**Ceip Ave María del Quemadero**

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

**Coordinadora: Ana Fernández Jurado.**

**Acta**: 8 **Fecha**: 10 de abril **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 mes de Diciembre.
2. Ruegos y preguntas.
3. Tema tratado:Aprender bien a controlar el caballo de la mente.

Si queremos aprender a controlar la mente, tenemos que ser conscientes de que es un aprendizaje. Llevamos muchos años con las riendas de la mente sueltas creando todo tipo de pensamientos que nos han dado pesar, sufrimiento y hemos achacado estos sentimientos al mundo exterior, es decir hemos creído que la culpa de cómo me siento interiormente se debe a las situaciones o a los demás ,sin ser conscientes de que son nuestros pensamientos y, la forma de percibir la realidad las que nos producían esos sentimientos y emociones.

Hemos sido muchos años ignorantes del mecanismo de nuestra mente, de cómo funciona, procesa la información, qué pensamientos crea…

Por tanto lo primero que debemos hacer para conocer el mecanismo de la mente es pasar tiempo con ella.

Cuando queremos conocer a alguien debemos pasar tiempo con esa pesona, y como nuestra mente no es algo físico, material y visible hemos de ir al silencio y soledad para observar el proceso de creación de nuestros pensamientos.

A veces no somos capaces de controlarla porque no la usamos correctamente, es decir como un **instrumento** eficaz para crear respuestas y soluciones a las situaciones y para crear pensamientos que nos den una experiencia de paz.

¿ Quien suele utilizar la mente como un instrumento preciso, generando de forma consciente pensamientos que le dan beneficio, que le hacen mantener su paz interna, que tiene la mente serena y clara para dar respuesta correcta en el momento preciso, que vive el presente sin que la mente se vaya a historias del pasado o expectativas del futuro?

Es un aprendizaje. La mente está ahora muy viciada en su forma de actuar debido a que durante mucho tiempo ha sido un campo baldío donde los pensamientos negativos, inútiles y desperdiciables han trotado y galopado a sus anchas, llevándonos muchas veces por el campo de la **amargura**.

Debido a que es un aprendizaje debemos tener paciencia porque requiere tiempo y práctica constante.

Cada día he de parar varias veces y observar el estado de mi mente y preguntarme: ¿ Qué tipo de pensamientos estoy teniendo?

-Positivos

- negativos

- inútiles

- necesarios.

El trabajo es transformar lo negativo, inútil o desperciable en pensamientos positivos que devuelvan la paz, la estabilidad , la felicidad y la sensatez a nuestra mente.

Hacemos un ejercicio de meditación para ser el observador de mi mente , transformar los pensamientos inútiles o negativos en positivos, pensamientos que despierten la cualidad de la paz, el amor, felicidad, fortaleza y autenticidad en mi interior.

1. Ruegos y preguntas.

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