

PROPÓSITO:

Guía No. 30: El Budismo.

Desarrollar un conocimiento informado sobre las distintas creencias y prácticas espirituales, promover el respeto, la tolerancia y la conciencia intercultural entre distintas sociedades y culturas y estudiar la religión como un factor fundamental que influye en la historia, la cultura, el arte, la política y la configuración social de la humanidad.

MOTIVACIÓN:

“Cuando escuchamos la palabra amor, la mente suele imaginar romances apasionados, cuentos de hadas o relaciones que nos completan. Pero, según el budismo, el amor verdadero es mucho más profundo y liberador. No es dependencia, no es deseo egoísta, sino una fuerza genuina que nace de la compasión y la sabiduría. Desde el budismo, el amor genuino no es una emoción pasajera ni una relación de dependencia. Es un estado del ser basado en cuatro cualidades esenciales que pueden transformar, no solo nuestra manera de relacionarnos sino también nuestra forma de vivir. Primero, encontramos Metta, el amor benevolente. ES un amor puro y sincero que desea la felicidad de los demás, sin esperar nada a cambio. No se trata de una emoción efímera sino de un compromiso constante de cultivar buenos deseos para todos los seres. Es el amor que fluye libremente, sin condiciones ni barreras. Luego está Karuna, la compasión. Es la capacidad de conectar con el sufrimiento ajeno y actuar con empatía para aliviarlo. En el budismo, la compasión no es solo sentir pena por alguien sino una motivación profunda para contribuir al bienestar de los demás. Este amor no discrimina ni elige a quien ayudar, sino que se extiende hacia todos los seres. Mudita, la alegría empática, es la habilidad de regocijarnos en la felicidad de los demás. En muchas ocasiones, el ego nos hace caer en la envidia o los celos cuando vemos a otros triunfar, pero el amor verdadero nos permite alegrarnos sinceramente por el bienestar ajeno. Cuando celebramos el éxito de los demás como si fuera el nuestro, fortalecemos los lazos de unidad y armonía en el mundo. Finalmente, encontramos aUpekkha, la ecuanimidad. Amar verdaderamente implica aceptar la naturaleza cambiante de la vida sin apego ni aversión. Es un amor libre que no busca poseer ni controlar, sino que deja ser, comprendiendo todo está en constante transformación. Esta es la forma más elevada del amor, porque nos permite vivir con serenidad y equilibrio en cualquier circunstancia. Cuando cultivamos estas cuatro cualidades en nuestra vida diaria, el amor deja de ser una fuente de sufrimiento y se convierte en un camino hacia la liberación. Uno de los mayores errores es confundir el amor con el apego. En una relación, muchas veces queremos poseer, controlar o aferrarnos a la otra persona por miedo a perderla. Sin embargo, el apego genera ansiedad y sufrimiento. El budismo nos invita a amar con libertad, comprendiendo que todo en la vida es impermanente. Como dijo Thich

Nhat Hanh, amar sin saber cómo amar, hiere a la persona que amamos. Imagina una mariposa posada en tu mano. Si la aprietas con fuerza, la dañarás, pero si la dejas libre, podrá quedarse por voluntad propia. Así es el amor verdadero, no una prisión, sino un espacio donde el otro puede ser feliz sin condiciones. Piensa en una madre que cuida a su hijo. Ella no espera nada a cambio, no lo ama porque él le dé algo, sino porque simplemente desea su felicidad. Su amor es desinteresado, compasivo y lleno de alegría. Esa es la esencia del amor budista, un amor que no pide, sino que da. El amor verdadero no está en encontrar a alguien que nos complete, sino en aprender a amar con plenitud, con corazón abierto y libre de egoísmo. Practicar Metta, Karuna, Mudita y Upekkha en nuestro día a día nos ayudará a transformar nuestras relaciones y a vivir con mayor paz y alegría. ¿Cómo podría aplicar este amor en tu vida diaria?...”

EXPLICACIÓN:

El fundador del budismo Siddharta Gautama (aprox. 560-489 a. C.), también conocido como Sakyamuni, era hijo de un rajá y se crió en la parte noreste de la India. Existe una serie de historias más o menos legendarias sobre su vida, como que el príncipe siddhartha creció en la abundancia y el lujo y que a su padre le habían profetizado que su hijo se convertiría en soberano del mundo o en lo contrario, es decir, en un hombre que daría la espalda al mundo. Esto último ocurriría si experimentaba la pobreza y el sufrimiento. Con el fin de evitar que esto sucediera, su padre intentó protegerlo del mundo exterior con los muros del palacio, a la vez que lo rodeó de placeres y divertimentos. Siddhartha se casó muy joven con su prima, y tuvo además un harén de hermosas bailarinas. A los 29 años, Siddharta tuvo una vivencia que supondría un punto de inflexión en su vida. A pesar de la prohibición de su padre, salió del palacio y vio a un anciano, a un hombre enfermo y un cadáver en descomposición. Tras estas deprimentes impresiones observó, no obstante, a un asceta con una expresión transfigurada y feliz. Entendió que una vida en la riqueza y el disfrute era una vida vacía y sin sentido. Y se preguntó a sí mismo: ¿Hay algo libre de vejez, enfermedad y muerte? También se llenó de compasión por los seres humanos y se sintió llamado a salvarlos del sufrimiento. Sumido en una profunda meditación volvió al palacio, y esa misma noche se liberó de su vida placentera de príncipe. Sin despedirse, abandonó a su esposa y a su hijo y empezó su existencia «sin hogar».

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía; 2. Pegar la guía en el cuaderno; 3. Observar el video recomendado en la guía. 4. Copiar en el cuaderno lo que dice el video; 5. Leer la guía completamente. 6. Escribir la guía en el cuaderno; 7. Para el budismo, ¿Qué es Metta? 8. Para el budismo, ¿Qué es Karuna? 9. Para el budismo. ¿Qué es Mudita? 10. Para el budismo, ¿Qué es Upekkha? 11. Explique brevemente cada uno de ellos. 12. Según Thich Nhat Hanh, “amar sin saber cómo amar, hiere a la persona que amamos” ¿Qué opina usted? 13. ¿Cómo podría aplicar estos cuatro conceptos en tu vida diaria? 14. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

<file:///C:/Users/Julio%20Cesar%20Escobar/Desktop/Julio%202026/Religi%C3%B3n/El%20libro%20de%20las%20Religiones.pdf>