

**Miskolci Egyetem**

**Egészségügyi Kar**

**Indiai gyógyászat – Ayurvéda tanácsadó, terapeuta**

# **Ayurvédikus alapelvek alkalmazási lehetőségei a pedagógiában**

**Dr. Szalkai Iván Phd.**

**Soponyai János**

**2018.**

*“Óh emberek, kik mindent tudtok céltalan, százféle mesterséget mért tanultatok, és minden eszközt fel, miért találtatok, ha azt az egyet el nem éritek soha, hogy észhez térítsétek azt, ki esztelen.”*

***Euripidész***

## Tartalom

<b>1. Bevezetés .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Alternativitás és integráció .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Az Ayurvéda .....</b>	<b>7</b>
<b>4. A zavarodott Világ és a pedagógia .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Kórtörténet .....</b>	<b>11</b>
<b>6. Az Ayurvéda belépési pontjai.....</b>	<b>13</b>
<b>6.1. Tompaság .....</b>	<b>14</b>
<b>6.2. Hiperaktivitás .....</b>	<b>15</b>
<b>6.3. Az Ayurvéda mint tananyag.....</b>	<b>17</b>
<b>6.4. Testalkatelemzés és terápia .....</b>	<b>19</b>
<b>6.4.1. Az alapvető testalkat meghatározása .....</b>	<b>21</b>
<b>7. Fontos tudnivalók.....</b>	<b>32</b>
<b>8. Megbeszélés.....</b>	<b>33</b>
<b>9. Összefoglalás.....</b>	<b>33</b>
<b>10. Irodalomjegyzék .....</b>	<b>34</b>

## 1. Bevezetés

Ez a dolgozat az oktatási folyamat és az Ayurvéda ismeretrendszerének lehetséges kapcsolódási pontjait kutatja. Hogyan és miként, milyen esetekben és milyen formában lehet integrálni az Ayurvéda tudományát az oktatási rendszerbe egy hatékonyabb oktató-nevelő munka érdekében. Nem célja a részletekbe menő problémamegoldás. Nem adatokat, hanem elveket közvetít, így a szakszerű és végleges megoldások tekintetében mindenképpen szakértő Ayurvéda terapeutával való konzultáció szükséges. Az írás célja, hogy ráirányítsa a figyelmet az Ayurvéda sokszínűségére és felhasználási lehetőségeire a pedagógiában. Konkrét elvek tekintetében az Ayurvéda ismeretrendszere nem tartalmaz semmiféle utalást, javaslatot vagy megoldást a hatékony pedagógiára vonatkozólag. Nincsenek oktatási módszerei és nincsenek konkrét, az oktatáshoz vagy a neveléshez kapcsolódó egzakt instrukciói. Az Ayurvéda ismereteinek alkalmazásához - egy hatékonyabb pedagógiai környezet kialakításának érdekében - a sorok között kell olvasni. Valójában, az Ayurvéda tudásanyagának az Élet bármely területén való alkalmazása adaptív gondolkodásmódot igényel. Az Ayurvéda látásmódja könnyedén integrálható minden tudománnyal és tevékenységgel tekintve, hogy az Élet helyes látásmódja alapvetően maga az Ayurvéda. Megismerni és megérteni az Ayurvédát áldás. Ismerni és nem használni, balgaság. Az Ayurvéda elvei között számos olyan található, amely segítségére lehet a modern pedagógiának a problémái megoldásában. Szükséges is lenne egy mélyre ható reform, mivel a jelenkor oktatási struktúrája alapjaiban kezd eldeformálódni. Hamis értékeket követ, miszerint a mesterségesen felgyorsított Világhoz akarja megfelelővé formálni az embert ahelyett, hogy a Világot formálná megfelelővé az emberhez. Ez rengeteg probléma forrása, amire van gyógyír az Ayurvédában. A feldolgozandó terület még érintetlen, azaz korábban még semmi ilyen jellegű törekvés, feljegyzés vagy kutatás nem történt, ami az Ayurvéda lehetséges hatásait vizsgálta volna a jelenkor oktatási problémáira. Így nem áll rendelkezésre a témával kapcsolatban semmilyen forrás, szakirodalom vagy elemzés,

amiben kutakodni vagy elmélyedni lehetett volna. Ennek okán a későbbiekben kifejtésre kerülő lehetőségek nem támaszkodnak külső segítségekre, sem a ténymegállapítások, sem pedig a megoldási javaslatok tekintetében. Azok mind a szerző személyes gondolataiból erednek. A téma nyílt és időszerű, ebből kifolyólag a tovább gondolása kézenfekvő. Legyen ez a dolgozat egy kiterjedt kutatás kiindulópontja, amihez csatlakozva pro és kontra épüljön fel egy holisztikus oktatási modell, ami egyformán jó a szülőnek, a diáknak, a pedagógusnak és a társadalomnak egyaránt.

## **2. Alternativitás és integráció**

Az elmúlt néhány évtizedben az úgynevezett kiegészítő orvostudományok koncepciója egyre inkább gyökeret vert a nyugati egészségügy körében, ezzel egyre növekvő figyelmet szentelve az ősi hagyományokon alapuló orvostudományoknak. Miközben ezeket a hagyományokat kezdetben elszigetelten tartotta a nyugati orvoslás és az orvosi gyakorlatok egyfajta „alternatívájaként” tekintettek rá, mostanra már nyilvánvalóvá vált, hogy minden ilyen hagyománynak helye van az egészségügyben, mivel sajátos, egyedi módján járul hozzá ahhoz, hogy mélyebb megértést szerezhessünk az egészségről és a betegségekről egyaránt. Érdeemes elidőzni egy pillanatra az alternatív szó felett, hogy mit is jelent valójában az a kifejezés, hogy alternatív. Alternatív annyit jelent, hogy a fő iránytól, az elsődleges megoldástól eltérő, másodlagos esetleg harmadlagos lehetőség egy probléma megoldására. Röviden ez annyit tesz, hogy ha az „A” terv megbukott, akkor az alternatív „B” terv következik és azzal kell megoldani a még fennálló problémát. Ez konkrétan a gyógyításban annyit tesz, hogy ha a beteg az „A” terv nyújtotta lehetőségekkel nem talált gyógyírt a bajára, akkor a „B” terv, azaz az alternatív lehetőség után nyúl, ami majd aztán megoldja az esetet feltéve, ha a beteg még közreműködő az „A” terv tökéletlensége okán, azaz még életben van. Napjainkra az a helyzet állt elő, hogy az „A” kategória sikertelenségei tartják életben a „B” kategóriát azzal, hogy nem adnak végleges megoldást, viszont a „B” kategória az esetek túlnyomó többségében igen.

Az egyetlen ok, ami miatt a „B” kategória nem képes már segíteni egy eseten, ha a páciens túl későn ismerte fel az „A” kategória képtelenségét a segítségre, ami annyit jelent, hogy olyan leromlott egészségi állapotba került, ahonnan már nincs vissza. A halál elkerülhetetlen. Ennek okán érdemes lenne elidőzni azon, hogy vajon melyik legyen az „A” és melyik a „B”.

Napjainkra két dolog teljesen kiment a köztudatból. Az egyik, hogy az ember a Természet része még mindig annak ellenére, hogy városokba, házakba, lakótelepekre költözött és a szükségletei kielégítésére alkalmas termékeket – úgymint élelmiszer, gyógyszer és örömforrás - az ipar állítja elő ipari méretekben és ipari minőségben. A másik, ami feledésbe merült az emberek túlnyomó többségénél, hogy szellemi lények, annak minden előnyével és hátrányával együtt. Az elbutulás rohamléptekkel tör előre, amihez támogató környezetet biztosít a követhetetlen sebességgel rohanó Világ és az ehhez társuló feldolgozhatatlan mennyiségű információ, amit már csak gépek segítségével lehet követni és feldolgozni. Az ember nem erre a tempóra és életminőségre lett teremtve, ami jól nyomon követhető hiszen hiába fejlődik minden – beleértve az orvostudományt is – mégis egyre több a beteg ember, ami azt mutatja, hogy nagy baj van a Világunkkal. A betegség egy indikátor, ami azt mutatja, hogy a Tudat kibillent az egyensúlyából, ami betegséggéként manifesztálódik az emberi testben. Ha kíváncsiak vagyunk egy ember múltbeli cselekedeteire elég csak ránéznünk a testére, hiszen az élete minden mozzanata manifesztálódott a fiziológiájában. Az orvostudomány találgat és lázasan keresi a Szent Grál Pirulát, amivel egycsapásra elűzhet minden betegséget. Vegyiüzemek és laboratóriumok ezrei munkálkodnak azon, hogy különféle vegyszerekkel hozzák egyensúlyba az egészséges állapotából kibillent Embert. Erre semmi esély, hiszen a passzív beteg, aki a gyógyulási folyamatában csak, mint a *pirula-bevevő* szerepét szánja magának ahelyett, hogy aktívan részt venne a terápiájában tudván, hogy a kibillent állapotáért egyedül őt terheli a felelősség és ő lesz az, aki ezt meg tudja szüntetni és nem a csodapirula. Tüneti kezelésekre alkalmasak ezek a szerek, de vegyszerekkel nem lehet meggyógyítani egy szellemi lényt. Enyhíteni lehet a tüneteken, de a végső megoldás nem a lombikokban van. Szerencsére vannak az emberiség birtokában olyan ismeretek, amelyekkel végérvényesen orvosolhatók a betegségek. Ezek egyike

az Ayurvéda. Mindezek ellenére a nyugati orvoslás sürgősségi, diagnosztika és az akut ellátást biztosító vívmányainak érdemei elvitathatatlanok. Az intenzív ellátás, a fejlett diagnosztikai rendszerek, a műtéti és fogászati megoldások, az életfolyamatok fenntartását ellátó rendszerek, hatalmas segítséget jelentenek az egyensúlyából súlyosan kibillent ember állapotának stabilizálásában. Ugyanakkor a krónikus betegségekkel szemben mutatott eredményekkel már korántsem lehetünk ennyire elégedettek. A két ág integrációjának megvalósítása adna valódi megoldást a betegségekkel szemben, mivel az Ayurvéda eszköztára kiválóan alkalmas a krónikus betegségek megelőzésére, megszüntetésére és az azt követő rehabilitációra. Az Ayurvéda él és fejlődik. Végtelen intelligenciájával képes magába integrálni minden haladó törekvést, ami az egészséget szolgálja anélkül, hogy az ősi elvek sérülnének vagy bármit is veszítenének a hatékonyságukból. Ez visszafelé nem mondható el, mivel a nyugati orvoslás tekintélyelvűsége kirekeszt minden olyat, amit a laboratóriumaiban nem tud meg-le-ki-be-össze-visszamérni. Most, ilyen világot élünk.

