

**PODSTAWA PROGRAMOWA
EDUKACJI BUDDYJSKIEJ
DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**I etap kształcenia, klasy I-III
II etap kształcenia, klasy IV-VIII**

AUTOR: ANNA WOŁOSIK

WPROWADZENIE

Najprościej mówiąc edukacja buddyjska to nauki o mądrości i współczuciu. Jej celem jest uwolnienie potencjału człowieka osiągnięte poprzez badanie i zrozumienie umysłu. Podążanie ścieżką Buddy (istota przebudzona, czyli oświecona) to poszukiwanie prawdy o naturze rzeczy poprzez studia i praktykę.

Edukacja buddyjska swoje początki bierze z samowiedzy ucznia. Wynika to z przekonania leżącego u podstaw myśli buddyjskiej, że wszystkie czujące istoty posiadają wrodzoną zdolność do osiągnięcia mądrości i oświeconego umysłu. Celem edukacji jest zatem rozbudzenie i urzeczywistnienie owej wrodzonej mądrości ucznia, jego dobroci, życzliwości, współczucia i szacunku dla wszystkiego, co żyje.

Cel ten osiąga się, nie tyle napełniając uczniowską głowę encyklopedyczną wiedzą o doktrynie, jej tradycji i historii, ile dając młodemu człowiekowi narzędzia, przy pomocy których może poznać siebie i rozbudzić swój potencjał. Celem nie jest więc przekazanie jedynej prawdy, „gdzieś” ustalonej, ale oświetlanie i rozpalanie trwałych prawd, które każdy posiada wewnątrz.

W edukacji buddyjskiej ważna jest etyka. Edukacja ta wprowadza ucznia w świat etyki buddyjskiej, pokazując, iż jej wskazania etyczne nie odwołują się do idei posłuszeństwa istocie wyższej, ani do idei nagrody i kary, podkreślają natomiast indywidualną odpowiedzialność za myśli, słowa i czyny. Budda w swoim nauczaniu wskazywał, iż każde działanie ma następstwa, należy więc unikać zła, podtrzymywać dobro i tak ćwiczyć umysł, aby nie popadał on w stan pomieszania, w którym łatwo o działania szkodliwe i krzywdzące.

Etyka, medytacja i wgląd w naturę rzeczy, zwany mądrością to trzy filary edukacji buddyjskiej. Mądrość, samowiedza człowieka rodzi się z jego spokojnego, uważnego i skoncentrowanego umysłu, który można ćwiczyć w medytacji. Jasny umysł podtrzymuje też czyste sumienie, uzyskane dzięki prowadzeniu etycznego, to jest prawego, dobrego, życzliwego świata, życia. Innymi słowy etyka jest podstawą samowiedzy, jej wynikiem jest dobroć, a przynoszenie pożytku czującym istotom to jej zastosowanie, buddyzm w działaniu.

I ETAP KSZTAŁCENIA, KLASY I-III

WPROWADZENIE DO NAUCZANIA BUDDYZMU

1. **Zajmij miejsce.** Usiądź wygodnie. Rozgość się. Co to znaczy zająć miejsce na poziomie osobistym, wspólnoty klasowej, szkolnej.
2. **Budda** jako nauczyciel ludzi. Czego nauczał Budda? Usiądź jak Budda.

— I DZIAŁ —

ETYKA BUDDYJSKIE NAUKI O TYM JAK MYŚLEĆ, DZIAŁAĆ, BYĆ Z INNYMI

Cele:

- Kształtowanie świadomości w zakresie rozpoznawania, nazywania i rozumienia emocji własnych i innych.
- Rozwijanie umiejętności działania w grupie, klasie, środowisku rodzinnym w oparciu o takie wartości jak troska, uczciwość, hojność, właściwa mowa.
- Rozwijanie umiejętności budowania relacji z osobami z kręgu rówieśników i członków rodziny w oparciu o takie wartości jak szacunek, wybaczenie, wdzięczność, prawość.
- Rozwijanie umiejętności oceny postępowania własnego i innych osób w świetle poznanych zasad i wartości.

Treści nauczania:

1. Jak myślę.

Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o pokorze/skromności, cierpliwości, zadowoleniu i radości.

2. Jak działałam.

Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o trosce, uczciwości, hojności, właściwym sposobie wypowiedzania się.

3. Jak buduję wspólne związki z innymi.

Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o szacunku, wybaczeniu, wdzięczności, prawości.

4. Jak wybieram to, co dla mnie ważne.

Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o aspiracjach, zasadach i odwadze.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- umie opowiedzieć, co dla niego/jej znaczy być człowiekiem uczciwym, szczodrym, prawym,
- potrafi podać przykłady sytuacji/zdarzeń, w których takie wartości jak cierpliwość, dobroć /współczucie, uczciwość, hojność, szacunek, wybaczenie, wdzięczność, prawość dają lepsze wyniki niż ich przeciwieństwa,
- umie wskazać na przykładach jakie wartości pozwalają budować dobre związki z innymi, szczególnie przyjaźń.

— II DZIAŁ —

MEDYTACJA

Cele:

- Obniżenie poziomu niepokoju, napięcia, rozproszenia i stresu u uczniów.
- Kształtowanie i rozwijanie samoświadomości i samoregulacji ucznia za pomocą prostych technik medytacyjnych.
- Wspieranie uczniów w rozwijaniu praktycznych umiejętności, które zapewniają i podtrzymują dobrostan fizyczny i psychiczny.
- Rozwijanie wiary we własne siły, wytrwałości i samodyscypliny.

