minden évben egy-egy újabb tagra esik.

## *A benső figyelem*

*„Az emberek feje nem edény, amit meg kell tölteni, hanem fáklya, amit lángra kell gyújtani.”* Így fogalmazta meg annak idején a nevelés lényegét Szentgyörgyi Albert. Nyilvánvalóan arra utalt, s ez messzemenőig buddhista jellegű megközelítés, hogy a gyermekekbe nem bele kell plántálni valamit, legyen az ismeret, tudás, világlátás, hanem elő kell hívni belőlük valami olyat, amivel eleve rendelkeznek.

Ha egy mondatba kívánjuk sűríteni a buddhista pedagógia lényegét, akkor azt mondhatjuk, hogy az az erkölcsi, vallási, létszemléleti alapállást a benső, lelki-tudati folyamatok megismerésére építve segíti kialakítani, s ezzel a „bensőleg vezérelt” embertípus kialakulását törekszik elősegíteni. Mindebből máris következik egy lényeges észrevétel a buddhizmus szemléletével kapcsolatban, ami nem is csekély mértékben ellentétes e lap felkérése nyomán kapott címmel. Ez pedig az, hogy a buddhisták számára a vallás nem valamely hit megvallását jelenti. A buddhizmus középpontjában nem hit, hanem megismerés áll, vagyis nem dogmákra, tantételekre épül, hanem a tapasztalatokra, s az azokból fakadó belátásokra. A Buddha a tanítványainak is azt javasolta, hogy csak arról beszéljenek, amit maguk értettek, maguk láttak, maguk tudtak meg.

A megismerés és a benső figyelem kialakítása összefügg azzal a manapság egyre nyilvánvalóbbá váló „tanult tehetetlenségnek” nevezett jelenséggel, amelynek szerepe abban, hogy az egyének számára nehézségbe ütközik rálátni saját működésük kiinduló pontjára, mégpedig pont azért, mert e jelenség önmagába rejti egy konstruktív válaszreakció kondicionált képtelenségét is.

A tanult tehetetlenség egy a szocializáció folyamatában kialakított hozzáállás. Olyan motívumok alapján történik érzelmi, kognitív, pszichés, pszicho-fizikai működésünk, amelyekre nincs rálátásunk, egészen egyszerűen azért, mert nem kérdőjelezzük meg azok létjogosultságát, nem teszünk különbséget a potenciális lehetőség-spektrumok, és a sikeresen elsajátított, belénk nevelt mintázatok lejátszása között.

A beállítódásunk és világra vonatkozó magyarázataink kulturális környezetünkben való átvételekor a másokban kialakult és létező korlátokat helyezük át magunkba. Autonómmá pedig ott válik a személyiség, amikor képes rálátni a környezetéből kapott és belsővé tett világlátásra (magyarázatokra, beállítódásokra, „normálisnak ítélt” cselekvési módokra).

A születéskor már magával hozott genetikus hajlamokon túl, a család, iskolák, intézmények a maguk sajátosan korlátozott világszemléletének (látásmódjának, szocializációjának, értékbeállítódásainak) megfelelően a tanulás, tanítás folyamán beszűkítik az egyén egyébként teljességet, benső gazdagságot hordozó kiinduló állapotát. Erre a jelenségre rátekintve, tágabb értelemben az a mozzanat is maga a tanult tehetetlenség jelenségéből adódik, hogy nem vizsgáljuk meg reakcióink, motivációink mibenlétét, eredetét, tudatunknak azon aspektusát, amelyben ezek a rögzült mintázatok, sémák találhatóak. A kondicionáltság, a tanult tehetetlenség felszámolásához a megszokott kognitív sémákhoz és emocionális mintázatokhoz, sőt érzékelési (konszenzuális) beidegződésekhez való ragaszkodás helyett az elengedést szükséges gyakorolnunk.