### 3. Az Ayurvéda

Az Ayurvéda, az emberiséggel egyidős, összetett gyógyászati rendszer, az összes létező gyógyászat szülőanyja. A Teremtés „*Használati Útmutatója*” az élővilághoz, mivel fejlett rendszerével pontosan meghatározza egy élőlény „anyagösszetételét”<sup>1</sup>, az optimális működéséhez szükséges tennivalók összességét<sup>2</sup> és meghibásodás<sup>3</sup> esetén a szükséges intézkedéseket az egészséges állapot visszaállítására. Az Ayurvéda egy nyelv, amivel az Anyatermészet beszél az élőlényekhez. Aki érti ezt a

---

<sup>1</sup> Prakriti (szanszkrit): az alapvető testalkat, ami az organizmus alkatát alapvetően felépítő őselemek (Éter, Levegő, Tűz, Víz, Föld) speciális, kizárólag az érintett élőlényre jellemző arányát jelenti. Az őselemek a formán belül három, különböző hatóerő felelőssége alá tartoznak úgy, mint Vata (szanszkrit) Éter-Levegő, Pitta (szanszkrit) Tűz-Víz, Kapha (szanszkrit) Víz-Föld. Minden élőlényben egyedi a hatóerők aránya, amelyek dinamikus egyensúlyban állnak egymással.

<sup>2</sup> Az egyed túlélését leghatékonyabb módon támogató táplálékok, táplálkozási szokások, gondolati- és viselkedési formák, illetve az alapvető életvitel meghatározása.

<sup>3</sup> Az egyedre speciálisan jellemző hatóerők optimális arányának megváltozását kibillent állapotnak tekintjük, amelynek tartós fennállása betegség kialakulását eredményezi. Az Ayurvédának konkrét és hatékony eljárásai vannak a kibillent állapot megszüntetésére.

nyelvet az képes lesz kommunikációba kerülni az Élettel, megérteni a Természet üzeneteit és betekintést nyerhet az Univerzumot mozgató erőkbe és alapelvekbe. Az Ayurvéda holisztikus<sup>4</sup> szemlélettel közelít mindenhez, mivel nem választja szét a Testet az Elmét és a Tudatot. Pontosan tudja, hogy ez a három összetevő minden érző lényben megbonthatatlan egységben és kölcsönhatásban létezik. Rendkívül összetett ugyanakkor végtelenül letisztult és világos. Az Ayurvéda tárgykörében a „*Mit tudunk vele gyógyítani?*” kérdés értelmetlen. Alapvetően csak a „*Hogyan?*” és a „*Mennyi idő alatt?*” kérdéseknek van értelme. Az Ayurvéda szerint az Élet értelme az értelmes Élet, aminek a végső célja egy magasabb, transzcendens létforma elérése, ami már nem kötődik a formák világához.<sup>5</sup> Az értelmes Élet feltételeiként az Artha, a Káma, Dharma és a Moksha alapelvei mentén végrehajtott életvitelt tartja üdvösnek.

**Artha:** A létfenntartás és a túlélés vágya. Fontos, hogy az ember képes legyen a túlélésre, ami az anyagi biztonság megteremtésére irányul. Ezen belül is a biztonságos élettér, a mindennapi táplálék megléte és az ezt biztosító tevékenység realitása. Akinek nincs otthona, nem képes önmagát táplálni, mert nincsen olyan tevékenysége, amivel ezt biztosítani tudná, annak az élete nem nevezhető értelmes életnek. Fontos a túlélés megteremtése, mert ennek hiányában az Élet szenvedés.

**Káma:** A mindenfajta örömök utáni vágy. Fontos, hogy az embernek legyen öröme az életben, bármi is legyen az. Akinek semmi öröme nincsen az életében, nincsen semmi olyan dolog vagy tevékenység, amiben örömét leli annak az élete szenvedés, ami súlyos betegségek forrása lesz a jövőben. Nagyon fontos, hogy mindenkinek az életében legyen valami, amiben az örömét leli, ami boldogságot teremt. E nélkül az Életnek nem sok értelme van.

**Dharma:** A Dharma maga az Élet, az Örök törvény. Minden felbukkanó jelenség dharma. Szűkebb értelemben a külső és a belső egyensúly fenntartását jelenti. A belső egyensúly az egyén önmagával való egyensúlyát jelenti, ami az önmaga elfogadását

---

<sup>4</sup> A holisztikus szemléletű gyógyítás nem a betegségre, hanem inkább a betegre koncentrál. A kibillent embert az adott kontextusban vizsgálja annak minden összetevőjével és azok okaival egyetemben. Több síkon keresi az okokat, amelyek a megszüntetendő tüneteket generálják.

<sup>5</sup> A fizikai Univerzum a rezgéstartamok és a formák világa. Minden megnyilvánulása legyen az gondolati vagy megfogható, az forma.



jelenti. A külső egyensúly a külvilággal való harmóniát, azaz a külvilág elfogadását jelenti. A dharma gyakorlása a folyamatos egyensúly fenntartásában való létezés jelenti, így aki a dharmát gyakorolja azt elkerülik a betegségek, mert a dharma a gyógyszer azokra betegségekre, amelyek a karma<sup>6</sup> által jönnek létre. Betegség karma, egészség dharma. Az értelmes Élet nem képzelhető el a külső és a belső egyensúly nélkül.

**Moksha:** A szabadság vágya. Az ember alapvető vágya a kötöttségektől való megszabadulás. Alacsonyabb szinten ez a hétköznapi kötöttségektől való elszakadást jelenti, ami a másoktól és különböző helyzetektől való függésben nyilvánul meg. (pl. családi, iskolai, munkahelyi, vallási, pénzügyi, személyhez vagy intézményhez való kötöttségek). Amíg az ember rabnak érzi magát a saját maga által alkotott börtönben, ahol ő a rab és a börtönőr is egyben, addig értelmetlennek tűnő életet él. Fel kell szabadítani a kötöttségeket generáló gondolatokat ahhoz, hogy az Élet újra értelmet nyerjen. Magasabb szinten ez a kötöttség a Szamszara<sup>7</sup>-hoz való kötöttséget jelenti, aminek a feloldásával elérhető a végleges szabadság állapota, ami valójában az értelmes élet igazi célja kellene, hogy legyen.

Összefoglalva a fentiek az Élet valódi célja a végső szabadság elérése, amivel az ember kiszabadul a születés és a halál körforgásából. Ennek a célnak az eléréséhez értelmes életet kell élni, ami a négy pillér együttes megléte során alakul ki. Ha bármelyik is hiányzik, erőteljesen dolgozni kell annak visszaállításán, mert hiányában értelmét veszti az Élet. Természetesen, az Ayurvéda sokkal többről szól, mint ez a négy elv olyannyira, hogy ennek a dolgozatnak nem is célja az Ayurvéda alapos bemutatása. Az viszont célja, hogy beültesse a laikus olvasó tudatába az Ayurvéda magját, ami szárba szökkenését követően arra sarkallja majd, hogy mélyebb ismeretek után kutasson, hiszen az Ayurvédát megismerni és megérteni továbbra is áldás.

---

<sup>6</sup> Az Univerzumot mozgató Ok-Okozat törvénye. Minden okkal történik és mindennek következménye van.

<sup>7</sup> Szamszara a létkörfogatagot jelenti Azt a hat létállapotot (istenek-félistenek- emberek-állatok-éhes szellemek-pokollények világa), amelyekben a - minőségének megfelelően – az egyéni tudat testet ölt mindaddig, amíg meg nem tisztul a szennyeződésektől és felismeri valódi, tiszta természetét.

## 4. A zavarodott Világ és a pedagógia

Jelen korunk a Vata<sup>8</sup> hatóerő dominanciáját mutatja. Az emberiség nyugalmanak és jólétének érdekében – paradox módon - felpörgetett Világ nem válogat és egyformán tesz tönkre felnőttet és gyereket. A tomboló Vata-át nem ellensúlyozza semmi. Eltűntek a Világ stabil pontjai, megszűnnek a stabil értékrendek, mára már a nemi hovatarozás is szabadon választható. Információ özönben fuldoklik az emberiség, amelyekből roppant nehéz elválasztani a hasznost a haszontalantól. A rengeteg, egyszerre megjelenő adat feldolgozása szinte lehetetlen. Az ember képtelen eligazodni, amivel a zavarodottsága egyre csak növekszik, ami a túlműködő szélenergia egyik mutatója. Az egyensúlyát veszített felnőtt körül nevelkedő gyermek végzetes a jövőre nézve, hiszen ő a jövő záloga és a zavarodott felnőtt mellett élő, - óhatatlanul zavarodottá váló - képtelen gyermekből képtelen felnőtt lesz, akinek még képtelenebb gyermeke születik majd, ami beláthatatlan következményeket von maga után. A probléma roppant súlyos és az épelméjű értékrendjét veszített Világ fénysebességgel rohan a veszébe. De nincs is igazán min csodálkozni egy olyan világban, ahol szeretett vezetőink a béke megőrzésének zászlaja alatt atombombák és tömegpusztító fegyverek gyártását szorgalmazzák, mert a békét fegyverrel kell védeni. A zavarodottság pusztítása nem kíméli az oktatás sem. Az oktatási rendszer jelen állapotában fordítva ül a lovon. Történelmi léptékkal mérve kis idővel ezelőtt, még a tanítvány könyörgött a Mesternek a tudásért. Ez időtájt nem jelentett különösebb gondot a tanítás, hiszen a diáknak elemi érdeke volt a magasabb szintű tudás elérése. Manapság a tanár könyörög a diáknak és ez így nincsen rendben. Nyilván, ennek a megoldása rendszerszintű beavatkozást igényel. Az Ayurvéda

---

<sup>8</sup> Vata(szanszkrit) Az Éter és a Levegő elemek tartoznak a felelősségi körébe. Legfőbb hatása a mozgatus. Minőségei a teres, hideg, könnyű, száraz, mozgékony minőségek. Paradox módon az Éter elem akkor nyilvánul meg, amikor nincs semmi és ez a semmi a hely. Megnyilvánulásakor mindennek helyet ad és semmit sem korlátoz. Hiányában semmi nem tud megnyilvánulni, mert nincs hely, ahol megtudna jelenni bármi is. A Vata, megfoghatatlan jellegéből adódóan csak a hatásai és a minőségei alapján beazonosítható. Mivel hatóerő, energiatartalma van, ami teres, hideg, könnyű, száraz és mozgékony. Ez a szélenergia. Ez nem újdonság, több ősi gyógyászati rendszer alapjaiban is megtalálható ez a kifejezés (pl. tibeti gyógyászat, ami szintén ayurvédikus gyökerekből táplálkozik).

közvetlenül nem fogja megoldani az oktatási rendszer problémáit viszont a zavarodottság és a nyugtalan állapotok megszüntetésére vannak eszközei.

