

www.moulanoviolencia.net
moulanoviolencia@fespinal.com

Un projecte de

CJ Centre d'estudis
Cristianisme i Justícia

Grup de Treball en
Noviolència Cristiana
Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia

Amb el suport de

espai
societat
oberta

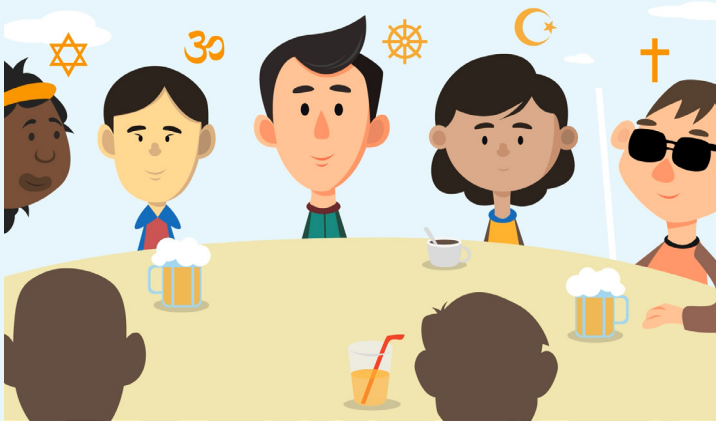
ICIP

**Ajuntament de
Barcelona**

WVW ACT
International Institute
for Nonviolent Action

RELIGIONS I NOVIOLÈNCIA

Espiritualitat al combustible



MOU
la noviolència



Grup de Treball en

Noviolència Cristiana

Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia



Centre d'estudis

Cristianisme i Justícia

«*Mou la noviolència*» és una aposta pedagògica per iniciar processos de transformació personal davant dels conflictes que vivim, concretant estratègies noviolentes que desencallin situacions de bloqueig. Aquesta eina consta d'una sèrie de vídeos acompanyats de les corresponents unitats didàctiques, per tal que els/les guies disposin de material i orientació per treballar-ho en tres trams d'edat: infants, joves i adults. Les dinàmiques d'aquest document es classifiquen en mòduls, els temes dels quals estan ordenats segons la seva aparició en el vídeo. Aquesta proposta està pensada per ser treballada en grups, acompanyats per algú amb capacitat d'aprofundir cada tema.

Accedeix a tot el material

www.moulanoviolencia.net

Cada unitat didàctica incorpora un seguit de material associat accessible des de la pàgina web del projecte: www.moulanoviolencia.net. El material d'aquesta unitat específica es troba a: <https://moulanoviolencia.net/U11>

Bibliografia

CORTRIGHT, D. (2017). *Buscadors de la veritat. Veus per la pau i la no-violència*. Barcelona: ICIP, Angle.

DALAI LAM A (2001). *Compasión y no violencia*. Barcelona: Kairós.

EL FARRE K, A. (2021). *La vía de la no violencia en el Islam*. Madrid: ONDA, Colectivo Noviolencia (Escuela Itinerante de Desobediencia, info@colectivonoviolencia.org).

KING, M. L. (2016). *El crit de la consciència*. Barcelona: ICIP, Angle. (Obra original de 1967).

MORERA PERICH, J. (2018). *Desarmar els inferns. Practicar la noviolència de Jesús avui*. Quaderns CJ, 207. Barcelona: Cristianisme i Justícia.

PANIKER, A (2001). *El Jainismo. Historia, sociedad, filosofía y práctica*. Barcelona: Kairós.

ROLAND, R. (2010). *Mahatma Gandhi*. Barcelona: ICIP, Angle. (Obra original de 1930).

RUSSELL, H. (2018). *Que regni la llibertat. Paraules de Nelson Mandela*. Barcelona: ICIP, Angle.

XIRINACS, L. M. (2012). *El valor humà de la pau i altres textos inèdits*. Barcelona: CIP, Angle.



La totalitat d'aquest llibre, tant el contingut com el disseny estan sotmesos sota llicència  <<Reconeixement-No comercial-Obres derivades>> que podeu consultar a la xarxa a <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

Creació de continguts: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich, Álvaro Medallo Domínguez
Disseny i maquetació: Arantza Cadenas Aran i Pilar Rubio Tugas
Producció audiovisual: NereuStudio



Context El 1844, l'iranià Seyyed Ali Mohammad (el Bab) es proclamà la porta per preparar la vida d'«Aquell a qui Déu farà manifest». El 1863, un dels seus deixebles, Bahà'u'llàh, es declarà «Aquell a qui Déu farà manifest». El temple d'adoració s'anomena Mashriqu'l-Adhkár.