Treści nauczania:

1. **Jak medytować?**
Proste wskazówki.
2. **Najprostsza medytacja**
Obserwuj swój oddech, obserwuj uważnie swoje ciało, skup się na jakimś przedmiocie.
3. **Medytacje wietnamskiego mnicha Thich Nhat Hanh.**
Inspiracje czerpane z książek jego autorstwa.
4. **Kąpiel leśna.**
Spacer po lesie/ogrodzie w czasie, którego uczniowie używają wszystkich zmysłów, aby stać się całkowicie świadomymi tego, co można zobaczyć, usłyszeć, dotknąć, poczuć.
5. **Medytacja życzliwości.**
Skupienie ukierunkowane na rozwijanie życzliwości i współczucia wobec innych.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- potrafi się wyciszyć i skupić, stosując wybraną metodę medytacji, i potrafi zademonstrować ją i zalecić rówieśnikowi/rówieśniczce,
- potrafi rozpoznać u siebie napięcie, stres, złe emocje (niepokój, lęk, złość, gniew) i radzić sobie z nimi za pomocą wybranego ćwiczenia medytacyjnego,
- potrafi wymienić i opisać własne doświadczenia z kilkoma prostymi technikami medytacyjnymi oraz wskazać na korzyści z nich płynące, w tym dla zdrowia.

— III DZIAŁ —

JAK BUDDYŚCI OPISUJĄ PRZYRODĘ

Cele:

- Rozwijanie umiejętności dostrzegania i rozumienia zjawisk charakterystycznych dla środowiska przyrodniczego, takich jak zmienność, cykliczność, nietrwałość, zależność.
- Kształtowanie postawy ciekawości i szacunku dla wszystkich form życia.
- Kształtowanie postawy troszczenia się o innych i działania bez przemocy wobec ludzi i środowiska przyrodniczego.

Treści nauczania:

1. **Jak jako ludzie traktujemy przyrodę.**
Szczególny nacisk na traktowanie świata żywego (czujących istot).
2. **Wszystko się zmienia.**
Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o takich zjawiskach jak zmiana, nietrwałość, zależne powstawanie, przyczyna i skutek dotyczących jednostki, lokalnego środowiska, przyrody, Ziemi.
3. **Jesteśmy połączeni ze wszystkim.**
Widzenie świata i doświadczanie go z perspektywy wzajemnej zależności.
4. **Jak buddyjskie wartości pomagają ludziom dobrze obchodzić się z przyrodą.**
Szacunek dla życia, współczucie, niestosowanie przemocy, dobroć, uważność.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- potrafi wskazać i omówić podstawowe zjawiska charakteryzujące przyrodę, takie jak zmienność, cykliczność, nietrwałość i wskazać ich przykłady,
- potrafi omówić współzależność dowolnego zjawiska czy przedmiotu, wskazując przyczyny i warunki jego powstania,
- potrafi podać powody, dlaczego ciekawość i szacunek dla wszystkich form życia są najlepszą strategią dla człowieka.

— DZIAŁ IV —

DZIAŁANIA TWÓRCZE

Cele:

- Zaznajomienie z popularnymi buddyjskimi formami sztuki, jako unikalnym wyrazem artystycznym.
- Rozbudzanie wyobraźni i kreatywności.
- Wspieranie uczniów/uczennic w poszukiwaniu własnego stylu wypowiedzi artystycznej.

Treści nauczania:

1. **Projekty artystyczne powiązane z zagadnieniami omawianymi w ramach pozostałych działów.**
2. **Prezentacja buddyjskiej sztuki i kultury materialnej** w kontekście omawianych opowieści.
3. **Mój przyjaciel kwiat.**
Projekt hodowania kwiatu w domu/ogrodzie przez ucznia/uczennicę, prowadzenia dzienniczka, umożliwiający ćwiczenie uważności, skupienia, medytacji, ułatwiający też refleksję nad zmianą i nietrwałością.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- umie wskazać i nazwać przedmioty/symbole najbardziej charakterystyczne dla buddyjskiej sztuki i kultury materialnej,
- umie rozpoznać i wyrazić swoje emocje w twórczy sposób.

II ETAP KSZTAŁCENIA, KLASY IV-VIII

— DZIAŁ I —

HISTORIA ŻYCIA BUDDY

Cele:

- Poznanie ważnych wydarzeń z życia Buddy.
- Pogłębione omówienie kluczowych idei zawartych w nauczaniu Buddy.
- Objaśnienie znaczenia przebudzenia.
- Przedstawienie Buddy jako przewodnika i nauczyciela a nie źródło zbawienia.
- Przykłady osobowych wzorów postępowania i budowania związków międzyludzkich.

