

• **Formula en tres frases breves las tres ideas más importantes de Aristóteles sobre la felicidad.**

- Para Aristóteles lo más importante para alcanzar la felicidad era la prudencia las virtudes del carácter y un poco de suerte.
- La felicidad era para él la aspiración suprema de todos los seres humanos y aquello por lo cual deseamos todas las demás cosas.
- La felicidad consistía más bien en un tipo de vida, una vida basada en el ejercicio constante de lo más propio y excelente del ser humano, aquello que lo diferencia de los seres no humanos: *la razón*.

• **Haz lo mismo con: a) Epicuro, b) Los estoicos, c) El budismo, d) Spinoza y e) Nietzsche**

a) Epicuro:

- Para él la felicidad se reducía al placer y la ausencia de dolor.
- Hay que elegir siempre aquellas acciones que nos aporten el mayor placer y el más duradero.
- La felicidad consiste en alcanzar la ataraxia.

b) Los estoicos:

- La felicidad, para ellos, consistía en la paz y la tranquilidad del alma (ataraxia).
- No consistía en el placer y la ausencia de dolor, puesto que no podría ser algo fuerte y duradero porque no siempre depende de nosotros.
- El camino que llevaba a la ataraxia era la independencia y desapego ante los bienes del mundo exterior porque no depende de nosotros controlar las pasiones. Aceptar de buen grado el destino.

c) El budismo:

- Lo importante para ser feliz, en el budismo, es lo que llaman tener conciencia.
- Para alcanzar la vida feliz y la sabiduría es fundamental estar conscientes, lo cual significa *acordarnos de nosotros mismos*.
- El budismo es lucha, no resignación. Los budistas dicen que *somos lo que pensamos y que una mente dominada conduce a la felicidad*.

d) Spinoza:

- La clave de la felicidad está en dar con aquello que me hace crecer, y evitar aquello otro que me empequeñece.
- Para saber que me hace crecer y que no hay que probar, experimentar.
- La alegría es la prueba de que algo aumenta la potencia vital que cada uno es, la tristeza, en cambio, es el síntoma de que lo que hago, disminuye y apoya la fuerza vital.

e) Nietzsche:

- Sólo los que no aman la vida tal cual, aspiran al placer.
- Diferencia dos clases de felicidades: una a la que aspiran los mediocres (vida cómoda y placentera) y la vida en la que hay que enfrentarse a retos, el aumento de la fuerza vital.
- Existe, para él, la llamada voluntad de poder, que es esa fuerza que nos da la vida y que nos ata a ella y hace de la vida algo atractivo, interesante..., aún a pesar del dolor y el sufrimiento inevitables.

• **Tanto Aristóteles como los estoicos hablan de virtud, pero entienden cosas diferentes. Explícalo.**

Aristóteles entiende como virtud aquellas cualidades del carácter que pueden aprenderse mediante el ejercicio.

Para los estoicos la virtud consistía fundamentalmente en aceptar de buen grado el destino.

• **Tanto Aristóteles como Epicuro hablan de la necesidad de la prudencia para ser feliz, pero por prudencia no entienden exactamente lo mismo. Explica qué es lo que entiende cada uno por prudencia.**

Aristóteles cree que la prudencia es una especie de inteligencia práctica que consiste en la capacidad de pensar antes de actuar.

Para Epicuro la prudencia no es otra cosa que el sabio cálculo de las consecuencias que se siguen de cada acción.

• **Explica con tus propias palabras el argumento de Epicuro en contra del miedo a la muerte.**

Debemos eliminar los miedos a la muerte, pues tras ella no tenemos sensación de dolor alguno ni sufrimiento y mientras estamos vivos no tenemos sensación alguna de muerte, por tanto, los miedos a morir deben desaparecer.

• **¿Qué razones dan los estoicos para afirmar que la felicidad no puede residir en el placer y en la ausencia de dolor?**

Para ellos la felicidad no consistía en el placer y la ausencia de dolor porque no podría ser algo fuerte y duradero, pues no siempre depende de nosotros.

