

Materiał edukacyjny do serii dokumentalnej

„Dzieci z Jedwabnego Szlaku”

— 1

—

„Poszukiwaczka karmy” 12+ (Birma)

„Karma Girl” reż. Kaspar Astrup Schröder, Dania 2019, 22 minuty

Film dostępny na vod.warszawa.pl

Opis

Jedenastoletnia Hninn mieszka w birmańskiej wiosce razem z rodzicami i rodzeństwem. Birmańczycy wierzą w karmę. Dobra karma daje dobre życie. Pewnego dnia do klasy Hninn przychodzą dwie mniszki i opowiadają o tym, dlaczego wybrały życie w klasztorze. Hninn jest zafascynowana i też chce dołączyć do mniszek. Chce zostać córką Buddy, by zyskać szczęście i dobrą przyszłość. Aby zostać mniszką, dziewczynka musi ogolić głowę, codziennie medytować i pożegnać się ze swoją rodziną, by zamieszkać w klasztorze. Jaką cenę będzie musiała zapłacić za swój wybór?

Czy wiesz, że

Nazwa Birma pochodzi z czasów, kiedy kraj ten był brytyjską kolonią, po odzyskaniu niepodległości i objęciu władzy przez juntę wojskową nazwa zmieniła się na Mjanma. Państwo to położone jest w Azji Południowo-Wschodniej, a jego stolicą jest Naypyidaw. Ponad 90% społeczeństwa wyznaje buddyzm, który jest systemem filozoficznym i religijnym, założonym przez Siddhārtha Gautama syna władcy jednego z państw-miast w północnych Indiach żyjącego między 560 a 480 rokiem p.n.e. Co ważne buddyzm nie jest religią opartą na wierze w boga, lecz skupia się na właściwym postępowaniu moralnym. Stąd też tak duże znaczenie tzw. karmy, czyli wiary w to, że czyny tworzą przyszłe doświadczenia i przez to każdy jest odpowiedzialny za własne życie, cierpienie i szczęście, jakie sprowadza na siebie i innych.

Słowa kluczowe

duchowość, buddyzm, medytacja, poświęcenie

Proponowane tematy do omówienia na lekcji

- Co wiesz na temat największych religii na świecie?
- Czym się różni duchowość od religijności?
- Co dla ciebie oznacza uważność i jak można ją osiągnąć?

Kompetencje społeczno-emocjonalne

- doskonalenie postaw związanych z tolerancją
- budzenie w uczniach świadomości własnych emocji
- ćwiczenia pomagające uczniom rozumienie złożoności świata
- doskonalenie umiejętności zacieśniania więzi z bliskimi

Powiązanie z podstawą programową

Język polski

Klasy 4-6

Uczeń:

- rozumie swoistość tekstów kultury przynależnych do: literatury, teatru, filmu, muzyki, sztuk plastycznych i audiowizualnych; I. 2. 8)*
- odnosi treści tekstów kultury do własnego doświadczenia; I. 2. 11)*
- świadomie i z uwagą odbiera filmy, koncerty, spektakle, programy radiowe i telewizyjne, zwłaszcza adresowane do dzieci i młodzieży; I. 2. 13)*

Klasy 7-8

Uczeń:

- określa w poznawanych tekstach problematykę egzystencjalną i poddaje ją refleksji. I. 1. 7)*

Etyka

Klasy 4-8

Uczeń:

- posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych; wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych; I.1. 3)*
- wykorzystuje pojęcia dyskursu etycznego do analizowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych; I. 1. 6)*
- objaśnia, czym jest sens życia, uczciwość, roztropność, umiarkowanie, męstwo, honor; prywatność, asertywność, prawdomówność. III. 13)*

Propozycja zadania dla uczniów

Jedną z najważniejszych praktyk w buddyzmie jest medytacja, która obecnie wyszła poza religijny kontekst i stała się bardzo popularnym sposobem ćwiczenia własnego umysłu. Codzienne, nawet kilkuminutowe medytowanie poprawia koncentrację, daje poczucie spokoju i lepszego kontaktu z własnymi emocjami. Na początek warto poświęcić dosłownie 2-3 minuty na wyciszenie podczas lekcji.

Możecie zacząć od prostych technik:

- Usiądź po turecku lub na krześle z wyprostowanymi plecami, zamknij oczy i spróbuj się rozluźnić.
- W medytacji bardzo ważny jest oddech, pozwala on skupić się na swoim ciele. Zrób wdech na trzy sekundy, wstrzymaj oddech na kolejne trzy sekundy, zrób wydech przez kolejne trzy sekundy i zatrzymaj się na kolejne trzy sekundy, aż zaczniesz od nowa.
- Często błędnie uważa się, że medytowanie polega na nie myśleniu. Natomiast ważne jest, żeby w tym czasie wyciszenia i uważności przyglądać się swoim myślom i uczuciom tak jak gdyby z boku, być świadomym, co się w tym czasie z nami dzieje.

© Centrum Kultury Filmowej im. Andrzeja Wajdy

**Centrum Kultury Filmowej
im. Andrzeja Wajdy**

www.ckf.waw.pl
ckf@ckf.waw.pl

BIURO
ul. Szpitalna 5/18
00-031 Warszawa
(+48) 518 640 875

STUDIO U20
Aleje Ujazdowskie 20
00-478 Warszawa

VOD WARSZAWA
vod.warszawa.pl
bok@vod.waw.pl