

Buddhista erkölcsstanoktatás
mintatanterv
az általános iskolák 1-8. évfolyama
számára



Összeállította:
Csörgő Zoltán, valamint közreműködtek A Tan Kapuja Buddhista Egyház
Közoktatási Bizottsága és a Tejút Iskola Konceptió további szakértői: Tánzos-
Pataki Fruzsina, Irtl Melinda

Budapest

2014

Bevezetés

1. Mintatantervünk célja: összefoglalást, útmutatást nyújtani azoknak, akik Magyarországon buddhista erkölcsantantokat oktatnak az általános iskolák első nyolc évfolyamában. Tantervünk feltételezi, hogy az erkölcsantantok oktatására felkészített, megfelelő filozófiai, pedagógiai ismeretekkel rendelkező, életvitelükben a buddhista értékeket és célokat tükröző oktatók, akik ismerik és szeretik tanítványaikat, ismerik életkori sajátosságait, s akik a rájuk bízottak ismereteinek fejlődését, mindennapi helyzetüket és gondjaikat figyelembe véve készítik el az egyes tanulócsoporthoz tanmenetet és óravázlatot.

2. Oktatási célként azt határozhatjuk meg, hogy a gyermekek megismerkedjenek Buddha életével, tanításaival, a buddhista alapszimbólumokkal, a különböző buddhista iskolákat összekötő tanokkal, illetve a különbségekkel, valamint ezzel összefüggésben a buddhista országok kultúrájával. Ám ez pusztán ismeretek közlését jelentené, márpedig a bölcsesség (szanszkritül: pradžnyá) az ismeretekhez kapcsolódó tapasztalat révén jelent tudást. Ezért az erkölcsantantoktatás semmiképp nem elegendhet meg a buddhizmussal kapcsolatos ismeretek közlésével.

3. A nevelési cél: az összpontosított figyelem elérése, az önfegyelmeg támogatása, az önnevelés igényének kialakítása, s annak tudatosítása, hogy életünk elválaszthatatlanul kapcsolódik más lények életéhez, ami felelősségvállalásra is sarkall az élet mindenekfeletti tisztelete kapcsán. Fontos ezért a Nemes Nyolcútagú Ösvény, a középút, a buddhista életvitel vezérfonalának megismertetése mellett az abban való elmélyedés segítése is.

4. Alapcélkitűzésünk, hogy megragadjuk a gyermekek bizalommal teli érdeklődését. A gyermekeknek szerencsés esetben hamar olyan bizalmat kell érezniük a tanáruk irányába, ami lehetővé teszi számukra azt is, hogy bátran fordulhassanak hozzá személyes kérdéseikkel, problémáikkal. Olykor segítséget remélhetnek tehát az oktatótól, aki részéről szükséges az egyénre szabott figyelem, olykor a személyes segítség, odafigyelés tanítványainak lelki-tudati egészségére.

Tanítványok vagyunk valamennyien. S mint tanítványok, jó példaként kell lennünk, illetve jó példaként kell felmutatnunk. Pedagógiánk alapelve: a gyermekeket nem nevelni kell, hanem helyesen, példamutatóan viselkedni előttük.

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

A káros hajlamokat megfékező önkorlátozás elsajátítása, vagyis az erkölcsi fegyelmeg benső támasszá válása érdekében a gyakorlatok mellett alkalmat kell adni a

fiataloknak arra, hogy a mindennapi életükkel kapcsolatos kérdéseiket, kihívásaikat is felvethessék és az azokra megtalálható válaszhoz útmutatást, segítséget kapjanak.

Az erkölcsstan oktatásnak rendszeresen visszatérő feladata a tanulók életkorának megfelelő motivációk fenntartása. Jelentős kihívás, egyúttal szép feladat a magasabb tudatosság csoportját alkotó helyes erőfeszítést, helyes éberséget és helyes elmélyedést megalapozó gyakorlatokat gyermekekre szabottan találni. Eme második képzési terület érdekében fontos, hogy hiteles belátásokhoz juttató valódi gyakorlati tapasztalatokat is szerezhessenek a tudat képzése terén. Itt olyan egyszerű gyakorlatok elsajátításához kapnak segítséget, amelyek eredményét mindennapi életükben viszonylag hamar megtapasztalhatják, áttételesen pedig abban nyilvánulhat meg, hogy nyitottá váló látásmódjuk és megerősödő összpontosító képességük, figyelmük, valamint fegyelmességük révén a tanulmányi eredményeik, avagy tanulási képességeik, mi több: a tanulás öröme is viszonylag gyorsan fokozódik.