• **De acuerdo con la exposición que hace Héctor, ¿con qué argumentos rechazaría Nietzsche la concepción de la felicidad de los estoicos, epicúreos y budistas? ¿De qué dos clases de felicidad habla Nietzsche?**

– Según Nietzsche no hay que aspirar a la paz y al descanso, ni menos aún a la indiferencia frente al mundo, a ello sólo aspiran los cansados de vivir, los que no aman la vida y los mediocres. Nietzsche dice que el dolor y el sufrimiento son inevitables y forman parte de la vida.

– Por una parte está la felicidad a la que aspiran los cansados de vivir o los mediocres, como decíamos antes. Es la felicidad entendida como paz y descanso, como una vida cómoda y placentera, sin riesgos, libre de preocupaciones y obstáculos.

– Por otra parte, la felicidad para Nietzsche, consistía en el placer asociado al aumento de la fuerza vital que hay en mí y que experimento cuando lucho contra el mundo por llegar a ser yo mismo cuando

me atrevo con obstáculos y dificultades que aplastan a otros y venzo, o cuando supero la adversidad y el dolor, cuando soy capaz de intentar y de crear nuevas maneras de ser, modos nuevos y, originales de vivir y de ver las cosas, diferentes a las de la mayoría.

- **Disertación: sociedad de consumo y felicidad**

Actualmente vivimos en una sociedad de consumo, en la que creemos que teniendo todo lo que queramos, o más que el resto somos más o menos felices. La felicidad consiste en conocernos a nosotros mismos y aceptarnos tal y como somos para poder ser realmente felices por lo que somos, no por lo que tenemos.

- **Disertación: empieza una disertación cuya primera frase sea: *la felicidad es aquello que todo el mundo desea. En eso coincidimos todos; sin embargo, las divergencias surgen a la hora de definir qué entendemos por felicidad...***

La felicidad es aquello que todo el mundo desea. En eso coincidimos todos; sin embargo, las divergencias surgen a la hora de definir qué entendemos por felicidad son varias. Por una parte está Aristóteles. Para él la felicidad es la aspiración suprema de todos los seres humanos, el fin último al que el ser humano tiende de modo natural, y aquello por lo cual deseamos todas las demás cosas, más bien consistía en un tipo de vida, una vida basada en el ejercicio constante de lo más propio y excelente del ser humano, aquello que lo diferencia de otros animales no humanos: *la razón*. Por otro lado está Epicuro con su teoría hedonista, pues para él la felicidad se reducía al placer y la ausencia de dolor. Los estoicos decían que la felicidad consistía en la paz y la tranquilidad y la tranquilidad del alma (la ataraxia). No consistía en el placer y la ausencia de dolor, porque no podría ser algo fuerte y duradero ya que no siempre depende de nosotros. Nietzsche veía dos formas de felicidad: por una parte la felicidad a la que aspiran los mediocres, es la felicidad entendida como paz y descanso, y por otro, la felicidad consistía en el placer asociado al aumento de la fuerza vital que hay en cada uno. Las ideas principales de Spinoza son que la alegría es la prueba de que algo aumenta la potencia vital que cada uno es, la tristeza, en cambio, es el síntoma de que lo que hacemos disminuye y apoya la fuerza vital que cada uno tiene.

- **Haz lo mismo que Juan, el protagonista de esta historia y busca en alguna biblioteca más información sobre el budismo y sus conceptos de felicidad e iluminación. Resume las ideas más importantes de tu indagación.**

Felicidad: para los budistas hacen una separación entre la felicidad condicionada y la no condicionada, entre una de tipo relativo y una de tipo absoluto. La felicidad relativa tiene que ver con las experiencias y la felicidad absoluta con el experimentador mismo.

Iluminación: es el segundo y último paso de la liberación. Aquí la luz clara de la mente irradia a través de toda experiencia. El pasado, presente y futuro, el aquí o allá, son expresiones de las características a temporales y ricas de la mente. En la iluminación, la mente naturalmente expresa valor, gozo y compasión; permanece sin esfuerzo y espontánea en todo lo que ocurre.