Treści nauczania:

1. **Narodziny księcia Siddharthy.**
Dzieciństwo, małżeństwo.
2. **Poza murami pałacu.**
Cztery wglądy, decyzja o opuszczeniu domu
3. **Pod drzewem *bodhi*.**
Poszukiwanie nauczyciela, sześć lat praktyk medytacyjnych i ascezy, przebudzenie.
4. **Czego nauczał Budda?**
Nauki dla pięciu przyjaciół. Czym jest dharma. Cztery Szlachetne Prawdy. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.
5. **Uczniowie i uczennice Buddy.**
Czym jest sangha? Pierwsi mnisi i mniszki. Rola mnichów i mniszek. Rola ludzi świeckich.
6. **Dzień z życia Buddy.**
Co jadł Budda? Jak miał zorganizowany dzień. Jak odnosił się do systemu kastowego? Opis wyglądu Buddy. Uśmiech Buddy.
7. **Ostatnie dni Buddy.**
Ostatnie przemowy Buddy, stupa.
8. **Skąd znamy życie Buddy? Co o księciu Siddharcie mówią archeolodzy i historycy?**
Tradycja ustna. Kanon palijski (*Winaja Pitaka* (Kosz Dyscypliny); *Sutta Pitaka* (Kosz Sutr), *Abhidharma Pitaka* (Kosz Systematycznej Filozofii). Wykopaliska i relikty w Nepalu i Indiach.
9. **O Buddzie jego następcy/uczniowie mówią na wiele sposobów.**
Działalność uczniów Anandy i Mahakaśjapy. Chronologia pokazująca kluczowe wydarzenia i postacie w dziejach buddyzmu.
10. **Znaczenie Buddy i jego nauk.**
Dosłowne i metaforyczne interpretacje zdarzeń z życia Buddy.
Budda jako przewodnik, wzór osobowy a nie źródło zbawienia.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- potrafi przedstawić i umiejscowić w czasie i przestrzeni koleje życia Księcia Siddharthy i wyjaśnia, co wskazuje na to, że Budda był postacią historyczną,
- potrafi wymienić i scharakteryzować wyzwania, z jakimi musiał się zmierzyć książę Siddhartha,
- potrafi objaśnić, co znaczy Budda, potrafi objaśnić znaczenie przebudzenia i dlaczego jego symbolem jest lotos,
- potrafi wyjaśnić, dlaczego Buddę nazywamy nauczycielem ludzkości.

— DZIAŁ II —

MĄDROŚĆ I WSPÓŁCZUCIE BUDDY

Cele:

- Zaprezentowanie podstaw buddyjskiego światopoglądu.
- Poznanie pojęć niezbędnych do opisu buddyzmu: dharma, samsara, nirwana, karma, reinkarnacja oraz kluczowych buddyjskich idei: zależnego powstawania, nietrwałości, braku trwałej jaźni.
- Przedstawienie Czterech Szlachetnych Prawd.
- Przedstawienie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki i jej zaleceń.
- Przedstawienie wskazań moralnych Buddy w kontekście doświadczeń własnych uczniów.
- Przedstawienie buddyjskich sposobów radzenia sobie z gniewem, nienawiścią i konfliktem.
- Zapoznanie z koncepcją harmonijnej mowy wywodzącej się z nauk Buddy, poznanie różnic między mową pomocną a szkodliwą, fałszywą, krzywdzącą.
- Prezentacja i analiza wskazań Buddy pomagających wieść szczęśliwe, satysfakcjonujące życie w kontekście refleksji i własnych doświadczeń uczniów.
- Przedstawienie logiki, argumentacji i stylu wypowiedzi Buddy w oparciu o teksty z kanonu palijskiego.
- Poszukiwanie i analiza punktów wspólnych poglądu buddyjskiego i współczesnej nauki.
- Dalsze omówienie takich wartości jak: prawda, dobro, prawość, szacunek dla życia, odpowiedzialność.

Treści nauczania:

1. Samsara: sześć krain istnienia i trzy trucizny.

Natura samsary. Uwarunkowane istnienie. Sześć krain, czyli sfer istnienia. Trzy trucizny. Działania motywowane trzema truciznami powodują, że istoty krążą w samsarze.

2. Prawo przyczyny i skutku. Co to jest karma?

Waga intencji. Zręczne bądź niezręczne działania. Charakter karmicznych nasion (przyczyn), które przynoszą owoce (skutki). Jak są ze sobą powiązane samsara i karma?

3. Reinkarnacja.

Czym jest reinkarnacja. Nieistnienie trwałej duszy. Nasiona karmiczne zasiane w tym życiu wpływają na kolejne żywoty. Istota odrodzona, „znów powstająca”, ani ta sama, ani inna. Jak samsara i reinkarnacja są ze sobą powiązane?

4. Zależne powstawanie.

Współzależność wszystkich zjawisk. Wstępne omówienie dwunastu ogniw zależnego powstawania w Kole Życia. Jak są ze sobą powiązane samsara i zależne powstawanie?

5. Trzy cechy istnienia.

Nietrwałość. Nic nie pozostaje takie samo, wszystko się zmienia. Niezrozumienie nietrwałości prowadzi do cierpienia. Wzajemne relacje między nietrwałością a ideą nieprzywiązywania się. Nietrwałość a idea wiecznej i niezmiennej duszy/ja.

Nieukontentowanie. Rodzaje cierpienia. Przyczyny cierpienia. Cel ścieżki buddyjskiej: eliminacja cierpienia.

Brak trwałej, niezmiennej natury w zjawiskach/osobach. Pytania króla Milindy, rozważania o rydwanie.

