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 osiągane 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 naturę buddy, czyli wrodzoną zdolność do osiągnięcia mądrości i oświeconego umysłu. Celem edukacji jest zatem rozbudzenie i urzeczywistnienie 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 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 konsekwencje, 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, trenowanego w medytacji. Jasny umysł podtrzymuje też czyste sumienie, uzyskane dzięki prowadzeniu etycznego, to jest prawego, dobrego, życzliwego światu, 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

1. **Zajmij miejsce.** Usiądź wygodnie. Rozgość się. Co to znaczy zająć miejsce na poziomie osobistym, wspólnoty klasowej, szkolnej.

2. **Budda** jako nauczyciel ludzkości. Czego nauczał Budda? Usiądź jak Budda.

Dział I. Etyka

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

Cele:

- Kształtowanie świadomości w zakresie rozpoznawania, nazywania i rozumienia emocji własnych i innych osób.
- 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, wybaczanie, 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 działam.**

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

3. **Jak buduję związki z innymi.**

   Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o szacunku, wybaczaniu, 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 odpowiedzieć na pytanie co to znaczy być człowiekiem uczciwym, szczodrym, prawym;
- umie podać przykłady sytuacji/zdarzeń, w których takie wartości jak cierpliwość, dobroć/współczucie, uczciwość, hojność, szacunek, wybaczanie, wdzięczność, prawość mają zastosowanie;
- umie wskazać na przykładach jakie wartości pozwalają budować dobre relacje z innymi;
- rozważa jakie znaczenie mają zasady i odwaga w kontekście doświadczeń własnych.

Dział II. Medytacja

Cele:

- Obniżanie 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 swoje ciało, skup się na przedmiocie.
3. **Medytacje wietnamskiego mnicha Thich Nhat Hanh.**

   Inspiracje czerpane z książek: *Spokój z każdym oddechem. Codzienne medytacje uzdrawiające życie; Spokój umysłu Jak być w pełni obecnym; Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów; Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji.*
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
- potrafi rozpoznać u siebie napięcie, stres, destrukcyjne emocje (niepokój, lęk, złość, gniew) i radzić sobie z nimi za pomocą wybranego ćwiczenia medytacyjnego
- wymienia i opisuje kilka prostych technik medytacyjnych, wskazując na korzyści zdrowotne z nich płynące.
- potrafi wykonać krótkie (3-5 min) zadanie wymagające spokoju, uwagi i koncentracji.

Dział III. Jak buddyści opisują przyrodę

Cele:

- Rozwijanie umiejętności dostrzegania i rozumienia zjawisk charakterystycznych dla środowiska naturalnego, takich jak zmienność, cykliczność, nietrwałość, współzależność.
- Kształtowanie postawy szacunku dla wszystkich form życia.
- Kształtowanie zrozumienia i aprobaty dla altruizmu, empatii i działań bez przemocy wobec ludzi i środowiska naturalnego.

Treści nauczania

1. **Przyroda wobec chciwości i obojętności ludzi**

   Wobec świata żywego (czujących istot).

2. **Wszystko się zmienia**.

   Tradycyjne i współczesne buddyjskie baśnie i legendy jako inspiracja do rozmowy o takich zjawiskach dotyczących jednostki, lokalnego środowiska, przyrody, Ziemi jak zmiana, nietrwałość, zależne powstawanie, przyczyna i skutek.

3. **Jesteśmy połączeni ze wszystkim**

   Widzieć świat i doświadczać go z perspektywy współzależności.

4. **Buddyjskie wartości w relacjach człowiek-przyroda**

   Szacunek dla życia. współczucie, niestosowanie przemocy, dobroć, uważność.

Dział IV. Działania twórcze

Cele:

- Zaznajomienie z buddyjskimi formami sztuki, jako unikalnym wkładem w dziedzictwo ludzkości.
- Rozbudzanie wyobraźni i kreatywności.
- Wspieranie uczniów w poszukiwaniu własnego stylu wypowiedzi artystycznej.
- Rozwijanie umiejętności rozumienia i interpretacji dzieł sztuki.