Textos Kitáb-i-Aqdas. Les Paraules Ocultes. Kitáb-i-Íqán. Set Valls. Quatre Valls.

Referents El Bab. Bahà'u'llàh. Abdu'l-Bahà. Shoghi Effendi.

Creences i valors La unitat de la humanitat. La recerca independent i individual de la veritat. La unitat de les religions. L'eliminació de la pobresa i la riquesa extremes. La pau mundial, basada en una legislació i unes institucions universals que defensin la justícia social i la diversitat.

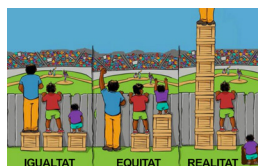
Segons la religió bahà'í, Déu ha parlat durant tota la història a través de diferents persones especials que denominen manifestacions de Déu –Moisès, Buda, Jesús, Mahoma...–, la missió dels quals és educar i vivificar la societat, alliberar l'ésser humà de la foscor del món i assolir un major nivell d'unitat entre pobles. L'última fou Bahà'u'llàh, que va declarar que era la Manifestació de Déu per a aquesta època. Els seus ensenyaments han de guiar el procés evolutiu de la societat els propers mil anys, perquè la revelació divina és progressiva i contínua. La humanitat és una en essència, i per això cal el respecte i la pau. Històricament, en moments d'opressió

i persecució els creients, han implementat estratègies pacífiques i noviolentes.

«Tan intens ha de ser l'esperit d'afecte i bondat, que l'estrany se senti amic, l'enemic un veritable germà, sense haver-hi entre ells cap diferència, perquè la universalitat és de Déu i totes les limitacions són terrenes. Així doncs, l'home ha d'esforçar-se per tal que la seva realitat manifesti virtuts i perfeccions, la llum de les quals pugui brillar sobre tothom. La llum del Sol brilla sobre tot el món i les pluges misericordioses de la Divina Providència cauen sobre tots els pobles.» (Abdu'l-Bahà. Voluntat i Testament)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Comenteu el dibuix. Si ens fixem només en el que té cadascú, quina situació és més justa? I si ens fixem en el que necessita cadascú? Per què en la realitat ho trobem tan exagerat? La fe bahà'í es compromet a canviar les injustícies per mitjà de la bondat, fins a arribar a una situació d'equitat. Organitzeu un debat: una part defensarà la posició de treballar per un món millor donant a tothom el mateix (igualtat), i l'altra defensarà donar a tothom el que necessita (equitat). Quines accions concretes faríeu per canviar les coses segons cada model, si tinguéssiu poders il·limitats al món? Per acabar, expliqueu de manera adaptada a cada edat la religió bahà'í.





Comunió i diversitat

Parlar d'espiritualitats i religions és parlar d'experiències de comunió amb allò que ens transcendeix i amb els altres, dins de la diversitat de formes i creences. Parteixen de les preguntes existencials més profundes: per què existim, en lloc del contrari? Algú o alguna realitat n'ha estat la causa? Què vol dir la singularitat de poder-nos pensar a nosaltres mateixos? D'on surt la violència, l'amor o la llibertat? Què hi ha després de la mort? Quin sentit té un cosmos tan complex? Què podem fer durant aquests anys de vida?

■ INFANTS

Expliqueu interactivament la introducció adaptant-la a l'edat. Mostreu ara la [01 Roda de símbols religiosos](#), i exposeu elements de cada experiència espiritual, completant-ho amb l'ajut dels capítols 2-8. Busqueu i expliqueu el significat de cada símbol per recordar-los. Llavors, amagueu la roda i repartiu-los per grups els símbols i els noms prèviament retallats, perquè aprenguin a associar-los. Que cadascú esculli una tradició,

en busqui informació i dibuixi un objecte religiós que li és propi. Al final, exposeu-los tots en un mural.

■ JOVES I ADULTS

Plantegeu-los cada pregunta de la introducció deixant temps perquè intentin donar-hi respostes. Presenteu des de les preguntes els molts grups que hi han intentat donar resposta: amb l'ajut de [01 Roda de símbols](#), mostreu-los els vuit noms de tradicions religioses que hi ha en aquesta unitat, i que facin una pluja d'idees del que en saben.

En acabat, projecteu els vídeos-resum que creients de cada religió present a Catalunya expliquen aquí: [02 Joves i religions](#). Canvia la nostra percepció de les religions, quan posem rostres concrets i històries viscudes a aquests sistemes de creences? Sovint, les religions s'han trobat en el diàleg interreligiós tot promovent la pau i el desenvolupament de les societats. En coneixeu exemples? Compartiu-los.

