



MEDITÁCIÓ KEZDŐKNEK GYAKORLAT TANULÁSI EREDMÉNY ALAPÚ TANTÁRGY TEMATIKA

Képzés neve:	Általános orvosképzés
Tantárgy címe:	Meditáció kezdőknek gyakorlat – AOK-OMSZV791
Tantárgy típusa:	szabadon választható
Tanév és félév:	II-V. évfolyam / őszi félév
Tantárgyfelelős:	Dr. habil Kelemen Oguz Ph.D. – intézetvezető egyetemi docens
Intézeti felelős:	Dr. Horváth Bálint – gyakorlatvezető Magartástudományi Intézet (6722 Szeged, Mars tér 20.) e-mail: hbalint996@gmail.com
Tanóra típusa:	gyakorlat
Heti óraszám:	2
Kreditérték:	2
Értékelése:	gyakorlati jegy (5)
Párhuzamos feltétel:	-

Tantárgy célja:

A "Meditáció kezdőknek" tantárgy célja, hogy segítse a hallgatókat a mindennapi stresszel való megküzdésben. A résztvevők részletes útmutatás mellett megismerkednek kezdő meditációs technikákkal, amit közösen, illetve otthon is gyakorolhatnak. A leadott anyag minőségéért a Magyarországi Buddhista Misszió vállal felelősséget, és delegál egy oktatót.

Ismert szakirodalmi adat, hogy az orvosképzésben részt vevő hallgatók komoly stressznek vannak kitéve.¹ A kurzus ennek a problémának a megoldására irányuló javaslat.

A tantárgy képzésben elfoglalt helye kettős: jellegéből adódóan nincs előfeltétele, és nem előfeltétele más tárgyaknak - ugyanakkor a hatékony stresszkezelés technikáinak átadásával valamennyi modul hallgatóját segítheti tanulmányaiban. Ezért is hiszünk abban, hogy ez a kurzus hiánypótló jelentőségű lenne az egyetemen.

Kimeneti követelmények:

Tudás

- Részletes ismeretek a satipatthana meditációs technika elméletéről és gyakorlatáról.
- Részletes ismeretek a samatha meditációs technika elméletéről és gyakorlatáról.
- A meditáció különböző aspektusainak és stílusainak ismerete: elemző gondolkodás a meditáció elméleti alapjairól, különös tekintettel az alaptechnikák közötti különbségekre.
- Részletes ismeretek a meditációs technikák hatékonyságával és alkalmazhatóságával kapcsolatban.
- Az alapvető meditációs fogalmak és terminológiák magabiztos ismerete.
- A meditációs gyakorlatokban felmerülő lehetséges kihívások és megoldások ismerete.

Képesség

- Mélyebb önismeret kialakítása a meditációs gyakorlatok révén, lehetővé téve a személyes erősségek és fejlesztendő területek felismerését.
- Képesség a figyelem tudatos irányítására, javítva ezzel a koncentrációs és fókuszálási képességeket.



- Stresszkezelési készség megerősítése, lehetővé téve a hatékony reakciót a mindennapi élet kihívásaira.
- Szabályozási képességek fejlesztése az érzelmi stabilitás és egyensúly eléréséhez.
- Képesség a jelen pillanat mélyebb megélésére és az élmények teljes mértékű befogadására a tudatosság és az éber jelenlét fejlesztése által.
- Kreatív gondolkodásra való képesség, új perspektívák és megoldások könnyebb felfedezése.
- Kommunikációs készség javulása, beleértve az empátiát, türelmet és tiszteletteljes figyelmet mások felé.

Attitűd

- Rugalmasság a stresszhelyzetek kezelésében, amelyekkel a tanév során találkozhat.
- Pozitív hozzáállás a meditációs gyakorlatok rendszeres alkalmazása iránt.
- Empátia és megértés a csoporttagok meditációs tapasztalataival kapcsolatban
- Elkötelezettség a tanult technikák gyakorlása mellett még akkor is, ha az kihívást jelent.
- Nyitottság az új meditációs módszerek és elméletek befogadására és kipróbálására.
- Proaktivitás a stresszforrások azonosításában és azok megoldásában a meditáció segítségével.
- Személyes elkötelezettség az életmódváltás és a mentális egészség javítása érdekében.

Autonómia – Felelősség

- Hatékony tervezés és időgazdálkodás a meditációs gyakorlatok mindennapi életbe való integrálásával kapcsolatban.
- Önreflexió a meditációs fejlődés nyomon követéséhez.
- A meditációs rutin önálló kialakítása, alkalmazkodva az egyéni szükségletekhez és preferenciákhoz.
- Önálló döntéshozatal a meditációs technika megválasztásának tekintetében az adott időszakban és élethelyzetben.
- Személyes felelősségvállalás a meditációs célok kitűzésében és elérésében.
- Motiváció fenntartása és fejlesztése a meditációs gyakorlatok folyamatos végzése érdekében.

