

**PROPÓSITO:**

**Guía 4:** Define que senderos le conducen al conocimiento de sí mismo, para así ponerles en práctica en la cotidianidad

**MOTIVACIÓN:**

**EN UN MINUTO DE SILENCIO A SOLAS CONMIGO MISMO, PRIMERO ADQUIERO CONCIENCIA, DE LO QUE ESTOY HACIENDO, Y LUEGO PUEDO ELEGIR SI VOY A BUSCAR UN CAMINO MEJOR.**

**(SPENCER JOHNSON)**

**EXPLICACIÓN:****LA MEDITACIÓN EL CAMINO PARA MI " YO INTERIOR"**

el filósofo francés Michel de Montaigne dijo una vez: «**Lo mejor del mundo es saber cómo pertenecer a uno mismo**». ¡Qué asombroso pensamiento!, es tan cierto en nuestra sociedad actual, sociedad que cada día va más a un ritmo acelerado.

Con tantas demandas en nuestro tiempo y de nuestra mente, se necesita un esfuerzo consciente para darle un pare a nuestra vida y tomarnos un momento, *permitirnos el tiempo que necesitamos para explorar quiénes somos realmente*.

La **práctica de la meditación** ciertamente ha sido reconocida como un método clave que te puede ayudar, ese es uno de los momentos personales más importantes que puedes sacar para tu vida.



Pero, **¿qué es la meditación?** La palabra **meditación** proviene de meditatum, un término latino que significa «meditar».

A través de la **práctica de la meditación**, podemos buscar una mejor conexión con nuestro cuerpo en los momentos cotidianos que a menudo dejamos pasar, y crear una mayor conciencia de cómo nuestras emociones influyen en nuestro comportamiento.

Algunos diccionarios ante la pregunta **¿qué es la meditación?**, definen el término como «una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia».

Ahora, la **meditación** en sí misma presenta un asombroso cúmulo de prácticas fundamentales, las cuales, están promulgadas con el fin de lograr la relajación, desarrollar la compasión (amor, perdón, generosidad, paciencia, paz), y construir y lograr la fuerza de vida o energía interna.

La meditación implica la realización de un esfuerzo interno con el objetivo de autorregular la mente. Así, conseguir un total estado de paz, logrado a través del control de las emociones y de los pensamientos.

Es posible que ya tengas una práctica de meditación que funcione para ti, o que sea nuevo en el concepto y busques desarrollar tu conocimiento y comprensión de cómo la meditación puede aportar

valor a su vida diaria.

Te invito a dar un momento del día para la meditación.



### **EJERCICIOS:**

**TEN EN CUENTA:** debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

RESPONDE EN TU CUADERNO:

- ¿Cuál es el objetivo de la meditación?
- ¿Crees que la meditación nos puede ayudar a dar sentido a nuestras vidas? ¿Por qué?
- ¿Qué desarrollamos con la meditación?

### **EVALUACIÓN:**

Por medio de un dibujo explica que entiendes por meditación. ( en una página completa de tu cuaderno)

### **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://hermandadblanca.org/que-es-la-meditacion>