Treści nauczania

1. **Projekty artystyczne I rzemieślnicze powiązane z zagadnieniami omawianymi w ramach pozostałych działów.**
2. **Prezentacja buddyjskiej sztuki i kultury materialnej** w kontekście omawianych opowieści.
3. **Uprawa ogrodu**

   Prace ogrodnicze, umożliwiają uczniom ćwiczenie uważności, skupienia, medytacji, ułatwiają też refleksję nad zmianą i nietrwałością.

Osiągnięcia Ucznia/Uczennicy:

- umie wskazać i nazwać przedmioty/symbole 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.
- Poznanie 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 relacji 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, 6 lat praktyk medytacyjnych ascezy, przebudzenie.

4. **Czego nauczał Budda?**

   Nauki dla 5 przyjaciół, Czym jest Dharma, 4 szlachetne prawdy, ośmioraka ścieżka

5. **Uczniowie i uczennice Buddy**

   Czym jest sangha? Pierwsi mnisi i mniszki. Jak wiele kobiet było wśród uczniów Buddy? Rola mnichów i mniszek. Rola ludzi świeckich

6. **Dzień z życia Buddy.**

   Co jadał 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), *Abhidhamma 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 Maha Kassapy. Chronologia pokazująca kluczowe wydarzenia i postaci 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:

- porządkuje i umiejscawia w czasie i przestrzeni koleje życia Księcia Siddharthy i wyjaśnia, co wskazuje na to, że Budda był postacią historyczną;
- wymienia i charakteryzuje wyzwania z jakimi musiał się zmierzyć książę Siddhartha;
- objaśnia, co znaczy Budda, umie objaśnić znaczenie przebudzenia;
- objaśnia dlaczego nazywamy Buddę nauczycielem ludzkości;
- wyjaśnia dlaczego lotos jest symbolem przebudzenia;

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: pustka, niesubstancjalność jaźni, zależne powstawanie.
- Objaśnienie Czterech Szlachetnych Prawd.
- Przedstawienie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki i jej zaleceń.
- Przedstawienie wskazań moralnych Buddy w kontekście doświadczeń własnych uczniów.
- Rozwijanie wrażliwości moralnej.
- 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.
- Poznanie i analiza filozoficznych kwestii dotyczących umysłu, świadomości i poznania w kontekście refleksji i własnych doświadczeń uczniów i uczennic.
- 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.
- Wprowadzenie do takich wartości jak: prawda, dobro, prawość, szacunek dla życia, odpowiedzialność.

Treści nauczania:

1. **Pierwszy obrót kołem Dharmy.**

   Nauki w Parku Jeleni w Sarnath. Porzucenie złych czynów i urzeczywistnienie braku „Ja" jako kluczowe punkty pierwszego obrotu kołem Dharmy.

2. **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 buddyjskiej ścieżki: eliminacja cierpienia.

   Brak trwałej, niezmiennej natury w zjawiskach/ osobie. Rozważania o rydwanie. Pytania króla Milindy

3. **Cztery szlachetne prawdy**

   Analogia doktora jako sposób objaśnienia 4 prawd. Wprawienie w ruch koła dharmy. Znaczenie określenia dhamma (dharma)

4. **Szlachetna Ośmioraka Ścieżka**

   Szlachetna Ośmioraka Ścieżka i jej symbol koło dharmy (*dharmaczakra*) Omówienie zaleceń ścieżki z naciskiem na etykę i medytację.

5. **Pięć wskazań**

   Świeccy buddyści i pięć wskazań (pańcasila).

6. **Nienaruszalność życia.**

   Jak buddyjskie nauki przekonują o konieczności powstrzymywania się od odbierania życia czującym istotom?

7. **Czego nie należy sobie przywłaszczać. Co można dać innym.**

   Zło powodowane chciwością. Jak je wykorzenić. Praktykowanie hojności. Omówienie drugiego wskazania.

8. **Jak Budda sobie radził z gniewem i nienawistną mową innych?.**

   Czym jest gniew? Przypowieść o pustej łodzi na jeziorze. Gniew uzasadniony i nieuzasadniony. Antidota na gniew.

9. **Harmonijna mowa.**

   Czym jest niewłaściwa mowa (kłamstwo, mowa nienawiści, czcza gadanina, sianie niezgody) Czym jest harmonijna mowa (zgodna z prawdą, wzbogacająca, celowa, rzeczowa, powiedziana z dobrą wolą, życzliwa, ujmująca).