## 5. Kórtörténet

A magyar oktatás, főleg az alap- és középfokú iskolarendszer komoly gondokkal küzd. A közoktatásban jelenleg érvényben lévő és elfogadott, materiális alapokból kiinduló és a konkrét fogalmi megértésekre alapuló oktatás célja az, hogy a tanulók testi és értelmi adottságait a lehető legtökéletesebbre fejlessze – *polihisztorizálja* - azzal a céllal, hogy a társadalom által elvárt és egységes keretekbe foglalt formai követelményeinek megfeleljenek. Ennek elérése érdekében a rendszer az alap- és középfokú oktatás ideje alatt irreális mennyiségű és kérdéses hasznosságú tananyag elsajátítását követeli meg. A folyamat eszköznek tekinti a tanulót és csupán a tananyag elsajátítására és annak visszaadására helyezi a fő hangsúlyt nem pedig a diák szellemi fejlődésére. Ezen elvárásoknak való megfelelés komoly nehézségeket jelent a tanulók egy része számára, mivel a képzésben résztvevő diákok személyisége és a képességeik erősen differenciáltak. E mellett a társadalomban generálódó feszültségek<sup>9</sup> okán a családi és szociális hátterek az esetek döntő többségében meglehetősen ziláltak, ezért az oktatási folyamat ráeső részében nem képes a tanulók mentális, érzelmi és anyagi támogatását megfelelően ellátni. Ezt tetézi még az alap- és középfokú oktatásban dolgozó pedagógusok motivátlanságából eredő oktatási minőség is. Ezek a tények együttesen komoly kihívások elé állítják az oktatási folyamatban hatékonyan működni kívánó pedagógusokat és a résztvevő diákokat egyaránt. Alapvetően, bármilyen tevékenységet hatékonyan végezni csak egészségesen lehet, ami alatt nem csak a fizikai egészség értendő. A holisztikus szemlélet nem különíti el egymástól a test, a tudat vagy az elme egészséges állapotát, mivel ezek szoros kapcsolatban és erős kölcsönhatásban vannak egymással. Az

---

<sup>9</sup> Ide sorolandók az egzisztenciális és létbiztonságot teremtő lehetőségek erőteljes beszűkülése, illetve az érzelmi és az általános intelligencia alapvető hiányából eredő elégtelen emberi kapcsolatokról kialakuló feszültségek.

elmében felhalmozódott információk tartalma befolyásolja a Tudat minőségét és döntéseit. A Tudat minősége közvetlenül a fizikai testben generál a tudatállapotnak megfelelő elváltozásokat, azaz egy zavarodott, beszűkült tudatállapot leromlott fizikai állapotot generál. Ez vissza felé is igaz, azaz egy elhanyagolt állapotban lévő fizikai test zavarodott és félreértésekkel teli tudatállapotot feltételez. Kézenfekvő az egészséges állapot visszaállítása.

Annak felismerése, hogy a jelenlegi, mindenki számára egységesített keretrendszerben működtetett oktatás nem éri el a kitűzött céljait vezetett el oda, hogy más utakon kell haladni. Amennyiben ez nem lehetséges a szoros tantervi előírások okán, ott külső segítség, pl. az Ayurvéda bevonása ajánlatos. Elsődlegesen azt a ténytet kell figyelembe venni, hogy az iskolába bekerülő diákok nem egyformák. Nem is lehetnek azok, hiszen eltérőek a képességeik, különböző szintű testi-lelki fejlettséggel bírnak, illetve nem azonos tudásszintekkel és családi/szociális hátterekkel rendelkeznek. Hiú ábránd azt feltételezni, hogy a rendszer alapesetben mindenki számára ugyanazt az eredményt hozza. Ennek okán, olyan rendszer kidolgozása a kívánatos, amely kezelni tudja a tanulók differenciáltságát, képes kezelni az egyensúlyát veszített tanuló helytelen megnyilvánulásait és alkalmas arra, hogy visszaintegrálja az önértékelését és motivációját veszített a diákot az oktatási/tanulási folyamatba. De még ezen is túlmenően a legfőbb cél egy a Világgal összhangban lévő, teljes értékű ember felnevelése, aki önállóan képes működésben tartani a saját cselekvőképes létezését. Az tény, hogy az a tanuló, aki nem akar tanulni azt nem is lehet megtanítani semmire. Az a tanuló viszont, aki tanulni akar, de valami miatt nem tud eredményeket elérni, annak segítségre van szüksége és ha ez a segítség időben érkezik, akkor nem veszíti el teljesen az önmagába és a képességeibe vetett hitét, aminek az lesz az eredménye, hogy sikeresen teljesít és eredményes tanulmányi munkát tud majd felmutatni, aminek a határa a csillagos ég. Az már egy másik kérdés, hogy az a tanuló, aki nem akar tanulni az vajon miért nem akar tanulni.

## 6. Az Ayurvéda belépési pontjai

Jelenkorunk, egészségmegőrzési szempontból legfontosabb kihívása a Vata démon megfékezése. Az örült sebességgel vágózó Világnak való megfelelés komoly kihívást jelent a tempóját követni nem tudó embereknek. A megfelelési kényszerekből generálódó mentális stressz faktorok (pl. félelem, aggodalom, szorongás) fiziológiai hatása (pl. álmatlanság, emésztési problémák, keringési zavarok) ismertek. A már korábban említettek alapján, egy különböző okok miatt stresszel terhelt felnőttek mellett nevelkedő gyermek, adaptálja a látott-kapott mintát és azt magával is viszi az iskolába. Nyilván az iskola nem egy stressz kezelő intézet, de a szélsőséges esetekkel foglalkozni kell. Erre nincs vegyszer. Erre ott az Ayurvéda. A legfontosabb, amit figyelembe kell venni, hogy a gyerekek tanulási és fejlődési tempója különböző. Ezt tetézi még az otthonról hozott anyag, amivel ha tetszik, ha nem, iskolaidőben az iskola falain belül kell megküzdeni. Az oktató-nevelő folyamatban elsősorban nem az ismeretanyag puszta átadásának kell a középpontban állnia, hanem a tanuló szellemi fejlődésének, és ez mentálisan zaklatott állapotban nem lehetséges. Nyilvánvaló, hogy a családi problémákat nem az iskola fogja megoldani, de amíg a gyerek ott van, addig az iskola hatáskörébe tartozik a megfelelő környezet biztosítása. A nevelés, az iskola feladata is, és kutya kötelessége mindent megtenni annak érdekében, hogy a problémákkal küszködő diák menedéket, megértést és megoldást kapjon a bajára, de ehhez megfelelő eszközökre és tudásanyagra van szükség.

Ki lesz az, akinek segítségre van szüksége? Hogyan lehet megállapítani azt, hogy melyik diák küszködik mentális elakadásokkal? Egyértelműen a tanulmányi eredmény lesz az, ami a legpontosabb indikátora lesz a kibillentségnek. Szigorú értelemben véve az összes diák, amelyik ép elmével rendelkezik és nem kitűnő tanuló, segítségre szorul. Tágabb értelemben véve az átlag alatt és a hullámozóan teljesítők tartózkodnak a veszélyzónában. Ennek alapvető oka a figyelem és a koncentráltság megfelelő állapotának a hiánya. A dekoncentrálttság két okból jöhet létre: 1. *tompaság*, 2. *hiperaktivitás*. Mind a kettő olyan állapot, amely alapvetően kizárja a hatékony ismeretszerzés lehetőségét. A tompaság egy meglassult elme és

beszűkült tudatállapot. Ennek ellentéte a hiperaktivitás, ami egy extrém teres tudatállapotot és ide-oda cikázó elmét mutat. Az elme képtelen egy pontra koncentrálni, mert a tudat hatalmas terében minden felbukkanó jelenségre kíváncsi, meg akarja tapasztalni. Képtelen egyhelyben maradni, mert nem köti le a tevékenység a meg nem értés okán. A tompaság beszűkült terű tudatállapotában az elme mozdulatlanul és érdektelenül időzik egyhelyben, nem kíváncsi semmire. Az Ayurvéda tudománya itt tud becsatlakozni, mivel ezekre a jelenségekre egzakt magyarázata és megoldása van.

## 6.1. Tompaság

Nyúljunk vissza a korábban már említett őselemekhez. A tompaságot és elnehezültséget a két nehéz elem a Víz és a Föld elemek túlsúlya eredményezi. Ezek az elemek a Kapha hatóerő fennhatósága alá tartoznak. Vannak olyan testalkatú emberek – nagy darab, erős csontú, zömök, hízásra hajlamos vagy elhízott – akikre alapvetően jellemző tud lenni ez az állapot különösebb erőfeszítés nélkül is, de egy olyan alkatnál is, ami jellemzően nem mutat Kapha jellegeket, kialakulhat az elnehezültség állapota a folyamatos túlevés és mozgáshiányos életmód mellett. Tehát, az alapvető Kapha alkat nem jár együtt a tompasággal. Viszont gyakrabban jelentkezik a Kapha jelleg is mutató testalkatoknál. Alapvetően, a testi és tudati elnehezültség a helytelen és túlzott mennyiségű táplálkozás következménye. Az Ayurvéda szerint ez a két nehéz elem alkotja az édes ízt, azaz az édes íz - tágabb értelemben véve a szénhidrátok - túlzott fogyasztása a két nehéz elem felszaporodását eredményezi a testben. Mint tudjuk, a test minősége visszahat a tudat minőségére, így a test elnehezülése a tudat elnehezülését fogja eredményezni, ami figyelemzavarként tud megjelenni az iskolapadban.