A tudatos jelenlétre való képességet fejlesztő gyakorlatok javítják a figyelemirányítást és az érzelem-, illetve viselkedésszabályozást, élményközpontú, kreatív és játékos foglalkozásaink szelíden támogatják a gyermekek harmonikus testi, szellemi fejlődését. A nyugalom és összeszedettség kifejlesztése nyomán érhetjük el a magasabb bölcsességet, vagyis a helyes szemléletet és a helyes szándékot, amelyek a harmadik képzési csoportot alkotják. E téren helyes módszernek az ismeretek megosztása mellett az interaktivitás, a látszólag kötetlen, a gyermekek tudatát érdeklő, időszerűen, fejlettségi fokuknak megfelelően megmozgató kérdésekről való beszélgetés bizonyul. Bizonyos kérdések több, akár egymást követő évben is sorra kerülhetnek. Ennek szerepe nem az, hogy az ismétléssel eredményesebb bevésődést érjünk el, éppen ellenkezőleg: az a cél, hogy a tanulók gondolkodjanak el a kérdéseken, válaszaikat pedig éppen látásmódjuknak, megszerzett ismereteiknek és képességeiknek, tapasztalataiknak a fényében fogalmazzák meg.

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

6. Az erkölcsstan oktatásban sajátosan lehet a többi tantárgy anyagából merített példák sokaságát felhozni, akár a természeti törvényszerűségek, akár egyes történelmi személyek, akár irodalmi művekből vett idézetek végiggondoltatásával. Ugyanígy kell saját koruk kérdéseit felvetni, érdeklődésük szerint a média eszközeivel segíteni őket a helyes ösvény megtalálásában. Oktatásunk során mindezek mellett egyaránt figyelembe vesszük a gyermekeket körülvevő vallási és kulturális környezetet, hagyományokat.

7. A tanterv heti egy erkölcsstan órát feltételez. Ennek során az időszerűnek tekintett téma feldolgozásánál alkalmazzuk:

- a csoportépítő, -erősítő, ismerkedős játékokat
- a beszélgetéseket érzelmileg motivált kérdések, világban zajló események, személyes élmények nyomán, az általános tanulás megfogalmazásának igényével
- megfigyelések végeztetését
- a különféle korokból vett szemléletes képek segítségével a buddhizmus különféle korszakainak, szimbólumainak, kultúrájának bemutatását

- értékelések és ítéletalkotások ütköztetését
- a mesemondást, történetmesélést, példázatok bemutatását, olykor ezek dramatizálását
- az élményrajzokat
- a kreatív, kézműves tevékenységeket, ennek során a kooperatív projekt munkát tervezéssel, együttműködéssel
- a mozgásra, testtudatosságra épülő feladatokat
- az énekes és zenés gyakorlatokat
- az év ünnepeihez kapcsolódó foglalkozásokat
- a rendszerezés, összefoglalás és értékelés játékosan tesztelő feladatait
- az éber jelenlétet, összeszedettséget fejlesztő, erősítő gyakorlatokat, az elmélyedés perceit a testre és a légzésre, majd az érzékszervekre, később az érzések, gondolatok, szándékok keletkezésére irányuló figyellel, s egyéb ihletett megoldásokkal.

A mese- vagy történetmesélésnél figyeljünk arra, hogy „fejből”, emlékezetből meséljünk, igazodjunk a gyerekek igényeihez, s interaktívvá tegyük a mesélést, azaz bevonjuk a gyerekeket, kérdezzük őket, ki emlékszik, mi történik itt vagy felkérjük őket, folytassák.

A kézművesfoglalkozásoknál törekedjünk arra, lehetőség szerint, hogy buddhista szimbólumokat jelenítsünk meg, ábrázoljunk, természetes, akár helyben található anyagokat használjunk (faág, virágok, kéreg, kövek...), s mindent „buddhista módon” végezzünk, tehát egyfajta meditációként, aminél cél a megérkezés a jelenbe és a tudatos jelenlét mellett a figyelem: kézmozdulatok, érzékszervek figyelése.

8. A buddhista tan felfogásának három szintjét, a pusztán hallomásból ismert bölcsességet, a gondolkodás által kialakított felfogást, a belátás révén kialakult felfogást egyaránt igyekszünk megjeleníteni az oktatás során, tudván tudva, hogy épp az első kettőt nevezhetjük másfajta megközelítésben közvetlen tanítási módszerrel kapcsolatban állónak, míg a harmadik az, amely a közvetett tanítással függ össze. A gyermekek esetében is éppen ez utóbbi az, amivel a leghatékonyabban tudjuk átadni számukra a buddhista szemlélet legfontosabb értékeit. Ezek közé tartoznak a közösségteremtő és hagyományörző játékok, a jóga, a kézműves-foglalkozások, a mesélés, a buddhista mandalák – a tudatot szimbolizáló körrajzok – rajzolása és festése, a mesék, keleti mítoszok fel- és megelevenítése, valamint a drámajáték, a színház, s a meditációs gyakorlatok is ezt a célt szolgálják.