A rögzült működést csak egy megfelelő mélységű önismeret birtokában vagyunk képesek felismerni. A felismerés teret ad a megértésnek, amelyben tudatosulhatnak az általunk használt minták mibenléte, eredete. Ebben az esetben az elemzés egy lényeges módszere az önismeretnek. A Buddha tanításaiban sokszor felhívja a figyelmet erre a lényeges módszerre, a dolgok megfigyelésén, logikus elemzésén és az önvizsgálaton keresztül. Még saját tanítását is górcső alá állíttatja az őt hallgató tanítványok által. Egyik tanításában ezt mondja: *"Amint az aranyműves vásárlás előtt, Az aranyat jól megvizsgálja, Égetve, vágva és csiszolva – Éppúgy vizsgáljátok meg s fogadjátok el szavaim, S ne pusztá tiszteletből irántam."*

A nyugati ember nem ezt a látásmódot kevésbé ismeri. Megszoktuk a kész válaszokat, megoldásokat. Arra nevelnek bennünket, hogy mások által megtapasztalt és könyvekben leírt "igazságokat", információhalmokat tanulással, kívülről belsővé téve, tároljuk elménkben és különböző helyzetekben alkalmazzuk. Figyelmünk a külső, érzékszervi-tapasztalati világ megnyilvánulásaira irányul, ugyanakkor belső lelki-tudati folyamataink világában már kevésbé igazodunk el, gondolataink, érzéseink világában általában bizonytalanok, zavarodottak, tanácstalanok vagyunk. Csak azt vesszük észre, amit szokásaink megengednek.

A buddhista gyakorláshoz vezető út első feltétele, hogy hagyjuk el a mások által ránk kényszerített normákat és induljunk el saját utunkon. A buddhista gyakorlatok célja a kondicionálás, a feltételeket kiépítő tudati működés fokozatos felszámolása, megszüntetése, s ennek útja a tapasztalás.

A Buddha a tanulás, elmélkedés és gyakorlás hármasságában határozta meg a Tan helyes megközelítését. Maga a Buddha és a Tan további tanítói -

legyenek bármely buddhista iskola képviselői -, nem próbálnak kész válaszokat adni. Tanításaik nem írják elő, mit csináljunk, csak útjelző táblákkal, útmutatásokkal szolgálnak. Buddha tanítása bensőnk feltárásának tudománya és művészete, mely során megismerhetjük tudatunk és az általa teremtett jelenségvilág valódi természetét.

Lényeges, hogy az egyén maga találjon megoldást a saját életében előforduló kérdésekre, problémákra, mintegy megélve saját kompetenciáját és autonóm működését, hogy rálátást kaphasson a saját működésére, és annak megértése nyomán akár új, számára lehetséges magatartási-működési módokat próbálhasson ki.

Lényeges momentuma a tanulásnak, hogy gondolkodásra készítő kérdések mentén történjen a megértés. A Buddha személyes tanítói praxisában rendszeresen élt a kérdezés megvilágító és fokozatos megoldásra vezető eszközével.

A Buddha ügyes módszeréhez tartozik, hogy mindig a kért szintjének megfelelően kérdezett, beszélt és tanított. Az illusztratív megközelítései, példázatai nyomán felismerhetővé váltak korábban rögzült tévedések, korlátolt nézetek. Így ezekben az új belátásokban szabadon dönthettek a tanítványok, milyen irányban és milyen minőségben folytatják életüket. A buddhista pedagógia egyik célkitűzése tehát úgy is megközelíthető, mint

- ❖ a tanult tehetetlenségre való szocializáció megismerése
- ❖ az egyéni képessé válás arra, hogy e tehetetlenségből aktív, önmagát, a környezetet, a társadalmat alakító helyzetbe kerüljön az egyén
- ❖ a tehetetlenséget létrehozó okok ellensúlyozása
- ❖ a folyamat mind korábbi és szélesebb körű – az egyén környezetét is érintő - megállítása.

Ehhez azt a kreatív alapot kell életre kelteni, amely segít állandó önreflexióval szemlélni a választott cselekvési módunkat és fenntartani annak lehetőségét, hogy szabadon választhatunk bármely más cselekvési vagy megközelítési módot. Ez elsősorban egy gondolkodásbeli szabadságot jelent, másodsorban pedig egy cselekvési szabadságot. A gondolkodásbeli szabadság azt jelenti, hogy képes valaki egy adott helyzet meglévő értelmezésén, értékbeállítódásán, cselekvési lehetőségén túl, több lehetséges értelmezés, értékbeállítódás, cselekvési lehetőség átgondolására.