Ellenszer: A nehéz ellen a könnyűvel vesszük fel a harcot. A Kapha hatóerő ellensúlyozására legalkalmasabb a Vata. Mivel a Vata hatóerő felelős az Éter és a Levegő elemek megnyilvánulásaiért így a két legkönnyebb, ellenpontjául szolgál a két nehéznek. Az elnehezülés ellenszere a mozgás, az édesnek a keserű. A keserű ízt az Éter és a Levegő elemek alkotják. A feleslegben bevitt táplálékot a lehető

leggyorsabban kell lebontani, ezért az emésztő tűz intenzitásának növelése kiemelten fontos. Ezt a csípős íz bevitelével érjük el, amit a Tűz és a Levegő elem alkot. Az Ayurvéda mesterien játszik az ízekkel a megbomlott egyensúlyok visszaállításának okán. Bátran kimondhatjuk, hogy az Ayurvéda gyógyászat veleje az ízekben van elrejtve. Tehát a Víz és a Föld nehéz és hideg minőségeit melegíteni és mozgatni kell. Képletesen szólva a sarat úgy tudjuk eltüntetni, ha kiégetjük a tűzzel és a port elfújjuk a széllel. A test mozgatása kiemelt jelentőségű mivel a mozgás növeli a Tűz elem hatását, ami a többletben lerakódott tápanyagokat felemészti. Csökkenteni kell a táplálék és a szénhidrát – az édes íz - bevitel mennyiségét, emellett növelni kell a keserű és a csípős íz mértékét. A tészták, kenyerek, lisztek, sütemények, tejtermékek, csokoládék, cukrozott italok és édesgyümölcsök bőségesen tartalmazzák az édes ízt így ezek fogyasztása nem ajánlott. A zöldségek, hüvelyesek, bizonyos gabonák (pl. hajdina), fanyar gyümölcsök és a csípős fűszerek (pl. fahéj, gyömbér, feketebors, kardamom, szegfűszeg) fogyasztása erősen ajánlott. Számos remek kiadvány látott már napvilágot a hatóerőket kiegyensúlyozó ayurvédikus táplálkozásról, amit itt felülmúlni meg sem próbálok. A dietoterápia egy önálló tudomány az Ayurvédán belül, aminek alapos ismerete a hosszú élet egyik záloga. Másrészt, a tompaság elleni terápiában mindenképpen fel kell tárni, hogy vajon mi az a tudati parancs, ami a túlevést generálja, mert annak oka van.

## 6.2. Hiperaktivitás

Jellemzően azoknál testípusoknál jelentkezik, akiknél a Vata jelleg túlnyomó többségben van jelen a testben. Ez a két könnyű elem – az Éter és a Levegő – dominanciáját jelenti. Legerősebb minőségeik a teresség és a mozgás. A hiperaktivitásnál ennek a két minőségnek a túlzott megnyilvánulása figyelhető meg. A hiperaktivitással megbélyegzett gyermek képtelen a figyelmét huzamosabb ideig egy ponton tartani. Figyelme nagy területen és gyorsan mozog. Ez a tünet, - ami nem betegség – egyértelműen az egyensúlyát veszített Vata hatóerő kontrollálatlan

tülműködésének a következménye. Jellemzően a Vata testípusú<sup>10</sup> gyerekeknél a leggyakrabban jelentkező tünet, mivel az alapvető testalkat magában hordozza a testalkatra jellemző kibillentségek megnyilvánulását. Ez azt jelenti, hogy egy Vata típus Vata, egy Kapha típus Kapha, egy Pitta testípus pedig leginkább Pitta jellegű betegségektől kell, hogy tartson. Praktikusan ez annyit tesz, hogy a Vata típusnak kiemelt figyelmet kell szentelnie az idegrendszer karbantartására, a Kapha típusnak figyelnie kell a túlsúly elkerülésére, a Pitta típusnál gyakoriak lehetnek a gyulladások, ha nem fordít önmagára kellő figyelmet. A hiperaktivitás akkor jelentkezik, amikor a kontrollálatlan szél-energia kénye-kedve szerint mozgatja az elmét, ami ugyan ezt teszi a testtel, aminek a következménye egy izgó-mozgó, fecsegő, szabályozhatatlan gyerek, aki képtelen a tanulásra és a fegyelem megtartására. Nem rossz ő csak szertelen. Ő maga sem érti, hogy mi történik vele és körülötte, ami a zavarodottságának az alapvető oka. A hiperaktivitás gyökere a meg nem értés, ám ennek a befogadásához ismerni kell az elme működését. Amikor az elme valamit nem ért és nem tudja feldolgozni, nem képes belőle tapasztalatot létrehozni, nem tud fogalmat alkotni, nem képes belőle használható ismeretet vagy információt kialakítani, akkor azt ott hagyja és új elfoglaltságot keres magának újra és újra. Nem képes egyhelyben maradni, ami csapongó figyelmet és túlmozgást eredményez. A hosszú ideje fennálló, permanens meg nem értés végkifejlete a düh és az agresszió. Az orvostudománynak van rá vegyszere, az Ayurvédának pedig van rá megoldása, hogy miként lehet a Vata túlsúlyt harmonizálni.

Ellenszer: Értelemszerűen a hideg, könnyű és mozgékony ellenszere a meleg, nehéz és lassú. A túlpörgetett állapotot nyugtatni és stabilizálni kell. Fontos a táplálkozás felülvizsgálata és optimalizálása. Kerülni kell a hideg, száraz, nyers, alacsony tápértékű ételeket és előnyben kell részesíteni a friss, meleg, főtt, folyékony, krémes, tápláló ételeket. Az édes íz tartalmazza a két nehéz elemet (Víz, Föld), így a dietoterápiát e köré kell felépíteni. A helyes étrend kialakítására célszerű igénybe venni a szakkönyvek vagy képzett Ayurvéda terapeuta segítségét. A Vata hatóerő és az idegrendszer szoros kapcsolatban áll egymással, így az idegrendszer ayurvédikus

---

<sup>10</sup> Az alapvető testípusok a későbbiekben alapos kifejtésre kerülnek, aminek köszönhetően eloszlanak a meg nem értés fátylai.



harmonizálása szükséges a Vata túlsúly csökkentésére. Erre hatékony terápiák vannak kialakítva az Ayurvéda eszköztárában<sup>11</sup>. Tehát a hiperaktivitás nem betegség, hanem tünet, ami okkal jön létre. A figyelem zavar, tünet és nem betegség, ami szintén okkal jön létre. A gyökér ok mindkét esetben a környezetben felbukkanó információk, jelenségek, történések, események meg nem értése okán zavarodottá váló elme okozta szél-energia többlet, ami kihatással van az idegrendszerre. Az Ayurvéda eszközkészlete kiválóan alkalmas a tünetek kezelésére ugyanakkor a meg nem értések kezelésére és tisztázására haladó tanulástechnológiai stratégiák<sup>12</sup> bevonása erősen javallott.

### 6.3. Az Ayurvéda mint tananyag

A figyelemzavar nem az egyetlen olyan terület, ahol hatékonyan lehet alkalmazni az Ayurvédát a pedagógia tekintetében. Többnyire az oktatási rendszer nem igazán tud mit kezdeni a figyelemzavaros gyerekekkel, mivel hatékony megoldásai nem nagyon léteznek. Tekintve, hogy a diákok haladási sebessége nem azonos, - azaz ugyan annak a témának a befogadásához és értelmezéséhez esetenként több időre van szükség – ezért a meg nem értésekből eredő lemaradás elkerülhetetlen. Olyan ez, mint amikor egy házra már a tetőt szeretnék feltenni, de még a falak sem állnak. Az összeomlás elkerülhetetlen. Az ilyen problémákkal küszködő diáknak nincs valódi segítsége, hiszen a rendszer nem ismeri a valódi okot, ezért megoldása sincs rá, így a rendszer már is gyártott egy „rossz” tanulót, aki bekerül ebbe a skatulyába és onnan már nincs menekvés. A megbélyegzés megtörtént, segítség nincsen, a gyerek kínlódik, mert a megfelelési kényszer dolgozik benne, de nem képes lépést tartani. A tudati kettősség máris kialakult benne, mert tudja, hogy ez így nem jó és ő szeretne változtatni és megfelelni, de nem sikerül. Csinálná, mert ő „jó” gyerek, de nem megy és egy idő

---

<sup>11</sup> Az Ayurvéda harmonizáló manuálterápiás eljárásai meleg, gyógynövényes olajok külső-belső felhasználása által érik el az adott terület vagy hatóerő egyensúlyának helyreállítását. Ezek mellett speciális légzéstechnikák (Pranayama) és meditációs gyakorlatok segítségével teszi teljessé a terápiát. Ezeket csak szakképzett terapeuták segítségével és irányítása alatt szabad és érdemes igénybe venni.

<sup>12</sup> Az L. Ron Hubbard által kidolgozott „A tanulás alapvető technológiája” végérvényesen képes megoldani a meg nem értések kezelését. Ezzel a technológiával bárki képes elsajátítani bármilyen ismeretanyagot. Megismerése és alkalmazása minden tanuló és tanulni vágyó számára kiemelt fontosságú.

után feladja. Lassan egyetért azzal, hogy ő erre nem képes, neki ez soha nem fog menni és igazából ő nem is ide való. Sikerül teljesen leértékelnie magát, összeomlik, kilátástalannak látja a helyzetét. Óhatatlanul is másokhoz méri, hasonlítja önmagát és azt a következtetést vonja le, hogy ő egy buta, képtelen, vesztés. Szenved a diák, szenved a szülő, szenved a tanár, szenved az iskola. Mindenki szenved. Aztán már a szülő is egyetért azzal, hogy az ő gyereke nem képes, egyetért vele az iskola is és közös megegyezéssel elkönnyvelik, hogy ebből a gyerekből már nem lesz semmi, pszichiátriai eset.

