

RELIGIONES Y NOVIOLENCIA

Espiritualidad al combustible

www.muevelanoviolencia.net
muevelanoviolencia@fespinal.com



Un proyecto de

CJ Centre d'estudis
Cristianisme i Justícia

Grupo de Trabajo en
Noviolencia Cristiana
Centro de Estudios Cristianos y Justicia

Con el soporte de

resol
societat
oberta

ICIP

European
Bartholomew

NOV
ACT
International Institute
for Nonviolent Action



Grupo de Trabajo en
Noviolencia Cristiana
Centro de Estudios Cristianos y Justicia

Centre d'estudis
CJ Cristianisme i Justícia

«*Mueve la no violencia*» es una apuesta pedagógica para iniciar procesos de transformación personal ante los conflictos que vivimos, concretando estrategias no violentas que desencallen situaciones de bloqueo. Esta herramienta consta de una serie de vídeos acompañados de las correspondientes unidades didácticas, para que los guías dispongan de material y orientación para trabajarlo. Las dinámicas de este documento se clasifican en módulos, cuyos temas están ordenados según su aparición en el vídeo. En algunos módulos ofrecemos opciones para adecuarse a cada perfil de destinatario. Esta propuesta está pensada para ser trabajada en grupos, acompañados por alguien con capacidad de profundizar cada tema.

Accede a todo el material

www.muevelanoviolencia.net

Cada unidad didáctica incorpora una serie de material asociado accesible desde la página web del proyecto: www.muevelanoviolencia.net. El material de esta unidad específica se encuentra en: <https://muevelanoviolencia.net/U11>.

Bibliografía

- EL FARREK, A. (2021). *La vía de la no violencia en el Islam*. Madrid: ONDA, Colectivo No violencia (Escuela Itinerante de Desobediencia, info@colectivonoviolencia.org).
- GANDHI, M. (2004). *Escritos esenciales*. Santander: Sal Terrae.
- GOMIS, J. (2022). *Martin Luther King. Un sueño de igualdad*. (3ª ed.). Madrid: Catarata.
- LANZA DEL VASTO, G. (1997). *La peregrinación a las Fuentes*. Barcelona: Seix Barral. (Obra original de 1943).
- LOHFINK, N. (1990). *Violencia y pacifismo en el Antiguo Testamento*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- LÓPEZ YARTO, L. et. al. (2001). [*La paz es una cultura. Seminario de Investigación para la Paz*](#). Zaragoza: Centro Pignatelli. Disponible en: [MORERA PERICH, J. \(2018\). *Desarmar los infiernos. Practicar la no violencia de Jesús hoy*. Cuadernos CJ, 207. Barcelona: Cristianisme i Justícia.](#)
- PANIKER, A. (2001). *El Jainismo. Historia, sociedad, filosofía y práctica*. Barcelona: Kairós.
- VALLANT, F. (1993). *La no violencia en el Evangelio*. Santander: Sal Terrae.



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar en la red en <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

Creación de contenidos: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfells, Joan Morera Perich, Àlvaro Mellado Domínguez, Laura Sols Balcells
Diseño y maquetación: Arantza Cadenas Aran y Pilar Rubio Tugas
Producción audiovisual: NereuStudio

Contexto En 1844, el iraní Seyyed Ali Mohammad (Bab) se proclamó la puerta para preparar la vida de «Aquel a quien Dios hará manifiesto». En 1863, uno de sus discípulos, Bahá'u'lláh, se declaró «Aquel a quien Dios hará manifiesto». El templo de adoración se llama Mashriqu'l-Adhkár.

Textos Kitáb-i-Aqdas. Las Palabras Ocultas. Kitáb-i-Iqán. Siete Valles. Cuatro Valles.

Referentes Bab. Bahá'u'lláh. Abdu'l-Bahá. Shoghi Effendi.

Creencias y valores La unidad de la humanidad. La búsqueda independiente e individual de la verdad. La unidad de las religiones. Eliminar la pobreza y la riqueza extremas. La paz mundial basada en una legislación y unas instituciones universales que defiendan la justicia social y la diversidad.