Témakörök:

Részletes tematika (hetekre lebontva):

- 1. alkalom:** Bevezető beszélgetés, a testtartás
A meditáció kezdete: megérkezés önmagunkhoz
- 2. alkalom:** Testtartás
A meditáció kezdete: megérkezés önmagunkhoz
- 3. alkalom:** Fókuszálás egy külső tárgyra
A gondolatok megnyugtatósága
- 4. alkalom:** A 2. alkalom ismétlése
Fókuszálás egy külső tárgyra: a nyugalom megtapasztalása
- 5. alkalom:** A test előkészítése
Fókuszálás egy belső tárgyra
- 6. alkalom:** A 4. alkalom ismétlése
Lehetséges hibák a meditáció során, a meditáció befejezése
- 7. alkalom:** A tudatosság gyakorlása
Testtudatosság gyakorlata
- 8. alkalom:** A tudatosság gyakorlása
A test/légzés tudatossága

**9. alkalom:** A 7. alkalom ismétlése

A test/légzés tudatossága - a meditációban felmerülő akadályok

10. alkalom: A 7. alkalom ismétlése

A test/légzés tudatossága - a meditációban felmerülő akadályok

11. alkalom: A tudatosság gyakorlása

A test/légzés tudatossága, a feszültség elengedése

12. alkalom: A tudatosság gyakorlása

Test/légzés tudatossága, az életteli jelen megtapasztalása

13. alkalom: Integráció a mindennapi életbe

A tudatosság a mindennapi életben

14. alkalom: A tanulási folyamat értékelése

Záró beszélgetés

Módszerek:

- A gyakorlati meditációs kurzus célja, hogy segítse a hallgatókat a mindennapi stresszel való megküzdésben.
- A hallgatók részletes útmutatás mellett megismerkednek alapvető meditációs technikákkal.
- Segítségnyújtás az otthoni, önálló meditáció gyakorlásához.

A tárgy teljesítésének feltételei, vizsga követelményei:

Bemeneti, kimeneti önreflexív esszé. A résztvevő hallgatók a kurzus második, illetve utolsó óráján esszé formájában benyújtanak egy írásos beszámolót; ezek képezik a jegyadás alapját.

- A **bemeneti esszé (motivációs esszé)** elkészítéséhez a hallgatóknak kiemelt figyelmet kell fordítaniuk a következő pontokra:

- **Motiváció a kurzuson való részvételre:** Részletesen vázolják fel, miért választották ezt a kurzust, mi az, ami vonzotta őket. Lehetséges, hogy érdeklődnek a meditáció iránt, vagy valamilyen konkrét célt tűztek ki maguk elé, amit ezen a kurzuson szeretnének elérni.

- **Stresszkezelési szokások:** Ismertessék, hogyan kezelik a stresszt jelenleg, mi a jelenlegi megküzdési stratégiájuk. Ha már vannak tapasztalataik a meditációval, említsék meg, hogy milyen hatással volt rájuk eddig.

- **Célkitűzések és elvárások:** Tájékoztassák az olvasót arról, mit várnak a kurzustól, és milyen személyes vagy szakmai fejlődési célokat tűztek ki maguk elé.

- A **kimeneti esszé (visszatekintő esszé)** írásakor a hallgatóknak a következőkre kell összpontosítaniuk:

- **Tapasztalatok az elmúlt félévből:** Írják le részletesen, hogyan változott meg az életük, milyen hatással volt rájuk a kurzus. Érintsék meg a pozitív változásokat, és fogalmazzák meg, ha esetleges nehézségek is felmerültek.

- **Stresszkezelési szokások változása:** Mutassák be, hogyan változtak meg a stresszkezelési stratégiáik az elmúlt félév során. Esetlegesen említsék meg azokat a meditációs gyakorlatokat, amelyek hatással voltak rájuk.

- **Személyes fejlődés:** Elemezzék ki, miben fejlődtek az elmúlt félév során, mind pszichológiai, mind fizikai szempontból. Használjanak konkrét példákat és történeteket a személyes fejlődésük bemutatásához.



Értékelés:

- minimum 30 óra otthoni meditáció teljesítése a félév alatt
- aktív részvétel a gyakorlatokon
- Bemeneti és kimeneti esszé határidőre való teljesítése

Kötelező irodalom:

-

Ajánlott irodalom:

- Thich Nhat Hahn - The Miracle of Mindfulness