- 6. Cztery Szlachetne Prawdy.**
Kazanie w Parku Jeleni. Wprawienie w ruch koła dharmy. Analogia doktora jako sposób objaśnienia Czterech Szlachetnych Prawd. Znaczenie określenia *dhamma* (dharma).
- 7. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.**
Szlachetna Ośmioraka Ścieżka i jej symbol koło dharmy (*dharmacakera*). Omówienie zaleceń ścieżki z naciskiem na etykę i medytację.
- 8. Pięć wskazań.**
Pięć wskazań dla świeckich buddystów.
- 9. Nienaruszalność życia.**
W jaki sposób nauki buddyjskie przekonują o konieczności powstrzymywania się od odbierania życia czującym istotom.
- 10. Czego nie należy sobie przywłaszczać. Co można dać innym.**
Zło powodowane chciwością. Jak je wykorzystać. Praktykowanie hojności. Omówienie drugiego wskazania.
- 11. Jak Budda sobie radził z gniewem i nienawistną mową innych?**
Czym jest gniew? Przypowieść o pustej łodzi na jeziorze. Antidota na gniew.
- 12. Harmonijna mowa.**
Czym jest niewłaściwa mowa, a czym jest harmonijna mowa.
- 13. Niezgoda i konflikt z perspektywy Buddy.**
Źródła konfliktu: chciwość, gniew, ignorancja. Sposoby na rozwiązywanie konfliktów.
- 14. Budda wobec relacji romantycznych i intymnych.**
Związek między kobietą a mężczyzną jako podstawa rozwoju, szczęścia, bezpieczeństwa i harmonii. Wskazówki dla ludzi w bliskich związkach. Niewłaściwe zachowania seksualne. Celibat w buddyzmie.
- 15. Budda wobec substancji psychoaktywnych**
Substancje psychoaktywne jako powód nieuwagi. Przeszkoda w uważności. Przyczyna innych szkodliwych, krzywdzących czynów.
- 16. Medytacja i poglądy Buddy na umysł**
Czym jest umysł? Medytacja jako narzędzie przekształcania umysłu, umożliwiające pogłębienie samopoznania, regulację emocji i rozwój duchowy (wyzwolenie z samsary). *Satipatthana-sutta* czyli Rozprawa o ustanowieniu uważności.
- 17. Budda powiedział....**
Słowa tego, który wie. Analiza cytatów z rozpraw, mów i antologii wypowiedzi Buddy. Lektura i analiza wybranych *sutt*.
- 18. Jak dążyć do szczęścia? Nauki Buddy o dobrym życiu.**
Czym jest szczęście? Wskazówki, jakie podaje *Mangala-sutta*.
- 19. Zgrana klasa. Co zrobić, abyśmy lubili być ze sobą.**
Historia spotkania Buddy z młodym mężczyzną o imieniu Hatthaka. Cztery sposoby obcowania z innymi. Sposoby zbliżania ludzi w duchu życzliwości, sympatii i współpracy.

20. Różni ciałem, ale jedni umysłem. Budda o przyjaciółach i przyjaźni.

Kogo nazywamy przyjacielem? Wartości ważne w przyjaźni. Przyjaciel jako przykład, jako źródło informacji zwrotnej. Wskazówki, jakie podaje *Mitta-sutta*.

21. Czy buddyzm pomaga być dobrym uczniem lub uczennicą?

Znaczenie Ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżki i medytacji.

22. Budda mówił o czasie i przestrzeni podobnie jak współczesna nauka. Jak to możliwe?

Racjonalność, determinizm, empiryzm-wspólne zasady podzielane przez buddyzm i naukę. Nietrwałość, pustka a naukowe rozumienie rzeczywistości. Punkty wspólne buddyzmu oraz biologii, fizyki, kosmologii i psychologii.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- objaśnia podstawowe pojęcia: dharma, samsara, karma, odradzanie się, współzależne powstawanie,
- wyjaśnia jak samsara, karma i reinkarnacja są ze sobą powiązane,
- potrafi wymienić i omówić Cztery Szlachetne Prawdy jako zasadniczą naukę Buddy oraz Ośmioraką Szlachetną Ścieżkę rozwijającą czwartą ze szlachetnych prawd,
- potrafi wymienić i omówić pięć wskazań przyjmowanych przez świeckich buddystów,
- zestawia i porównuje wartości etyki buddyjskiej (pięć wskazań) z wartościami ważnymi dla współczesnej młodzieży,
- zna zasady skutecznego i harmonijnego komunikowania się i stosuje je w praktyce,
- radzi sobie w sytuacji konfliktu, również w grupie, odwołując się do wiedzy o zależnym powstawaniu i wskazań o unikaniu przemocy,
- wymienia i charakteryzuje wskazania buddyjskie sprzyjające szczęśliwemu życiu,
- wykorzystuje pojęcia buddyzmu do opisu, charakterystyki i analizowania działań bohaterów przypowieści buddyjskich,
- zna i omawia na przykładach charakterystyczne elementy wypowiedzi/mów Buddy,
- wskazuje, które aspekty nauk Buddy znajdują odzwierciedlenie we współczesnej nauce.

— DZIAŁ III —

CO Z INDYWIDUALNEJ PERSPEKTYWY ZNACZY
PRAKTYKOWAĆ BUDDYZM**Cele:**

- Przedstawienie poradnika pokazującego powiązania nauk Buddy z życiem codziennym młodego człowieka.
- Wykazanie, że słowa Buddy mogą pomóc radzić sobie z emocjami i myślami, zgłębiać naturę umysłu, wdrażać się w etyczne postępowanie, łagodzić cierpienie.