9. A tanmenet útmutatóként, vonalvezetésként működik, vagyis olyan segítő eszköz, amely mentén megtartható egy-egy évfolyam számára az erkölcsstan oktatás, ám mindvégig elsőbbséget élvez a gyermekek aktuális érdeklődése, amelyhez igazodva mintegy válogatni lehet a felmerülő témákhoz illeszkedve a tanmenetben vázolt ismeretterületekből, gyakorlatokból, tevékenységekből. Az óraszámokat az erkölcsstan tanár belátása szerint osztja fel a témakörök között. Ugyancsak az ő döntése, hogy a rendelkezésre álló óraszámot milyen arányban használja fel a hagyományos ismeretközlésre, a kooperatív tevékenységre, beszélgetésre, az önállóan végeztetett tanulói munkára vagy az ismétlésre, rendszerezésre.

10. A tanórai foglalkozásokon előnyben részesítjük a frontális oktatással szemben a kooperatív oktatás eszköztárát. A gyermekeknek szóló, a buddhizmus alapjait szövegekkel és képekkel bemutató tankönyv is inkább az oktatók segédeszköze,

mintsem a tanulóké. Fontosabb a gyermekeket arra bátorítani, hogy saját munkafüzetet vezessenek, amelyekbe rajzolhatnak, leírhatják a számukra legfontosabb ismereteket, s képeket ragaszthatnak, stb.

11. Az írásbeli munkának a buddhista erkölcsan oktatásában nem része témazáró dolgozatok, írásbeli feleletek, tesztek, önálló, értékelendő fogalmazások írása, mivel az erkölcsan terén egyáltalán nem törekszünk – például előre megadott szempontok, vagy pontosan meghatározott, a tanulók által is ismert követelmények alapján, s különösen érdemjeggyel történő – értékelésre. A gyermekek versenyeztetése, egymáshoz mérése kiváltképp kerülendő módszer. Sokkal fontosabb, hogy a tanár időnként alkalmat teremtsen arra, hogy a tanuló felmérje saját eredményeit, ő maga hangosan visszajelezzon erről, mert ez segíti a reális önismeret, a helyes önellenőrzés és önértékelés kialakulását. Amennyiben a tanuló passzív magatartást tanúsít, teljesítménye ingadozó, új ismeretek elsajátítására nem törekszik, a gyakorlatokat kényszernek érzi, abban az esetben az oktató feladata az, hogy elsősorban azt keresse, mi lehet az az ügyes módszer (upája), amellyel jobban felkeltheti az érdeklődést, elérheti a szorgalom növekedését.

12. Tanmenetünk A Tan Kapuja Buddhista Egyház Egyházi Tanácsának jóváhagyásával és támogatásával készült. Az ajánlott tanmenet elemei egymásra épülnek. Bár meghagyják az oktató szabadságát az egyes témák feldolgozására nézve, de irányban is tartják a haladást. Tanmenetünktől a speciális nevelési igényűek (csökkent látóképességűek, hallássérültek...) oktatásánál szükségesnek tűnhet akár jelentősen eltérni, alkalmazkodva a számukra bevált, hasznos oktatási módhoz.

12+1. Végezetül érdemes emlékeztetnünk ehelyütt is magunkat, hogy a Buddha hangsúlyozta: semmit nem szabad elfogadnunk igaznak, még az ő tanítását sem, anélkül, hogy ne vizsgálánánk meg és ne győződnenk meg személyesen is igaz voltáról. Éppen ezért fontos, hogy az oktatók kialakítsák az interaktív együttgondolkodás lehetőségét. Ez azt jelenti, hogy a gyermekeknek biztosítani kell, hogy a hallottakhoz, olvasottakhoz hozzátehessek saját tapasztalataikat, kérdezzenek és bátran vitatkozzanak. Ezáltal kialakul egy élő párbeszéd, melynek során megtapasztalhatják a Buddha tanításainak sokoldalúságát és a közös ismeretszerzés inspiráló erejét. Érdemes a gyermekek számára is újra meg újra felidézni, amit Láma Anagarika Govinda láma így fogalmazott meg: *„Az a tény, hogy két szemmel látunk, hogy két füllel hallunk, utal arra, mennyire szükséges a dolgokat különböző nézőpontokból szemlélni.”*

1. osztály

Oktatási cél: Bevezetés a buddhizmus világába. A gyermek megismertetése a Buddha életének főbb eseményeivel meséken keresztül, a Buddha előző életeire utaló születésregékkel (Dzsátakák) és születésével. Ismerje meg a legalapvetőbb tanításokat tanmeséken keresztül. Az erkölcsstan oktató Buddha tanítását a gyermekek nyelvére fordítja. Az első évben különösen fontos a személyiség sokoldalúságát tekintetbe vevő komplex módszerek alkalmazása: az érzelmileg motivált, személyes jellegű beszélgetések, melyek a buddhista fogalmak megalapozását szolgálják. A megértést a következetesen helyes szóhasználat is elősegíti. Csak a legszükségesebb fogalmak megalapozására kell törekednünk, a részletesebb magyarázatot a felsőbb osztályok erkölcsstan oktatására kell bízni. Az elsajátítás megkönnyítésére és az életkori sajátosságokat figyelembe véve játékos, mozgásos, kreatív elemeket építünk be az órákba.