Según la religión bahá'í, Dios ha hablado durante toda la historia a través de diferentes personas especiales que denominan manifestaciones de Dios –Moisés, Buda, Jesús, Mahoma...–, cuya misión es educar y vivificar a la sociedad, liberar al ser humano de la oscuridad del mundo y alcanzar un mayor nivel de unidad entre los pueblos. La última fue Bahá'u'lláh, que declaró que era la Manifestación de Dios para esta época. Sus enseñanzas tienen que guiar el proceso evolutivo de la sociedad durante los próximos mil años porque la revelación divina es progresiva y continua. La humanidad es una en esencia y, por eso, hacen falta el respeto y la paz. Históricamente,



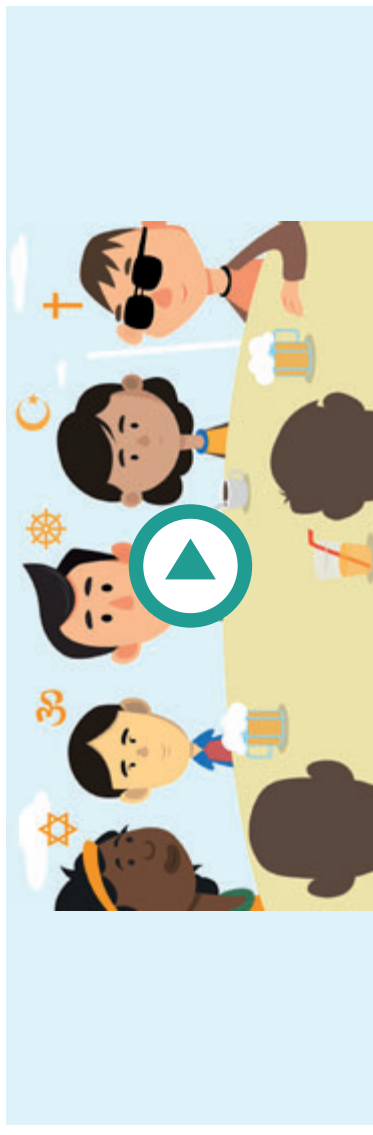
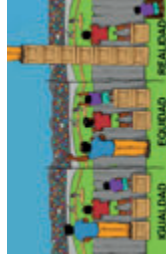
en momentos de opresión y persecución, los creyentes han puesto en marcha estrategias pacíficas y no violentas.

«Tan intenso tiene que ser el espíritu de afecto y bondad que el extraño se sienta amigo, el enemigo uno verdadero hermano, sin haber entre ellos ninguna diferencia, porque la universalidad es de Dios y todas las limitaciones son terrenales. Así pues, el hombre tiene que esforzarse para que su realidad manifieste virtudes y perfecciones, cuya luz pueda brillar sobre todo el mundo. La luz del Sol brilla sobre todo el mundo y las llamas misericordiosas de la Divina Providencia caen sobre todos los pueblos» (Abdu'l-Bahá. *Voluntad y Testamento*).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Comentad este dibujo. Si nos fijamos solo en lo que tiene cada uno, ¿qué situación es más justa? ¿Y si nos fijamos en lo que necesita cada uno? ¿Por qué en la realidad lo encontramos tan exagerado? La fe bahá'í se compromete a cambiar las injusticias por medio de la bondad, hasta llegar a una situación de equidad. Organizado un debate: una parte defenderá la posición de trabajar por un mundo mejor dando a todo el mundo lo mismo (igualdad), y la otra defenderá ofrecer a todo el mundo lo que necesita (equidad). ¿Qué acciones concretas aplicaréis para cambiar las cosas según cada modelo si tuvierais poderes ilimitados en el mundo? Para terminar, explicad de manera adaptada a cada edad la religión bahá'í.

04



Comunión y diversidad

Hablar de espiritualidades y religiones es hablar de experiencias de comunión con aquello que nos trasciende y con los otros, dentro de la diversidad de formas y creencias. Se parte de las preguntas existenciales más profundas: ¿por qué existimos, en vez de lo contrario? ¿Alguien o alguna realidad ha sido la causa? ¿Qué significa la singularidad de poder pensarnos a nosotros mismos? ¿De dónde la violencia, el amor o la libertad? ¿Qué hay después de la muerte? ¿Qué sentido tiene un cosmos tan complejo? ¿Qué podemos hacer durante estos años de vida?

■ INFANTIL

Explicad la introducción. Mostrad ahora [01 Rueda de símbolos religiosos](#), y exponed elementos de cada experiencia espiritual, completándola con la ayuda de los capítulos 2-8. Buscad y explicad el significado de cada símbolo para recordarlos. Luego, esconded la rueda y repartid por grupos los símbolos y los nombres previamente recortados, para que aprendan a asociarlos. Que cada persona escoja una tradición, busque información sobre ella y dibuje un objeto religioso que le sea propio. Al final, exponedlos todos en un mural.