1

Espiritualitats

Interioritat Capacitat de connectar amb el propi espai interior.

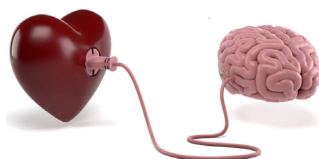
Espiritualitat Capacitat de trobar la força que mou i anima la vida. Pot obrir la relació amb el Transcendent, tot disposant la persona a la comunió amb l'altre.

Religió Experiència d'allò que ens transcendeix i que s'estructura en temps (cicles, celebracions, rituals...) i espais (llocs de culte, espais sagrats), que comparteix textos i cànons, i que té una forta dimensió social.

Una espiritualitat aporta elements que enforteixen la noviolència: autenticitat davant la interioritat; resiliència en la lluita; fidelitat en relació amb el Transcendent; capacitat de sofrir per l'altre a causa de la comunió amb tothom; rebuig de la violència, que és l'anti-comunió amb l'altre i amb el Transcendent; esperança i confiança en el Transcendent per avançar, etc.

■ INFANTS

Demanam als infants: Què podem mesurar, tocar o veure? Hi ha res que no puguem? Una decisió, l'amor, la por, una idea..., són igualment reals i importants. Així com tenim cura de l'exterior, també cal tenir-ne de l'interior. (A) Els movem llavors a un racó on digui **Interioritat**. Al llarg de la història, moltes persones han cultivat el que no veiem. Els fem seure tots en posició de lotus i els expliquem breument la *meditació*. Així els anem proposant un tast de diferents experiències d'interioritat: Txikung, pregària, contemplació d'una imatge, reflexió sobre preguntes... (B) Els fem anar a un racó on



digui **Espiritualitat**, i se'ls explica: *esperit* ve de *respirar*, que és un moviment que fem tota l'estona. Si treballem la interioritat cada dia, i descobrim que hi ha alguna cosa (Transcendent) que ens dona aire i vida, al final parlem d'espiritualitat. Se'ls demana que tanquin els ulls. Entren en una cova i cridem «eeeeoooo». Si no responen, es juga amb la idea fins que entenguin que cal escoltar l'eco. La cova és l'interior, on ressonen sentiments i cal temps per escoltar-los i decidir què volem. Se'ls fa escriure en paraules com se senten. (C) Se'ls porta a un altre lloc on digui **Religió**, i se'ls mostren els símbols del capítol anterior. Cada persona o comunitat decideix creure o no en Algú més gran que nosaltres. Si és així, viuen diferents espiritualitats en comú dins de les *religions*. Tenim amics o amigues de religions diferents? Compartim-ne experiències.

■ JOVES I ADULTS

Versionem la dinàmica del baròmetre de valors (capítol 10 de la unitat 7) amb frases pretesament ambigües per qüestionar els nostres prejudicis i diferenciar interioritat, espiritualitat i religions. Per exemple: «La interioritat demana tenir fe», «Una religió sense espiritualitat no ajuda a treballar la noviolència»... Al final, procurem definir i consensuar les tres nocions segons la introducció.



Islam (570 dC)



Context Inicis del s. VII dC a la Meca, lloc de diferents religions i deïtats. Sorgeix una manera de viure la fe que uneix diferents tribus àrabs sota una mateixa identitat. Posteriorment s'expandeix i inclou pobles no-àrabs. L'Umma o comunitat integrada el profeta Mahoma i tots els seus seguidors. Els llocs d'adoració són les mesquites.

Textos L'Alcorà.

Referents Mahoma, el profeta d'Al·là. Altres referents: Abdul Ghaffar Khan, Malala Yousafzai.

Creences i valors «No hi ha més Déu que Al·là i Mahoma és el seu profeta» (Shahada). Oració (Salat) cinc vegades al dia. L'almoina (Zakat). El dejuni (Swan) durant el mes de Ramadà. El pelegrinatge (Hajj) a la Meca.

Actualment, una part de l'islam té reputació de ser violenta, però es tracta d'una mala interpretació: tota religió conté veritat, però quan hi trobem violència és que s'ha desvirtuat. La Gihad (esforç contra el mal i lluita per Al·là) en la seva dimensió més interna (Gihad major) és una lluita de progrés espiritual, i la dimensió externa (Gihad menor) és normalment entesa com una legítima defensa, que no exclou la defensa armada com a últim recurs, però que en tot moment proposa l'oferiment de pau com a opció superior. Hi ha versos de l'Alcorà que criden des de l'espiritualitat a actituds vers la noviolència.