Nevelési cél:

A kisgyermek fejlődésében új szakasz kezdetét jelenti az iskolába járás. Új környezetének személyiségfejlesztő hatása életének minden területén érvényesül. A gyermekek élethelyzetéhez igazodva az oktató feladata, hogy felmérje a tanulók egyéni képességeit, ezeket megerősítse, a negatív hajlamokat pedig igyekezzen tudatosítani és megzabolázni, annak érdekében, hogy az így elért fegyelem révén keletkező szellemi erő az ismeretek elsajátításában, rendszerezésében, a gyakorlatokban történő kitartásban alkalmazható legyen. Alapfeladat a Buddha életének fényében és alaptanításainak ismeretében a magasabb erkölcsi fegyelem, s azon belül a helyes beszéd megszületésének támogatása. A buddhista élet alapvető gyakorlatainak megismertetése a testfigyelésre összpontosul.

Javasolt témakörök:

- Buddha korábbi életei, felkészülés a buddhaságra
- Az eljövendő Buddha születése
- A négy szembesülés
- A megvilágosodás
- Visszaemlékezés az előző életekre
- A Buddha nevei
- Az öt életszabály, erkölcsi tantétel
- Helyes elhatározás

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Kicsoda Buddha?
- Mit jelent Buddha neve?
- Hogy hívták eredetileg?
- Hol született és nevelkedett?
- Melyek voltak a legfontosabb élményei?
- Mi lesz az emberek sorsa életükben?
- Ki Mára?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Dzsátakák

- Milyen az elefánt? - tantörténet
- Dhammapáda (hasznos ebből memoriterek rendszeres adása)

Játékok:

- kapcsolatteremtő, ismerkedő játékok - labda egymásnak dobálása, „kedvenc szín, állat”
- társválasztó és bizalomjátékok – néma helycsere bólintással körben, vakvezetés
- érzékelésfejlesztő játékok – illatok, hangok felismerése, „teknőstojások”, tárgyak kitapintása, felismerése, „denevérek és lepkék”
- lazító és koncentráló játékok – „szoborrá merevedés”
- interakciós játékok – „Noé bárkája”
- tudatkizökkentő játékok, gyakorlatok - „egyenesből keresztbe”
-

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- rajzolás, festés
- malafűzés
- gyurmázás

Gyakorlatok:

- jóga gyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- botgyakorlatok
- hasi légzés figyelése
- madárhangfigyelés
- vizualizáció és rajzolás
- mantraéneklés
- egyszerűbb mudragyakorlat

2. osztály

Oktatási cél: A gyermek ismerje meg Buddha életének és tanításának főbb mozzanatait, valamint a legalapvetőbb szimbólumokat. Váljanak számára ismerőssé, érthetővé a főbb szimbólumok, Vészák üzenete és tartalma, a buddhista közösségek főbb tanítói, személyei.

Nevelési cél: A magasabb erkölcsi fegyelem csoportjának tagjai közül a helyes cselekvés fontosságának tudatosítása. A buddhista élet alapvető gyakorlatainak megismertetése: test- és lélegzésfigyelés.

Javasolt témakörök:

- Gautama Buddha élettörténetének 12 epizódja
- Buddha életének főbb állomásai (Lumbini, Kapilavasztu, Bodhgaja, Kusinagara)
- Hontalan vándorlás
- A megvilágosodásért folytatott küzdelem
- Szimbólumok: Tankerék, a Buddha lábnyoma, lótuszvirág
- Az öt életszabály, erkölcsi tantétel
- A kéztartások jelzései

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Milyen élmények ébresztették rá a Buddhát arra, hogy keresnie kell a választ a szenvedés kérdésére?
- Hogyan jutott el a Buddha a megvilágosodásig?
- Mit érezhetett Buddha a Bódhi-fa alatt?
- Mit jelent az, hogy a Buddha, a vallásalapító ember volt?
- Miért nevezzük a Buddhát, a Dharmát és a Szanghát Három drágaságnak?
- Kicsoda Mára?
- Ki volt és mit tett Mucsalinda?
- Hol tartotta a Buddha az első tanítását?
- Mit jelent a Tankerék megforgatása?
- Mit jelképeznek a Tankerék küllői?
- Te hogy mutatnád meg valakinek, hogy ne félj?
- Melyek voltak a Buddha utolsó szavai?
- Ki volt Ánanda?
- Melyek a legfőbb buddhista zarándokhelyek?
- Milyen életszabályokat érdemes követnünk?
- Ki az ember?
- Miért van szenvedés a világban?
- Mi hol élünk meg szenvedést?
- Mi tesz minket boldoggá?
- Mennyire maradandó a boldogságunk?
- Miként jelenik meg életünkben az állandóság hiánya, a változás?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Dzsátakák
- Kuzder Rita: Buddha élete
- Dhammapáda (hasznos ebből memoriterek rendszeres adása)

Filmnézés és a film megbeszélése:

- Buddha élete (A világ vallásai sorozatból)

Játékok:

