

# ***Aportacions de la filosofia budista***



## ***a l'educació occidental***

***Mònica Pérez Hernández***

***Treball de fi de Grau Educació Primària***

***Juny 2013***

***Tutora: Mar Morón***

***Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal.***

***Unitat de Didàctica de les Arts Plàstiques***

<< La tasca de buscar felicitat a través de coses externes està condemnada a fracassar, igual que buscar-la per a un mateix sense preocupar-se pels altres. Cal aprendre a mirar en el nostre interior però a mirar-nos una mica menys a nosaltres mateixos, familiaritzar-nos amb una visió alhora més meditativa i més altruista del món>>

Mattieu Ricard

### **Resum en català**

L'educació actual ha deixat de ser rellevant per a les persones contemporànies, aquest tipus d'educació produeix a les noves generacions molts més conflictes i insatisfaccions de les que ens pensem. L'actual sistema educatiu no ofereix cap sentit a les vides dels nostres alumnes per a realment comprendre's a ells mateixos, a un nivell més profund, i com a mestra, em preocupa. Normalment entrenem el cos amb esport, disciplina i bons aliments, però i la ment, i les emocions? El treball de les emocions necessita unes eines, unes actituds, i uns aprenentatges que ajudaran als nostres alumnes, com a futurs membres de la societat, a cultivar la seva pròpia felicitat. La filosofia budista ofereix unes aportacions com ara el control de la ment, uns valors com el respecte, l'autodeterminació, o la empatia, i unes actituds tals com, el perdó, la humilitat i la gratitud, amb les quals podem millorar el nostre sistema educatiu i les nostres escoles, i amb ella, tota la comunitat educativa, té moltes possibilitats de millora.

### **Paraules clau:**

Filosofia budista, educació en valors, entrenament de la ment, felicitat.

### **Resumen en castellano:**

La educación actual ha dejado de ser relevante para las personas contemporáneas, este tipo de educación produce a las nuevas generaciones muchos más conflictos e insatisfacciones de las que nos pensamos. El actual sistema educativo no ofrece ningún sentido a las vidas de nuestros alumnos para realmente comprenderse a ellos mismos, a un nivel más profundo, y como maestra, me preocupa. Normalmente entrenamos el cuerpo con deporte, disciplina y buenos alimentos, pero y la mente, y las emociones? El trabajo de las emociones necesita unas herramientas, unas actitudes, y unos aprendizajes que ayudarán a nuestros alumnos, como futuros miembros de la sociedad, a cultivar su propia felicidad. La filosofía budista ofrece unas

aportaciones como por ejemplo el control de la mente, unos valores como el respeto, la autodeterminación, o la empatía, y unas actitudes tales como, el perdón, la humildad y la gratitud, con las cuales podemos mejorar nuestro sistema educativo y nuestras escuelas, y con ella, toda la comunidad educativa, tiene muchas posibilidades de mejorar.

**Palabras clave:**

Filosofía budista, educación en valores, entreno de la mente, felicidad.

**Summary in English:**

Education today is no longer relevant to contemporary people, this kind of education produces new generations many conflicts and dissatisfactions more than we think. The current education system offers no meaning to the lives of our students to really understand themselves at a deeper level, and as a teacher, I am concerned. Normally train the body with sport, discipline and good food, but and mind, and emotions? The job of emotions needs some tools, attitudes, and some lessons that will help our students as future members of society, to cultivate their own happiness. Buddhist philosophy offers contributions such as mind control, values such as respect, self-determination, or empathy, and how such attitudes, forgiveness, humility and gratitude, with which we can improve our system education and our schools, and with it, the entire school community, have the potential to improve.

**Key Words:**

Buddhist philosophy, education in values, training of the mind, happiness.

## 1.Introducció

El món occidental, al llarg de la seva història (filòsofs, artistes, moviments artístics, científics...) ha estat interessat en la filosofia budista, incorporant als seus estudis les idees i reflexions que té el budisme. Reprenent aquest interès i amb la intenció d'incorporar-ho en el món de l'educació, presento el meu Treball de fi de Grau d'Educació Primària. Acabada la carrera sento que han quedat molts temes pendents, ni mencionats, a cap dels 240 crèdits que he cursat al llarg d'aquests quatre anys. Sóc conscient que no es pot englobar tot a la graduació, però considero que hi ha temes prioritaris que han quedat orfes, és a dir, no els hem ni mencionat durant aquest temps en cap assignatura. Les meves inquietuds m'han portat a aprofundir en un d'aquests temes, el qual penso que és molt rellevant a l'hora de ser mestre, aquest treball té el seu origen força lluny, al continent asiàtic, l'he anomenat: Aportacions de la filosofia budista a l'educació occidental.

Un viatge a Tailàndia a l'estiu de 2011 em va introduir en la cultura oriental i en tota la seva essència, a Chiang May vaig tenir la oportunitat de conèixer amb famílies i amb els seus fills i així descobrir la diferència abismal de valors, actituds, i maneres de fer que ens disten els orientals dels occidentals. Atrèta per la filosofia budista, al tornar a Catalunya, vaig anar a visitar el Palau Novella situat al parc natural del Garraf, actual Monestir Budista Sakia Tashi Ling, objecte del meu estudi d'aquest treball, i vaig començar a indagar en aquestes costums, tradicions i valors apresos a Àsia. Com a mestre, no em puc ni vull quedar-me de braços creuats mentre, en general, una ombra d'educació superficial, pobre en valors elementals, basada en l'educació curricular exclusivament, sense tenir en compte el temps, ni les necessitats de cada infant de forma individual, sobrevola les escoles i predomina les hores d'ensenyament a l'aula.

Una de les raons de l'elecció també del meu treball, és el fet de què s'estiguin utilitzant "maneres de fer", o rituals de la filosofia budista a l'escola d'una manera poc reflexionada ni valorada, sembla una moda a la que molts mestres s'afegeixen sense tenir interès per saber les arrels més filosòfiques, com per exemple, pintar mandales sense saber el seu significat, i sense explicar als nens els valors que transmeten.

Si tots tirem la mirada enrere, ens adonem que recordem amb enyorança aquell mestre que un dia vam tenir que es va implicar quan vam tenir problemes, la bona relació personal que teníem amb ell, i la implicació personal que va tenir amb nosaltres. Això ens demostra, en part, la gran importància de la qualitat humana que

un mestre ha de tenir. Si pensem en les intel·ligències múltiples de Gardner, es imprescindible que un/a mestra sigui excel·lent en intel·ligència interpersonal i interpersonal, ja que és un model de persona per als seus alumnes i les seves famílies.

Howard Gardner va néixer en Scranton, Pennsilvània en 1943, poc després que la seva família emigrés de l'Alemanya nazi cap als Estats Units. És conegut en l'ambient de l'educació per la seva teoria de les intel·ligències múltiples, basada en que cada persona té, almenys, set intel·ligències o habilitats cognitives (musical, cinètic-corporal, lògica-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal). Va estudiar a la Universitat de Harvard, on es va orientar cap a la psicologia i la neuropsicologia. Les seves línies de recerca s'han centrat en l'anàlisi de les capacitats cognitives en menors i adults, a partir del com ha formulat la teoria de les "intel·ligències múltiples" (Frames of Mind, 1983). Va ser investigador de la Universitat de Harvard i, després d'anys d'estudi, ha revolucionat tot el sistema d'educació escolar a EE.UU.

L' inconfornisme i la necessitat d'un canvi en la nostra societat, em van dur a estudiar més a fons tot el tema de la meditació, actualment sóc estudiant d'últim curs de meditació al Sakia College, amb la seu al propi Monestir, i ara, aquestes inquietuds em mouen cap a un treball de fi de carrera diferent, basat en la investigació d'aquesta religió i la seva filosofia, i els trets que podem aprofitar per formar als nostres alumnes en la seva vessant espiritual tant poc valorada aquí, a occident.