10. **Niezgoda i konflikt z perspektywy Buddy.**

    Źródła konfliktu: chciwość, gniew, ignorancja. Szacunek, dialog, empatia, działanie bez przemocy - sposoby na rozwiązywanie konfliktów.

11. **Budda wobec relacji romantycznych i intymnych.**

    Związek między kobietą a mężczyzną jako podstawa rozwoju, szczęścia, bezpieczeństwa i harmonii. Wskazówki dla ludzi w bliskich związkach (zaufanie, hojność, dobroć, poświęcenie). Niewłaściwe zachowania seksualne. Czystość seksualna. Celibat w buddyzmie.

12. **Budda wobec substancji psychoaktywnych**

    Substancje psychoaktywne jako powód nieuwagi. Przeszkoda w uważności. Przyczyna innych szkodliwych, krzywdzących czynów.

13. **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). Dziewięć etapów ujarzmiania umysłu. Czym jest „ja" (natura jaźni). Związek między umysłem a rzeczywistością. *Satipatthana Sutta*, czyli Rozprawa o ustanowieniu uważności.

14. **Budda powiedział… Słowa tego, który wie.**

    Analiza cytatów z kazań, mów i antologii mów Buddy. Lektura i analiza wybranych sutt.

15. **Jak dążyć do szczęścia? Nauki Buddy o dobrym życiu.**

    Czym jest szczęście? Trzy zasady: Nie krzywdź innych. Okazuj życzliwość i współczucie. Czerp zadowolenie ze swojej sytuacji i nie porównuj się z innymi. Utrzymuj pozytywne nastawienie i nie zniechęcaj się w obliczu zmian, które niesie życie. *Mangala Sutta.*

16. **Zgrana klasa. Co zrobić, abyśmy lubili być ze sobą**.

    Historia spotkania Buddy z młodym mężczyzną o imieniu Hatthaka. Cztery sposoby obcowania z innymi: hojność, uprzejma mowa, pomaganie innym, dawanie przykładu/robienie tego za czym się opowiadasz. Sposoby zbliżania ludzi w duchu życzliwości, sympatii i współpracy.

17. Różni ciałem, ale jedni umysłem. Budda o przyjaciołach i przyjaźni.

Mitta sutta. Kogo nazywamy przyjacielem? Wartości ważne w przyjaźni: lojalność, hojność, pomoc i wsparcie. Przyjaciel jako przykład, jako źródło informacji zwrotnej.

18.Czy buddyzm pomaga być dobrym uczniem lub uczennicą?

Znaczenie ośmiorakiej ścieżki i medytacji.

19. 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:

- **o**bjaśnia 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 ścieżkę rozwijającą czwartą ze szlachetnych prawd
- potrafi wymienić i omówić pięć wskazań przyjmowanych przez świeckich buddystów
- zestawia i porównuje wartości etyki buddyjskiej (5 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 buddyzmu mogą być pomocne w rozwiązywaniu współczesnych problemów
- wskazuje, które aspekty buddyzmu znajdują odzwierciedlenie we współczesnej nauce.

Dział III. Buddyzm wśród społeczeństwa dawniej i dziś.

Cele:

- Poznanie głównych założeń, idei, praktyk, symboli i tradycji buddyjskich od ich początków po czasy współczesne.

Treści nauczania:

1. **Uczniowie Buddy**.

   Sangha jako wspólnota osób podążających ścieżką buddyjską.

2. **Wojownicy dharmy.**

   Anegdoty i przypowieści z życia mistrzów obrazujące idee buddyzmu

3. **Cesarz Aśoka.**

   Rządy zgodne z zasadami dharmy. Organizator państwa. Dobre prawo. Władca idealny.

4. **Rozprzestrzenianie się buddyzmu.**

   Szkoły buddyzmu działające w Indiach, na Sri Lance, w Chinach, Japonii, Tybecie, Korei.

5. **Widzialna Dharma.**

   Buddowie. Wizerunki Buddy jako inspiracja, jako wsparcie dla medytacji, pozycje medytacyjne, mudry. Posągi, thanki, Oczy Buddy. Mandala. Stupa. Koło życia. Dziewięć etapów ujarzmiania umysłu w ilustracjach.