■ JÓVENES Y ADULTOS

Planteadles cada pregunta de la introducción dejándoles tiempo para que intenten hallar respuestas. A partir de las preguntas, presentad los múltiples grupos que han intentado darles respuesta: con la ayuda de la [01 Rueda de símbolos religiosos](#), mostradles los nombres de las ocho tradiciones religiosas que hay en esta unidad. Después, pedidles que hagan una lluvia de ideas con lo que saben. Al final, proyectad estos vídeos-resumen sobre distintas religiones [02 Religión para principiantes](#) y comentadlos. La religión se puede vivir como un cumplimiento de normas o como una relación con el Trascendente. Integrando esta diferencia, redactad vuestra propia definición de religión. Por grupos, que cada uno escoja una de las otras religiones en el Canal Encuentro del enlace y lo visualice. Después, reuniones de nuevo para compartir cada religión. Las religiones en menudo se han encontrado en el diálogo interreligioso, promoviendo la paz y el desarrollo de las sociedades. ¿Conocéis ejemplos de ello? Compartidlos.

Interioridad Capacidad para conectar con el propio espacio interior.

Espiritualidad Capacidad para encontrar la fuerza que mueve y anima la vida. Puede abrir la relación con el Trascendente, disponiendo a la persona a la comunión con el otro.

Religión Experiencia de aquello que nos trasciende y que se estructura en tiempo (ciclos, celebraciones, rituales...) y espacios (lugares de culto, espacios sagrados), que comparte textos y cánones, y que tiene una fuerte dimensión social.

Una espiritualidad aporta elementos que fortalecen la no violencia: autenticidad ante la interioridad; resiliencia en la lucha; fidelidad en relación con el Trascendente; capacidad de sufrir por el otro a causa de la comunión con todo el mundo; rechazo de la violencia, que es la anticomunión con el otro y con el Trascendente; esperanza y confianza en el Trascendente para avanzar, etc.

■ INFANTIL

Les pedimos que respondan a la siguiente pregunta: ¿Qué podemos medir, tocar o ver? ¿Hay algo que no podamos medir, tocar o ver? Una decisión, el amor, el miedo, una idea... son igualmente reales e importantes. Así como cuidamos del exterior, también hay que hacerlo del interior. (A) Ahora los llevamos hasta un rincón donde diga **Interioridad**. A lo largo de la historia, muchas personas han cultivado lo que no vemos. Les indicamos que se sienten en la posición del loto y les explicamos brevemente la meditación. Así, vamos proponiéndoles catar diferentes experiencias de interioridad: chikung, plegaria, contemplación de una imagen,



reflexionar sobre preguntas... (B) A continuación, los llevamos a un rincón donde diga **Espiritualidad**, y se les explica que espíritu viene de respirar, un movimiento que realizamos de forma constante. Si trabajamos la interioridad cada día y descubrimos que hay algo (Trascendente) que nos proporciona aire y vida, al final hablamos de espiritualidad. Se les pide que cierren los ojos. Entran en una cueva y gritamos: «¡Eeeeeoooo!». Si no responden, se juega con esta idea hasta que entiendan que hay que escuchar el eco. La cueva es el interior, donde resuenan sentimientos y se necesita tiempo para escucharlos y decidir qué queremos. Se les hace escribir en palabras cómo se sienten. (C) Los llevamos hasta otro lugar donde diga **Religión**, y se les muestran los símbolos del capítulo anterior. Cada persona o comunidad decide creer o no en Alguien más grande que nosotros. Si es así, viven diferentes espiritualidades en común dentro de las religiones. ¿Tenemos amigos o amigas de distintas religiones? Compartamos experiencias.

■ JÓVENES Y ADULTOS

Versionamos la dinámica del **barómetro de valores** (capítulo 10 de la unidad 7) con frases pretendidamente ambiguas para poner en duda nuestros prejuicios y diferenciar interioridad, espiritualidad y religiones. Por ejemplo: «La interioridad pide tener fe» «Una religión sin espiritualidad no ayuda a trabajar la no violencia»... Al final, procuramos definir y consensuar las tres nociones según la introducción.



«Si ellos (los no creyentes) proponen paz, acéptala y confía en Alá. Alá es El-que-todo-lo-oye, el Omnisciente» (8, 61).

«Y los que tienen la paciencia para buscar la faz de su Señor y establecen la Salah (oración), y gastan de aquello que les damos, en secreto y en público, y responden al mal con el bien. Estos son los que obtendrán el Hogar celestial» (13, 22).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Explicad los puntos centrales del islam adaptados a la edad de cada grupo. Formad ahora tres grupos. El primero elaborará un mural sobre la paz en las religiones. Explicadles que a los musulmanes no les gusta dibujar ni a Alá ni a Mahoma, y que este detalle podemos respetarlo para convivir mejor. El segundo grupo compondrá un poema también sobre la paz en las religiones. El tercer grupo redactará una carta en nombre de todo el mundo, dirigida a alguna autoridad del islam de vuestro entorno (un imán o responsable de alguna comunidad). En la carta explicaréis que habéis estado profundizando en el islam y en la paz que puede aportar en el mundo, y que con el mural, el poema y la carta queríais ponerlos a trabajar con ellos por la paz en el mundo. La persona que guía la actividad supervisará los contenidos. Se puede nombrar a una delegación para entregarlo todo presencialmente a la comunidad islámica escogida.