Treści nauczania:**1. Polegaj na sobie.**

Idea *ahimsy*: przyjdź i zobacz. Własne poszukiwania, własne doświadczenie. Poleganie na sobie, wysiłek własny. Uwaga.

2. Rozwijaj właściwe zrozumienie.

Samsara. Prawo przyczyny i skutku /karma. Zależne powstawanie. Nietrwałość i zmiana. Trzy cechy istnienia. Trzy skarby (idea przyjęcia schronienia). Cztery Szlachetne Prawdy. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.

3. Praktykuj:

Szacunek dla życia. Zasada *ahimsy* opiera się na zrozumieniu wzajemnych powiązań między wszystkimi postaciami życia i unikaniu umyślnego wyrządzania krzywdy, a dążenie do jak największego dobra.

Miłującą dobroć. Umiejętność radowania się szczęściem innych. Spokój i radość wobec życiowych wyzwań. Postawa, w której szczerze dąży się do dobra innych. Antidotum na nienawiść lub wrogość, urazę, niechęć.

Dobre postanowienia. Szczere aspiracje (pięć moralnych zaleceń).

Spokojny umysł.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- bazując na własnych refleksjach i doświadczeniu wskazuje, na ile praktyczne wskazówki Buddy znajdują zastosowanie w jego/jej własnym życiu,
- wyjaśnia, kogo nazywamy buddystą,
- wskazuje, dlaczego wizerunki Buddy nie są obiektem kultu, lecz źródłem inspiracji.

— DZIAŁ IV —

BUDDYZM WŚRÓD SPOŁECZEŃSTWA DAWNIEJ I DZIŚ.

Cel:

- Poznanie głównych założeń, idei, praktyk, symboli i tradycji buddyjskich w ich aspekcie społecznym.

Treści nauczania:

- 1. Uczniowie Buddy.**
Sangha jako wspólnota osób podążających ścieżką buddyjską.
- 2. Wojownicy dharmy.**
Anegdoty i przypowieści z życia wybranych historycznych postaci obrazujące idee buddyzmu.
- 3. Cesarz Aśoka.**
Rządy zgodne z zasadami dharmy. Organizator państwa. Dobre prawo. Władca idealny.
- 4. Rozprzestrzenianie się buddyzmu.**
Tradycje buddyzmu działające w Indiach i rozprzestrzeniające się na Sri Lankę, do Chin, Japonii, Tybetu, Korei.
- 5. Wybrane formy aktywności duchowych w buddyzmie.**
Refleksja przed posiłkiem. Ołtarz domowy. Pokłony. Święta buddyjskie. Śpiewy. Odosobnienie medytacyjne. Śmierć i pogrzeb buddyjski.
- 6. Widzialna Dharma.**
Buddowie. Wizerunki Buddy jako inspiracja, jako wsparcie dla medytacji. Posągi, malowidła. Mandala. Stupa. Koło Życia. Dziesięć etapów ujarzmiania umysłu w ilustracjach.
- 7. Pojawienie się buddyzmu na Zachodzie.**
Ośrodki buddyjskie na Zachodzie i w Polsce. Jak buddyzm jest przedstawiany w edukacji, mediach, kulturze popularnej. Buddyzm wobec wyzwań współczesności takich jak ochrona środowiska przyrodniczego, niesprawiedliwości i nierówności społecznych, wojny.

Osiągnięcia ucznia/uczennicy:

- potrafi omówić tradycję, praktyki, symbole buddyjskie,
- potrafi wymienić i krótko scharakteryzować wybrane szkoły buddyzmu i kraje, w których one dominują,
- zna podstawowe formy indywidualnej i grupowej praktyki buddyjskiej,
- potrafi wskazać, które aspekty buddyzmu mogą być pomocne w rozwiązywaniu współczesnych problemów społecznych.

— DZIAŁ V —

MEDYTACJA

Cele:

- Nauczenie różnych typów medytacji zaczerpniętych z tradycji buddyjskiej.
- Pokazanie, jak rozwijać uważność i skupienie, aby pracować z myślami, ciałem i emocjami, w tym związanymi ze stresem, destrukcyjnymi emocjami i bólem.
- Przekonanie się o wpływie medytacji na umysł, funkcje poznawcze i zachowanie przez praktykę i doświadczenie własne uczniów i uczennic jako jednostek i zbiorowość (klasa).
- Nauczenie technik rozbudzania pozytywnych emocji, takich jak radość, życzliwość, współczucie, wdzięczność.
- Kształtowanie i rozwijanie samoświadomości i samoregulacji ucznia/uczennicy za pomocą technik medytacyjnych.
- Wzmocnienie wiary we własne siły, wytrwałości i dyscypliny.

