



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

*"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"*

**TALLER FÍSICO ESTUDIANTES SIN INTERNET**

**TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2020**

DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

ÁREA/ASIGNATURA: **Religión**

GRADO: **NOCTURNO** GRUPOS: **CLEI 6** PERIODO: **III** FECHA: **24 DE JULIO DE 2020** TALLER #: **1**

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes llamarme o escribirme al celular **3152356861**.

### ¿QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD?

Esta palabra tiene muchas definiciones, pero en esencia ayuda a darle contexto a nuestras vidas. No se relaciona necesariamente con un sistema específico de creencias, ni siquiera con rituales religiosos. En lugar de ello, surge de las conexiones con uno mismo y con los demás, del desarrollo de tu sistema de valores y de la búsqueda de significado de la vida.

## Prácticas Espirituales para la Expansión de la Conciencia



Meditación



Rezo



Autoindagación Contemplativa



Amor y Compasión



Investigación Intelectual



Servicio al Prójimo

## LA MEDITACIÓN

La meditación ha sido y es recomendada por todos los maestros y sabios de todos los tiempos (sean hindúes, budistas o sufíes, y también algunos occidentales) como puente para conectarnos con lo trascendente y para ayudarnos a vivir mejor. Para limpiar nuestra mente de pensamientos; para sanarnos y entrar en nuestra esencia; para llegar a un "estado de alerta en profundo descanso"(Maharishi).

No se trata de "reflexión", sino de todo lo contrario: una experiencia de plenitud en el vacío. Asimismo, actualmente, muchos católicos y otros cristianos la están redescubriendo a través de algunos ejercicios espirituales.

Krishnamurti decía que la meditación es tan importante como el amor, la muerte y el vivir, y tal vez mucho más, porque "es gracias a esa mente meditativa que adviene una comprensión de lo que es la verdad".

Hay varias técnicas de meditación: la trascendental, la zen (budista), la vipasana (la tradicional, de Buda), la progresiva (tibetana), la dinámica (proveniente de Osho), la shamadi, la kundalini, las meditaciones guiadas, individuales o grupales, con los ojos abiertos o cerrados, con visualizaciones o sin ellas, etcétera.

El maestro budista Sogyal Rinpoche sostiene que vivimos en una época en que "gentes de todo el mundo se están familiarizando con la meditación ". Esto permite, entre otras cosas, "establecer un contacto directo con la verdad de su ser". Ni hablar del efecto de relajación profunda que se obtiene y que ya ha sido advertido en muchos niveles: por ejemplo, esto se ve ya en algunas cadenas de hoteles de los Estados Unidos, donde uno se encuentra en su cuarto con un CD de meditación guiada para escuchar antes de dormir.

Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008), monje y físico hindú, famoso también por haber sido el gurú de los Beatles, dedicó prácticamente toda su vida, a partir de los años 60, a divulgar en Occidente esa práctica milenaria con el nombre de meditación trascendental (MT).

El decía: "Con el 1% de la población de cada país dedicando tan sólo quince minutos de su tiempo, dos veces al día, a la práctica de la MT, es posible aumentar la coherencia y armonía en todo el país".

Probablemente haya sido esta reflexión, con esa precisión, el móvil que impulsó a los investigadores ingleses de Lancashire a trabajar en la prueba piloto que mencionamos, con los adultos de mañana: los niños.

Nos comentaron que se han hecho algunas experiencias similares en ciertos jardines de infantes de Francia y en algunos colegios de Ecuador y de Perú.

Le preguntamos a Sonia Steed, toda una autoridad en la materia, cuál es su opinión al respecto. Ella es instructora independiente de meditación, formada en la escuela de Maharishi desde 1975. Viene aplicando su técnica desde hace ocho años en el Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez, de Buenos Aires, como integrante del equipo de cuidados paliativos de dicho hospital.

"Se puede iniciar a niños desde los 3 años y medio hasta los 9 años, con una técnica especial que se llama *walking mantra* . Los niños meditan con los ojos abiertos y, en lo posible, en movimiento, ya sea caminando o jugando. A partir de los 10 años, se practica con los ojos cerrados. Cuando se trata de niños enfermos, lo pueden hacer acostados, con los ojos cerrados."

Según Steed, la técnica consiste en repetir una sílaba o un mantra que, al ser pronunciado mentalmente, genera una vibración sonora armónica que produce una respuesta de relajación en el sistema nervioso central de la persona.

La meditación reduce la ansiedad, la tristeza y la depresión, así como también los miedos, y mejora el ánimo. Acelera la recuperación del enfermo, aminora el dolor y las molestias posoperatorias.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. De acuerdo a la definición de espiritualidad, ¿Consideras que ya la posees?
2. ¿Qué elementos de la espiritualidad consideras te hacen falta?.
3. Según el texto, ¿cómo definirías la **meditación** y señala ¿para qué sirve?.
4. De acuerdo a la autora Sonía Steed, ¿qué técnica propone para practicar la meditación con los niños?.
5. Busca en el diccionario los significados de las palabras **meditación**, **oración** y **reflexión** y con tus propias palabras establece la diferencia.
6. Videos recomendados: [https://www.youtube.com/watch?v=gLzcv6q\\_Xz8](https://www.youtube.com/watch?v=gLzcv6q_Xz8) y <https://www.youtube.com/watch?v=R4M7BNv9Y30>

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar/1101389-ninos-que-meditan>