Belső indíttatás és célirányos érdeklődés nélkül az iskolában eltöltött idő szimplán időpocsékolás tekintve, hogy az ez idő alatt elsajátított tananyag gyakorlatilag nulla, nem beszélve az élethosszig kitartó mentális sérülésekről. Az Ayurvéda alapelveinek<sup>13</sup> megismertetése, - szemben a hagyományos oktatással - visszanyúl azokhoz az alapismeretekhez, melyek nélkül az emberek egy hamis illúziókkal tele tömött világban próbálnak meg létezni anélkül, hogy tudnák létezésük valódi alapjait. Ebből a nézőpontból a tudásszerzés fő célja az, hogy válaszokat és megoldást találjanak az Élet alapvető kérdéseire, melyben a születés és a halál csak parányi szerepet játszik. Megértést kell szerezniük az Ok és az Okozat törvényéről annak érdekében, hogy képesek legyenek értelmezni és tudatosnak lenni az őket körülvevő világ történéseivel kapcsolatban. Meg kell érteniük azt, hogy az őket körülvevő Világ az ő felelősségi körükbe tartozik és annak formálása kizárólag az ő feladatuk. Amíg a tudakozódás nem a megfelelő irányba vezet, s az Élet lényege homályban marad, addig a diák nem lehet mentes a reménytelenségtől, az aggodalomtól és félelemtől. Amíg ezek nem tudatosulnak, addig az Élet egy széles határok között végzet harmonikus rezgőmozgás, melynek két szélső értéke az apátia és az eufória. Az oktatásnak az önmegvalósítást kell szolgálnia, mivel a nevelés középpontjában az egyén áll, és maga a nevelés is egyénre szabott. Nem is lehet más, mivel nincs két egyforma tanítvány, így a velük való munkát sem lehet sablonokra redukálni. Nincs szükség újabb és újabb nevelési programok megfogalmazására e célból. Egyszerűen intravénásan be kell engedni az Ayurvédát az oktatás keringési rendszerébe, hogy

---

<sup>13</sup> Úgy, mint az Ayurvéda filozófiai alapját adó Szamkhja filozófia teremtésmélete, az Öt Óselem Tana, az Artha-Dharma-Káma-Moksha elvek és a Karma törvénye.

vérré válhasson a tanulóiban és kitörölhetetlenül beépülhessen a tudatukba, ami már alapvetően a tudatuk része csak nem tudnak róla. Az Ayurvédát tanítani kell alap-, közép-, és felsőfokon egyaránt ahhoz, hogy az egészség, a jólét és a boldogság legyen a mindennapok alaprezgése. Ez lenne a legfőbb kapcsolódási pont az Ayurvéda és a pedagógia között, de amíg ez nem valósul meg, addig sajnos rendre lesznek olyan tanulók, akikkel – minden igyekezete ellenére - nem tud mit kezdeni az oktatási rendszer. Az Ayurvéda, az ő megsegítésükre és visszaintegrálásukra is kínál megoldást, amivel már nagyon mélyre lehet menni a problémák kezelésében. Egészen a bajok gyökereikig képes lehatolni, hogy onnan építse újra a hiányzó vagy eldeformálódott ágakat. A leginkább célravezető az lenne, ha az Ayurvéda alapelvei köré építenénk fel a pedagógiát és nem a pedagógia tárgykörébe próbálnánk meg belegyömöszölni az Ayurvédát, mint még egy újabb, megtanulandó tárgyat.

#### **6.4. Testalkatelemzés és terápia**

Ha valami elromlott és azt megszeretnénk javítani, akkor előtte pontos ismereteket kell szereznünk arról, amit orvosolni szeretnénk. Minden tevékenység előtt tájékozódunk kell arról, hogy mi a feladatunk és tudnunk kell azt, hogy mit akarunk elérni. A jelenleg regnáló oktatási rendszer tökéletlensége okán marginálódott diákok céltalanul lebegnek az osztálytermek, - számukra - légüres térben becsengetéstől kicsengetésig. Sokuk számára egy piacképes végzettség megszerzése nem több, mint egy álom. Van segítség. Az ayurvédikus testalkatelemzés feltárja a gyerekre ható őselemek és hatóerők teljes spektrumát. Ezek ismeretében pontosan tudni lehet, hogy kivel állunk szemben mentálisan és testileg. Képet kapunk arról, hogy milyen erők hajtják és milyen erők tartják vissza, mik a félelmei és mik a vágyai. Világossá válik az ok, ami a disszharmóniát okozza önmagával kapcsolatban, illetve közte és a Világ között. Nyilván az elsődleges célkitűzésünk a diák ismeretszerzési motivációjának életrekeltése mégpedig úgy, hogy ez a diák belső indíttatásából valósuljon meg a segítségünk által, de előtte tudni kell, hogy ez miért és hova tűnt el. Fel kell benne szítanunk a tüzet, ami majd a változást hozza létre és a tudatát a megismerés felé

fordítja. Ehhez előbb a tanuló mélyebb megismerésére van szükségünk, hiszen nem kaptunk hozzá használati utasítást. Nyilvánvaló, hogy az önértékelését, érdeklődését és jövőképét veszített diák kibillent az egyensúlyából, azaz nincs az elemében. Ennek, a fentiek alapján több oka is lehet, ezért nagyon fontos része a munkának a tanuló holisztikus módszerekkel történő állapotfelmérése. Tisztában kell lenni a pillanatnyi, és az alapvető fizika-mentális állapotával. Ennek hiányában nem leszünk képesek számára meghatározni azt a fejlesztési irányt, amire valójában szüksége van, és ha nem a megfelelő törődést kapja, akkor csak ártunk neki. Ennek az lesz a következménye, hogy a fejlesztés helyett a tanítvány még távolabbra kerül a kitűzött céltól, ami a program működésképtelenségét mutatja neki és kiábrándultságot fog okozni nála, ami lehetetlenné teszi a további sikeres fejlesztő munkát.

A felmérés személyes és bizalmas ügy, mivel olyan adatok birtokába juthat a kérdező, ami diák legbensőbb magánügye, ezért ezeket kellő körültekintéssel kell kezelni. Fontos, hogy a feltáró beszélgetés során megjelenő információkat a kérdező ne értékelje, és ne minősítse, mert ez visszahúzódomóvá teszi a gyereket. Úgy fogja érezni, hogy a válaszai alapján a kérdező megítéli őt, ami rossz érzéseket generálhat benne és a valódi igazságok helyett – a megfelelési kényszere által vezérelve – olyan válaszokat fog adni, amiről azt gondolja, hogy elvárják tőle. Ez teljesen félre vezeti a terápiát és a diákot a jelen állapotában mozgató erők nem kerülnek a felszínre, így a tanuló nem a neki megfelelő segítségben részesül. Ez egy nagyon fontos és érzékeny része a tanulóval végzett munkának, ezért kizárólag jól felkészült és kellő empátiával rendelkező terapeuta végezheti. A kérdező részéről a felmérés minden pillanatában a teljes figyelmét a diáknak kell szentelnie, akinek éreznie kell, hogy megbízhat a kérdezőben, mert ő fogja elvezetni a megoldáshoz. Az Ayurvéda minden részletre kiterjedő diagnosztikai rendszere alkalmas arra, hogy pontos képet kapjunk a tanuló eredendő alkatáról és ennek alapján állítsuk össze a számára legalkalmasabb terápiás eszközöket. Kiemelten fontos, hogy a felmérést végző személynek alapos ismeretei legyenek az Ayurvéda tekintetében, ezért alapvető szükség lenne oktatási intézményenként legalább egy jól képzett, mélyen empatikus ugyanakkor érzelmileg és etikájában stabil, spirituálisan elkötelezett terapeuta személyére. Körültekintéssel kell kiválasztani, mert rajta múlik a terápia sikere, hiszen a személyes varázsa fogja

megnyitni a gyerek tudatát a változás felé, mert minden közül a legnehezebb feladat a gyermek meggyőzése lesz arról, hogy igenis szüksége van a segítségre.

### 6.4.1. Az alapvető testalkat meghatározása

Az Ayurvéda a testalkatuk alapján három fő csoportba sorolja az embereket. Ezek a csoportok legyenek itt a **V**, **P**, és **K** csoport.<sup>14</sup> Léteznek vegyes – **VP**, **VK**, **PV**, **PK**, **KV**, **KP** és **VPK** – testalkatok is, melyek egyszerre tartalmazhatnak két különböző alkatra jellemző jegyeket. Természetesen ezekből a vegyes alkatokból van a legtöbb, így az elemzés során figyelembe kell venni mind a két alkat jellemzőit. Az alapvető alkatot az a csoport fogja jelenteni, amelyik csoport jegyei nagyobb számban mutatkoznak a felmérés során és ez lesz a domináns alkat. Ez adja a terápia kiindulási alapját. Ehhez kell kapcsolni a kisebb számban mutatkozó jellegek csoportjának meghatározásait. Ezek együttes értelmezéséből tudjuk megállapítani, hogy valójában kivel is állunk szemben. Szorítkozzunk a színtiszta tényekre. A diák iránt érzett szimpátiánk vagy unszimpátiánk (bár régen rossz az a terapeuta, akinek ilyenje van) ne befolyásoljon minket az elemzésben. Ne azt lássuk benne, amit látni szeretnénk, hanem azt, ami van. Ne a vágyainkat fogalmazzuk meg, hanem a valóságot.