El treball que a continuació presento, té un objectiu clar: analitzar i trobar aportacions des de la filosofia budista per a millorar l'educació occidental. Després d'haver realitzat tota la investigació, els resultats obtinguts són, sota el meu punt de vista, de gran interès i dignes d'una reflexió acurada de la nostra educació, dels nostres valors, i de la nostra manera de fer en general a les escoles occidentals. Com a mestres, proposo una autoavaluació tant de coneixements propis del tema que tracto, com de qualitat o quantitat d'ensenyament del mateix.

## **2. Marc teòric**

Des de ja fa temps trobem alguns models educatius preocupats i amb interès amb aspectes similars a la filosofia budista: potenciar la part espiritual del nen, gestionar les emocions, un ambient afable i tranquil, etc. Com ara les escoles Waldorf o les escoles de Reggio Emilia, que segueixen amb aquesta línia pedagògica.

La pedagogia Waldorf té com a finalitat el desenvolupament de cada individualitat. La seva concepció de l'ésser humà és àmplia i integral. D'aquí que la seva metodologia facilita el desplegament de les capacitats i habilitats pròpies de l'infant i del jove. Aquesta pedagogia dóna la mateixa importància als continguts com als processos per arribar-hi. Així es veu reflectit en la cita de Rudolf Steiner, qui n'és fundador:

<< A la vida, més valuós que el saber, és el camí que es fa per adquirir-lo>>

Rudolf Steiner

D'altres, com la pràctica pedagògica de les escoles de Reggio Emilia es basa en la comprensió del nen i la nena sobre el món, entenent l'infant com un ésser ric en possibilitats, d'infinites capacitats. Atès que, tots els nens tenen la preparació, el potencial, la curiositat i l'interès per establir relacions i involucrar-se en les interaccions socials, construint el seu propi aprenentatge i negociant amb tot allò que l'ambient els ofereix. A més, els pares són considerats com un component essencial en el programa. Ja que són una part competent i activa de l'experiència de l'aprenentatge dels nens i nenes, a la vegada són una ajuda per a assegurar el benestar a l'escola. Això, es justifica amb el projecte "Una escola amable", la composició de l'espai físic és acollidor i propicia trobades, comunicació i relacions. La revista nord-americana Newsweek va declarar a una de les institucions per a la primera infància de Reggio (anomenada Diana) com la millor del món.



Fotografies extretes de la web [www.reggioalliance.org](http://www.reggioalliance.org)

Trobem també fundacions com ara The foundation for Developing Compassion and Wisdom al seu llibre *Preparados, listos, 16 actitudes para ser feliz (2009)*, que explica:

<< ... el tipus d'educació actual tracta, amb massa freqüència, d'acumular informació o desenvolupar el raonament mental com a tal, i deixa de banda les qualitats bondadoses, un factor humà que segurament és la causa de la felicitat, en un sentit ampli, les qualitats que s'associen amb el cor.>>

The foundation for Developing Compassion and Wisdom

El budisme és una religió basada en la recerca de felicitat i la pau espiritual de tots els éssers vius. La pau espiritual es troba al centre de tots els estudis budistes i la tècnica principal per arribar-hi és la meditació. Aquesta, té com a finalitat el control de la ment. Aquesta religió sent un gran respecte cap a altres cultures, arts i creences. Diàriament es reciten unes oracions que no van dirigides a cap Deu, ja que el budisme no contempla aquesta figura. Es fan perquè l'energia positiva sempre estigui present i per expandir-la en totes les direccions.

Darrera de la filosofia/religió budista hi ha una història verídica i un nom:

La història explica que una vegada fa 2500 anys al nord de l' Índia, un rei que va tenir el seu primer i únic fill Siddharta Gautama, estava molt feliç, ell ja l'estava visualitzant com el futur rei. El rei volia el millor per al seu fill, i tant va ser la seva protecció que li va impedir sortir de palau. El monarca no volia que el seu fill veiés les coses "dolentes" de la vida, no volia que al sortir de palau es topés amb la ciutat amb la vellesa, amb la malaltia, i amb tot allò desagradable que comporta la vida real. El rei es va encarregar de tenir a palau les donzelles més boniques de tot el regne, no existia en tot el palau algú lleig, vell o malalt. Un dia, quan el príncep tenia al voltant de vint anys, va sortir sense permís de palau acompanyat d'un criat. El príncep no va entendre perquè hi havia persones amb arrugues i cabell blanc, no entenia perquè es queixaven de dolors físics, i el criat li anava explicant tot el que passava. El príncep al tornar a les belleses del seu regne, va estar reflexionant amb tot el que havia vist, i va decidir abandonar palau per conèixer els contrastos de la vida: malaltia - salut, bellesa - lletgesa, i joventut – vellesa. El rei es va enfadar moltíssim per la marxa del seu fill, però aquest sentia la necessitat d'una recerca espiritual fóra del luxes de palau.

Siddharta va passar uns anys meditant, coneixent món, i fent grans sacrificis, fins que als 35 anys va assolir la il·luminació estant en profunda meditació, convertint-se així en Buda. Durant els 45 anys restants de la seva vida, va viatjar per gran part del nord d'Índia ensenyant els seus coneixements del camí cap a la il·luminació. La seva ensenyança es coneix a Orient com el Buddha-Dharma- la ensenyança de l'il·luminat.

La paraula Buda, així doncs és una descripció i no un nom, és a dir, és un adjectiu. Significa algú que està despert en el sentit d'haver-se despertat a la realitat. El Buda no era ni un Déu ni un profeta de Déu, no es va declarar ser un ésser diví. S'entén el Buda com un ésser humà, qui a través de grans esforços, es va transformar i transcendí la seva limitació humana creant en ell en un nou ordre de ésser, un Ésser il·luminat.

La il·luminació engloba tres estats:

- L'ètica, o prendre consciència de forma plena i alliberar totalment les energies de ment i cos.
- La saviesa, és a dir, veure les coses com realment són.
- La compassió, o manifestar-se en una activitat constant per al benefici de tots els éssers.

El budisme veu la vida com un procés en constant canvi i les seves pràctiques tracten de prendre avantatge d'aquest principi inherent de les coses. Això significa que un mateix pot canviar per millorar –se a ell mateix i el que l'envolta. El factor decisiu per transformar-nos és la ment i el budisme ha desenvolupat molts mètodes per treballar amb ella. Un dels principals és la meditació, la qual és un forma de desenvolupar estats mentals més positius caracteritzats per la calma, concentració, consciència i emocions tals com l'amistat, equanimitat i la felicitat. Utilitzant la ment clara i positiva que es desenvolupa en la meditació és possible tenir una major comprensió d'un mateix, dels altres i de la vida.

Els budistes no busquen “evangelitzar” altres persones per què adoptin la seva religió, però si posen les seves ensenyances a la disposició de qui estigui interessat. La gent té la llibertat d'aprendre el que ells siguin capaços o se sentin preparats per assolir. Moltes persones prenen les pràctiques, com la meditació, de la filosofia budista per millorar les seves vides sense ser estrictament budistes.

El camí budista està obert a tots per igual: a homes i dones, joves i vells, gent de totes les nacionalitats, races i antecedents, perquè tots tenim la capacitat de ser més desperts, més savis, més feliços i més lliures del que normalment som. Tenim la capacitat de penetrar directament en l'essència de la realitat, d'arribar a conèixer les coses tal i com són. Les ensenyances i mètodes del budisme tenen això com a objectiu final: Possibilitar la comprensió plena del nostre propi potencial.

En resum, el budisme no pretén donar saviesa als demés, sinó a què els demés descobreixin la seva pròpia que ja porten a dins i la puguin incorporar com a membres de la societat de la que formen part.

Aquesta religió, en els seus inicis, es va anar estenent per tots els països d'Àsia. Degut a la interacció entre la cultura indígena local i les noves ensenyances que provenien de Buda, van causar diverses vessants del budisme. Una d'elles va ser el budisme Mahayana, que és en la que em centraré en aquest treball, ja que la



comunitat Sakia Tashi Ling, objecte del meu estudi, és la que segueix. Tot i així, totes les vessants es basen en el mateix principi fonamental, com va dir Buda:

<< Igual que el gran oceà té un sol sabor, el sabor de la sal, també les meves ensenyances tenen un sol sabor, el sabor de la llibertat >>.

