



Colegio Sol de Chile, Lo Espejo
Departamento de Filosofía y Religión
Profesora: Aliro Paillamanque
Nivel: 1º Medio

Guía Resumen: Unidad- Conceptos Religiosos Oración-Meditación un camino espiritual

Nombre Estudiante:

Instrucciones:

- Los estudiantes leen comprensivamente el texto explicativo, subrayando las ideas o frases que más les haya llamado la atención.
- Luego desarrollan actividad, describiendo el momento o los momentos más significativos o maravillosos que hayan tenido, realizando un dibujo o escribiendo una historia a partir de ello.
- Concluyen haciendo una lista de las cosas o situaciones que les motivan hoy en su vida personal.
- Los estudiantes desarrollan La guía integralmente en casa para ser posteriormente enviada al colegio.

Objetivos de aprendizaje:

- **Describir y reflexionar en torno a momentos que han sido significativos en tu vida personal, mediante un texto iluminativo y preguntas a desarrollar, desde un clima de respeto y concentración**

Contenidos:

- Oración- meditación un camino espiritual

Tipo de evaluación:

- formativa

Indicadores de evaluación:

- Leen y subrayan las principales ideas del texto explicativo.
- Describen momento maravillosos de su vida personal, realizando un dibujo o escribiendo una historia a partir de ello.
- Realizan una lista de las cosas que le motivan hoy a partir de la pandemia.

Inicio: Recordatorio de la Guía anterior.

- Durante esta unidad hemos hablado de los conceptos religiosos, que van construyendo las grandes creencias religiosas en la historia humana hasta hoy en día.
- Hoy en día a pesar de que estamos frente a una diversidad de creencias religiosas y conceptos, hay elementos que son comunes en todas las religiones en el mundo, tales como: el concepto Dios, lo sagrado, la oración, adoración, etc.
- En esta guía trabajaremos a modo de resumen, un elemento que muy significativo, dentro de los conceptos religiosos, qué es la oración- meditación



Contenido de la Guía:

ORACIÓN- MEDITACIÓN, UN CAMINO ESPIRITUAL

Para llegar a realizar un camino espiritual se hace necesario un encuentro personal consigo mismo y con Dios, partiendo de la propia intimidad: debemos ayudar a la voluntad a unirse a Dios; pero la voluntad, como es una facultad ciega y fría, tiene necesidad de ser iluminada.

“Meditar”, en la acepción espiritual del término, significa “orar”. Se trata por tanto de crear en nosotros un ambiente de fe, confianza y amor que nos una con nuestra intimidad y en esta unión tendremos nuestra perfección. “Meditar” es un ejercicio de la vida espiritual para encontrarnos con nosotros mismos y con Dios, a través de la fe, en el amor.

Por lo tanto, lo más importante de la oración mental no consiste en la reflexión, simplemente, sino en encontrarnos con nuestra propia realidad humana, tal cual es para proyectarnos a otra realidad que está fuera de nosotros, que le podemos llamar Dios, divinidad o trascendencia, especialmente con el amor que es una realidad que nos envuelve y transforma cuando nos dejamos atrapar por él. (El amor es comprensivo, el amor es servicial, no tiene envidia, ni busca el mal, el amor todo lo cree...) (1Cor 13, 4)

Esta primera visión de la meditación nos dice claramente que consiste en un trabajo complejo donde entran la gracia y la naturaleza, el intelecto y la voluntad, todo el hombre, con toda su realidad. Por tanto, la oración es un medio de perfección insustituible, un trabajo comprometido y constante, pero también iluminador cuando entramos en esta experiencia. Por este camino nos llevan casi todas las religiones: el hinduismo, el budismo, el judaísmo, el cristianismo...tienen en su esencia el mostrarnos ese camino iluminador de encuentro con Dios la divinidad, a partir de nuestra realidad humana.

Para orar verdaderamente, es necesario entrar en la propia habitación, cerrar la puerta a las realidades que no nos permiten meditar, tales como: el odio, la mentira, la violencia, las angustias, las preocupaciones, los miedos... y abrir las puertas al amor, las cosas positivas, a las personas que nos aman, a los sueños (proyectos), a mi propio yo, que quiere ser libre y feliz.

Actividad:

1. Entra un momento en tu pieza, cierra la puerta, siéntate cómodamente, medita-relájate...estando sola o solo contigo mismo... Puedes prender una vela, prender una varilla de incienso, etc.

2. Luego piensa y describe ¿Cuáles han sido los momentos más maravillosos que has tenido en tu vida? Realiza un dibujo o cuenta una historia partir de ese momento maravilloso.

3. Durante este tiempo de pandemia, donde todo parece oscuro y difícil, describe y enumera las cosas que te motivan a seguir adelante en tu vida ¿Qué cosas positivas descubres en esta realidad?

Cierre:

¿Qué aprendieron al desarrollar la guía?

¿Qué preguntas le surgen a partir de lo trabajado en la guía?