A felmérést a következőképpen végezzük el: Ültessük le magunkkal szembe a tanulót, hogy jól megfigyelhessük. Legyen előttünk mindegyik csoport (**V**, **P**, **K**) táblázata egymás mellett. Haladjunk soronként, és jelöljük meg annak a csoportnak a sorát, amelyik a leginkább illik az adott testrésze, alkatra. Miután végig mentünk a sorokon számoljuk össze a jelöléseket, és amelyik csoportnál találjuk a legtöbb

---

<sup>14</sup> V=Vata (szél-energia), P=Pitta (tűz(hő)-energia), K=Kapha (víz-energia). Ennek a három hatóerő keverékeinek a dinamikus egyensúlya alakítja ki egy élőlény testi és mentális, csak rá jellemző, alapvető alkatát, ami kibillentség esetén az alaptól eltérő arányokat mutat. Azért nagyon fontos az alapvető alkat pontos meghatározása, mert összehasonlítva a pillanatnyi – kibillent – állapottal, kimutatható lesz az eltérés, amin változtatni kell az eredeti, egészséges állapot visszaállításának okán. A kevert alkatoknál a betűk sorrendje a dominanciát hivatott jelezni. Értelemszerűen az első helyre a fő dominancia kerül. Például, a PK (Pitta-Kapha) nem egyenlő a KP-vel (Kapha-Pitta), mivel az elsőnél a Pitta jelleg a domináns és a Kapha jelleg a másodlagos alkotórész, illetve a másodikonál a Kapha jelleg a domináns és a Pitta a másodlagos, ami két teljesen eltérő személyiséget mutat. Tudatosan nem kerülnek alkalmazásra az ayurvédikus szakkifejezések, mivel a tanulmány nem feltétlenül csak ayurvédában jártas személyek számára készült. Ezek hiánya nem befolyásolja a megértést.

jelölést az lesz a tanulót jellemző fő csoport. A második legtöbb jelölést tartalmazó csoport lesz az ő kiegészítője. Ezeket összevetve fogunk kapni egy a diákat jellemző **VP, PV, VK, KV** vagy **PK, KP** vegyes csoportot. Ez fogja nekünk adni a kiindulási alapot a tanuló jellemzéséhez.

### „V” csoport<sup>15</sup>

Arcforma	hosszúkás, szögletes, vékony, csontos
Bőrszín	sötét, barna, kreolos, sötét anyajegyekkel tarkított
Testalkat	magas vagy alacsony, csontos, nyúlánk, hosszú végtagokkal
Testsúly	átlagnál kevesebb testsúly, nehezen hízik
Testmozgás	hanyatló kitartás, hirtelen mozdulatok, teste nem nyugodt, mindig mozog
Testhőmérséklet	hűvös tapintás, hideg végtagok
A bőr tapintása	száraz, hideg, durván hámló, kevés verejték, helyenként repedezett
Haj	sötét hajszín, hullámos vagy erősen göndör, kevés mennyiség
Szem	sötét színű, gomb alakú, kicsi, kerek, mozgékony, száraz, gyér szempillákkal
Köröm	hosszúkás forma, száraz, berepedezésre hajlamos, lerágott körmök
Fogak	hosszúkás forma, ferde fogsor, előre álló fogak, gyér foghús, apró méretű, kusza
Ujjak	hosszúkás, vékony forma, hűvös tapintás
Ajak	vékony, repedezett, sötétebb színű
Orr	vékony, hosszúkás
Testszőrzet	kevés testszőrzet
Ízület, csontok	laza és kiálló ízületek, kattogó ropogó hangok, csontos testalkat
Nyelv	széle repedezett, sötét színű, durva felületű
Emésztés, étvágy	instabil, inkább gyenge emésztés, változékony, alacsony étvágy
Táplálék mennyisége	változó mennyiség, étkezések kihagyása
Alvás	nehezen alszik el, kevés, felszínes alvás (5-6 óra) érzékeny a zajokra alvás közben

<sup>15</sup> A testalkat elemzéshez használt táblázatok formája, Horváth-Kovács Diána: *Alternatív Ayurveda Tanácsadó képzés jegyzet*, 2015., Budapest alapján készült.

## „P” csoport

Arcforma	szív alakú arc, közepesen telt
Bőrszín	fehér, pirosposzsgás, szeplők, anyajegyek, hőre, fényre érzékeny
Testalkat	átlagos, közepesen magas, sportos, szabályos
Testsúly	normál testsúly 2-3 kg ingadozással
Testmozgás	közepesen kitartó, dinamikus, melegben nem teljesít jól, teste nyugodt kivéve az éhséget és a meleget
Testhőmérséklet	meleg bőr, láza könnyen felszökik, érzékeny a túl sok hőre
A bőr tapintása	puha, bársonyos simítású, meleg és nyirkos, izzadásra hajlamos
Haj	világos színű (vörös, szőke, világos barna), vékony szálú, gyér, korán őszül
Szem	világos (kék, zöld, szürke), fényérzékeny, sárgás vagy vöröses szemfehérjével, száraz, idegességre vérbe borul
Köröm	puha, nem töredezik, rózsaszín körömágy
Fogak	szép formájú fehéres-sárgás fogak, fogínyvérzésre hajlamos
Ujjak	közepesen hosszúak, meleg tapintásúak
Ajak	rajzolt, íves forma, piros színű, puha
Orr	közepesen hosszú, normál méretű orr
Testszőrzet	közepesen mennyiség, világos színű, korán őszül
Ízület, csontok	rugalmas csontok, rugalmas ízületek, arányos csontozat
Nyelv	puha, hosszú, vöröses-rózsaszínű
Emésztés, étvágy	jó emésztés, erős étvágy, ingerültség, ha kimarad egy étkezés
Táplálék mennyisége	bőséges és változatos
Alvás	6-8 óra, érzékeny a melegre és a fényre, erősen horkol, felébred a szomjúságra

## „K” csoport

Arcforma	kerek, telt, kövérekés
Bőrszín	fehér, holdvilág fényű
Testalkat	zömök, robusztus (de nem feltétlenül elhízott), kerekded idomokkal
Testsúly	nehéz, hízásra hajlamos, nehéz fogyás
Testmozgás	nagy állóképesség, nyugodt, megfontolt mozdulatok, kevés mozgás
Testhőmérséklet	alacsony testhőmérséklet
A bőr tapintása	puha, olajos, nyirkos, hideg
Haj	sötét színű, erős szálú, dús, barna vagy fekete, hullámos
Szem	mandulavágású vagy nagy, kerek szemek, hosszú szempillák, csillogó szem, könnyen benedvesedik, sötét színű
Köröm	széles körömforma, erős, fényes köröm
Fogak	széles, nagy, erős fogak
Ujjak	tömzsi és széles, kipárnázott ujjak
Ajak	vastag, csókos ajkak, nedvességtől fényes
Orr	pisze, turcsi orr vagy húsos mély, széles, fényes
Testszőrzet	sűrű, bőséges testszőrzet
Ízület, csontok	erős, fedett ízületek, nehéz csontok (a nagy testtömeg ebből származik)
Nyelv	széles, nagy, bőséges nyállal
Emésztés, étvágy	alacsony étvágy, lassú emésztés, hízékony
Táplálék mennyisége	keveset eszik, könnyen kihagy étkezéseket
Alvás	mély, hosszan tartó alvás, lustálkodás, délutáni szieszta, horkolás

Miután meghatároztuk a tanuló alkatát, tudunk neki látni az elemzésnek. Nyilvánvaló, hogy a terápiára akkor van szükség, ha a tanuló kibillent az egyensúlyából és a diszharmónia állapotában van. Viszont azt is tudnunk kell, hogy



milyennek kellene lennie ideális állapotában. Erre azért van szükségünk, hogy lássuk magunk előtt a célt, hogy hova kell eljutnunk a diákkal.

## **„V” csoport jellemző jegyei**

### **Harmóniában:**

Nyughatatlan és örökmozgó, lételeme a változás, a mozgás, szereti a változatosságot. Nem foglalkozik túlzottan a körülötte vagy a vele történő eseményekkel. Jó szervező, jól alkalmazkodik, rugalmas, erős benne a megfelelési vágy. Képes egy időben több dologgal is foglalkozni (az más kérdés, hogy mennyire mélyen) Jó a humorérzéke, ezért könnyen kerül a társaság középpontjába. Szereti a zenét, a táncot és a szerencsejátékokat. Törekszik a tökéletességre és ezt másoktól is elvárja. Ügyes szervező. Érzékeny a külvilágra, hajlamos a művészetek felé fordulni. Spirituálisan nyitott.

### **Diszharmóniában:**

Lelkileg labilis. Könnyen válik zavarta, ingerülté, hiperaktívvá. Sokszor álmatlansággal küszködik a nyughatatlansága miatt. Bizalmatlan, de vágyik a biztonságra. Hajlamos sajnáltatni magát. Döntésképtelen, vagy gyorsan hoz rossz döntéseket. Legnagyobb konfliktusa az el nem fogadástól való félelem. Félelem attól, hogy nem elég jó, nem elég szerethető, nem elég tökéletes és nem elég jó, amit csinál, ezért a cselekedeteit a megfelelési kényszer hatja át. Fél az önkifejezéstől, mert attól tart, hogy mások rosszul ítélik meg, lenézik, félreértik. E miatt inkább hallgatásba burkolózik vagy mániákusan fecseg leplezendő a félelmét. Ilyenkor többnyire sajnáltatja magát. Hipochonder, beképzelt magának betegségeket, mellyel kivívja mások figyelmét, sajnálatát és törődését. Belekap dolgokba, amiket nem fejez be. Sok nyitott ciklus van körülötte, ami még szétszórtabbá teszi a figyelmét. Hajlamosak elrugaszkodni a valóságtól és egy méterrel a föld fölött járni, álmokat kergetni minden realitás nélkül.

## **Terápia**

Tekintve, hogy szereteténél határtalan ezért törekedjünk arra, hogy állandó figyelmet kapjon. Adjunk neki feladatokat, amiket el tud végezni és folyamatosan dicsérjük meg a legapróbb dolgokért is. Tartsuk folyamatos kontroll alatt, vigyünk rendszert az életébe. Ne hagyjuk százfelé szaladni. Mindig tudjuk, hogy mit csinál és referáltassuk a tevékenységéről. Ha van rá lehetőségünk, akkor jutalmazzuk, amikor csak lehet. Ne törjük meg a kommunikációját és hozzuk folyamatosan olyan helyzetekbe, ahol döntést kell hoznia. Amennyire lehetőségünk van, teremtsünk köré stabilitást, hogy biztonságban érezze magát. Ne hagyjuk magára. Táplálkozását tartsuk rendben. Főleg meleg, kalóriadús, tápláló ételeket fogyasszon napjában többször, mivel alacsony az energiaszintje, ezért gyakran kell ennie. Igényli a törődést, a támogatást, az elismerést és a folyamatos figyelmet. Ha ezeket megkapja, akkor el lehet vele hordatni a Himaláját.