Siddharta Gautama (Buda)

Referent a l'educació vista sota la visió budista, són diversos el Lames que se n'han preocupat, alguns d'ells com Lama Zopa Rinpoché, Lama Yeshe, Osel Hita, el propi Dalai Lama, o Matteu Ricard són pioners en la publicació de llibres sobre educació, xerrades o seminaris. Un dels més implicats és Mattieu Ricard.

Matthieu Ricard (1946), és un monjo budista que resideix en el monestir Shechen Tenny Dargyeling a Nepal, va obtenir una nota inassolible, en un estudi sobre el cervell realitzat per la Universitat de Wisconsin (EUA). Els especialistes en neurociència afectiva responsables de l'estudi, el van nomenar «l'home més feliç de la Terra». Ricard, als seus 61 anys, exerceix avui dia d'assessor personal del Dalai Lama i arrossega una biografia si més no, curiosa: Biòleg molecular, fill d'un filòsof ateu, va abandonar per complet la seva carrera i el seu treball per abraçar la fe del budisme. Preocupat per l'educació dels infants, Ricard, en una recent entrevista va dir:

“No tinc fills, encara que sí participo en 40 projectes humanitaris amb 15.000 nens pels quals construïm escoles, així que compto amb certa experiència tractant amb nens. I què esperem quan eduquem als nens? Convertir-los en éssers humans bons, persones que siguin feliços en la vida, que no estiguin deprimides i se suïcidin... a cas n'hi ha prou amb desenvolupar la seva intel·ligència i omplir-los el cap d'informació sense desenvolupar cap qualitat humana? Volem persones bones i equilibrades, però l'educació sembla estar interessada en qualsevol cosa excepte això! Per tant, hi ha alguna cosa que clarament m'enfada, a les escoles solament estem conreant eines. La intel·ligència és una eina; la informació és una eina. I una eina es pot utilitzar d'una manera constructiva, d'una manera destructiva o es pot desapropiar. Es pot usar un martell per construir una casa, per destruir-la, o bé es pot malgastar el martell deixant-ho en un calaix i no utilitzant-ho mai. Així que una eina, per si mateixa, sense una intenció, sense una actitud, sense un valor, no és absolutament res”.

Mattieu Ricard

Ricard, parlava així de l'entrenament del cervell com a un múscul més:

<<...Bé, comparar el cervell amb un múscul, és una mica simplista, però sí, es pot entrenar igual que un múscul. S'entrena amb qualsevol cosa que practiquis, com aprendre un instrument musical, o com un ocell aprèn una nova cançó, o els taxistes de Londres memoritzen milers de carrers. El seu cervell canvia a certes àrees. Així que el

que practiquis canvia el teu cervell. Pots entrenar-te als carrers de Londres o a tocar el piano, o et pots entrenar a ser més resistent, tenir més compassió, més altruisme i atenció. D'alguna manera, no té gens de dolent tocar el piano, però no és un gran trauma si no ho fas .. Però si no tens altruisme, força interior, pau interior, atenció, llavors si pot haver-hi un problema. Es fa més difícil la vida per a tu i per als altres...>>

Mattieu Ricard

El Dalai Lama en el seu llibre *Una ètica per al nou mil·lenni* (2000), sosté la idea que hi ha principis universals que van més enllà de les tensions entre creients i no creients, i planteja una ètica basada en el sentit comú i en la raó que s'hauria de treballar a les escoles – en contraposició amb el dogma religiós o la llei – que tingui com a finalitat última la felicitat individual i respectar els drets humans. És important i cal fer una distinció important entre religió i espiritualitat.

<<... la religió té a veure amb la creença en el clam de salvació que fan les diferents tradicions religioses (...), i l'espiritualitat té a veure amb aquelles qualitats de l'esperit humà que proporcionen felicitat tant a un mateix com als altres...>>

SS. Dalai Lama

La filosofia budista basada en tot el marc teòric explicat anteriorment, agafa el karma com a principal camí, com a principal actitud. La llei del karma, es basa en una llei bàsica, la de causa i efecte. Aquesta llei estableix que les nostres accions físiques, verbals i mentals són causes, i les nostres experiències són els seus efectes. Ja que cada individu posseeix una disposició mental, una aparença física i unes experiències úniques. Aquestes són els efectes de les incomptables accions que cadascun ha realitzat en el passat, ja que no hi ha dues persones que hagin realitzat les mateixes accions en vides passades, ningú pot tenir els mateixos estats mentals, experiències i aparença física que un altre, és a dir, cada ésser posseeix el seu propi karma.

La paraula karma significa acció i es refereix principalment a les nostres accions físiques, verbals i mentals. Les accions que efectuem deixen petjades o impressions en la nostra ment que, amb el temps, produeixen els seus corresponents resultats. La nostra ment és comparable a un camp de cultiu, i les accions que cometem, a les llavors que en ell es planten. Les accions virtuoses són les llavors de la nostra felicitat futura, i les perjudicials, les del nostre sofriment. Aquestes llavors romanen ocultes en la nostra ment fins que produeixen el seu efecte, quan es reuneixen les condicions necessàries per a la seva germinació. A més, des que es realitza l'acció original fins que maduren les seves conseqüències, poden transcórrer diverses vides, d'aquí la idea que el karma va de la mà de la idea de la reencarnació.

Referent a aquesta idea, Jorge Bukay, escriptor i ajudador professional, tal com ell es defineix, explica en el seu llibre *El camino de la felicidad (2004)*, les diferències abismals educatives en valors que separen orient d'occident:

<< ... Orient pensa que la vida és curta. Es diu que des de què naixem, a cada moment ens acostem cada vegada més a la mort, i això crea tensió, angoixa i ansietat. Totes les comoditats, luxes, i riqueses perden sentit, ja que no ens les podem endur al més enllà junt a nosaltres. A Occident es va sol cap a la mort.

Orient en canvi, està més relaxat, primerament perquè no li dóna importància a la mort, és solament un canvi de forma. Segona, perquè al no haver-hi un final (sinó canvi), poden estar distesos i conscients que les seves riqueses interiors marxaran amb un mateix allà on vagi, inclòs també, més enllà de la vida. La mort no se les pot endur...>>

Jorge Bukay

### **3. Objectiu general i específics**

L'objectiu general del meu treball és analitzar i trobar aportacions des de la filosofia budista per a millorar l'educació occidental. Dins d'aquest objectiu s'engloben uns objectius específics:

- Fer una recerca teòrica i bibliogràfica sobre aquesta filosofia, englobant la religió, l'art, i l'educació.
- Analitzar aquells fonaments que presenta que puguin millorar la nostra educació occidental actual.
- Detectar mancances a la nostra educació que es puguin millorar amb les aportacions del budisme.

### **4. Disseny de la recerca**

#### **4.1 Mostra**

Per realitzar aquesta investigació, i una vegada situat el marc teòric, analitzarem el Monestir budista del Garraf, que serà la mostra de la meva investigació.

Al 1985 es va constituir a Sabadell la comunitat de monjos catalans Sakia Tashi Ling, i al 1996 es va instal·lar en un antic palau pre-modernista, el Palau Novella, situat al vell mig del parc natural del Garraf, al terme municipal d'Olivella i convertint-se així en el primer monestir budista de Catalunya. Aquest palau és un edifici d'estil eclèctic que es va acabar de construir al 1890, actualment conserva un gran nivell arquitectònic, històric i cultural. El Monestir compta, a més del museu ubicat dins el Palau, amb una

recepció on es fa l'acollida a tots els visitants, una residència pels hostes que desitgin quedar-se a dormir, cuina pròpia, menjador, sales de meditació on es realitzen els tallers, una botiga d'artesanía provinent directament del Nepal, una zona on viuen els residents, dues estupes, i la "gomba", lloc sagrat on es realitzen les oracions diàriament.