- társválasztó és bizalomjátékok – néma helycsere bólintással körben, vakvezetés
- érzékelésfejlesztő játékok – illatok, hangok felismerése, „teknőstojások”, tárgyak kitapintása, felismerése, egymás hátára rajzolás, „denevérek és lepkék”
- lazító és koncentráló játékok – „szoborra merevedés”
- interakciós játékok – mondatok körbeadása, „kibogozódás”
- tudatkizökkentő játékok, gyakorlatok - „csúszhopp”

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- rajzolás, festés
- malafűzés

Gyakorlatok:

- autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- légzésfigyelés
- jógyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- botgyakorlatok
- madárhangfigyelés
- vizualizáció és rajzolás
- vezetett vizualizáció
- mantraéneklés
- egyszerűbb mudragyakorlat

3. osztály

Oktatási cél: Ismerje meg a gyermek a kis szekér buddhizmus tanításainak legfőbb elemeit, a Buddha korabeli társadalmat. Ugyan ebben az életkori szakaszban a gyermek még nem rendelkezik történelmi ismeretekkel, még nem képes történelmi távlatban gondolkodni, de érdemes megismertetni vele India történelmét és kultúráját.

Nevelési cél: A helyes megélhetési mód kapcsán a szükséges erkölcsi ismereteket közvetítése: ételszabályok, lelkiismeret, szándékosság, felelősség. Élje át a gyermek a közösségi lét örömét.

Javasolt témakörök:

- A tanítványok (Mahákasjapa, Mahámaudgaljájana, Mahákátjájana, Szubhuti)
- A vallási közösség kialakulása, a bhikkhuk közössége
- A bhikkhuk életmódja, öltözködésük, tárgyaik
- A menedékvétel szertartása
- A tökéletesen megvilágosodottak, az arhatok
- A Buddha utolsó napjai, halála, parinirvánája
- Az első buddhista zsinat
- A három kosár
- A Kis szekér (hinajána vagy theraváda) buddhizmus
- India történelme és kultúrája
- A Buddha korabeli társadalom
- Asóka és Mahinda birodalma

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Kik a szerzetesek?
- Mit jelent a szerzetesi életforma?
- Mik a szerzetesi életforma hasonlóságai Keleten és Nyugaton?
- Miért koldulnak a szerzetesek?
- Milyen tárgyaik lehetnek a szerzeteseknek?
- Mi van a "Hármas kosárban"?
- Mi az öt szabály, amit minden buddhista követ?
- A szerzeteseknek az öt ételszabályon kívül mely ötöt kell még követniük?
- Milyenek tartoznak még a több mint 250 szerzetesekre vonatkozó előírások közé?
- Mi az, ami szerintük a Fegyelem kosarából vállalható?
- Mi a három menedék?
- Ki volt Dzsívaka?
- Mi a szanszkrit és a páli nyelv?
- Mi korlátozza az ember szabadságát?
- Mit jelent az erkölcs?
- Mikor jó a cselekedet?
- Szabad-e a jó érdekében rosszat tenni?
- Mi a lelkiismeret?
- Mik a jó cselekedetek?
- Mi az erény?
- Mi a szeretet?
- Melyek a legfontosabb erények?

- Van-e jóvátehetően véték?
- Ki követ el hibát?
- Köteles-e az ember dolgozni?
- Mi lehet a mai világban helyes megélhetés?
- Hogyan hat ránk a birtoklás vágya?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Dhammapáda (hasznos ebből memoriterek rendszeres adása)

Játékok:

- társválasztó és bizalomjátékok – néma helycsere bólintással körben, vakvezetés
- érzékelésfejlesztő játékok – illatok, hangok felismerése, tárgyak kitapintása, felismerése, egymás hátára írás, „denevérek és lepkék”
- interakciós játékok – mondatok körbeadása, „kibogozódás”
- tudatkizökkentő játékok, gyakorlatok - „csúszhopp”

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- ablakmatrica készítés
- rajzolás, festés
- kőfestés

Gyakorlatok:

- jóga gyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- légzésfigyelés
- érzékszervfigyelés
- botgyakorlatok
- vezetett vizualizáció

4. osztály

Oktatási cél: Ismerkedés a buddhizmus legfontosabb szemléleti alapjaival, az ünnepi hagyományokkal és a szertartások fontosabb elemeivel. További ismerkedés a déli, kis szeker buddhizmussal, s azokkal az országokkal, kultúrákkal, ahol ez honos. Fontos az egyetemesnek tekinthető, közös igazságok kiemelése a különböző vallásokból.

Nevelési cél: A helyes erőfeszítés fontosságának felismertetése. Ennek megnyilvánulása figyelemben, figyelemben és tettekben. Tanulják meg felismerni a buddhista történetekben a nekik szóló üzenetet. Tudatosan reflektáljanak személyes életük eseményeire, feladataira.