Treści nauczania:

1. **Medytacja. Co? Kiedy? Gdzie? Dlaczego?**
Czym jest medytacja? Jaki jest jej cel? Jak przebiega sesja medytacyjna? Rozproszenie błędnych przekonań i obaw jakie medytacja może wywoływać. Medytacja w świetle psychologii i neurobiologii.
2. **Śamatha – czyli wyciszenie i skupienie uwagi.**
Co to jest uważność. Świadome oddychanie. Cztery podstawy uważności. Doświadczanie uważności poprzez ciało, emocje, myśli i zjawiska. Przedmioty skupienia wewnętrzne i zewnętrzne.
3. **Wipaśjana – czyli wgląd w prawdziwą naturę doświadczeń.**
Wgląd w nietrwałość rzeczy, ciała i umysłu na drodze samoobserwacji i introspekcji.
4. **Metta – miłująca dobroć, czyli kierowanie dobrych życzeń ku sobie i innym.**
Pokazanie, jak medytacja prowadzi do wysoce pomyślnych stanów umysłu. Otwiera serce, rozprasza przeszkadzające emocje, takie jak złość, smutek, wstyd.
5. **Przeszkody w medytacji.**
Zaakceptowanie trudności jako części procesu rozwijania uważności. Jak radzić sobie z rozproszeniem, sennością, pobudzeniem.
6. **Medytacja wobec stresu i traumatycznych przeżyć.**
Praca z destrukcyjnymi emocjami. Rozbudzanie pozytywnych emocji: współczucia, wdzięczności, radości, życzliwości.
7. **Jak wprowadzić praktykę uważności/medytację do codziennego życia?**
Dlaczego codzienna praktyka uważności jest ważna? Uważność w nauce i karierze szkolnej. Uważność w relacjach: aktywne słuchanie i mówienie. Uważność w podejmowaniu decyzji. Aplikacje na smartfon wspierające medytację.

Osiągnięcia ucznia i uczeniicy:

- potrafi wyjaśnić, czym jest medytacja,
- potrafi wyjaśnić i zastosować w odpowiednim kontekście takie pojęcia jak: umysł, poznanie, świadomość, uważność, koncentracja,
- potrafi wymienić i opisać takie techniki medytacji jak *śamatha*, *wipaśjana*, *metta*,
- potrafi scharakteryzować z perspektywy osobistego doświadczenia wybrane techniki medytacyjne,
- potrafi opisać trudności w medytacji i wyjaśnić, jak sobie z nimi radzić,
- potrafi wykorzystywać różne techniki medytacyjne w nauce szkolnej i własnym życiu codziennym,
- zna i potrafi stosować medytacje pomagające redukować nawykowe reakcje na stres.

WARUNKI REALIZACJI

Edukacja buddyjska podzielona jest na dwa etapy, tak jak nauczanie w szkole podstawowej. Dla klas I-III, w ramach edukacji wczesnoszkolnej i nauczania zintegrowanego przeznaczony jest kurs wprowadzający w wymiarze 1 godziny tygodniowo. Ujęcie propedeutyczne zastosowane w klasach I-III w kolejnych klasach przechodzi w ujęcie systematyczne nauk buddyjskich. Dla klas IV-VIII przewidziano kurs podstawowy w wymiarze 2 godzin tygodniowo.

Warunki realizacji dla I etapu edukacji.

W ramach edukacji wczesnoszkolnej, kiedy obowiązuje nauczanie zintegrowane - odpowiednia będzie propedeutyka nauk buddyjskich, czyli zapoznanie uczniów z buddyjskim spojrzeniem na człowieka, wspólnotę i środowisko naturalne w sposób prosty, intuicyjny, obrazowy. Buddyizm zachęca do poszukiwania intuicyjnej mądrości, dlatego bazuje na osobistym doświadczeniu weryfikowanym przez nauki buddyjskie, dlatego często opisywany jest jako forma wewnętrznej wiedzy/mądrości. Umiejętności uświadamiania sobie swoich stanów wewnętrznych i przeżyć oraz poddawania ich refleksji warto uczyć od najmłodszych lat.

Edukacja w klasach I-III SP, w ramach nauczania zintegrowanego opiera się na tradycyjnych opowieściach i legendach buddyjskich - Dżatakach. Każda z Dżatak kończy się morałem wypływającym z etyki buddyjskiej i tworzą one wspólnie krajobraz, na tle którego będą przedstawiane podstawowe zagadnienia doktryny. Stopniowo wprowadza się rady praktyczne i wskazówki dla młodych osób dotyczące szkoły, domu, miejsc kultu.

Wykorzystywane powinno być dużo materiałów pokazujących miejsca kultu, ikonografię, malarstwo. Dział praktyki obejmie podstawy medytacji, w tym medytacji chodząc, wprowadzone zostaną również najważniejsze święta buddyjskie: *wesak* (urodziny Buddy Siakjamuniego), dzień *bodhi* (oświecenie Buddy), święto *parinirwany*, w oparciu o zarys historii życia Buddy Siakjamuniego.

Ponieważ edukacja dla klas I-III realizowana jest w postaci kształcenia zintegrowanego, obejmującego min. integrację treściową, edukacja buddyjska jest tak zaprojektowana, aby można było treści nauczania w niej zawarte wpleść do edukacji polonistycznej, społecznej, przyrodniczej oraz do etyki realizowanych w tych klasach.

Dla efektywności nauczania duże znaczenie ma emocjonalne zaangażowanie uczniów. Najwłaściwsza będzie więc prezentacja podstaw nauk i praktyk buddyjskich czerpiąca z osobistych doświadczeń uczniów i uczennic, ich aktywności, ciekawości i kreatywności.