El fundador i abat del monestir és el M.V Jamyang Tashi Dorje Rinpoche, nascut a Barcelona l'any 1951, és el mestre espiritual i Lama de la comunitat. Ell imparteix els cursos de meditació, reiky, i filosofia budista, entre d'altres, que ofereix el monestir junt amb el seu deixeble, el M.V Kutsap.



Fotografia extreta del bloc [www.taitxi.blogspot.com](http://www.taitxi.blogspot.com)

La comunitat budista engloba monjos, un equip directiu que el gestiona, residents que viuen allà, i col·laboradors i voluntaris que hi participen. Tot ells vibren y creixen sota l'auspici d'un llinatge, la tradició Sakya de Budisme Vajrayana, i en una mateixa direcció i objectiu, desenvolupar valors positius que afavoreixin el major nombre d'éssers possible.

L'any 2005 van constituir la Fundació Monjos Budistes Sakya Tashi Ling, que impulsa activitats dirigides a tres grans àmbits d'actuació: docent, cultural i mediambiental i social. Aquesta Fundació treballa per impulsar i mantenir els valors de la cultura de la pau i el creixement espiritual basats en l'amor bondados, la compassió i l'equanimitat.

Sakya Tashi Ling, en l'actualitat està present a nivell internacional a través de tres monestirs: Garraf, Castelló i Cuzco (Perú), diversos centres ciutat Manresa, La Pau (Bolívia) i Llima (Perú); així com l'Orfenat Monjos Budistes Sakya Tashi Ling a Nepal.

La filosofia i la intenció del monestir és expandir la llavor del Dharma, o en altres paraules, acollir a tot aquella persona que vulgui començar la recerca del seu camí espiritual, ja sigui en forma d'algun dels cursos de imparteixen, de visita al monestir, o d'acostar-se per l'energia positiva que el lloc desprèn.

Quan t'endinses en el monestir budista Sakia Tashi Ling del Garraf, que en tibetà vol dir, l'illa dels bons auguris, tal i com el va batejar SS el Dalai Lama, no només entres dins tot un món oriental de portes endins, si no que tots els voltants del parc natural recorden al Tibet. Dins les activitats que el monestir ofereix als seus visitants trobem: la vista guiada al Palau Novella, actual museu de la comunitat, tallers de relaxació, xerrades sobre la meditació, i cursos de reiki, meditació, concienciació, o filosofia budista entre d'altres. També ofereix estades de cap de setmana i passis especials de tot un dia amb el menjar inclòs al refectori de la comunitat. A les 07:00h del matí i a les 19:00h, els monjos i residents duen a terme diàriament les seves "pujes", oracions d'una hora de durada aproximadament, en les que emanen positivitat i felicitat per a tots els éssers vius de la terra, a les quals els hostes poden assistir. A més de les activitats, es pot visitar el llac artificial que hi ha, les dues estupes, i els voltants plens de natura i molt recorreguts, els caps de setmana sobretot, per molta gent.

Les escoles també tenen el seu lloc dins el monestir, hi ha una oferta educativa pensada per a la transmissió d'una valors positius que consta de les següents activitats:

- **visita guiada al museu:** el budisme utilitza l'art moltes vegades per mostrar totes aquelles idees i creences en les que es basa, el museu engloba un recull de imatges, escultures, vestits, màscares, elements búdics religiosos, pintures o màscares on el guia explica cada un del significats i el perquè es fan servir. Així els nens entenen la base de la religió budista i poden entendre totes les demés activitats, per això, la visita al museu és el primer que fan al arribar al monestir.
- **visita de l'estupa:** les estupes neixen al segle cinquè com a monument fúnebre del buda històric i aviat adquireix un significat filosòfic més complex: representa el cos, la paraula, i ment d'un buda. Normalment es construeix combinant formes geomètriques que simbolitzen els cinc elements de la cosmogonia primitiva: terra, foc, aigua, aire, i espai. A dins, hi ha relíquies, aigua de tots els mars, terra de tots els continents, encens, objectes preciosos, texts, imatges, i armes que han matat a algú sota de l'estupa enterrades. El simbolisme és que l'estupa protegeix contra les guerres i l'agressivitat, l'aixafa, estan a sota i controla aquestes tendències. Per això es considera que allà on hi ha una estupa no hi hauran guerres.

Als nens, se'ls explica que l'estupa és com una representació de l'energia positiva i la emana cap a tots els costats de l'univers, i amb el simple acte de

posar-se a donar-li voltes amb una actitud positiva, fa que la ment canviï, i de retruc el teu comportament. A més, hi ha uns rotlles que es poden anar fent girar amb uns mantres positius escrits a dins, amb la intenció que al rodar-los, els mantres s'expandeixin. L'exercici proposat és el següent:

S'han de donar tres voltes en silenci i de forma individual fent girar els rotlles i posar la ment en desitjos positius. Durant la primera volta s'ha de pensar en els teus éssers estimats, durant la segona en les persones amb les quals tens algun tipus de conflicte, i la tercera en el lloc on vius, la casa, el barri i l'escola.

Amb aquest canvi d'actitud mental, es fa que la ment dels nens es transformi per uns moments i sentin la sensació del que és educar-la. Sobretot en la segona volta, que han d'esforçar-se per transformar allò negatiu en positiu.



Fotografies extretes de <https://www.facebook.com/MonjesBudistasSakyaTashiLing>

- **elaboració de mandales:** un mandala és un dibuix que ens recorda la terra pura on viu un buda, no és ben bé un lloc físic, sinó fa referència a les energies. És tot un recorregut que ha de fer la ment de la persona que fa o veu el mandala per arribar a un estat mental específic. Hi ha de diferents tipus, per exemple, de sorra, de llaminadures, o d'arròs. El centre seria la llum i s'expandeix cap a fora. Els nens realitzen el seu propi mandala amb arròs, o elements de la natura que anteriorment busquen i recullen, i el destrueixen ells mateixos al finalitzar, així doncs, amb l'elaboració d'aquest, es treballen els valors com la impermanència o la paciència així aprenen sobre el treball cooperatiu, la presa de decisions, i que res en aquesta vida és per sempre per molt esforç que t'hagi costat.

- **taller de relaxació:** en el taller se'ls ensenyen tècniques de concentració i relaxació del seu propi cos. Estirats amb una màrrega en una sala amb encens s'explica el significat d'aquest i perquè el fan servir els budistes, així com el significat de l'altar que hi ha a la sala.
- **taller del caminar conscient:** acostumats a no parar atenció i a les presses, aquest taller proposa un passeig "a càmera lenta" fins el llac. Els nens ha de fer silenci i prendre consciència de les seves pròpies passes i dels moviments del seu cos, de la respiració, del vent que els toca la pell, del terra sobre el que caminen, o dels sentiments que rep la seva ment. D'aquesta manera aprenen a aturar la ment i concentrar-se.



Fotografia extreta de <https://www.facebook.com/MonjesBudistasSakyaTashiLing>

Amb totes aquestes activitats, el monestir pretén aportar als nens valors com ara: la concentració, controlar les emocions i gestionar-les, la relació estreta i respectuosa amb l'entorn, la impermanència, la contemplació i concentració, l'altruisme, la paciència, o la compassió.

#### **4.2 Metodologia**

La metodologia que he utilitzat és una metodologia qualitativa, he decidit prendre una mostra, i en concret realitzo un estudi de cas. La mostra, com ja he explicat anteriorment, és el Monestir budista del Garraf i la seva comunitat de monjos budistes Sakia Tashi Ling. Analitzo el seu estil de vida, la seva religió i filosofia, les activitats que ofereixen i el que volen transmetre amb elles, els espais, i les infraestructures de les que disposen.

La metodologia qualitativa que utilitzo, es basa en la interacció social emprant mètodes de recollida de dades que són no quantitatives, amb el propòsit d'explorar les relacions socials i descriure la realitat tal com l'experimenten els seus corresponents protagonistes. La recerca qualitativa requereix un profund enteniment del comportament humà i les raons que el governen. En altres paraules, investiga el per què i el com es va prendre una decisió, en contrast amb la recerca quantitativa, que busca respondre preguntes tals com quin, on, quan, o quant.