Contexto Principios del s. VII d. C. en La Meca, lugar de diferentes religiones y deidades. Surge una manera de vivir la fe que une a diferentes tribus árabes bajo una misma identidad. Posteriormente, se expande e incluye pueblos no árabes. La Umma o comunidad integra al profeta Mahoma y a todos sus seguidores. Los lugares de adoración son las mezquitas.

Textos El Corán.

Referentes Mahoma, el profeta de Alá. Otros referentes: Abdul Ghaffar Khan, Malala Yousafzai.

Creencias y valores «No hay más Dios que Alá y Mahoma es su profeta» (Shahada). Oración (Salat) cinco veces al día. La limosna (Zakat). El ayuno (Sawm) durante el mes del Ramadán. El peregrinaje (Hajj) a La Meca.

Actualmente, una parte del islam tiene la reputación de ser violenta, pero se trata de una mala interpretación: toda religión contiene verdad, pero cuando encontramos violencia es que se ha desvirtuado. La Yihad (esfuerzo contra el mal y lucha por Alá) en su dimensión más interna (Yihad mayor) es una lucha de progreso espiritual, y la dimensión externa (Yihad menor) es normalmente entendida como una legítima defensa que no excluye la defensa armada como último recurso, pero que en todo momento propone el ofrecimiento de paz como opción superior. Hay versos del Corán que llaman desde la espiritualidad a actitudes hacia la no violencia. Por ejemplo:



Contexto El centro es Jesús de Nazaret, el Mesías (4 a. C. al 30 d. C.). Dios entra en la historia humana haciéndose hombre (Jesús), predicando el Reino: conversión del corazón, amor, justicia social y perdón. Fue condenado y crucificado, y resucitó. Los lugares de adoración son las iglesias.

Textos La Biblia (Antiguo y Nuevo Testamento). Del Nuevo Testamento son relevantes los cuatro evangelios y las cartas de San Pablo.

Referentes Jesús de Nazaret. María, madre de Jesús (Virgen). María Magdalena. Los apóstoles. Los cuatro evangelistas. San Pedro (representante de la Iglesia). San Pablo (misionero a los no judíos). Santa Perpetua y santa Felicidad. Padres del desierto. Otros santos y santas.

Creencias y valores Amar a Dios sobre todas las cosas y a los otros como a uno mismo. Perdón y amor, incluso al enemigo. Resurrección: la vida llena en Dios después de morir. Dios Trinidad: Padre (creador), Hijo (Jesucristo) y Espíritu Santo (el espíritu de Jesús después del Pentecostés).

El Evangelio de Mateo muestra en el capítulo 5 que la manera de imitar a Dios es siendo no violentos. Las Bienaventuranzas (Mateo 5, 1-12) son los titulares del camino que seguir, y

al final del capítulo se expone cómo responder a los malvados y a los enemigos:

«Oísteis que fue dicho: "Ojo por ojo, y diente por diente". Pero yo os digo: No resistáis al que es malo; antes, a cualquiera que te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra; y al que quiera ponerte a pleito y quitarte la túnica, déjale también la capa; y a cualquiera que te obligue a llevar carga por una milla, ve con él dos. [...] Oísteis que fue dicho: "Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo". Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldecen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injusto [...]» (Mateo 5, 38-48).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS¹

Explicad teniendo la edad de cada uno, las claves principales del cristianismo, y leed el texto de este capítulo. Los ejemplos dan ideas para actuar con creatividad, dignidad y denuncia a favor de la persona enemiga para desarmarla. Escribid una noticia ficticia relacionada con el perdón: alguna persona real conocida por su enemistad u opresión contra un individuo o colectivo recibe tal acción positiva de parte de sus víctimas que queda desarmada y cambia. Grabadla noticia de manera profesional: recread un escenario donde se grabe la acción y la entrevista, la explicación del o de la periodista... Después, considerad si sería conveniente enviar esta grabación a la persona real para interperarla.

¹ Los grupos de cristianos adultos pueden trabajar el cuaderno 207 de Cristianismo | Justicia: [Desarmar los infiernos. Practicar la no violencia de Jesús hoy](#), con las preguntas que hay al final.



Damos un paso más: algunas espiritualidades se han desarrollado dentro de tradiciones religiosas iniciadas por un fundador en algún lugar del mundo, y vividas a través de unos ritos y principios propios. Como en otros colectivos, los seguidores de las religiones han caído en la tentación de violencias graves, especialmente en épocas en las que han disfrutado de poder. Eso deforma la experiencia más profunda de aquella religión. En cambio, muchas otras personas creen: viven las mismas tradiciones religiosas desde la no violencia y la paz. Un criterio de veracidad de una religión es que mueva a la no violencia.