Wysunięcie na pierwszy plan buddyjskiej etyki, która daje wskazówki, jak wieść dobre, szczęśliwe życie. Warto uczyć dzieci, aby były świadome swoich myśli, słów i działań. Warto uwrażliwiać je na takie wartości jak dobroć, prawość, współczucie. Nie tylko dlatego, że wynika to z etyki buddyjskiej, ale ponieważ wspieramy w ten sposób ich rozwój osobisty, co jest korzyścią nie tylko indywidualną. Przynosi to korzyści nie tylko im, ale ich otoczeniu, a także społeczeństwu jako całości.

Etyka proponowana dla klas I-III i IV-VIII czerpie inspirację z programu 16 wskazówek dobrego życia opracowanego przez *Foundation for Developing Compassion & Wisdom* pod patronatem J. ŚW. Dalaj Lamy. Program ten opiera się na prostej idei – można zmieniać sposób, w jaki doświadczamy świata, poprzez refleksję i zmianę sposobu, w jaki myślimy, działamy, odnosimy się do innych i odnajdujemy sens w życiu.

Drugi priorytet to medytacja. Dzieci żyją w świecie pełnym chaosu, stresu, alienacji. Bywają niespokojne, pobudzone, rozkojarzone, agresywne. Tradycyjne, rozwijane przez tysiąclecia praktyki, pomagają okiełznać umysł, pokazują jak radzić sobie z emocjami, jak osiągać spokój i harmonię. Zapoznanie z medytacją nie powinno jednak opierać się jedynie na technicznej instrukcji, co sugerowałoby, że głównym celem jest osiągnięcie określonego stanu psychofizycznego. Ważne, aby medytacja, szczególnie w kolejnych latach nauki, zachowała swój duchowy wymiar, związany z takimi podstawowymi wartościami, jak współczucie i mądrość. Duchowe doświadczenie i rozwój duchowy to kluczowe elementy buddyjskiego nauczania.

Środowisko przyrodnicze, relacje człowiek-przyroda, to według większości ekspertów wątki, które warto wysuwać na plan pierwszy we współczesnej edukacji i to nie tyle w wymiarze naukowo-technicznym, lecz również duchowym, kładąc nacisk na ludzkie emocje i postawy, a także na wartość jaką dla ludzi ma przyroda. Buddyjska koncepcja przyrody, w której uwypukla się współzależność, cykliczność, szacunek dla wszystkich form życia jest dobrą odpowiedzią na te oczekiwania.

Działania artystyczne wyzwala i rozwija potencjał twórczy uczniów. Rozwijają ich wyobraźnię i kreatywność. Mają walor terapeutyczny. Uspokajają, uczą koncentracji na tu i teraz. Prezentacja buddyjskiej sztuki i kultury materialnej, powiązanych z omawianymi tematami może być inspiracją do realizacji projektów artystycznych, rzemieślniczych, ogrodniczych.

Liczba godzin. W klasach I-III, w ramach nauczania zintegrowanego, na edukację buddyjską przeznaczona jest 1 godz. w tygodniu, 32 godz. rocznie, w podziale 9 godz. etyka, 9 godz. medytacja, 3 godz. wprowadzenie, 5 godz. przyroda, 5 godz. projekty artystyczne i przyrodnicze.

Warunki realizacji dla II etapu edukacji.

Celem edukacji buddyjskiej jest przekazanie tych umiejętności i ukształtowanie takich postaw, które wywodzą się z nauczania i praktyki Buddy i które mają walor użyteczności. Nacisk na umiejętności nie oznacza minimalizacji wiedzy o buddyzmie. Ta też jest obecna w programie edukacji buddyjskiej, ale w odpowiedniej proporcji.

Edukacja buddyjska ma nie tyle uczniów przyciągnąć bądź przekonać do buddyzmu, ile ma wykazać praktyczną użyteczność buddyzmu dla ludzi żyjących współcześnie, a szczególnie dla młodych rozpoczynających świadome życie. Oferuje opis buddyzmu w kategoriach potrzeb młodego człowieka w warunkach społecznych XXI wieku.

W trakcie II etapu kształcenia, jako podstawowy tekst studiowany i omawiany na tym poziomie wykorzystuje się *Dhammapadę*, zaś poszczególne jej zwrotki stanowią wprowadzenie i ilustrację omawianych zagadnień – najczęściej jako oś każdej jednostki/grupy jednostek lekcyjnych.

Warto zabiegać o taką realizację treści nauczania, aby uczniowie dostrzegli przydatność nauk buddyjskich w swoim codziennym życiu, kiedy działają jako jednostki bądź jako członkowie wspólnot. Sprzyjać to będzie kształtowaniu kompetencji osobistych (zarządzanie sobą, kreatywność, krytyczne myślenie, odporność na stres, samo-motywacja) i społecznych (skuteczne porozumiewanie się, współpraca, rozwiązywanie konfliktów).

