

Meditar

Objetivos:

- Comprender la importancia de hacer espacio para la calma y la meditación.
- Reflexionar sobre la importancia de tomar consciencia, tanto de ellos mismos como del mundo que los rodea, y la importancia para su bienestar.
- Comprender el valor de la meditación y el budismo a través de la exploración de la historia de Buda y la práctica de la construcción de mandalas en el Tíbet.

Meditación grupal



El Tíbet

El Tíbet es una región autónoma del suroeste de China, cuya capital es Lhasa.

La lengua mayoritaria es el tibetano.

En el Tíbet se encuentra la cima más alta del mundo, el monte Everest.

Toda su cultura está basada en la religión budista.

Tíbet nos aporta un instrumento de sonidos armónicos, el cuenco tibetano.



El Budismo

Las personas del Tíbet siguen la religión Budista.

El budismo es una religión y una manera de vivir que se centra en que las personas encuentren la forma de vivir en paz, con sabiduría y sin sufrimiento.

El budismo no cree en un dios. Su nombre es por su fundador Siddharta Gautama, también conocido como Buda.



Preguntas de comprensión

1. ¿Qué evento importante ocurrió en la vida de Siddharta Gautama que lo llevó a buscar el camino del budismo?
2. ¿Qué profecía se dice que rodeó el nacimiento de Siddharta Gautama?
3. ¿Qué tres cosas vio Siddharta Gautama en sus viajes fuera del palacio que lo llevaron a renunciar a su vida de riqueza y comodidad?
4. ¿Cuál es el significado de la palabra "Buda"?
5. ¿Qué enseñanzas fundamentales transmitió Buda a sus seguidores después de alcanzar la iluminación?

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué aspectos de la vida de Siddharta Gautama podrían haberlo llevado a cuestionar las enseñanzas y el estilo de vida de su época?
2. ¿Qué crees que motivó a Siddharta Gautama a compartir sus enseñanzas con otros después de alcanzar la iluminación?
3. ¿Cómo crees que la historia de Siddharta Gautama y su transformación en Buda puede inspirar a las personas en la actualidad?
4. ¿Cuál es la relevancia de las enseñanzas de Buda sobre el desapego y la moderación en un mundo moderno obsesionado con el consumismo y el éxito material?
5. ¿Qué crees que podría haber motivado a tantas personas a seguir las enseñanzas de Buda a lo largo de los siglos, incluso en culturas y épocas diferentes?

Los mandalas en el budismo tibetano

Crear un mandala es una práctica sagrada que forma parte del entrenamiento de cada monje budista tibetano.

Los mandalas pueden ser pintados en papel o tela, dibujados en el suelo con polvos o arena coloreada, o hechos de bronce o piedra.

Los mandalas utilizados en ceremonias budistas son destruidos al final del ritual, y el polvo o arena usado para hacerlos se vierte en un río o arroyo.

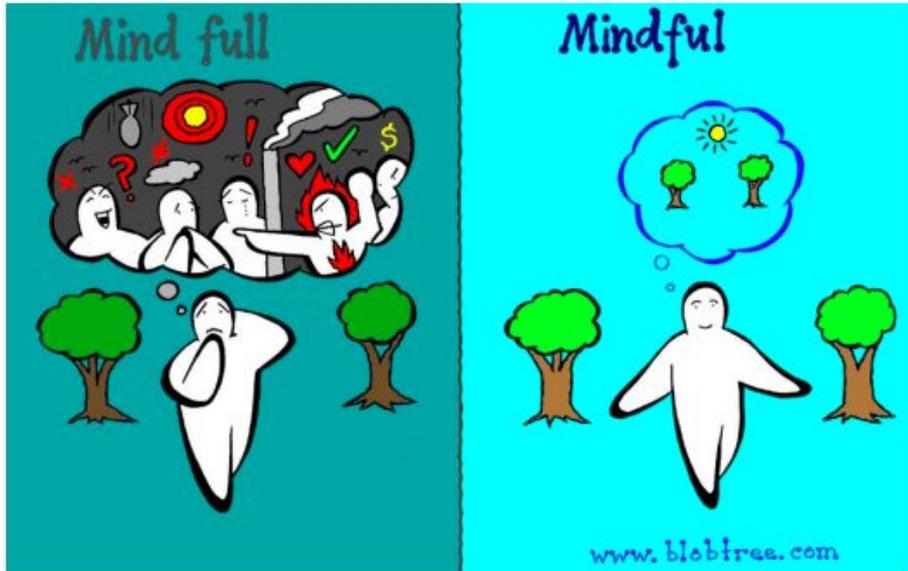


¡Actividad! Creando mi propio mandala

Reflexionemos...

- ¿Qué te pareció hacer el mandala?
- ¿Fue meditativo, tranquilo, pacífico o calmante?
- ¿Cómo puedes usar el mandala la próxima vez que te sientas molesto o abrumado?
- ¿Por qué es importante sentir paz?

Reflexión de los Blobs



Observa detenidamente las expresiones faciales de ambos Blobs.

- Describe las emociones que puedes ver en los dos rostros. ¿Por qué crees que sus rostros están mostrando esas emociones?
- ¿Qué sentimientos crees que sienten cada uno de los Blobs?

ESCUELA

GLO

BALF

ESCUELA
GLO
BAL

escuelaglobal.org