## **„P” csoport jellemző jegyei**

### **Harmóniában**

Kreatív, ügyes, jó szervező, körültekintő. Pozitívan törekszik, hogy minden problémára megoldást találjon, ügyesen cselekszik, könnyedén dönt. Szereti a kihívásokat, ezért folyamatosan alkot. Tisztában van önmagával és a képességeivel, e miatt az önteltség látszatát kelti. Mentálisan erős, kitartó, nagy lelkerővel rendelkezik. Nem szereti a fél megoldásokat, precíz, a tökéletességre törekszik. Empatikus jellem, szívesen törődik másokkal. Eredendően okos, magas intelligenciával bír. Igényes önmagával és a környezetével szemben. Vonzódik a kultúrához, szereti a szép dolgokat. Ügyes, könnyedén megold mindent. Szereti a tudást és kreativitást igénylő tevékenységeket. Nem lehet unatkozni mellette. Ő az okoska.

## **Diszharmóniában**

Személyiségének szélsőségében folyamatosan lázad és minden jól bevált dolog megváltoztatására törekszik. Nehezen viseli, ha nem róla szól minden. Igyekszik intellektusával kiemelkedni társai közül, amit éreztet is velük. Kötekedő, humora fanyar, maró. Nyelve éles, nyers szavaival sokszor megsért másokat. Memóriája éles, könnyedén képes felemlgetni régi sérelmeit. Szeret uralkodni és ha hatalommal nem megy, akkor érzelmi zsarolással kényszeríti ki másokból azt, amit szeretne elérni. Határozott fellépésétől megriadnak az önbizalom hiányos emberek, amit ő könyörtelenül ki is használ. Retteg a testi-lelki fájdalomtól, emiatt fél a kritikától, csalódástól és attól, hogy valaki hibát talál benne. Emiatt képes a másik végletbe esni és teljesen visszahúzódóvá, szolgálalkúvé válni. Sértődékeny, haragja intenzív, de mulékony viszont, aki megsebezte azt soha nem felejt el. Bosszúvágya erős. Diszharmóniában emésztési zavarokkal, vérképző szervi gondokkal és savtúltengéssel küszködik. Kibillent állapotát elárulja ekcémás, gyulladásokkal teli, pattanásos bőre. Érzékeny szeme könnyen begyullad és kiszárad. Szabályosan „forr a vére”.

## **Terápia**

„Hűteni” kell, azaz a „Hűtsd le magad” kifejezést nekik találták ki. Velezületett intelligenciája alkalmassá teszi őt arra, hogy észérvekkkel hassunk rá. Lobogó tüzét neki való, kreativitást igénylő feladatokkal tudjuk a helyes irányba fordítani. Szereti, ha magasztalják, ezért minden dicséret jót tesz a hiúságának és még intenzívebb munkára sarkallja, amivel mindet megold maga körül. Rá nem hat az erőszak csak a meggyőzés. Ha képesek vagyunk tudatát a helyes irányba fordítani, akkor a dühét tápláló energiákat a megoldások felé fogja fordítani. Táplálkozásában minden evő és mindent ehet, mert a gyomra mindennel elbír, de erős emésztő tüzét nem érdemes tovább szítani, mert ez a viselkedésére is kihat. Ezért figyeljünk arra, hogy erősen fűszeres, csípős és nagyon meleg ételeket ne egyen, ha túlzottan „elemében” van. Ha viszont nincs „elemében”, akkor ez a fajta táplálkozás újra egyensúlyba hozza őt. Extra indulatait engedjük ki a sportpályára és örüljünk neki, ha már legyőzött mindenkit. Az utolsó leheletéig küzdeni fog, csak hogy ő vihesse el a pálmát. Adjuk

tudtára, hogy mennyire büszkék vagyunk rá és hagyjuk, hogy élvezze a mámort. Hullámozó érzelmei így elcsitulnak és visszakapjuk „Okoskát”, akit ha érdekel a fizika, akkor képes lesz megoldani akár a hidegfúzió problematikáját is.

## **„K” csoport jellemző jegyei**

### **Harmóniában**

Alapvetően, nyugodt és türelmes. Környezetével elfogadó és megbocsájtó. Termetéből adódóan kissé nehézkes, de kitartó. Jó kedélyű, mosolygós, ezért barátságos érzéseket kelt másokban. Társai megbíznak benne stabil érzelmi és jelleme miatt. Keveset beszél, mégis sugárzik belőle a jóság és az odaadás. Tisztelettudó és hűségesen ápolja a kapcsolatait, ezért sokan gyűlnek köré nyugalmat keresve. Ő a lelki szemetesláda, akiknek mindent el lehet mondani, mert megtartja a titkokat. Kellemes hangja van, bátorító gondolataival segíti a környezetét. Sok barátja van. Lassan tanul, de azt stabilan őrzi az emlékezetében, jó a memóriája.

### **Diszharmóniában**

Nehézkes típusából adódóan könnyedén képes ránehezedni dolgokra, személyekre, eseményekre, ami nála erős ragaszkodásban nyilvánul meg. Ez sok szenvedés alapja nála. Hajlamos elnehezülni testileg, ami elhízásban mutatkozik meg nála és lelkileg, ami a változtatások halogatásában mutatkozik meg. Szereti a stabilitást és fél mindentől, ami kimozdítja őt a jól megszokott dolgaiból. Elutasítja a változásokat. A rugalmasság nem az ő erénye. Kibillent állapotában erősen ragaszkodik mindenéhez, ezért könnyen válik birtokló természetűvé és iriggyé. Nem tud elengedni semmit, mert minden kell neki. Létebiztonságot ad neki, ha mindent birtokolhat. Nem könnyen gerjed haragra, de tartós lelki terrorral el lehet nála érni. Megbocsájtó természete ellenére ő képes a legtovább és a legmélyebben haragot tartani. Létebiztonságával kapcsolatos félelmeit extra falánksággal kompenzálja, mert amit már megvett az az övé, már senki nem veheti el tőle. Ezért teste még nagyobbá válik, amitől a kapcsolati félelmei erősödnek, hogy „*ő már így nem kell senkinek*”, ezért tovább „*szereti*” önmagát, amit további evéssel valósít meg. Ez kóros elhízáshoz képes vezetni. Túlsúlyából adódóan hajlamos minden, ezzel összefüggő betegségekre.

## Terápia

A „K” típusba tartozó diák számára a legnagyobb segítség, ha szelíden elkezdjük mozgatni. Tekintve, hogy a rugalmasság és a gyors változásra való hajlam nem az ő erőssége, ezért ezt akkor fogjuk tudni megtenni vele, ha folyamatosan szembesítjük állapotának lehetséges következményeivel. Extra mozgásos tevékenységekre nem tudjuk rávenni, mert nem lesz benne sikerélménye és hamar elveszíti a motivációját mindamelllett, hogy szusszal sem fogja bírni. Olyan sportokra kell rávenni, ahol kihasználhatja nagy testi erejét és állóképességét. Emésztése lassú, ezért a táplálkozásánál az emésztést serkentő lehetőségeket kell előtérben részesíteni úgy, mint meleg, fűszeres (akár erősen csípős), kevésbé szaftos és sós, száraz, keserű és fanyar ízek. Teste átalakulásával a lelkivilága is stabilizálódik, önbizalma erősödik a kapcsolatteremtés területén. Szüntessük meg körülötte a nyüzsgést vagy emeljük ki az olyan közegből, ami folyamatos változásban van. Ezt nem bírja, ettől bizonytalanná válik. Stabilizáljuk az életvitelét azzal, hogy hagyjuk a jól megszokott kis dolgaiban létezni, ezáltal erősítve a biztonságérzetét. Ha biztosítjuk számára a nyugalmas környezetet, akkor bátran a vállaira tehetjük akár a Világ terheit is. Azt is könnyedén el fogja cipelni.

Miután végeztünk a felméréssel már nagyjából tudjuk, hogy kivel és mivel állunk szemben. A fenti felmérés arra alkalmas, hogy megtudjuk, milyen veleszületett adottságokkal bír a tanuló. Ezek az ő „széria” tartozékai, de ezzel még nem teljes a kép róla. Ezek azok az adatok, amik akkor jellemzik őt, ha egy laboratóriumban vizsgálnák, izolált környezetben, minden külső hatás kizárásával. De az Élet kicsit bonyolultabbá teszi a dolgot, hiszen a tanulónak kapcsolata van a külvilággal, ami alól nem tudjuk őt kivonni. Ezer szállal kötődik hozzá és nekünk ezzel együtt kell őt vizsgálnunk. Ahhoz, hogy meg kapjuk az igazán valóságos képet, adatokat kell gyűjtenünk az őt befolyásoló külső erőkről is. Ebben lesz segítségünkre a következő kérdőív.

Ez a tevékenység szóban zajlik a tanuló bevonásával. Amíg az első felmérésünk a diák – viszonylag - passzív részvételével zajlott, - mivel a külső jegyeit vizuálisan állapítottuk meg - addig itt kérdezz-felelek módszer alapján gyűjtünk adatokat.

Hívjuk fel a diák figyelmét, hogy a válaszaiban ne a vágyait fogalmazza meg, hanem a valóságot mondja el. A leghatásosabb az volna, ha a beszélgetés rögzítésre kerülne valamilyen eszköz által. Ez nagyban megkönnyítené az elemzést, mert nem veszne el semmilyen adat, így bármikor újra át lehetne élni a beszélgetés hangulatát és a terápia végén, együtt újra meghallgatva nyomon követhető lenne az addigra bekövetkezett változás. Felemelő érzés a fejlődés megtapasztalása mindkét fél számára.