SUGEROWANA REALIZACJA TREŚCI OD KLASY IV DO KLASY VIII

Klasa	Treści nauczania
IV	I. Historia życia Buddy: I.1-5; II. Mądrość i współczucie Buddy: II.6, II.9, II.10-12, II.17, II.19, II.20; IV. Buddyzm wśród społeczeństwa: IV.2, IV.5, IV.6; V. Medytacja: V.1, V.2, V.4, V.7;
V	I. Historia życia Buddy: I.6-7; II. Mądrość i współczucie Buddy: II.5-13, II.17-21; IV. Buddyzm wśród społeczeństwa: IV.1-3, IV.5, IV.6; V. Medytacja: V.1-4, V.6-7;
VI	I. Historia życia Buddy: I.8; II. Mądrość i współczucie Buddy: II.6-13, II.16-18, II.21; III. Iść ścieżką Buddy: III.1-3; IV. Buddyzm wśród społeczeństwa: IV.1-2, IV.5, IV.6; V. Medytacja: V.1-2, V.4, V.6-7;
VII	I. Historia życia Buddy: I.9; II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-9, II.13, II.15-18; III. Iść ścieżką Buddy: III.1-3; IV. Buddyzm wśród społeczeństwa: IV.1-2, IV.4, IV.6, IV.7; V. Medytacja: V.2-7;
VIII	I. Historia życia Buddy: I.10; II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-5, II.9, II.13-18, II.22; III. Iść ścieżką Buddy: III.1-3; IV. Buddyzm wśród społeczeństwa: IV.1-2, IV.4, IV.6, IV.7; V. Medytacja: V.2-7;

Metody nauczania i środki dydaktyczne. Klasyczne metody jak opis, pogadanka, wykład warto stosować, ale w ograniczonym zakresie, dostosowując je do możliwości intelektualnych i emocjonalnych uczniów. Priorytet należy dać metodom aktywizującym, opartym na działaniu, takim jak: przygotowanie prezentacji, krótkiej formy filmowej, gry i inscenizacje. Najskuteczniejszymi metodami nauczania są te, które aktywizują ucznia, umożliwiając mu konstruowanie wiedzy przez samodzielne obserwowanie, analizowanie, porównywanie, wnioskowanie, ocenianie, projektowanie i podejmowanie działań sprzyjających rozwiązywaniu problemów. Ważne jest stosowanie różnego rodzaju form ćwiczeniowych (z ilustracjami, tekstem źródłowym). Metoda projektu. W celu rozwijania umiejętności komunikacji i współpracy uczniowie powinni realizować projekty edukacyjne badawcze, artystyczne bądź rzemieślnicze.

Dla uczniów wartościowe będzie pozyskiwanie informacji w toku organizowanych raz w roku wycieczek edukacyjnych do polskich ośrodków buddyjskich bądź wycieczek wirtualnych do wybranych miejsc ważnych dla buddyzmu. Ważną metodą poznania buddyzmu będą bezpośrednie spotkania i/lub lektura spisanych relacji współcześnie żyjących buddystów.

Rola nauczyciela. Budda jako przewodnik dla nauczycieli edukacji buddyjskiej.

Budda był doskonałym, skutecznym nauczycielem. Stosował bardzo zróżnicowane i pomysłowe praktyki edukacyjne. Przyciągał uwagę słuchaczy opowiadaniem, aforyzmami, wierszami, porównaniami, metaforami, zadawał pytania, prowadził dialogi, dyskusje, a nawet debaty. Prowadził logiczny, poparty argumentami wywód, który kończył zwięzłym podsumowaniem. Warto iść w jego ślady.

Budda zawsze dostosowywał swoje nauki do szczególnych okoliczności życiowych ucznia, pytał o nie, a nauczanie budował na podstawie odpowiedzi na swoje pytania. Prawdziwie skuteczne nauczanie ma za punkt wyjścia pytanie, problem, refleksję ucznia, nawet jeśli są one wynikiem zwykłej ciekawości. Nauczyciel powinien zacząć od sytuacji życiowej ucznia, świata jego myśli i uczuć i opierając się na tym pomagać mu rozwinąć zrozumienie. To trudniejsze niż prezentowanie nauk z perspektywy akademickiej, które zwykle stawia w centrum wykład nauczyciela lub tekst z podręcznika.

Budda zawsze uwzględniał poziom intelektualny słuchaczy. Zaczynał od tego co znane, zrozumiałe i bliskie słuchaczom. Uważał to za fundamentalną zasadę we wszystkich swoich naukach. Często wyjaśniał tę samą ideę na wiele różnych sposobów, w zależności od natury i składu słuchaczy. Nigdy nie był usatysfakcjonowany, dopóki nie był pewien, że uczeń rzeczywiście rozumie to, co jest wyjaśniane. Sprawdzał go, stosując pytania dociekające. Używał ciągów synonimów dla ważnych słów. Opowiadał historie. W wielu przypadkach streszczał lekcję w krótkiej formie np. dwuwiersza.

Budda był pragmatyczny. Przypisywał niewielką wartość wiedzy samej w sobie. Unikął teoretyzowania, uważał to za stratę czasu. Różne informacje są wartościowe i przydatne tylko wtedy, gdy znajdują zastosowanie. Odrobina wiedzy, ale pomocna w rozwiązywaniu bądź łagodzeniu życiowych problemów, jest znacznie lepsza od ogromnych zasobów wiedzy, ale nieprzydatnych. Tych, którzy koncentrowali się na samym gromadzeniu wiedzy Budda porównywał do pasterzy, którzy opiekują się bydłem dla korzyści innych.

Uczniowie pilnie obserwują, co nauczyciel robi i mówi oraz jak traktuje podopiecznych. Życzliwość, opowiadanie, uprzejma mowa, poczucie humoru, a także bezpośredni i uczciwy sposób bycia to cechy duchowej dojrzałości uznawane przez każdą tradycję buddyjską. Warto je rozwijać i stosować w codziennej praktyce szkolnej.