Javasolt témakörök:

- Karma
- Szamszára és nirvána
- A középút
- A létezés három jellegzetessége
- Menedékvétel a Három Drágaságban
- A Buddha-ábrázolás szimbolikája
- A buddhizmus Nepálban, Sri Lankán, Thaiföldön, Kambodzsában és Burmában
- A bodhnáti sztúpa
- Buddhista ünnepek, a buddhista kalendárium
- Az ünneplés helye, ideje és kellékei
- A szertartások
- Közös pontok más vallásokkal

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Hogyan követi következmény a tetteinket?
- A káros karmának mi a tíz fajtája?
- Milyen szélsőségek között út a középút?
- Hogyan jelentek meg a szélsőségek a megvilágosodás előtt a Buddha életében?
- Mely kérdésekkel nem foglalkozott a Buddha?
- Miben nyilvánul meg a létforogtag és honnan lehetünk bizonyosak abban, hogy van megszabadulás?
- Mi jelent az, hogy minden változik?
- Mit jelentenek a különböző szertartások?
- Mit ünneplünk Vészák alkalmával?
- Minek az ünnepe Sri Lankán az Eszala Perahéra, a Szent Fog Fesztivál?
- Mi a pravradzsa szertartás?
- Mit jelentett Vassza időszaka Buddha idejében a szerzeteseknek?
- Mi az Uposzatha-napok hagyománya?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Dhammapáda (hasznos ebből memoriterek rendszeres adása)

Játékok:

- drámajáték árnyszínházzal

- társválasztó és bizalomjátékok – néma helycsere bólintással körben
- érzékelésfejlesztő játékok – illatok, hangok felismerése, tárgyak kitapintása, felismerése, egymás hátára írás
- interakciós játékok – mondatok körbeadása, „kibogozódás”
- tudatkizökkentő játékok, gyakorlatok - felemelés két ujjal
-

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- ablakmatrica készítés
- árnyzínházkészítés

Gyakorlatok:

- Jógagyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- Autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- Légzésfigyelés
- Érzékszervfigyelés
- Sétáló meditáció
- botgyakorlatok

5. osztály

Oktatási cél: A mahájána buddhizmus legfontosabb tanainak és szimbólumainak megismertetése. A buddhizmus kínai, vietnámi, laoszi változatainak bemutatása.

Nevelési cél: A helyes éberség elmélyítése. A gyermek fejlődésének fontos szakasza, melynek feladata: a többi létezőhöz fűződő felelősségteli kapcsolat tudatosítása és állandó elmélyítése. Ez egybekapcsolódik a nagy szekér tanításai, a mahájána buddhista ösvény megismerésével. Az erkölcs tanításainak segítésük kell a gyermekeket a magasabb tudatosság gyakorlataiban. Segítse őket, hogy különböző segítő tevékenységet vállalva bekapcsolódjanak a közösség életébe. A Buddha tanítása fényében tudatosan reflektáljon személyes élete eseményeire, feladataira. Élje át a közösségi lét örömeit.

Javasolt témakörök:

- A nagy szekér (mahájána) buddhizmus
- A buddhista világkép létbirodalmi, érzelmi, tudati állapotaink beazonosítása
- A szenvedés jelenléte életünkben
- A három tudati méreg
- Embertársaink szeretete
- Együttérzés
- A mindenkiben lévő buddhatermészet
- A hat+négy tökéletesség (páramita)
- A négy brahmavihára
- Bodhiszattvák
- A buddhizmus története Kínában
- A csan
- Bódhidharma élete
- A Shaolin-kolostor
- A Tiszta Föld buddhizmus
- A vietnámi, laoszi buddhizmus
- A pagodák építészeti stílusa
- Az elefánt útja ábrázolás szimbolikája

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Mi a bodhicitta?
- Mit fejez ki az "OM" mantra?
- Mi volt a „virágprédikáció”?
- Mi a hirtelen megvilágosodás?
- Melyek a legfontosabb erények?
- Jogos-e az önvédelem?
- Mi a minden kívánságot teljesítő drágakő?
- Mit jelent az érdemszerzés?
- Kik a bódhiszattvák?
- Mi a bódhiszattva-eszmény?
- Ki Amitábha Buddha?
- Ki Maitréja?
- Hogy lett Maitréja a nevető Buddha?
- Mi a keleti holdújév ünnepének hagyománya?

- Kik voltak a lohanok?
- Ki Kuan-jin bódhiszattva?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Részletek a Dhammapádából
- Milindapanhá (Nágaszéna és Milinda király párbeszéde)
- Szabó Lőrinc: Szun Vu Kung, a majomkirály lázadása

Játékok:

- társválasztó és bizalomjátékok – néma helycsere bólintással körben
- érzékelésfejlesztő játékok – egymás hátára írás
- interakciós játékok – mondatok körbeadása, „kibogozódás”

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- füstölőkészítés
- füstölőtartókészítés

Gyakorlatok:

- Jógagyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- Autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- Légzésfigyelés
- Érzékszervfigyelés
- Szerető gyengédség gyakorlat (Metta bhavana)

6. osztály

Oktatási cél: A Buddha egyik legfontosabb filozófiai tanításának, a függő keletkezésnek, oksági láncolatának megismertetése. A buddhizmus japán és koreai változatának megismertetése. A magyarországi közösségek bemutatása.