## **Kérdőív**

1. Hogy hívnak, mi a neved?
2. Hány éves vagy?
3. Hol születtél?
4. Hol laksz most?
5. Mióta laksz itt? (Ha nem régóta lakik itt, akkor előtte hol lakott?)
6. Kikkel laksz együtt? (szülők, nagyszülők, testvérek, egyéb családtagok)
7. Milyenek az életkörülményeid? (anyagi helyzet, komfort, saját szoba lehetősége, lakhely állaga)
8. Szeretsz itt lakni? (Ha nem, miért nem? Mi az, ami zavar?)
9. Milyen a viszony a családtagok között?
10. Vannak-e nézeteltérések a családtagok között? (Ha igen, akkor mik azok?)
11. Mi a leggyakrabban elhangzó mondat otthon, amire emlékszel?
12. Van valaki a családban, akivel meg tudod beszélni a dolgaidat?
13. Mi a kedvenc elfoglaltságod?
14. Hogyan telik el egy napod?
15. Hogyan töltöd a hétvégédet?
16. Vannak barátaid?
17. Mennyire elégíti ki az igényeidet a velük való kapcsolat? Hiányok, vágyak, tagadások, elvárások velük szemben.
18. Vátoztatnál-e valamin?
19. Tudsz-e erről beszélni velük?
20. Hogyan viszonyulsz a természethez? Szereted az állatokat?

21. Szeretsz iskolába járni? Mi a véleményed az oktatásról, iskoláról, tanulásról?
22. Mennyire fontos neked a tanulás?
23. Mi a véleményed a tudásról? Mennyire tartod fontosnak?
24. Mi a véleményed a magasan képzett, tanult emberekről?
25. Mi a véleményed a tanulatlan emberekről?
26. Melyik csoportba szeretnél tartozni?
27. Fontosnak tartod a mozgást? (Ha igen, ha nem, miért?)
28. Van-e valami olyan mozgásos tevékenység, amit szeretsz, sportolsz valamit?
29. Mi a véleményed az evésről?
30. Tudsz rendszeresen étkezni? Ha nem, akkor miért nem?
31. Kielégítőnek, egészségesnek tartod a táplálkozásodat?
32. Vannak-e táplálkozási nehézségeid, érzékenységeid, allergiád?
33. Milyenek látod, milyenek ítéled meg a tested?
34. Hogy érzed magad idegen emberek között?
35. Vannak céljaid?
36. Mit teszel annak érdekében, hogy elérjed a céljaidat?
37. Vannak-e erősségeid?
38. Hogyan tudnád használni az erősségeidet a céljaid elérésében?
39. Vannak-e gyengeségeid?
40. Miként akadályoznak a gyengeségeid a céljaid eléréseiben?
41. Képes vagy segítséget kérni?
42. Képes vagy segítséget elfogadni?
43. Mi a legnagyobb félelmed?
44. Mi a legnagyobb vágyad?
45. Hogyan jellemeznéd magad? Mit tartasz fontosnak magadról, amit tudni kell rólad?

Ezek a kérdések átfogó képet adnak a családról, magánéletről, kapcsolatrendszeréről a természethez és a mozgáshoz kapcsolódó viszonyáról, az iskoláról és tanulásról

alkotott véleményről, önmagáról kialakított képéről és a belső hajtóerőiről. A kérdőív egy hosszú és mély beszélgetés alapja, aminek irányítása a terapeuta feladata. Jó érzéssel és jól irányzott keresztkérdésekkel kell egyre mélyebbre hatolnia egészen az érzésekig, amelyek a válaszokban megjelennek. Törekedni kell arra, hogy ne szoruljon bent semmilyen információ és érzés. Jöjjön elő minden. Észrevétlenül irányítsa a tanulót, aki egy pillanatra sem érezheti úgy, hogy őt faggatják. Ha a diák lezár, akkor abba kell hagyni a kérdezést. Ebben a beszélgetésben nem lehet kényszer és nem szabad erőltetni. Ha elsőre nem sikerül, akkor meg kell próbálni később újra és újra. Ne hagyjuk magára a diákot. Keressük és folytassuk a munkát. Akkor lesz kifuttatva, ha a diák már könnyedén, jó kedéllyel válaszol bármelyik feltett kérdésre. Egy kérdést többször is fel lehet tenni. Ha diák ingerült tőle annál jobb, mert annál több érzelmi töltéstől szabadul meg. Bátran kérdezzünk és hagyjuk dühöngeni. Nagyon sokat segítünk neki vele és idővel hálás lesz érte, hogy türelemmel meghallgattuk.

## **7. Fontos tudnivalók**

A beszélgetés során fokozottan ügyeljünk arra, hogy ne értékeljük, és ne bíráljuk se a tanulót se a tanuló által adott válaszokat. Értsük meg, hogy őt az érzelmei uralják, vagyis nem önmaga. Határtalan nyugalommal nyugtázzuk a legostobább és legbizarrabb válaszokat is. Mindig őrizzük meg a nyugalalmunkat, mert itt mi vagyunk a „*Rendíthetetlen ólomkatona*”, aki nem sértődhet meg akkor sem, ha a diák bármilyennek is minősíti őt. Szelíd mosollyal tűrjük mindent és csak kérdezzünk és nyugtázzuk a válaszokat tovább. Tudnunk kell, hogy ez egy állapot, amiben a tanuló van és mint olyan nem állandó. Érzelmek jönnek és mennek, de mi stabilan kitartunk és végezzük a dolgunkat. Mi vagyunk a segítség, nem hagyhatjuk cserben, máskülönben mi is terápiára szorulunk.



## 8. Megbeszélés

Vajon ráéssz-e a „*fejlett*” Világ arra, hogy az Ayurvéda ismerete és alkalmazása nélkül tudatlan öngyilkosságot követ el? Vajon mikor fogja újra felfedezni, hogy ő ugyan úgy a Természet része, mint a hóvirág vagy a grizzly medve és ugyanaz a Természet táplálja, mint őket és nem az élelmiszeripar? Mikor döbben rá, hogy a Természet fogja kigyógyítani a bajából és nem a gyógyszeripar, hogy a Természettel való harmónia nem az erdőben lakást és a fenyőtobozok rágcsálását jelenti, hanem a Természet örök törvényeinek a betartását? Amíg ez nem következik be, addig mi, szerencsések örülünk annak, hogy a karma szele az utunkba fújta az Ayurvédát és tanulhatjuk, és megérthetjük, és használhatjuk, mert az Ayurvédát megismeri és megérteni még mindig áldás, nem használni balgaság. A vizsgálódás, az aktuálpedagógia problémáira keresett gyógyírt az Ayurvéda patikájában, és meg is találta. A tompaságba süllyedt elmét újra érdeklődővé tudja tenni, a zabolátlanul vágózó elmét képes lenyugtatni. Az értékeit és egyensúlyát veszített diákot megismerteti önmagával, szembesíti a tévedéseivel és kijelöli számára az egyensúlyához visszavezető utat. Teszi mindezt szelíden, összhangban a természettel. A dolgot feltárta, hogy az Ayurvédának helye van a pedagógiában. Pontosabban, a pedagógiát nyugodtan neki lehet támasztani az Ayurvéda sziklához. Stabilan meg fogja támogatni.

## 9. Összefoglalás

A kérdés az, hogy hogyan és miként, milyen esetekben és milyen formában lehet integrálni az Ayurvéda tudományát az oktatási rendszerbe egy hatékonyabb oktató-nevelő munka érdekében. Az írás célja az, hogy ráirányítsa a figyelmet az Ayurvéda sokszínűségére és felhasználási lehetőségeire a pedagógiában. A jelenkor oktatási struktúrája alapjaiban kezd eldeformálódni. Hamis értékeket követ, miszerint a mesterségesen felgyorsított Világhoz akarja megfelelővé formálni az embert ahelyett, hogy a Világot formálná megfelelővé az emberhez. Ez rengeteg probléma forrása, amire van gyógyír az Ayurvédában. A magyar oktatás, főleg az alap- és középfokú

iskolarendszer komoly gondokkal küzd. Az iskolába bekerülő diákok nem egyformák. Különböző szintű testi-lelki fejlettséggel bírnak, illetve nem azonos tudásszintekkel és családi/szociális hátterekkel rendelkeznek. Ennek okán, olyan rendszer kidolgozása a kívánatos, amely kezelni tudja a tanulók differenciáltságát, képes kezelni az egyensúlyát veszített tanuló helytelen megnyilvánulásait, ami a figyelemhiány és a dekoncentráltóság. Ayurvéda tudománya itt tud becsatlakozni, mivel ezekre a jelenségekre egzakt magyarázata és megoldása van. A figyelemzavar nem az egyetlen olyan terület, ahol hatékonyan lehet alkalmazni az Ayurvédát a pedagógia tekintetében. Az Ayurvédát be kell illeszteni az oktatás keringési rendszerébe, hogy vérré válhasson a tanulóknál és kitörölhetetlenül beépülhessen a tudatukba. A fő cél a diák ismeretszerzési motivációjának életrekeltése mégpedig úgy, hogy ez a diák belső indíttatásából valósuljon meg. Ehhez előbb a tanuló mélyebb megismerésére van szükségünk, hiszen nem kaptunk hozzá használati utasítást. Az ayurvédikus testalkatelemzés feltárja a gyerekre ható őselemek és hatóerők teljes spektrumát. Ezek ismeretében pontosan tudni lehet, hogy kivel állunk szemben mentálisan és testileg. Az Ayurvéda minden részletre kiterjedő diagnosztikai rendszere alkalmas arra, hogy pontos képet kapjunk a tanuló eredendő alkatáról és ennek alapján állítsuk össze a számára legalkalmasabb terápiás eszközöket. Tudnunk kell, hogy ez egy állapot, amiben a tanuló van és mint olyan nem állandó. Az Ayurvéda a segítség és nem hagyja cserben.

## **10. Irodalomjegyzék**

A dolgozat nem tartalmaz szó szerint vett átiratokat, szakirodalmakból vett szövegeket. A testalkat elemzéshez használt táblázatok formája az, *Alternatív Ayurvéda Tanácsadó képzés jegyzet, Horváth-Kovács Diána, Budapest, 2015.* alapján készült.