Pel que fa a l'estudi de cas, el que pretén és analitzar temes actuals, fenòmens contemporanis, que representen algun tipus de problemàtica de la vida real, en la qual l'investigador no té control. En utilitzar aquest mètode, l'investigador intenta respondre el com i el perquè, utilitzant múltiples fonts i dades. Segons Martínez Carazo l'estudi de cas es pot definir com a:

<< ... Una estratègia de recerca dirigida a comprendre les dinàmiques presents en contextos singulars, la qual podria tractar-se de l'estudi d'un únic cas o de varis casos, combinant diferents mètodes per a la recollida d'evidència qualitativa i/o quantitativa amb la finalitat de descriure, verificar o generar teoria ...>>

Martínez Carazo, Pietat

### **4.3 Instruments d'avaluació**

Per aquest anàlisi utilitzo com a instruments de recerca:

- L'observació guiada de totes les activitats que es realitzen al monestir: visita al museu, a les estupes, taller de relaxació, xerrada sobre la meditació amb en Kutsap, un monjo del monestir, dinar amb la comunitat budista, i taller del caminar conscient fins al llac.
- Entrevista al guia del museu: en Roger Álvarez, resident, guia del museu i tallerista del monestir, em concedeix una entrevista amb molta amabilitat, on li pregunto sobre la seva vida al monestir, sobre les vivències i valors que es transmeten a totes aquelles persones que de una forma o una altra s'acosten fins "la illa dels bons auguris". (Annex 1)
- Visualització d'entrevistes enregistrades anteriorment: en el documental "El poder del mantra" enregistrat l'any 2007, i que forma part del seu primer disc sota el mateix títol, es retrata exhaustivament tota la comunitat budista Sakia Tashi Ling, i expliquen els seus viatges, els seus components, la seva història, i



els seus valors. L'any següent, al 2008, graben un segon documental titulat "el camí cap a la felicitat" que esta recollit dins el disc "Live mantra", aquí expliquen amb més detall la seva filosofia, les costums, els tallers i els valors que vol transmetre la comunitat.

## 5. Anàlisi i interpretació de les dades

A través de les dades recollides en el marc teòric i la mostra, he extret unes interpretacions que a continuació presento per temes:

Durant la recerca del marc teòric he trobat molta informació sobre la **religió budista** que he hagut de triar i descartar, el que si que és cert, és la claretat de la seva essència, una essència centrada en l'individu, no en cap Deïtat, on les persones i el seu benestar són el més important. Transmeten uns valors i unes maneres de fer que com a mestres podem aprendre molt i agafar actituds, eines o pràctiques per transmetre als nostres alumnes, com per exemple la meditació. Quan es parla de meditació la majoria de persones el primer que pensen és que meditar consisteix deixar la ment en blanc, i com diu MV Jamyang Tashi Dorje Rinpoche:

<<... és impossible deixar la ment en blanc, les persones tenim vida, sentiments, records, i idees. Qui pretengui deixar la seva ment en blanc i ho aconsegueixi que m'avisi, però no haurà meditat...>>

MV Jamyang Tashi Dorje Rinpoche

La meditació consisteix en entrenar la teva ment per dominar-la, per ser protagonistes de la nostra pròpia pel·lícula. Quan meditem ens passen pensaments pel cap, ja siguin sentiments, records, idees positives, negatives, actes... i el que hem de fer és justament deixar que passin sense que ens afectin, és a dir, no aturar cap pensament dins la nostra ment, ja que com a persones no podem evitar pensar, si podem gestionar aquests pensaments. Per la millora d'aquesta pràctica s'adopta una postura específica que ajuda i fa circular millor l'energia del nostre cos. Durant la pràctica es va recordant les emocions negatives i es transformen en positives. Quan els nens són petits, com explica en Roger a l'entrevista (Annex 1), normalment es fa una meditació guiada, on és el mestre qui parlant en veu alta, guia els pensaments dels seus alumnes fins que ells n'aprenen. A més, la meditació sempre s'ha de començar amb una motivació que sempre es recorda al començar i a l'acabar, la motivació sempre és el benestar de tots els éssers vius de la terra, no només pel teu propi benefici, això és un acte espàtic que normalment els nens no estan acostumats a pensar perquè

principalment, ningú els ha ensenyat, el valor de la empatia no esta gaire estès a occident. Estic convençuda de l'èxit que seria que els nostres alumnes aprenguessin a meditar des de petits, i això no implica ser seguidor de cap mena de religió.

La contemplació és un altre aspecte que en Roger ens esmenta durant l'entrevista. Mentre els nens fan el taller del caminar conscient, prenen consciència de l' aquí l'ara. Acostumats a la sobre estimulació i a l'excés d'informació de l'exterior, molts infants no són conscients del que estan fent en cada moment. Per exemple, normalment a casa se sopa amb la televisió posada, o al sofà mentre juguen amb el mòbil, o escolten música mentre fan els deures, d'aquesta manera mai tenen l'atenció centrada en una sola cosa. El budisme inculca la contemplació com un altre entrenament de la ment, prestar atenció a allò que estem fent ara i en aquest moment: si estem fregant plats posar el cos i l'esperit en fregar plats sentint com l'aigua ens mulla les mans, desenvolupant d'aquesta manera més els sentits, o si estem pentinant-nos posar atenció plena en el raspall i com es posa en contacte amb el nostre cabell. Així dons, si quan sopem estem atents a sopar, prendrem consciència dels aliments que estan entrant al nostre organisme, valorarem el fet que algú s'ha preocupat de que jo tingui menjar a taula i d'haver-me'l cuinat, a més, segurament mastegarem millor i ens sentirà millor allò que mengem. A l'escola, el temps del menjador canviaria, ja que el comportament i les actituds sobre el què mengem milloraria segur.

Lama Thubten Yeshe va néixer al Tíbet l'any 1935, lliure pensador radical i entregat a ajudar a les persones a trobar felicitat i satisfacció. Al 1974 es converteix en un dels mestres de referència del budisme tibetà. Junt amb el seu jove deixeble Lama Zopa Rinpoché va recórrer el món i va adonar-se'n que la felicitat que les persones aparentaven exteriorment no era tal i que no tenien cap mena de pau mental continuada, rarament eren feliços amb les seves vides. Va veure que les satisfaccions dels nens venien donades per les pertinences acumulades a nivell individual de forma descontrolada. En un documental extret de <http://www.beingyourtruenature.org>, Lama Zopa Rinpoché va fer unes preguntes a uns infants, va obtenir aquesta resposta:

<< ...Tot i que no sentis que estàs patint.. si observes la teva ment, estàs satisfet?

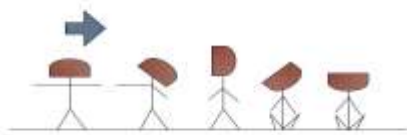
- No

- I amb quantes coses no estàs satisfet?

- Jo vull això, això, això ...>>

Si analitzem la conversa, podem deduir que el truc està en viure el present, prendre consciència del que estem fent, ara i aquí, és a dir, ser conscients. Estem envoltats d'un món materialista ple d'insatisfaccions, entreteniment i patiment. Les persones amb aquestes característiques són perfectes per al món del consumisme i del capitalisme, ja que sempre volen més. Lama Yeshe està convençut que a l'interior de cada ésser humà sense excepció hi ha una font inesgotable de saviesa i compassió. L'arrel del problema és que no hem desenvolupat aquestes qualitats, però principalment si el mestre no en sap, mai podrà ensenyar. A l'hora d'ensenyar als nens a despertar aquesta educació farem que desperti en ells un estat mental i emocional saludable. Lama Yeshe explica que la bondat i la compassió són el resultat natural d'haver desenvolupat bé la saviesa.

