**Ceip Ave María del Quemadero**

**GT: Valores en la acción – Código:16401GT112**

**Coordinadora: Ana Fernández Jurado.**

**Acta**: 10 **Fecha**: 8 mayo **Hora:** 16:30h a 17,30h

Asistentes:

* Ana María Fernández Jurado.
* Remedios López Torrecillas
* Luis Romero Martínez
* Ana María López Solbas
* Nuria Fernández Montoro
* Natalia Barreno Barranco
* José Luis Úbeda González.
* Celia Giménez Navarro.
* Belén Masegosa Vicente.
* Concepción Martínez Romera.
* Fernando Rodríguez Madrigal.
* María José León Fernández.
* Isabel Sáez Sáez.
* María del Mar Pérez Marín.

Orden del día:

1. Síntesis trabajo desarrollado.
2. Ruegos y preguntas.
3. Tema tratado: la belleza de la meditación y calidad en mi vida interna y externa.

Sabemos que estamos trabajando en un contexto sociocultural complicado y los niños y niñas en muchas ocasiones vivencian situaciones muy delicadas y duras en sus casas.

Estos niños y niñas están en general muy carentes de ser escuchados, entendidos y amados verdaderamente. Amar a un niño no es simplemente vestirle,darle enseñanzas o correcciones, alimentarle, llevarlo de paseo o comprarle regalos… Es algo más profundo y requiere que estemos **muy llenos de amor internamente**.

Muchas veces amar precisa de vaciarte de ese ruido y malestar interno que a veces nos acompaña muy subconscientemente y llenarte y disfrutar de lo que eres: un ser de amor , paz, fortaleza, verdad y felicidad. **Solo podrás amar cuando te ames a ti mismo**.

Amarte es cuidarte, valorarte, apreciarte. Todo esto ocurre en el silencio.

La belleza de la meditación te conduce a tener **logros en tu vida**, tu mente se vuelve más pacífica y tranquila, empiezas a ser dueño de ella haciéndote consciente de los pensamientos que crea y empiezas a tomar control sobre tu propia vida, generando aquellos pensamientos que te den beneficio y paz interna

A través de la meditación se obtiene mayor equilibrio interno y también externo pues según sea tu estado de ánimo de esta forma te relacionarás con los demás y crearás una atmósfera a tu alrededor de bienestar. También te ayuda a relajarte físicamente y a eliminar tensiones que producen malestar físico y emocional. Y aun nivel más profundo, te ayuda a recargarte. **Tu batería interna** sube sus niveles de fortaleza, resiliencia, amor ,felicidad…

Si realmente nos expresáramos desde la paz, el amor, la felicidad… no podríamos dar pesar, y lo más importante, tampoco podríamos tomarlo de otros porque estaríamos completos, satisfechos sin necesitar nada ni de nadie y al mismo tiempo compartiríamos nuestra riqueza interior con los demás.

Seríamos como una flor de loto, que aunque tiene sus raíces en el lodo de donde toma sus nutrientes, permanece de un blanco impecable, sin marcharse por él , sin afectarse. Es decir, está en un ambiente sucio pero toma lo que necesita de él para crecer. Del mismo modo, si nosotros supiésemos permanecer estables en situaciones o relaciones que no nos agradan tomando lo que necesitamos para aprender y mejorar como personas y expresándonos desde lo que somos, seres llenos de cualidades y tesoros reforzaríamos nuestra riqueza interior. Por tanto, **si ocultamos nuestra riqueza interior nos engañamos a nosotros mismos porque estamos impidiéndonos crecer y mejorar como personas**. Pero….

**¿ Cómo nos engañamos a nosotros mismos?**

Me engaño cuando :

* No acepto a las personas y situaciones tal como son.
* Culpo a otro de mi estado interior.
* No vivimos el presente, el único tiempo verdadero del que disponemos.
* Nos volvemos perezosos y descuidados y dejamos para después el trabajar nuestro interior, el dedicar tiempo a reflexionar, a meditar, bajo el autoengaño de que “no tengo tiempo”
* Mientes
* Decimos una cosa y hacemos otra.
* Queremos controlar a los demás y las situaciones
* No somos auténticos con nosotros mismos
* No tengo el coraje de ser yo mismo.
* No expreso mis cualidades y valores.
* Intento complacer y agradar para tomar algo del otro.

Ejercicio:

Apreciar con un corazón verdadero las cualidades del otro y apuntarlas en un papel.

Meditación: conectar con tu estado verdadero, tu ser verdadero.

1. Ruegos y preguntas.

Sin nada más se cierra la sesión siendo las 17.30 del mismo día.