Per exemple:

«Si ells (els no-creients) proposen pau, accepta-la i confia en Al·là. Al·là és El-quitot-ho-sent, l'Omniscient.» (8,61)

«I els qui tenen la paciència per buscar la faç del seu Senyor i estableixen la Salah (oració), i gasten d'allò que els donem, en secret i en públic, i responen al mal amb el bé. Aquests són els qui obtindran la Llar celestial.» (13,22)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Expliqueu els punts centrals de l'islam adaptats a l'edat de cadascú. Feu ara tres grups. El primer farà un mural sobre la pau en les religions. Expliqueu-los que als musulmans no els agrada dibuixar ni Al·là ni Mahoma, i que aquest detall el podem respectar per conuiuïre millor. El segon grup redactarà un poema també sobre la pau en les religions. El tercer grup redactarà una carta en nom de tothom dirigida a alguna autoritat de l'islam del vostre entorn (un imam o responsable d'alguna comunitat). En la carta explicareu que heu estat aprofundint en l'islam i en la pau que pot aportar al món, i que amb el mural, el poema i la carta voldríeu posar-vos a treballar amb ells per la pau al món. La persona que guia l'activitat supervisarà els continguts. Es pot nomenar una delegació per entregar-ho tot presencialment a la comunitat islàmica escollida.



Cristianisme (4 aC)



Context El centre és Jesús de Natzaret, el Messies (4 aC a 30 dC). Déu entra en la història humana fent-se home (en Jesús), predicant el Regne: conversió del cor, amor, justícia social i perdó. Fou condemnat i crucificat i ressuscità. Els llocs d'adoració són les esglésies.

Textos La Bíblia (Antic i Nou Testament). Del Nou Testament són rellevants els quatre evangelis i les cartes de Sant Pau.

Referents Jesús de Natzaret. Maria mare de Jesús (Mare de Déu). Maria Magdalena. Els apòstols. Els quatre evangelistes. Sant Pere (representant de l'Església). Sant Pau (missioner als no-jueus). Santa Perpètua i santa Felicitat. Pares del desert. Altres sants i santes.

Creences i valors Estimar Déu sobre totes les coses i els altres com a un mateix. Perdonar i amor fins i tot a l'enemic. Resurrecció: la vida plena en Déu després de morir. Déu Trinitat: Pare (creador), Fill (Jesucrist) i Esperit Sant (l'esperit de Jesús després de la Pentecosta).

L'Evangeli de Mateu mostra en el capítol 5 com la manera d'imitar Déu és fer-nos noviolents. Les Benaures (Mateu 5,1-12) són els titulars del camí a seguir, i al final del capítol s'exposa com respondre als malvats i als enemics:

«Heu sentit que es va dir: "Ull per ull i dent per dent". Doncs jo [encara] us dic: No contraataqueu el malvat; més aviat a qualsevol que et bufetegi a la galta dreta, gira-li també l'altra; i al qui et vulgui portar a judici i prendre't la túnica, deixa-li també el mantell; i a qualsevol que t'obligui a portar càrrega durant una milla, ves amb ell dues. [...] Heu sentit que es va dir: "Estimaràs el teu proïsme i odiaràs el teu enemic". Doncs jo [encara] us dic: Estimeu els vostres enemics, i pregueu pels qui us persegueixen, per tal que us torneu fills del vostre Pare que està en els cels, que fa sortir el seu sol sobre bons i dolents, i envia pluja sobre justos i injustos [...].» (Mateu 5,38-48)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS¹

Expliqueu a l'edat de cadascú les principals claus del cristianisme, i llegiu el text d'aquest capítol. Els exemples donen idees per actuar amb creativitat, dignitat i denúncia a favor de la persona enemiga per desarmar-la. Creeu una notícia fictícia relacionada amb el perdó: alguna persona real coneguda per la seva enemistat o opressió contra un individu o col·lectiu rep tal acció positiva de part de les seves víctimes que queda desarmat i canvia. Enregistreu la notícia de manera professional: recreeu un escenari on s'enregistri l'acció i l'entrevista, l'explicació del o de la periodista... En acabat, considereu si seria convenient enviar aquest enregistrament a la persona real per interpel·lar-la.

¹ Els grups de cristians adults poden treballar el quadern 207 de Cristianisme i Justícia [Desarmar els inferns. Practicar la noviolència de Jesús avui](#), amb les preguntes que hi ha al final.

Fem un pas més: algunes espiritualitats s'han desenvolupat dins de tradicions religioses iniciades per un fundador en algun indret del món, i viscudes a través d'uns ritus i principis propis. Com en altres col·lectius, els seguidors de les religions han caigut en la temptació de violències greus, especialment en èpoques en què han gaudit de poder. Això deforma l'experiència més profunda d'aquella religió. Moltes altres persones creients, en canvi, viuen les mateixes tradicions religioses des de la noviolència i la pau. Un criteri de veracitat d'una religió és que mogui a la noviolència.