No pretendemos, por lo tanto, demostrar que las concreciones religiosas hayan sido siempre pacíficas (¡no sería nada cierto!), sino mostrar que la esencia de cualquier tradición religiosa nos habla de paz y de no violencia porque se basa en una experiencia de comunión con el Trascendente y con los otros.

■ INFANTIL

Formamos tres filas y nos sentamos. (A) En cada una, jugamos al juego del teléfono roto con una frase larga y difícil de memorizar sobre la paz. ¿Qué les llega a los últimos? (B) Inventamos otra frase y, en secreto, les entregamos una tarjeta roja a algunos de ellos, pidiéndoles que, cuando sea su turno, deformen la frase. ¿Qué llega? (C) Cambiamos de nuevo la frase, y ahora solo la damos por escrito a los tres primeros, repartiendo en secreto tarjetas azules a algunos que simularán ser analfabetos. ¿Lo que les llega a los últimos se parece más al original, aunque

no todo el mundo pudiera leerlo? Ahora les preguntamos si las religiones han sido siempre pacíficas (se les explican ejemplos de guerras). Interpretamos el juego: en cada grupo hay gente violenta (tarjetas rojas) o personas que se fían de los otros sin tener estudios para entenderlo (tarjetas azules), pero lo importante es ir al origen profundo de cada tradición religiosa (fila) para ver qué quería comunicar, que suele ser un mensaje de paz.

■ JÓVENES Y ADULTOS

Elaborad un mural con dos grandes secciones: «Lo que salva es cumplir normas» y «Lo que salva son las relaciones de comunión». Llenad cada sección con nombres de creyentes históricos de cada religión, que pensáis que las entendían así. Escribid ahora una ficha biográfica de los personajes de la segunda sección. ¿Qué función tienen los ritos, las normas y los símbolos en este caso? Sacad ahora conclusiones sobre cómo influye eso en la vivencia de la no violencia: si el absoluto es una relación de comunión, la dignidad humana siempre quedará protegida. Si el absoluto, en cambio, es una norma o un símbolo, tarde o temprano habrá violencia contra alguien más.



Contexto Origen cuestionado: el fundador Mahavira (s. VI-V a. C.) fue el vigesimocuarto tirthankara de una lista donde otros veintitrés lo precedieron. El objetivo es convertirse en un tirthankara. Vegetarianismo estricto para no agredir a los seres vivos. El templo jainista es el derasar.

Textos Drastivad, que consta de catorce textos Purva. Posteriormente, cada una de las dos ramas jainistas (digambara y svetambara) añade más textos sagrados que las diferencian.

Referentes Mahavira. Otros 23 tirthankares.

Creencias y valores El alma existe, pero no existe ninguna divinidad. *Ahimsā* (no violencia, representada por la mano). *Satya* (verdad). *Asteya* (no robar). *Brahmacharya* (continencia sexual). *Aparigraha* (no posesión).

El *ahimsa* (no violencia) es el principio fundamental de vida y de espiritualidad. Todo ser vivo —humano, animal o vegetal— debe ser respetado, y hay que mostrar compasión por todo porque todo posee espíritu. Toda vida está unida por el apoyo mutuo y la interdependencia. El objetivo es liberar el alma-espíritu del karma para alcanzar el nirvana cuando el cuerpo de una persona muere. Finalmente, se alcanzará el *moksha* o liberación, la salvación o emancipación final. Si no es así, esta persona seguirá reencarnándose en cualquier ser vivo.

«Pido perdón a todos los seres vivientes, que todos ellos me perdonen. Que pueda tener amistad con todos los seres, y con ninguno de ellos enemistada» (Pratikramana-sūtra, 49).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

«Si te gusta una flor, la cortas. Si amas una flor, la riegas y la cuidas». Haced esta actividad en plena la naturaleza. Si no es posible, llevad a la sesión algún pequeño animal que podáis contemplar durante un rato, en silencio. Con plastilina amarilla, formad el centro de una margarita gigante. Formad parejas y repartid los pétalos de cartulina (de unos dos palmos de longitud, recortados previamente), que con un bastoncillo pegado al pétalo se clavarán en la plastilina. Que dibujen en el margen de cada pétalo una especie viva de complejidad progresiva (los primeros pétalos, con plantas; y los últimos, con elefantes, ballenas y humanos). Se les da un tiempo largo para que contemplen la naturaleza y después se les pregunta cómo se sienten. Ahora, les pedimos que rellenen los pétalos con acciones concretas para ayudar a que ese ser vivo que tienen dibujado en el pétalo pueda vivir siempre en la paz y la armonía experimentadas. A continuación, cada uno explica al grupo cada pétalo y por qué lo que ha escrito lo hace sentir en paz consigo mismo y con la naturaleza. El objetivo es explorar la conexión de una paz interior por medio de los actos de promoción, respetando el medioambiente y todo ser vivo. Para finalizar, adaptad una explicación del jainismo a cada edad.