Nevelési cél: A helyes elmélyedés segítése. Az erkölcsan oktatóknak segíteniük kell a gyermekeket a magasabb tudatosság gyakorlataiban.

Javasolt témakörök:

- A Buddha-ábrázolás szimbolikája
- Az ok-okozati összefüggés (függő keletkezés) törvénye
- A létbirodalmak
- A Létkerék
- Az emberfeletti lény (mahápurusa) 32 ismertetőjegye
- A buddhizmus Japánban
- A zen buddhizmus
- Ismerkedés a kóanokkal
- A buddhizmus Koreában
- A tökéletességek (páramiták)
- A tíz bika történet
- Japán harcművészetek
- Buddhista ünnepek, a buddhista kalendárium
- A magyarországi buddhista közösségek

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Mit szimbolizál a három állat a Létkerék közepén?
- Milyen létbirodalmakat ismer a buddhizmus?
- Mi jellemzi a különböző létbirodalmakat?
- A létbirodalmak lakói milyen érzésekkel vannak kapcsolatban?
- Melyik létbirodalom hordozza leginkább a felébredés lehetőségét?
- Melyek voltak Lin-csi (Rinzai) módszerei, amelyeket a megvilágosodás érdekében alkalmazott?
- Mit ünnepelnek Japánban Háru macuri, a tavaszi virágfesztivál és a júliusi Obon alkalmával?
- Mit szimbolizál egy zen-kert?
- Milyen buddhista közösségek léteznek Magyarországon?
- Kik tartoznak valamely buddhista közösséghez?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- A három barát - tantörténet
- Részletek a Dhammapádából
- Beszélő zen – A semmi kiáltásai. Kóanok képregényesen. Budo kiskönyvtár, 2001

Filmnézés és a film megbeszélése:

- Dógen élete (három részletben)

Játékok:

- Samsara társasjáték

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- gyertyaöntés
- origamihajtogatás
- virágkötés

Gyakorlatok:

- Jógagyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- Autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- Légzésfigyelés
- Érzékszervfigyelés
- Egyszerű gyakorlatok az érzelmi szélsőségek (félelem, harag, vágy) kezelésére
- Zazen
- Íjászat
- Teaszertartás
- Haikuírás

7. osztály

Oktatási cél: Buddha egyik legfontosabb filozófiai tanításának, a függő keletkezésnek, oksági láncolatának elmélyültebb megismertetése. A nagy magyar keletkutató, Körösi Csoma Sándor életútjának példaként való megismerése. Ismerje fel a legfontosabb összefüggéseket a buddhizmus és a tudomány állításai között.

Nevelési cél: A fiatalok erkölcsi fejlődésében különösen nagy jelentősége van a serdülőkor első szakaszának. A fiatal ebben az életkorban szinte mindent megkérdőjelez, hogy ismereteit új alapra építhesse. Az erkölcsstanórák keretében alkalmat kell adni a fiataloknak arra, hogy mindennapi életükkel kapcsolatos problémáikat felvethessék, és azokra megfelelő választ kapjanak. A helyes szemlélet jelentőségének tudatosítása a tanulóban. Segítés abban, hogy a buddhizmus személyes meggyőződésévé váljon, amit képes belátni, befogadni, megélni és másoknak továbbadni. Ekkor kell szellemi gyakorlataiban megújulnia, hogy tudatossága, erkölcsi alapállása megfeleljen életkori sajátosságainak. Ekkor kell egyre tudatosabban bekapcsolódnia közössége életébe, megtalálva helyét és a rá váró feladatokat.

Javasolt témakörök:

- A függő keletkezés láncszemei
- A gyémántszekér (vadszrajána) buddhizmus
- A sztúpa jelképrendszere
- A vadszra és a gantha szimbolikája
- Tibet, Mongólia és Bhután történelme és kultúrája
- A Potala palota, a Dzsokang keletkezésének története
- A tibetiek zarándoklatai
- Élet, tanulás és gyakorlás a kolostorokban
- A vita gyakorlata
- A bódhiszattvák, Ksitigarbha, Maitréja, Vadzsrápáni, Mandzsusri, Avalokitésvara és Tára tisztelete és ábrázolásaik szimbolikája
- Körösi Csoma Sándor élete és útja
- Párhuzamok a tudomány és a buddhizmus között

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Ki a Dalai Láma?
- Melyik a négy fő tibeti szerzetesi iskola?
- Mit jelképez a buddhizmusban a szvasztika?
- Minek a jelképe a harmadik szem?
- Kik a lámák?
- Kik a tulkuk?
- Mikor tartják Loszár ünnepét és mit ünnepelnek?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- *Részletek a Dhammapádából*
- Bach, Richard: Jonathan Livingstone, a sirály
- Baktay Ervin: A messzeségek vándora - Körösi Csoma Sándor regényes életrajza

Filmnézés és a film megbeszélése:

- A kis Buddha (három részletben)

Játékok:

- drámajáték
- mondatkörbeadás

Kézművesség:

- közös sztúpakészítés
- mandalarajzolás
- Buddha-szobor formázása agyagból
- közös képregényrajzolás

Gyakorlatok:

- Jógagyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- Autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- Légzésfigyelés
- Érzékszervfigyelés
- Sétáló meditáció
- Ismerkedés a múdrákkal

8. osztály

Oktatási cél: Ismerje meg a tanuló a tibeti buddhizmus az alapvető szimbólumait. Mélyedjen el azokban az összefüggésekben, alaptörvényekben, amelyek meghatározzák a földi létezést.