En el següent gràfic es representa molt clarament la transformació d'una ment tancada a una ment budista:



De estar dret i altiu amb una ment tancada on no hi cap res, el dibuix es transforma cap a una posició amb una actitud relaxada i amb la ment com si fos un recipient preparat per a rebre i obert.

Relacionat amb aquest últim dibuix, l'**educació** en el budisme es basa principalment en transmetre als nens la idea que cada un de nosaltres és responsable de les seves accions, perquè cada persona que està al teu voltant aprèn de tu i amb tu, de la mateixa manera que tu aprens de cada un d'ells.

La educació en saviesa universal és particularment important per als infants, els quals tenen el futur a les seves mans. Ben guiada, amb les ajudes i les ensenyances correctes, aquesta saviesa pot oferir poderoses experiències també a la gent jove, acostumats a la violència dels videojocs de les notícies i de la publicitat, a les presses, el soroll i la individualitat de la societat que ens envolta.

No és una millora només a nivell individual, sinó evidentment a nivell col·lectiu, tot el que t'envolta a nivell global, social, i ambiental. L'objectiu principal és viure en equilibri, en pau, ser feliç a la vida i tenir bon cor.

Normalment no ens despullem davant de nosaltres mateixos, estem sempre vestits amb pors, prejudicis, odis, rancors, insatisfaccions... A totes aquestes emocions negatives els budistes les anomenen vels: el vel de la ràbia, el vel de l'odi.. que no ens deixen veure la realitat. I només quan vius amb tu mateix descobreixes la teva pròpia realitat interna, la teva pròpia naturalesa. Quan ets capaç d'enfrontar-te a tu mateix, és quan desapareix tot allò negatiu de la teva ment i ets feliç, vius cada moment tal i com és realment perquè ets capaç d'acceptar-lo i acceptar-te. L'educació budista centra la seva mirada en treure aquests vels de la nostra ment, i veure les coses tal i com són.

Sense aquests vels, el nen adquirirà unes competències, les quals, l'escola actual no està interessada, si el nen treu el seu vel de la por, la presa de decisions a l'hora de fer les coses estarà menys condicionada. Si es treu el vel de la inclinació (apego), que no vol dir que no tingui sentiments ni amor, li serà més fàcil adaptar-se als canvis, acostumar-se a la renúncia i a la transformació, que avui dia la nostra societat pateix constantment. Si l'infant té cura de si mateix, per fora i per dins, es valorarà i es coneixerà més, i la relació amb els demés creixerà en forma d'altruisme, empatia, i bondat, i la simple satisfacció serà el premi. Sabrà estar sol, valorar el silenci, i gestionar la individualitat, l'egoisme i la competitivitat. Es respectarà i sabrà respectar als demés, i estarà obert a nous coneixements.

Tot això és el que cal aprendre com a mestres i com a pares, l'educació occidental té molt a oferir, adonar-nos i deixar de banda l'egoisme que regna a les escoles occidentals actualment, i el més greu és que a vegades ni ens adonem que el fomentem. Quan més fem entendre als nens a les escoles que cap de nosaltres existim d'una forma aïllada, més capaços serem d'expandir la nostra consciència per abraçar a tota la resta de la gent. Si prenem consciència que tots formem part d'una sola cosa, actuarem de forma més positiva, i com a conseqüència, succeiran coses més positives al nostre voltant. Beneficiar als demés, no fer-los mal, d'això es tracta.

En Roger també assenyala durant l'entrevista els prejudicis que a vegades els mestres tenim sobre els nostres alumnes:

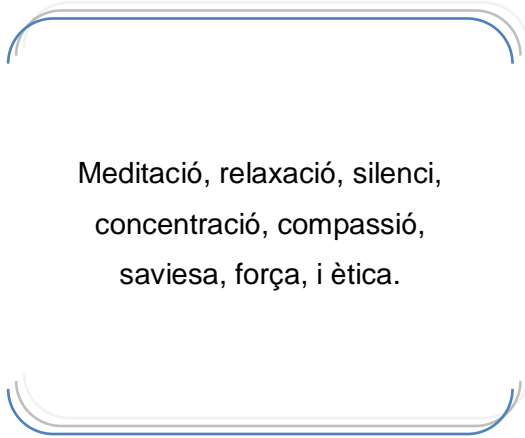
<<... Recordaré sempre una nena d'una escola que va venir a visitar el Monestir, que els professors em van dir que tenia autisme i feia unes preguntes que ni un adult les faria. Aquesta nena es fixava en tot, em preguntava coses sobre els bucles, les mans, els ulls de les imatges, detalls que ningú es fixava. Va ser una nena que em va marcar

molt, després en el taller de relaxació els professors tenien por de com ella reaccionaria, i la sorpresa va ser que va estar molt tranquil·la quieta, i em sembla recordar que fins i tot es va adormir. Em vaig sentir molt satisfet ...>>

Tots i cada un dels mestres, no hi ha hagut alguna vegada en la seva docència, que no hagin estereotipat a algun alumne, que no li hagin posat la típica etiqueta. Això és una falta de saviesa brutal, fruit de la societat que ens envolta, l'espiral que ens atrapa sense que ens adonem. Es coneix com a Efecte Pigmalión: L'efecte Pigmalión descriu com la creença que una persona té sobre una altra pot influir en el rendiment d'aquesta altra persona. És a dir, com a mestres no podem posar etiquetes, no podem condicionar a cap infant amb el nostre prejudici.

La relaxació i la meditació, ens aporten aquest temps de reflexió amb nosaltres mateixos, i això forma part de l'educació que hem de transmetre als nostres alumnes, però hem de començar per nosaltres mateixos, com a mestres seria una pràctica ideal per al nostre dia a dia.

Els budistes que parlen sobre educació les anomenen "Les estratègies de la vida" algunes d'elles són:



Meditació, relaxació, silenci,  
concentració, compassió,  
saviesa, força, i ètica.

La única paraula d'aquestes que em sona haver escoltat en una escola és "ètica", i formava part d'una assignatura que la vam donar seguint un llibre i sense debatre res del que llegíem, havíem de fer silenci, seguint una ordre externa.

El budisme utilitza l'**art** per expressar valors de la seva essència: *“Durant la visita al museu, als nens els crida molt l'atenció les màscares, amb cares amb la llengua fora i els donen por, però al saber el seu significat de protecció ja els canvia la visió”*, m'explica explica en Roger (Annex 1). Observo durant la visita que faig al museu tankes, pintures, imatges, màscares, i mandales entre altres coses. Aquests últims, es fan servir en el taller posterior amb els nens. En Roger em comenta que ha vist moltes vegades com a les escoles, que els/les mestres fan pintar mandales com si pintessin un Micky Mouse, sense explicar el sentit que té pintar aquest tipus de forma ni quin significat té, per molt petits que siguin els nens, se'ls ha d'explicar el què fan i perquè ho fan. Així podem ampliar els seus coneixements i no fer les coses sense que les entenguin, el fer per fer, per a mi, ja no val. M'explica que un mandala té sempre un centre, que és el punt de llum, d'energia principal, i d'aquí surten emanades cap a totes les direccions tota la energia positiva que el mandala ofereix. Però a més d'això, ell opina que més que pintar, s'haurien de fer amb materials que posteriorment es puguin destruir, ja que un mandala al acabar de construir es desfà. Això es fa per ensenyar als nens la impermanència de les coses, que no tot és per sempre, i que l'esforç, tot i que el destruïm, ha valgut la pena. Al monestir, els nens recullen material pels voltants per després construir els mandales amb elements naturals, com fulles, pedres, sorra o flors, que es troben per terra. Així es potencia la seva creació artística, això és el que fan els artistes que formen part del moviment artístic d'art conceptual: land art (l'art a la terra)... Aquesta creació artística desenvolupa també moltíssim les competències de les diferents intel·ligències.