03 El Jainismo

sentido de esta rueda. El budismo sostiene que la vida es sufrimiento, pero que con la iluminación podemos liberarnos. Para llegar a la iluminación, hay que recorrer el camino de las ocho vías. Divididos en ocho grupos, ubicando a cada uno en el extremo de un radio, donde habrá un cartel. En cada cartel habrá escrito el nombre de una de las ocho vías y una actividad para realizar por turnos, dentro del intervalo de un minuto:

- **Recta comprensión.** Sabiendo que en el mundo todo cambia, explica cómo comprender el sufrimiento que sientes para tener más paz.
- **Recta pensamiento.** En la situación en la que te encuentras, ¿cómo lo vas a hacer para recibir más conocimiento de la vida y adquirir sabiduría?
- **Recta palabras.** Representar en un minuto cómo podemos utilizar palabras conciliadoras y reflexivas, a pesar de la situación que se padece.
- **Recta acción moral.** Enumera tres cosas buenas y no violentas que podrías hacer por los otros si te encontraras con este sufrimiento.
- **Recta medios de vida.** Es importante tener un trabajo acorde con los propios principios. Con plastilina o barro, que esculpan en un minuto un objeto que represente cómo se ganarían la vida en esa situación.
- **Recta esfuerzo.** Reloj humano: formad un círculo y cada segundo, durante un minuto, se agacha y se levanta una persona diferente correlativamente.

- **Recta atención.** Tenemos que entrenar una atención continuada. Mientras los otros grupos intentan distraerlos, deben leer un libro durante un minuto.

- **Recta concentración/meditación.** Se sientan todos en posición del loto y, durante un minuto, tienen que estar completamente inmóviles y con los ojos cerrados, meditando.

El juego irá haciendo «rodar la vida», de manera que, a cada turno, le toque a un grupo diferente de la rueda llevar a cabo la acción que hay en el cartel. Cuando hayáis completado una rueda de turnos, cada grupo se moverá al radio siguiente, y así sucesivamente. Tras haber pasado por las ocho vías, se termina el juego y la persona que guía saca una gran tarjeta donde hay escrito «KARMA», y donde habrá ido anotando cómo se han comportado y qué acciones ha hecho cada grupo. Según el karma que hayan adquirido, se comunicará a cada grupo que han alcanzado el Nirvana o Iluminación fuera de la rueda samsara, o bien que todavía vuelven a reencarnarse en algún ser: (A) inferiores o animales, (B) mundo humano de nuevo, (C) seres humanos superiores y bondadosos, (D) seres inmateriales e infinitos. Finalmente, hablad en grupo de cómo se han sentido de si conocían el budismo y qué han aprendido. Interpretad los elementos según esta clave de lectura budista, adaptada a cada edad: «La vida es sufrimiento. El sufrimiento viene del deseo. La felicidad viene del camino de trascender el deseo del ego, y de la compasión por todo ser vivo».



Contexto Enseñanzas filosófico-espirituales, no teístas. El objetivo es eliminar de la mente los sentimientos de insatisfacción. Con la meditación, la persona se transforma y desarrolla la sabiduría, la conciencia y la bondad. Los santuarios se denominan candi, chaitya, y los lugares, jingū-ji.

Textos Canónicos: Suttas (enseñanzas de Buda). No canónicos: Tripiṭaka (canon Pali), Suttas Mahayana, Libro Tibetano de los Muertos.

Referentes Algunos referentes son Siddhartha Gautama (Buda), Khandro Rinpoche, Dalai Lama Tenzin Gyatso, Tenzin Palmo.

Creencias y valores Tres características de la existencia: impermanencia, insustancialidad e insatisfacción.

Cuatro nobles verdades: dukkha, samudaya, nirodha, magga.

Camino óctuple sobre la rectitud.

El budismo cree en el karma y el nirvana.

En el budismo, la noviolencia es el primer paso para la liberación de la mente y el corazón del odio, el miedo y la promoción de uno mismo. «Todos tienen miedo de la vara, todos temen la muerte. Poniéndose uno mismo en la piel del otro, ni hay pegar ni hay que matar» (Dhammapada, 129). El punto de partida es la meditación interior para ver o alcanzar un conocimiento de uno

mismo y de las situaciones de la vida, para que se refleje en nuestros comportamientos con nosotros mismos y los otros: una respuesta noviolenta desde la compasión. Esta compasión para todos los seres vivos la descubrimos en forma de paz dentro de la espiritualidad budista:

Vivamos con felicidad auténtica, sin odio, en medio de aquellos que tienen odio; en medio de los seres que odian, vivamos sin odio.