Nevelési cél: A helyes szándék megerősítése. Annak tudatosítása, hogy létezése az élet szövődékébe ágyazott és elválaszthatatlanul összekapcsolódik más létezőkkel. Ez magas szintű felelősséget alakíthat ki benne, amit tudatosan vállalhat, hiteles tettekkel képviselhet életében. Készüljön fel a társadalom életében való erkölcsös, elkötelezett részvételre. Meggyőződésének úgy kell megerősödni és önállósodnia, hogy gyakorlatait a 8. osztály után is folytassa.

Javasolt témakörök:

- A Buddha-ábrázolások szimbolikája
- A thangkák és mandalák ikonográfiája
- A dhjáni-buddhák
- Az imamalom
- A tantrikus jógi, a lótuszban született Padmaszambhava
- A jelmezes, maszkos csam-tánc szimbolikája
- A tutajhasonlat
- A halálhoz való viszonyulás
- Az emberi lény méltósága
- A belső béke és a világbéke
- Hová tart az emberiség? Az ökológiai válsághoz vezető hibás szemléletek és attitűdök
- Az emberiség, mint a létezők bodhiszattvája

A témakörökhöz tartozó kérdések:

- Mit jelent az „Om mani padme hum” mantra?
- Miért nevezik megszabadulásnak is a megvilágosodást?
- Mit jelent a személyiség összetettsége?
- Hogyan készült a homokmandala?
- Mi a természeti törvény?
- Mit tehetünk a világbékéért?

Olvasható, megbeszélhető irodalom:

- Madár-dharma
- Hesse: Sziddhárta
- Örkény István: Egyperces novellák (válogatás)

Filmnézés és a film megbeszélése:

- Kundun (három részletben)
- Milarepa

Játékok:

- drámajáték
- mondatkörbeadás

- tudatkizökkentő játék – „kilenc szál gyufa”

Kézművesség:

- mandalarajzolás
- képregényrajzolás
- imazászlókészítés
- oltárasztalkészítés

Gyakorlatok:

- Jógagyakorlatok a testtudatosság fejlesztése érdekében
- Autogén tréning alapgyakorlatai a benső állapotok figyelésére
- Légzésfigyelés
- Érzékszervfigyelés
- Ismerkedés a mantrákkal
- Leborulás

Felhasználható könyvek:

- A bölcs és a balga – Tibeti buddhista történetek. Palatinus, 2003
- A bölcsesség szirmai. Buddhista tanmesék és versek. Trajan, 2005
- A Buddha másképp. Edge 2000 Kiadó, 2006
- Philip Wilkinson: A buddhizmus – Szemtanú sorozat. Park Kiadó, 2003
- A három özvegy miniszter – Koreai népmesék. Európa, 1966
- A hóoroszlán meséi – Tibeti mesék. Novella Könyvkiadó, 2005
- A nyolcszirmú lótusz – Tibeti legendák és mesék. Európa Könyvkiadó, 1958
- A tigrisember. Indonéziai mesék. Európa, 1972
- Az arany teknősbéka. Vietnami népmesék. Új Magyar Könyvkiadó, 1956
- Az istenfiú városa – Kambodzsai mondák és mesék. Európa, 1975
- Bach, Richard: Jonathan Livingstone, a sirály
- Beszélő zen – A semmi kiáltásai. Kóanok képregényesen. Budo kiskönyvtár, 2001
- Buddhista regék és mondák. Móra, 2008
- Dzsátakák – Buddhista születésregék. Terebess, 1998
- Dhammapada
- Hasznos tanítások a Hitópadésa meséiből. Európa, 1959
- Indiai népmesék. Kossuth Kiadó, 2010
- Kuzder Rita: Buddha élete
- Madár-dharma. Javaslap
- Örkény István: Egyperces novellák
- Pancsatantra
- Po úrfi és a tigris – Burmai népmesék. Európa, 1959
- Tibeti mesék. Littoria Könyvkiadó, 1994
- Urasima Taró, a szegény halász – Japán népmesék. Európa, 1965
- Vietnámi mesék. Pap-ker Kft., é.n.
- Halzer Györgyi: Díszítőművészeti mintakönyv 6. Válogatás Közép-Ázsia, Tibet és India díszítő motívumaiból. Komáromy Publishing, Budapest, 2005
- Hetényi Ernő: Buddha, Dharma, Sangha

Tom Lowenstein: Buddha látomása. Magyar Könyvklub – Helikon Kiadó, Budapest,
1997