Al principi els fa molta pena i no volen desfer els mandales però, en Roger els explica sempre el mateix conte:

<< Uns guàrdies es van presentar davant el rei conduint a un home amb aspecte de captaire., el rei, amb posat desafiant, li va preguntar:

- Per què porteu a aquest home? - va preguntar el monarca.
- Majestat, no sabem si és un boig, o vol ofendre-us, però... diu que desitja dormir en aquesta posada! - va contestar el cap de la guàrdia.
- Com goses anomenar posada al meu fabulós Palau?", va respondre el rei al detingut.
- De qui era aquest lloc abans?" - va preguntar al seu torn el captaire.
- Del meu pare
- I abans?
- Del meu avi.
- I abans encara?

- Del pare del meu avi.
- I on estan tots ells ara?
- Van morir.
- I com és que, a un lloc on van i vénen gent de pas, no li dieu posada? >>

Quan els nens acaben el conte fan una reflexió conjunta, i entenen el sentit de l'esforç i la impermanència representat amb els mandales, i es diverteixen inclús desfent-los poc a poc.

Una altre manifestació artística que els nens es troben al Monestir és l'estupa, que és una de les coses que als nens més els agrada de la seva visita, en Roger els explica perquè serveix, com es va construir, què representa tot el que està pintat i el que han de fer. El que més pregunten són els ulls que hi ha dibuixats casi al final de l'estupa, en el punt més alt. Els ulls representen la ment il·luminada de Buda.

L'exercici que fan amb les tres voltes, fa que reflexionin i intenta transmetre el valor de les actituds positives, i sobre el benefici del canvi que la ment fa al convertir les emocions fosques (dolentes) en clares (bones).



Stupa De Bodnath (Katmandú)

En definitiva , el budisme aposta per una creativitat del nens oberta, dins una educació lligada a la pràctica espiritual, on cada element d'art que el nen elabori tingui un significat i un valor. L'art búdic, està molt relacionat amb la pràctica meditativa de la contemplació, aquesta és una forma d'entrenament de la ment, a estar en connexió amb un mateix, a valorar el silenci i a desenvolupar un sentit que de cap altra manera més podíem fer-ho. Tant amb els mandales com amb l'estupa, la contemplació es posa en marxa i el nen pren consciència del que fa en aquell moment i perquè ho fa, aprèn una cosa nova per a ell, que a les escoles ens manca tant, aprèn a aturar la mirada.

## 6. Discussió de resultats

No és cap secret ni misteri el declivi desorbitat que pateix el nostre sistema educatiu i la nostra educació, basada completament en el denominat currículum, no ens aturem ni un instant a pensar en la persona en si, en l'individu com a tal. Com a producte d'aquesta educació, els aspectes compassius, generosos, respectuosos, altruistes, honestos o humils del nostre bagatge individual, aquests que condueixen a l'individu a la felicitat i a la realització personal, resten en un segon pla, o no existeixen.

La mestre educarà, segurament de forma excel·lent, als seus alumnes a fer una arrel quadrada i un anàlisi sintàctic de les oracions, però ensenyarà a aquest alumne a créixer com a ésser humà? En molts casos es pensa que és una pèrdua de temps, però també, és un dilema per a molts mestres preocupats que es troben amb la idea estereotipada d'alguns pares, que quan més gruixut és l'àlbum de fitxes de fi de curs, més han après els seus fills, i aquest tipus d'educació que jo proposo no hi han fixes que enquadrar.

La *Fundació pel desenvolupament de la compassió i la saviesa* va ser fundada l'any 2005 per dur a terme la visió de Lama Zopa i Lama Yeshe, i va crear el llibre *Preparados, listos... 16 actitudes para ser feliz (2009)*. Aquest mateix any, va organitzar la Reunió de l'Educació en Saviesa Universal, França 2009, amb l'objectiu que la gent aprengui a descobrir el seu potencial, que sàpiguen gestionar les seves frustracions, i amb la idea que cada un som únic i formem part d'una mateixa cosa. En aquest llibre ens mostra un recull de 16 valors de base que els infants poden treballar per desenvolupar unes actituds que els portaran cap a la felicitat. Personalment aquests 16 valors em semblen vitals per a una correcta educació dels infants i imprescindiblement necessaris, aquests, estan estructurats en quatre idees principals, i cada una engloba en si quatre valors:

1. Pensar: si canviem la nostra manera de pensar canviem la nostra vida

- ✓ Humilitat
- ✓ Paciència
- ✓ Satisfacció
- ✓ Alegria

2. Actuar: les accions poden canviar el món

- ✓ Bondat
- ✓ Honestetat



- ✓ Generositat
- ✓ Parla positiva

### 3. Relacionar-se: la independència total és un mite, tots depenem de tots

- ✓ Responsabilitat
- ✓ Gràtitud
- ✓ Perdó
- ✓ Respecte

### 4. Trobar sentit: trobar sentit a la vida ens proporciona l'estabilitat en un món canviant

- ✓ Valentia
- ✓ Altruisme
- ✓ Aspiracions
- ✓ Principis

Tots aquests valors, encara és el dia que un Projecte Educatiu de centre els reculli, i per què no, aquest projecte que porto a terme, pot ajudar a ampliar o modificar a algunes escoles que els interessen millorar, el seu PEC. La qüestió està en que cada centre, cada aula i cada mestre, tingui el seu criteri propi, si reflexionem sobre la següent cita porta a pensar en una educació per a formar persones crítiques, més difícils de dirigir i manipular. Buda va dir:

<< No us creieu el que jo dic perquè ho dic jo, si no perquè realment ho veieu clar >>

Buda

Si analitzem l'escola occidental actual, no té cap mena de coherència, no és coherent amb les seves paraules: Algunes escoles es limiten a seguir les modes, sense pensar ni tenir un criteri propi. He conegut escoles que es feien dir "verdes" només pel fet de reciclar. D'altres que treballen "per projectes", ara que és moda, i ni es plantegen la metodologia, ni què s'ha de fer.. fan un mural d'un tema i ja el bategen com a projecte. O l'exemple que posava en Roger, pintem mandales igual que pintem un sol o una casa.

Penso que amb el tipus de govern que hi ha al nostre país, la nostra societat està condemnada al fracàs per alguns i a l'èxit per a una altra escollits, i és ara més que mai, quan les escoles ens hem de posar les piles i tenir un criteri propi, lliures de modes o tendències. Actualment l'escola està falta de pensament i reflexió, i això

sumat a les retallades i lleis absurdes i dictatorials, on ens pensem que anirà a parar l'educació?

Per canviar o adoptar criteris nous, com els que proposo en aquest article, no calen més diners ni subvencions, només cal adaptar la ment a uns nous valors, una nova proposta que estic convençuda pot canviar l'educació. Aquesta educació que presento és la que els polítics actuals rebutgen a les escoles, aquesta que aposta per uns ciutadans amb criteri propi i una ment sana, rica, forta, i feliç.

## 7. Conclusions i propostes

Robert Thurman, al seu llibre *La revolució interior* (2000), ens fa entendre que no som el centre de l'univers, i posa un exemple molt clar:

<<... Quan estem a punt de sortir de casa, cada un de nosaltres creu que és el centre de l'univers i que tot gira entorn a ell, però en el moment que posem un peu al carrer, ens adonarem que ni una sola persona està d'acord amb nosaltres...>>

Robert Thurman

Amb aquesta cita vull iniciar les conclusions a tot el meu projecte. Amb tota la investigació realitzada puc afirmar que la filosofia budista pot aportar grans beneficis a l'educació occidental. Per això el meu objectiu inicial, ha quedat complert: he pogut extreure aportacions de la filosofia budista per aplicar a les nostres escoles d'occident:

- **Actituds:** humilitat, paciència, satisfacció, alegria, bondat, honestat, generositat, parla positiva, valentia, altruisme, aspiracions, principis, responsabilitat, gratitud, perdó, i respecte entre d'altres.
- **Valors:** l'ésser com a part d'un tot, la impermanència, l'esforç pels demés, o l'autodeterminació.
- **Lleis:** la llei del Karma (causa - efecte)
- **Maneres d'enfocar les coses:** adoctrinar la ment occidental cap a una ment positiva. Treure els vels de la ràbia, l'odi, el rancor, l'enveja, la por...
- **I sobretot una filosofia lliure de proselitisme.**

A més de les **pràctiques** per a poder aconseguir-ho:

- Meditació
- Contemplació
- Relaxació...