6. **Pojawienie się buddyzmu na Zachodzie. Buddyzm w kulturze popularnej**

   Ośrodki buddyjskie na Zachodzie i w Polsce. jak buddyzm jest przedstawiany w edukacji, mediach, kulturze popularnej. Buddyzm wobec wyzwań współczesności: ochrona środowiska naturalnego, niesprawiedliwości i nierówności społeczne, wojna.

Osiągnięcia ucznia i uczennicy:

- omawia tradycję, praktyki, symbole buddyjskie
- zna podstawowe formy indywidualnej i grupowej praktyki buddyjskiej.
- wymienia i krótko charakteryzuje wybrane szkoły buddyzmu
- wskazuje, które aspekty buddyzmu mogą być pomocne w rozwiązywaniu współczesnych problemów społecznych

Dział IV. Medytacja

Cele:

- Objaśnienie czym jest medytacja i jaki jest jej cel.
- Nauczenie poprzez wyjaśnienia i bezpośrednią praktykę 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.
- Pokazanie jak rozwijanie uważności jest pomocne w nauce, w codziennych czynnościach i komunikacji interpersonalnej.
- Wprowadzenie i objaśnienie takich terminów jak: umysł, poznanie, świadomość, uważność.
- Obniżenie poziomu niepokoju, napięcia, rozproszenia i stresu u uczniów/uczennic.
- Wyrabianie 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? Medytacja w tradycjach religijnych. Rozproszenie błędnych przekonań i obaw jakie medytacja może wywoływać. Medytacja w świetle psychologii i neurobiologii.

2. **Samatha – czyli wyciszenie i skupienie uwagi.**

   Co to jest uważność. Świadome oddychanie. Cztery podstawy uważności. Doświadczanie uważności poprzez ciało, emocje, myśli i zjawiska. Kotwice/przedmioty skupienia wewnętrzne i zewnętrzne.

3. **Wipassana – 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**

   Wskazanie, że medytacja prowadzi do wysoce pomyślnych stanów umysłu. Otwiera serce, rozprasza przeszkadzające emocje, takie jak złość, smutek, wstyd.

5. **Medytacja kontemplacyjna, czyli cztery myśli, które przemieniają umysł.**

6. **Przeszkody w medytacji.**

   Zaakceptowanie trudności jako części procesu rozwijania uważności. Jak radzić sobie z rozproszeniem, sennością, pobudzeniem?

7. **Medytacja wobec stresu i traumatycznych przeżyć.**

   Praca z destrukcyjnymi emocjami. Rozbudzanie pozytywnych emocji: współczucia, wdzięczności, radości, życzliwości.

8. **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 wspierające medytacje.

Osiągnięcia ucznia i uczennicy:

- objaśnia czym jest medytacja;
- umie objaśnić i zastosować w odpowiednim kontekście takie pojęcia jak: umysł, poznanie, świadomość, uważność, koncentracja;
- wymienia i opisuje takie techniki medytacji jak samatha, wipassana, metta;
- charakteryzuje z perspektywy osobistego doświadczenia wybrane techniki medytacyjne;
- opisuje trudności w medytacji i wyjaśnia jak sobie z nimi radzić;
- wykorzystuje różne techniki medytacyjne w nauce szkolnej i w życiu codziennym;
- umie opisać znaczenie medytacji uważności i wglądu dla dobrostanu fizycznego i psychicznego;
- 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. Uczeń może rozpocząć naukę w klasie I, bądź IV.

Warunki realizacji dla I etapu edukacyjnego

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. Buddyzm 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.