La victoria engendra enemistad. Los vencidos viven en la infelicidad. Renunciando tanto a la victoria como a la derrota, los pacíficos viven felices.

No hay fuego como la pasión, no hay ofensa como el odio, no hay sufrimiento como los componentes (de mente y cuerpo), no hay felicidad fuera de la paz.

(Dhammapada, 15, 1.5.6)

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Recortad tarjetas donde se vean personas en ocho situaciones de sufrimiento diferentes: (1) alguien con una enfermedad incurable, (2) una víctima de guerra, (3) una víctima de la pobreza, (4) una persona con miedo a no ser aceptada, (5) una persona frustrada por no llegar a ser lo que deseaba, (6) una persona asediada en la escuela/trabajo, (7) una víctima de un tsunami, (8) una persona con problemas psicológicos y de ansiedad. Dibujad en el suelo, en el patio, por ejemplo, una gran rueda de ocho radios, símbolo del budismo. Resumimos una pequeña explicación del budismo y del



«El mayor de los yoguis es el que reconoce la unidad universal del Ser. Esto lo lleva a ver con imparcialidad la misma esencia en todos los seres, solidarizándose con ellos tanto en lo que es placentero como en lo que es doloroso» (Bhagavad Gita 6, 32).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Se descarga de Internet algún ritmo de base instrumental y de un determinado estilo. En pequeños grupos, se les pide que pongan una canción tomando como punto de partida ese mismo ritmo, que podrán volver a escuchar desde algún dispositivo, y con una letra inventada que hable de los principios en los que creen y de lo que anhelan a la vida (para niños más pequeños simplemente sobre cómo deseamos ser felices). Al final, cada grupo presenta la audición de su canción. El objetivo es que se den cuenta de que, con el mismo ritmo, podemos crear obras de arte muy distintas.

El hinduismo parte de aquí: todos tenemos alma y podemos buscar la Divinidad (un mismo ritmo) de muchas maneras diferentes. Si el Ser nos une desde dentro, trataremos mejor a cualquier persona, habrá armonía. Presentadles en qué creen y la diversidad de estilos y personajes de esta religión.

Contexto Empezó en la India. Durante 5.000 años se ha extendido por todas partes. Veneran a varios dioses que consideran manifestaciones del ser supremo Brahman. No tienen credo ni rituales oficiales. El lugar de adoración es el templo. hinduista.

Textos Shruti ('aquello escuchado'). Smṛiti ('aquello recordado'). Otros textos: Vedas, Upanisad.

Referentes No existe fundador ni líderes, ni tampoco casta sacerdotal, ni estructura institucional. Algunas personas mundialmente conocidas son Gandhi, Tagore, Gargi, Mirabai, Vandana o Chopra.

Creencias y valores El alma existe y se reencarna. Purushartha o cuatro objetivos vitales: *dharma* ('deber religioso'), *artha* ('prosperidad material'), *kama* ('placer que satisface y motiva'), *moksha* ('liberación del ciclo de reencarnación').

El hinduismo toma el *ahimsa* como uno de sus principios, tal como ocurre en el jainismo. El representante más importante de la noviolencia fue Mohandas K. Gandhi, que incorporó la noviolencia a su estilo de vida y como parte de su acción política, lo cual sirvió para conseguir la independencia de la India.

En el hinduismo encontramos textos sagrados que llaman a la meditación y a la práctica del *ahimsa*, como el siguiente:



Contexto YHWH es el nombre del dios de Israel que hace alianza con el pueblo judío para la salvación. Revela la Ley que debe cumplirse en los libros de la Torá de Moisés y habla a través de los profetas. El lugar de adoración es la sinagoga.

Textos Tanakh (Torá –la Ley–, Nevi'im –profetas– y Ketuvim –escritos–), Mishná (compilación de Ley oral), Talmud (comentario en la Tanakh), Halajá (reglas y costumbres).

Referentes Algunos referentes antiguos y modernos conocidos son Abraham, Isaac, Jacob, Moisés y Miriam, su hermana, Ruth, David, Salomón, Anna Frank, Sarah Katsenelenbogen.

Creencias y valores Dios es uno, personal y creador del universo. Los tres pilares fundamentales son fidelidad a YHWH (para Quien vivir), la Ley (como vivir) y el pueblo (comunidad de vida).