No pretenem, per tant, demostrar que les concrecions religioses hagin estat sempre pacífiques (no seria gens cert!), sinó mostrar que l'essència de qualsevol tradició religiosa ens parla de pau i noviolència perquè es basen en una experiència de comunió amb el Transcendent i amb els altres.

■ INFANTS

Fem tres files i seiem. (A) En cadascuna, juguem al joc dels disbarats amb una frase llarga i difícil de memoritzar sobre la pau. Què arriba als últims? (B) Inventem una altra frase i donem ara en secret una targeta vermella a alguns d'ells, demanant-los que quan els toqui deformin la frase. Què n'arriba? (C) Canviem de nou la frase, i donem-la ara per escrit només als tres primers, repartint en secret targetes blaves a alguns que simularan ser analfabets. El que arriba als últims s'assembla més a l'original, malgrat que no tothom podia llegir-ho? Ara els preguntem si les religions han estat sempre pacífiques



(se'ls expliquen exemples de guerres). Interpretem el joc: en tot grup hi ha gent violenta (targetes vermelles), o que es fien dels altres sense tenir estudis per entendre-ho (targetes blaves), i l'important és anar a l'origen profund de cada tradició religiosa (fila) per veure què volia comunicar, que sol ser un missatge de pau.

■ JOVES I ADULTS

Feu un mural amb dues grans seccions: «El que salva és complir normes», i «El que salva són les relacions de comunió». Ompliu cada secció amb noms de creients històrics de cada religió que penseu que les entenen així. Feu ara una fitxa biogràfica dels personatges de la segona secció. Quina funció tenen els ritus, les normes i els símbols en aquest cas? Traieu ara conclusions sobre com influeix això en la vivència de la noviolència: si l'absolut és una relació de comunió, la dignitat humana sempre quedarà protegida. Si l'absolut, en canvi, és una norma o un símbol, tard o d'hora hi haurà violència contra algú altre.



Jainisme (inici desconegut)



Context Origen qüestionat: el fundador Mahavira (s. VI-V aC) fou el tirthankara núm. 24 d'una llista on altres vint-i-tres el van precedir. L'objectiu és esdevenir un tirthankara. Vegetarianisme estricte per no agredir els éssers vius. El temple jainista és el derasar.

Textos Drastivad, que consta de catorze textos Purva. Posteriorment, cadascuna de les dues branques jainistes (Digambara i Svetambara) afegeix més textos sagrats, que els diferencien.

Referents Mahavira. Altres 23 tirthankares.

Creences i valors L'ànima existeix, però no existeix cap divinitat. *Ahimsā* (no violència, representada per la mà). *Satya* (veritat). *Asteya* (no robar). *Brahmacharya* (continència sexual). *Aparigraha* (no possessió).

L'*ahimsa* (no violència) és el principi fundacional de vida i d'espiritualitat. Tot ésser viu –humà, animal o vegetal– ha de ser respectat, i s'ha de tenir compassió per tot perquè tot posseeix esperit. Tota vida està unida pel suport mutu i la interdependència. L'objectiu és alliberar l'ànima-esperit del karma per assolir el nirvana quan el cos d'una persona mor. Finalment, s'assolirà el *moksha* o alliberament, la salvació o emancipació final. Si no és així, aquesta persona seguirà reencarnant-se en qualsevol ésser viu.

«Demano perdó a tots els éssers vivents, que tots ells em perdonin. Que pugui tenir amistat amb tots els éssers, i amb cap d'ells enemistat.» (Pratikramana Sutra, 49)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

«Si t'agrada una flor, la talles. Si estimes una flor, la regues i en tens cura». Feu aquesta activitat enmig de la natura. Si no podeu, porteu a la sessió algun petit animal que pugueu contemplar una estona, en silenci. Amb plastilina groga formeu el centre d'una margarida gegant. Feu parelles i repartiu-los pètals de cartolina retallada de dos pams de llargada, que seran clavats a la plastilina amb un bastonet enganxat al pètal. Que dibuixin en una vora de cada pètal una espècie viva de complexitat progressiva (els primers pètals amb plantes, i els últims amb elefants, balenes i humans). Se'ls dona un temps llarg per contemplar la natura, i després se'ls demana com se senten. Que omplin ara els pètals amb accions concretes per ajudar a fer que l'ésser viu que tenen dibuixat al pètal pugui viure sempre la pau i l'harmonia experimentada. Ara expliqueu al grup cada pètal, i per què el que ha escrit el fa sentir en pau amb si mateix/a i amb la natura. L'objectiu és explorar la connexió d'una pau interior per mitjà dels actes de promoció i no-agressió al medi ambient i a tot ésser viu. Per finalitzar, adapteu una explicació del jainisme a cada edat.