## *Időszerűség*

Az időszerűség több „fronton” ragadható meg. Nagyobb figyelmet szükséges fordítani a keleti kultúrák megismertetésére, hiszen ez a mai, gyorsan változó világunkban meghatározó igény lehet. Ugyanakkor fontosnak tartjuk, hogy szervesen illeszkedjenek az ismeretek az iskolában tanított egyéb tantárgyak világába is. A buddhista szemléletet továbbá nem csak a nyugati kultúrához kívánjuk igazítani, hanem azon belül kapcsolatot igyekszünk találni a hazai – keresztény és egyéb - vallások világához, szimbólumaihoz, tanításaihoz is, mivel a buddhizmus mindig odafigyelt a helyi kultúrákra és épített azokra.

Időszerű kihívás például, hogy az úgynevezett Z-generáció tagjai számára nehézséget okoz az ismeretek lineáris feldolgozása, vagy az egyirányú koncentráció. Rövidebb ideig tart, de több pályán mozog egyszerre a figyelmük és türelmetlenebbek. Éppen ezért nehezebben követik az elméleti levezetéseket, a kézzelfogható, gyakorlati példa fontos számukra. Az olvasás és szövegértés elmélyült figyelmet igényel, és nem feltétlenül gyors folyamat, ami ma – úgy tűnik – nem annyira vonzó számukra. A keresőmotorok gyorsasága megváltoztatta a realitásban is a gondolkodáshoz szükséges idő definícióját, és a fiatal digitális generáció átszokott erre a sebességre. Mindebből következik, hogy a hatékony oktatásnak módszertanában a diákok megváltozott igényeihez kell alakulnia, hiszen ezeket a kognitív folyamatokat figyelembe kell vennie.

A vizualizáció, az aktivizálás és a kooperatív módszerek azok, amelyekkel hatékonyabban tudjuk átadni az ismereteket a fiataloknak. Azaz, nem elég, ha érdekesebbé tesszük az órákat, hiszen így még a hagyományos, frontális módszertan keretein belül maradunk. Ennél is fontosabbnak tartjuk mostanra a fiatalok folyamatos bevonását, az óra közbeni feladatmegoldást, hiszen az is jellemző erre a generációra, hogy rögtön szereti látni a munkája eredményét és azonnali visszacsatolást vár el.

A legnagyobb érdeklődést a dinamikus, színes, érzékelhető részeredményekkel sikerélményt adó, kreativitást igénylő projektek váltanak ki, amelyeket be kell illeszteni az oktatási és értékelési folyamatainkba.

## Összegzés

A buddhizmus a középút keresésére, az erkölcsi szabályok betartására, saját én központúságunk elhagyására, és a társadalom jobbítására sarkall. A gyerekeket saját belső értékeik kifejlesztésére neveli, a magasabb igényszint kialakítását segíti. Belső biztonságot teremt, elősegíti a természetes világgal való kapcsolatunkat. Szabadon kísérletezve, az eredményeket elismertetve a kisgyermek gyorsabban és élményszerűen fogadja be és fejezi ki mindazt, amit megtud, amit gondol a környezetéről és amit érez mindezzel kapcsolatban.

A buddhista pedagógia hazai kialakítását egy szintézist teremtő folyamatként képzelhetjük el, amely a középút eszménye értelmében igyekszik egyensúlyt találni a nyugati, valóságos, individuális, időbe vetett és a keleti, eszményi és időtlen célok között. Nem az a cél, hogy a mai világban életképtelen, a nyugati életstílustól elidegenedett emberek képződjenek, hanem olyanok, akik többletképességgel és összefüggésekbe mélyebben hatoló látásmóddal felvértezve, önmaguk és a világ jobbításán fáradhatatlanul, kitartóan, eltökélten és hatékonyan munkálkodva képesek helytállni környezetükben.