La esencia del judaísmo es mantenerse en estado de pureza ante Dios, tanto en el culto como en sociedad. Pero la espiritualidad judía no se queda aquí, e incita a tener una reparación activa del mundo con la justicia (tzedakah) que mueve a la no violencia, incluso ante el enemigo. Hete aquí un ejemplo en cada una de las tres partes de la Tanakh:

«Cuando encuentres perdido el buey o el asno de tu enemigo, devuélveselo sin falta. Si alguna vez vieras a su asno desplomado bajo la carga, no pases de

largo: ayuda a tu enemigo a levantarlo» (Éxodo 23, 4-5).

«No quiero la muerte del malvado, sino que cambie la conducta y viva» (Ezequiel 33, 11).

«Si tu enemigo tiene hambre, dale pan para comer, y si tiene sed, dale agua para beber» (Proverbios 25, 21).

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Que dibujen primero en un folio qué les viene a la cabeza cuando oyen las palabras Dios y judaísmo. Comentadlas en grupo, y guiadlas separando los prejuicios de los aspectos reales de esta religión. Formad tres grupos y que cada uno prepare una representación con mímica y decorados de tres escenas clave para el judaísmo: (1) Todo lo que tenemos viene del Dios YHWH. (2) Éramos esclavos en Egipto y el Dios YHWH nos liberó. (3) De Dios recibimos la misión de llevar la salvación a todo el mundo por medio de la bondad.

Los gestos de bondad se pueden copiar y reproducir en cadena para visibilizarlo con mímica. Finalmente, comentad cada escena representada. Según el judaísmo, Dios (YHWH) no escoge el pueblo de Israel porque sea mejor que los otros, sino que dice: «Yo te he hecho luz de las naciones para que lleves mi salvación de un lado al otro de la tierra» (Isaías 49, 6). Leed la última escena a través de esta cita de Isaías: podemos aprender que también nosotros tenemos la responsabilidad de «salvar» a los otros del mal por medio de la bondad.



Contexto Dos grandes partes dentro del periodo clásico chino (771-221 a. C.): 1) Periodo de las Primavera y los Otoños (771 - 476 a. C.) y 2) Periodo de los Reinos Combatientes (476 - 221 a. C.).

El templo taoísta se llama daoguan.

Textos Tao Te Ching. También en cada parte: 1) Libro de Zhuangzi. 2) Lie Zi: El libro de la perfecta vacuidad.

Referentes Lao Tse. También en cada parte: 1) Zhuangzi. 2) Lie Yukou.

Creencias y valores Tao. También en cada parte: 1) Wu wei ('no hacer ni dejarse hacer', 'fluir de manera natural'). 2) Yin yang.

El taoísmo intenta conectarse y dejarse llevar por una esencia o energía que existe detrás de todas las cosas, que cuesta definir y que se denomina Tao. La base para esta conexión es el principio del Wu wei, por el cual, sin forzar las situaciones y dejándonos llevar, seguimos el camino del movimiento que es el flujo del Tao. Esta conexión en el caminar o «dejarse ser caminado» sigue el equilibrio de dos tendencias opuestas, complementarias e interdependientes: el yin y el yang.

Tao Te Ching llama a usar la no violencia desde la flexibilidad y la adaptación estratégica del agua, que insiste hasta doblegar las adversidades:

La bondad suprema es como el agua, que lo beneficia todo sin combatirlo. Va a los lugares que todo el mundo desprecia.

Por eso, está cerca del Tao. Al habitar, estate cerca de tierra. Al meditar, ve al fondo del corazón. Tratando con los otros, sé amable y bondadoso.

En el hablar, sé sincero.

Al gobernar, sé justo.

Al administrar, sé competente.

En la acción, encuentra el momento oportuno.

Si no luchas contra nadie, serás irrefutable.

(Lao Tse, Tao Te Txing, Poema 8)

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

¿Por qué es más sencillo conseguir las cosas por las buenas que por las malas? Ahora les mostramos una botella pequeña de cristal: si la tiramos al suelo, se rompe. Pero si la lanzamos dentro de un cubo de agua, no se rompe. ¿Por qué? El agua para el golpe (podemos comprobarlo). Explicadles, de acuerdo con su nivel, la noción de Wu wei. Los animamos a ser «almohada» de bondad como el agua que para los golpes en los conflictos. Leed ahora el poema 8 del Tao Te Ching. Por grupos, ofrecedles diez minutos para responder a la siguiente pregunta: ¿cómo podemos poner en práctica en nuestro día a día lo que se explica en cada frase del texto? Con jóvenes y adultos, emplead cinco minutos más para meditar el texto en silencio, y responded entonces la misma pregunta en grupo, durante otros diez minutos. ¿Surgen las mismas respuestas, o son diferentes? ¿Cómo os sentís interiormente tras haber meditado? ¿Qué habéis aprendido del texto y de la meditación?