03 El Jainisme

el nom d'una de les vuit vies i una activitat a realitzar dins l'interval d'un minut des del moment que els toqui:

- **Recta comprensió.** Sabent que al món tot canvia, explica com comprendre el sofriment que sents per tenir més pau.
- **Recte pensament.** Com ho faràs per rebre més coneixement de la vida i adquirir saviesa, en la situació en què et trobes?
- **Rectes paraules.** Representació en 1 minut de com podem utilitzar paraules conciliadores i reflexives tot i la situació que es pateix.
- **Recta acció moral.** Digue tres coses bones i no violentes que podries fer pels altres si et trobessis amb aquest sofriment.
- **Rectes mitjans de vida.** És important tenir una feina segons els propis principis. Amb plastilina o fang, que esculpeixin en 1 minut un objecte que representi com es guanyarien la vida en aquesta situació.
- **Recte esforç.** Rellotge humà: feu un cercle i cada segon, durant un minut, s'ajup i s'aixeca una persona diferent correlativament.
- **Recta atenció.** Hem d'entrenar una atenció contínua. Se'l fa llegir un llibre durant un minut mentre els altres grups intenten distreure'l.
- **Recta concentració/meditació.** Seuen tots en posició de lotus i han d'estar un minut completament immòbils i amb els ulls tancats, meditant.

El joc anirà fent «rodar la vida», de manera que a cada torn li toqui a un grup diferent

de la roda fer l'acció que hi ha al cartell. Quan hagueu completat una roda de torns, cada grup es mourà al radi següent, i així successivament. Després d'haver passat per les vuit vies, s'acaba el joc i la persona que guia treu una gran targeta on hi ha escrit KARMA, i on haurà anat anotant com s'han comportat i quines accions ha fet cada grup. Segons el Karma que hagin adquirit, se'ls comunicarà a cada grup que han assolit el Nirvana o l'il·luminació fora de la roda samsara, o bé que encara es tornen a reencarnar en algun ésser: (A) inferiors o animals, (B) món humà de nou, (C) éssers no-humans superiors i bondadosos, (D) éssers immaterials i infinits. Finalment, parlev en grup de com s'han sentit, i de si coneixien el budisme i què n'han après. Interpreteu els elements segons aquesta clau de lectura budista, adaptada a cada edat: «La vida és sofriment. El sofriment ve del desig. La felicitat ve del camí de transcendir el desig de l'ego, i de la compassió per tot ésser viu.»

7

Budisme (s. VI aC)



Context Ensenyaments filosoficoespirituals, no teistes. L'objectiu és eliminar de la ment els sentiments d'insatisfacció. Amb la meditació, la persona es transforma i desenvolupa la saviesa, la consciència i la bondat. Els santuaris s'anomenen candi, chaitya, i els llocs jingu-ji.

Textos Canònics: Sutres (ensenyaments de Buda). No canònics: Tripitaka (cànon Pali), Sutres Mahayana, Llibre Tibetà dels Morts.

Referents Alguns referents són Sid-dharta Gautama (Buda), Khandro Rinpoche, Dalai Lama Tenzin Gyatso, Tenzin Palmo.

Creences i valors 3 característiques de l'existència: impermanència, insubstantialitat i insatisfacció. 4 nobles veritats: Duhkha, Samudaya, Nirodha, Magga.

Camí Òctuple sobre la rectitud.

El budisme creu en el Karma i el Nirvana.

teixos i els altres: una resposta noviolenta des de la compassió. Aquesta compassió per tots els éssers vius la descobrim en forma de pau dins l'espiritualitat budista:

Visquem amb felicitat autèntica, sense odi, enmig d'aquells que tenen odi, enmig dels éssers que odien, visquem sense odi.

La victòria engendra enemistat. Els vençuts viuen en la infelicitat. Renunciant tant a la victòria com a la derrota, els pacífics viuen feliços.

