



BUDISMO

16



contenido

El budismo es una religión minoritaria en España pero que cada vez cuenta con más creyentes en Occidente. En el mundo se calcula que hay unos 300 millones de budistas, aunque las cifras no son muy fiables debido a que no hay una iglesia que los agrupe a todos y a la multitud de ramas existentes. Para muchos budistas, más que una religión, se trata de una filosofía de vida que cuenta ya con 2.550 años de antigüedad desde el nacimiento de Buda. Es una religión politeísta, con multitud de dioses y diosas, buenos y malos que representan la energía, la sabiduría, la envidia... No tienen un libro sagrado como el resto de las grandes religiones monoteístas, sino que su sabiduría se basa en unas Escrituras formadas por 18 volúmenes de enseñanza. La meditación y la reencarnación son sus manifestaciones más representativas.

para ampliar

webs y libros

<http://www.casadeltibetbcn.org/principal.html> Sitio web de la Fundación Casa del Tibet de Barcelona.

objetivos

- ✓ Descubrir los principios de una de las grandes religiones del mundo. Todos conocen elementos externos del budismo pero pocos sus verdaderas bases.

metodología

1. Antes de escuchar el audio, hacer una lluvia de ideas sobre qué creen los/as alumnos/as que es el budismo, qué les sugiere: aspectos externos, filosofía de vida, cantidad de budistas, origen, creencias, quién es el Dalai Lama, etc.
2. Escuchar el audio sobre el budismo.
3. Organizar una sesión de yoga con un monje, una de las formas de meditación en el Tibet para que los alumnos se familiaricen con esta práctica tan importante en la religión budista, y cada vez más reproducida en todo el mundo con independencia de la religión, dándole un sentido más de reflexión y descanso.
4. Una vez finalizada la sesión analizar cómo se han sentido, qué les ha parecido...

el audio

formato: Reportaje

sinopsis: Entrevista a Thubten Wangchen, monje tibetano budista y presidente de la Casa del Tibet de Barcelona, quien explica los principios de la religión budista.

tiempo: 08 min. 19 seg.

pistas para el animador/a

- ✓ En lugar de organizar la sesión con un monje (que puede ser más difícil de localizar) se puede contactar con maestros de yoga en diversos centros. En la web <http://www.yogaflow.org> puede encontrarse más información.

medios necesarios

- Reproductor de CD
- Colchonetas o aquellos elementos que indique el maestro