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. Dzieci lepiej przyswajają wiedzę i uczą się nowych umiejętności, kiedy są zainteresowane danym przedmiotem/problemem i dostrzegają korzyści w ich opanowaniu. Stąd w edukacji buddyjskiej warto nie tyle stymulować uczniowską głowę a bardziej uczniowskie serce i ręce. 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 kolejnych) czerpie inspirację z programu 16 wskazówek dobrego życia opracowanego przez Foundation for Developing Compassion & Wisdom. Fundacja związana jest z Foundation for Preservation of the Mahayana Tradition i działa 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. Przykładowe tematy lekcji do jednostki Jak myślę: Każdy może mnie czegoś nauczyć (skromność); Cieszę się ze twoich sukcesów tak samo jak ze swoich (radość). Przykładowe tematy lekcji do jednostki Jak działam: Nie jestem obojętny. Troszczę się o ludzi wokół mnie. (dobroć/troska) Postępuję uczciwie. Gram fair-play (uczciwość); Co to znaczy dawać z całego serca, w radosny sposób? (hojność); Mam dwoje uszu i jeden język. Więcej słucham niż mówię (właściwa mowa). Przykładowe tematy lekcji do jednostki Jak buduję relacje z innymi: Trzeba szanować ludzi, aby zasłużyć na szacunek; Bądź wdzięczna za to, co masz; W wybaczaniu jest wielka siła; Przyjaciele zostają z nami nawet wtedy, gdy jest ciężko. (Lojalność, prawość, przyzwoitość. Przykładowe tematy do jednostki Jak wybieram to, co dla mnie ważne.: Rozwijam się. staję się coraz lepszy (aspiracja); Wiem co jest ważne i tego się trzymam (zasady); Pomagam innym (służba); Do obowiązków i wyzwań podchodzę z odwagą i wytrwałością (odwaga).

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. Zapoznawanie 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 naturalne, relacje człowiek-przyroda, zmiany klimatu, zrównoważony rozwój 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 wyzwalają i rozwijają 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. Przykładowe tematy projektów artystycznych: Rysowanie mandali, Stwórz własny lampion, Zaprojektuj swój znak rozpoznawczy, inspirując się obrazami/symbolami na zbroi samuraja (ten, który służy). Przykładowy temat projektu ogrodniczego: Kto mieszka w naszym ogrodzie/parku? (współzależność)

Opowiadanie historii to sprawdzona metoda nauczania dla dzieci w wieku 7-10 lat. Poznawanie dżatak, tradycyjnych buddyjskich baśni, zawierających morał, mądrość życiową lub życiowa wskazówkę ułatwi wspólne z dziećmi rozważania na temat takich wartości jak współczucie oraz takich zjawisk jak nietrwałość i współzależność.

Liczba godzin. W klasach I -III, w ramach nauczania zintegrowanego, na edukację buddyjską przeznacza się 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 ogrodnicze.

Warunki realizacji II etap kształcenia

Celem EB 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 w PPEB, ale w odpowiedniej proporcji.

EB i 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. EB oferuje opis buddyzmu w kategoriach potrzeb młodego człowieka w warunkach społecznych XXI wieku.

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 (efektywne porozumiewanie się, współpraca, rozwiązywanie konfliktów)

Sugerowana realizacja treści od klasy IV do klasy VIII jest następująca:

Klasa	Treści nauczania
IV	I. Historia życia Buddy: I.1-7. II. Mądrość i współczucie Buddy: II3; II.6-9; II.14; II.16-17. III. Buddyzm wśród społeczeństw: III.2; III.5. IV. Medytacja: V.1; V.2; V.4; V.8.
V	I. Historia życia Buddy: I.3-I.6. II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-10; II.14-18. III. Buddyzm wśród społeczeństw: III.1-3; III.5. IV. Medytacja: V.1-4; V.6; V.8.
VI	I. Historia życia Buddy: I.6. II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-10; II.13; II.15; II.18. III. Buddyzm wśród społeczeństw: III.1-2; III.5. IV. Medytacja: V.1-2; V.4; V.6; V.8.
VII	I. Historia życia Buddy: I.9-11. II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-8; II.10; II.12-15. III. Buddyzm wśród społeczeństw: III.1-2; III.4-6. IV. Medytacja: V.2-8.
VIII	I. Historia życia Buddy: I.10-11. II. Mądrość i współczucie Buddy: II.1-6; II.10-15; II.19. III. Buddyzm wśród społeczeństw: III.1-2; III.4-6. IV. Medytacja: V.2-8.

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. Najbardziej kształcącymi 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 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 opowiadaniami, 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. Testował je, 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.Unikał 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 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, opanowanie, 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.

Kluczem do sukcesu edukacji buddyjskiej będzie więc wykreowanie przez nauczyciela wspólnoty młodych ludzi uczących się, gotowych do refleksji i samodzielnych poszukiwań. W wykreowaniu takiej wspólnoty pomoże zapewnienie atmosfery przyjaźni, życzliwości, bezpieczeństwa, wzajemnych zachęt i zaangażowania.