«No hi ha foc com la passió, no hi ha ofensa com l'odi, no hi ha sofriment com els components (de ment i cos), no hi ha felicitat fora de la pau.» (*Dhammapada* 15,1.5.6)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Retalleu targetes on es vegin persones en vuit situacions de sofriment diferents: (1) malaltia incurable, (2) víctima de guerra, (3) víctima de pobresa, (4) persona que té por que no l'acceptin, (5) persona frustrada per no arribar a ser el que desitjava, (6) persona assetjada a l'escola/feina, (7) víctima d'un tsunami, (8) persona amb problemes psicològics i ansietat. Dibuixeu a terra, al pati per exemple, una gran roda de vuit radis, símbol del budisme. Resumim una petita explicació del budisme, i el sentit d'aquesta roda. El budisme diu que la vida és sofriment, però que amb la il·luminació podem alliberar-nos-en. Per arribar a la il·luminació, cal recórrer el camí de les vuit vies. Dividiu-los en vuit grups, i situeu cadascun a l'extrem d'un radi, on hi haurà un cartell. A cada cartell hi haurà escrit

En el budisme, la noviolència és el primer pas per a l'alliberament de la ment i el cor de l'odi, la por i la promoció d'un mateix. «Tots tenen por del bastó, tots temen la mort. Posant-se un mateix en la pell de l'altre, ni s'ha de pegar ni s'ha de matar.» (*Dhammapada* 129). El punt de partida és la meditació interior per veure o assolir un coneixement d'un mateix i de les situacions de la vida, per tal que es reflecteixi en els nostres comportaments amb nosaltres ma-



Context Va començar a l'Índia. Durant 5.000 anys s'ha dispersat arreu. Veneren diversos déus que consideren manifestacions de l'ésser suprem Brahman. No tenen credo ni rituals oficials. El lloc d'adoració és el temple hinduista.

Textos Shruti (allò escoltat). Smriti (allò recordat). Altres textos: Vedes, Upanisad.

Referents No existeix fundador ni líders, ni tampoc casta sacerdotal ni estructura institucional. Algunes persones mundialment conegudes són Gandhi, Tagore, Gargi, Mirabai, Vandana o Chopra.

Creences i valors L'ànima existeix i es reencarna. Purushartha o quatre objectius vitals: *Dharma* (deure religiós), *Artha* (prosperitat material), *Kama* (plaer que satisfà i motiva), *Mokxa* (alliberament del cicle de reencarnació).

L'hinduisme pren l'*ahimsa* com un dels seus principis, tal com passa en el jainisme. El representant més important de la noviolència va ser Mohandas K. Gandhi, que va portar la noviolència al seu estil de vida i com a part de la seva acció política, la qual cosa va servir per aconseguir la independència de l'Índia.

A l'hinduisme podem trobar textos sagrats que criden a la meditació i a la pràctica de l'*ahimsa*, com ara el següent:

«El més gran dels ioguis és el que reconeix la unitat universal de l'Ésser. Això el porta a veure amb imparcialitat la mateixa essència en tots els éssers, solidaritzant-se amb ells tant en el que és plaent com en el que és dolorós.» (Bhagavad Gita 6,32)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Es descarrega d'Internet algun ritme de base instrumental d'un estil determinat. En petits grups, se'ls demana de crear una cançó prenent com a punt de partida aquell mateix ritme, que podran escoltar des d'algun dispositiu, i amb una lletra inventada que parli dels principis en què creuen i del que anhelan a la vida (per a infants més petits simplement de com desitgem ser feliços). Al final, cada grup presenta l'audició de la seva cançó. Se'ls fa adonar com amb el mateix ritme podem crear obres d'art molt diferents. L'hinduisme parteix d'aquí: tots tenim ànima i podem buscar-hi la Divinitat (un mateix ritme) de moltes maneres diferents. Si l'Ésser ens uneix des de dins, tractarem millor qualsevol persona, hi haurà *harmonia*. Presenteu-los en què creuen i la diversitat d'estils i personatges d'aquesta religió.



Judaisme (2000 aC)



Context YHWH és el nom del déu d'Israel que fa aliança amb el poble jueu per a la salvació. Dona la revelació d'aquesta Llei a complir en els llibres de la Torà de Moisès, i parla a través dels profetes. El lloc d'adoració és la sinagoga.

Textos Tanakh (Torà –la Llei–, Nevïim –profetes–, i Ketuvim –escrits–), Mixnà (compilació de Llei oral), Talmud (comentari a la Tanakh), Halacà (regles i costums).

Referents Alguns referents antics i moderns coneguts són: Abraham, Isaac, Jacob, Moisès i Miriam la seva germana, Ruth, David, Salomó, Anna Frank, Sarah Katsenelenbogen.

Creences i valors Déu és u, personal i creador de l'univers. Els tres pilars fonamentals són fidelitat a YHWH (per a Qui viure), la Llei (com viure) i el poble (comunitat de vida).