Amb tots aquests canvis podem aconseguir que els nostres alumnes, i nosaltres mateixos, construïm una força interior que ens ajudi a viure millor, a viure feliços. Però, com a aportació positiva, podria dir que per poder fer el canvi, primer cal que, com a docents, ens formem bé, i d'aquí la meua proposta de millora per al Grau d'Educació Primària. Considero que no val tenir només una assignatura a primer que contingui la paraula "emocions", i que ens ensenyin a expressar o gestionar quan un nen està content, trist, o enfadat. Hem d'obrir la ment a tots els nivells, ara que tant parlem d'interdisciplinarietat, perquè a l'àrea de música no es fan més cançons multiculturals?, perquè no toquem cap tema de filosofia o religions d'altres indrets?. Considero urgent el fet d'obrir la ment cap a una educació espiritual més àmplia, sense deixar enrere la part curricular, però sense menysprear l'emocional. Per tant, des de la universitat hem de millorar la formació dels mestres en aquest sentit, i des de les escoles hem de reciclar velles tradicions o adoctrinaments absurds.

Com a millora i ampliació de la meua investigació, m'agradaria haver pogut visitar altres monestirs, com el que hi ha a Granada o el de Castelló, per poder comparar i aportar idees o vivències noves i d'altres monjos, m'hagués agradat també haver fet més entrevistes, a un Lama de la comunitat per exemple, ampliar amb altres lectures, posar a la pràctica més tallers que ofereix el monestir del Garraf, dissenyar i conduir un projecte per a una escola amb les aportacions que el budisme pot incorporar a l'educació occidental que he anat anomenant al llarg del text, i posteriorment poder investigar els resultats.

Això em queda pendent per a la meua pròpia formació com a persona i com a mestre compromesa, hem d'aconseguir una bona educació per a tothom.

## **8. Consideracions finals**

A l'iniciar el tema del meu treball de fi de grau, vaig adonar-me'n de la grandesa del tema, dels àmbits que tocava, i de la complexitat per simplificar els conceptes. Poc a poc he anat discernint i estructurant el projecte i n'estic sincerament satisfeta. L'objectiu ha quedat assolit i considero que és un treball que pot aportar molt a l'escola, si es gestiona bé i hi ha persones qualificades i ben formades. També m'ha donat peu a pensar i analitzar els quatre anys de formació que he rebut a la facultat de ciències de l'educació.

Una vegada es queixava un deixeble al seu Mestre: «Sempre ens expliques històries, però mai ens reveles el seu significat» El Mestre li va replicar: «T'agradaria que algú t'oferís fruita i la mastegues abans de donar-te-la?»

El que ens vol dir aquesta cita anònima, és la que molts mestres que m'he trobat durant la meva formació acadèmica m'han repetit, però a l'hora d'avaluar-me, pocs han sigut els que s'han aplicat el que predicaven. Tornem a estar amb les incoherències en el món de l'educació.

M'agradaria recordar-me d'aquells que si que deien aquest frase i l'aplicaven, amb aquests mestres són amb els que he après a ser-ho jo. Aquesta és la relació que jo he trobat de les meves competències adquirides al llarg de la carrera i l'elaboració del treball de fi de grau: La ètica, la compassió, i la saviesa. Casualment, o no, les tres cistelles en les que Buda agrupa els valors més importants. Per a mi, aquests mestres, són Budes de l'ensenyament, aquells que tenen la ment oberta, humils, que prediquen amb l'exemple, que pensen amb el benefici de l'alumne, aquells que no pensen en una nota final o en quanta matèria entrarà a l'examen. Aquells que pensen que el deixeble moltes vegades supera al propi mestre, que encaminen a l'alumne, i deixen de debò, que sigui ell qui mastegui la fruita.

## 9. Fonts documentals

### Bibliografia

- Angel H Pratt (2000). *La sabiduría de Buda*. Longselle..
- Associació Educació Universal y The foundation for Developing Compassion and Wisdom (2009). *Preparados, listos, dieciseis actitudes para ser feliz*. Alicante: Educación Universal.
- D.T Suzuki i ErichFromm (1964). *Budismo zen y psicoanàlisis*. Nueva York: Biblioteca de psicología y psicoanàlisis.
- Dalai Lama (2000). *Una ètica per al nou mil.leni*. Barcelona: Empúries.
- Hans Wolfgang Schumann (2007). *Las imagenes del budismo. Diccionario iconográfico del budismo mahayana y tantrayana*. Madrid: Abada.
- Hermann Hesse (1993). *Siddhartha*. Barcelona: De bolsillo.
- Jorge Bucay (2004). *El camino de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Jose Freches Martínez (2007). *Yo buda, la història jamás contada de Siddhartha*. Madrid: Martinez Roca.
- Kevin Trainor (2006). *Budismo: Principios, pràctica, rituales, escrituras sagradas, aspectos históricos, religiosos y sociales*. Londres: Blume.
- Lama Zopa Rinpoche (2001). *Budismo y contemplacion*. Dharma.
- Martínez Carazo i Pietat Cristina (2006). *El mètode d'estudi de cas. Estratègia metodològica de la investigació científica*. Universidad del Norte.
- Robert Thurman (1998). *La revolución Interior*. Barcelona: Urano.
- RinguTulku Rimpotché (2002). *El budisme explicat als occidentals*. Barcelona: Viena Helios.
- Robin S. Sharma (1997). *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: De bolsillo.
- Silvia Etzel (1999). *Mujer y budismo en Occidente*. Barcelona: Icaria.

### **Audiovisuais:**

- *La ciència de la compassió*. Entrevista al programa “Redes” a Mattieu Ricard. Emissió 60(16/05/2010, 21:00h) –temporada 14
- Monges budistas Sakia Tashi Ling. *El poder del mantra* (grabació en video). Barcelona: 2007. 1 DVD: 89 min.
- Monges budistas Sakia Tashi Ling. *Live mantra* (grabació en video). Barcelona: 2008. 1 DVD: 75 min.

### **Blogs i espais web:**

- [www.monjesbudistas.org](http://www.monjesbudistas.org) (Última consulta: 31 de maig del 2013)
- [www.matthieuricard.org](http://www.matthieuricard.org) (Última consulta: 31 de maig del 2013)
- <http://www.beingyourtruenature.org/> (Última consulta: 3 de juny del 2013)
- <http://www.dharmavskarma.blogspot.com/> (Última consulta: 3 de juny del 2013)
- Dalai Lama. *El Fomento de los Valores Internos*. 2010 (Última consulta: 2 de maig del 2013 ). Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vqydwTYc7uo>
- <http://www.ilustrae.com/ilustrae/2009/04/entrevista-con-matthieu-ricard-.html>  
(Última consulta: 9 de juny del 2013)
- <https://www.facebook.com/MonjesBudistasSakyaTashiLing> (Última consulta: 9 de juny del 2013)
- [www.escuelainfantilreggio.com](http://www.escuelainfantilreggio.com) (Última consulta: 9 de juny del 2013)
- [www.reggioalliance.org](http://www.reggioalliance.org) (Última consulta: 9 de juny del 2013)
- [www.taitxi.blogspot.com](http://www.taitxi.blogspot.com) (Última consulta: 9 de juny del 2013)
- Entrevista a Mattieu Ricard al programa “Redes”. Títol: “La ciència de la compassió” – emissió 60(16/05/2010, 21:00h) –temporada 14 (Última consulta: 9 de juny del 2013)
- [www.escolawaldorf.org](http://www.escolawaldorf.org) (Última consulta: 9 de juny del 2013)

**Apunts personals:**

- Curs de meditació, mòdul 1 (7-12-12). Impartit per el MV Jamyang Tashi Dorje Rinpoche.