L'essència del judaisme és mantenir-se en estat de puresa davant de Déu, tant en el culte com en societat. Però l'espiritualitat jueva no es queda aquí, i incita a tenir una reparació activa del món amb la justícia (tzedakah) que mou a la noviolència, fins i tot davant l'enemic. Heus-ne aquí un exemple en cadascuna de les tres parts de la Tanakh:

«Quan trobis perdut el bou o l'ase del teu enemic, torna-l'hi sens falta. Si mai

veies el seu ase desplomats sota la càrrega, no passis de llarg: ajuda el teu enemic a aixecar-lo.» (Èxode 23, 4-5)

«No vull la mort del malvat, sinó que canviï la conducta i visqui.» (Ezequiel 33,11)

«Si el teu enemic té fam, dona-li pa per menjar, i si té set, dona-li aigua per beure.» (Proverbis 25, 21)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Que dibuixin primer en un foli què els ve al cap quan senten les paraules Déu i judaisme. Comenteu-les en grup, i guieu-les separant els prejudicis dels aspectes reals d'aquesta religió. Feu tres grups i que cadascú prepari una representació amb mímica i decorats de tres escenes clau per al judaisme: (1) Tot el que tenim ve del Déu YHWH. (2) Érem esclaus a Egipte i el Déu YHWH ens va alliberar. (3) De Déu rebem la missió de portar la salvació a tothom per mitjà de la bondat.

Els gestos de bondat es poden copiar i reproduir en cadena per visibilitzar-ho amb mímica. Comenteu finalment cada escena representada. Segons el judaisme, Déu (YHWH) no escull el poble d'Israel perquè sigui millor que els altres, sinó que diu: «Jo t'he fet llum de les nacions perquè portis la meva salvació d'un cap a l'altre de la terra» (Isaïes 49,6). Llegiu l'última escena a través d'aquesta cita d'Isaïes: podem aprendre que també nosaltres tenim la responsabilitat de «salvar» els altres del mal per mitjà de la bondat.



Taoisme (604 aC)



Context Dues grans parts dins del període clàssic xinès (771-221 aC): 1) Període de les Primaveres i les Tardors (771 - 476 aC). 2) Període dels Regnes Combatents (476 - 221 aC)

El temple taoista s'anomena *daoguan*.

Textos Tao Te Txing. També en cada part: 1) Llibre de Zhuangzi. 2) Lie Zi: El llibre de la perfecta vacuïtat.

Referents Lao Tse. També en cada part: 1) Zhuangzi. 2) Lie Yukou.

Creences i valors Tao. També en cada part: 1) Wu wei (no-fer ni deixar-se fer, fluir de manera natural). 2) Yin Yang.

El taoisme intenta connectar-se i deixar-se portar per una essència o energia que hi ha al darrere de totes les coses, que costa definir i que s'anomena Tao. La base per aquesta connexió és el principi del Wu wei, pel qual, sense forçar les situacions i deixant-nos portar, seguim el camí de moviment que és el flux del Tao. Aquesta connexió en el caminar o «deixar-se ser caminat» segueix l'equilibri de dues tendències oposades, complementàries i interdependents: el Yin i el Yang.

Tao Te Txing crida a usar la noviolència des de la flexibilitat i l'adaptació estratègica de l'aigua, que insisteix fins a doblegar les adversitats:

La bondat suprema és com l'aigua,
que ho beneficia tot sense combatre-ho.

Va als llocs que tothom menysprea.
Per això, està prop del Tao.
En habitar, estigues prop de terra.
En meditar, ves al fons del cor.
Tractant amb els altres, sigues amable i bondadós.
En el parlar, sigues sincer.
En governar, sigues just.
En administrar, sigues competent.
En l'acció, troba el moment oportú.
Si no lluites contra ningú, seràs irrefutable.

(Lao Tse, *Tao Te Txing*, Poema 8)

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Per què és més senzill aconseguir les coses de bona manera que de mala manera? Ara mostrem una ampolla petita de vidre: si la llencem a terra, es trenca. Però si la llancem dins d'una galleda d'aigua, no es trenca. Per què? L'aigua para el cop (podem mostrar-ho). Expliqueu-los al seu nivell la noció de Wu wei. Els animem a ser «coixí» de bondat com l'aigua que para els cops en els conflictes. Llegiu ara el poema 8 del Tao Te Txing. Per grups, tenen 10 minuts per respondre la pregunta: com podem posar en pràctica el que s'explica a cada frase del text en el nostre dia a dia? Amb joves i adults, empreu 5 minuts més per meditar el text en silenci, i responeu llavors la mateixa pregunta en grup, durant uns altres 10 minuts. Surten les mateixes respostes, o diferents? Com us sentiu interiorment, després d'haver meditat? Què n'heu après, del text i de la meditació?