**PRÁCTICA GENERAL DE HTML Y CSS**

Crear un sitio con las siguientes características:

Estructura del sitio:

programacion\_web\_cec

html

practica\_general

imagen

libros

El alumno será el creador y el diseñador del sitio. Las indicaciones que continúan debajo son para ayuda, pero pueden ser seguidas o no según el criterio de ustedes. Me gustaría que le den su propia impronta al trabajo.

Van a generar archivos html y también archivos .css – Les recomiendo utilizar las herramientas gratuitas para incluir animaciones, efectos en los enlaces, botones interesantes, etc.

El archivo .css que le dará el formato a las páginas del sitio se llamará principal.css

Se recomienda utilizar capas para las secciones de su página, y para colocar texto, imágenes y enlaces en lugares adecuados.

La página principal del sitio se guardará en la carpeta practica\_general, su nombre será index.html y contendrá los siguientes elementos:

* El título de la página será: “La meditación”.
* Colocar un color de fondo claro para toda la página, o elegir una textura de fondo.
* Contendrá un encabezado de primer nivel con el texto: “MEDITACIÓN, LA PRIMERA Y LA ÚLTIMA LIBERTAD”.
* La página contendrá una o varias imágenes, esto lo diseñará a su criterio. Buscar la imagen en internet, guardarla en la carpeta imagenes.
* Debajo o al costado de la imagen colocar el siguiente texto:

“Durante una hora, quien practique la meditación debe desaparecer del mundo y meterse en su propio ser. Durante una hora, debe estar tan aislado que nada llegue a él: ni un recuerdo, ni un pensamiento, ni una fantasía. Durante una hora, no debe haber contenido alguno en su conciencia. Esto lo rejuvenecerá y lo refrescará, liberará nuevas fuentes de energía en su interior; y el hombre volverá a estar en el mundo, más juvenil, más fresco, con mayor capacidad de aprendizaje, con más asombro en sus ojos y con más respeto en su interior. Nuevamente niño.”

* Colocar el siguiente texto alineado a la derecha: “OSHO, el libro de los secretos”.
* En la posición de la página que Ud considere, crear los siguientes enlaces:
  + osho.html con la descripción “La Meditación - Osho”.
  + mooji.html con la descripción “Cuestionando lo nunca se pone en duda - Mooji”.
  + tolle.html con la descripción “Viviendo el momento presente – Eckhart Tolle”.
  + foster.html con la descripción “La vida sin centro – Jeff Foster”.
  + vipassana.html con la descripción “Vipassana – la meditación budista”.
  + contacto.html con la descripción “Formulario de contacto”.

Cada página deberá tener un título, una foto de cada místico y un texto que lo acompañe. Al pie de cada página habrá una sección de descargas que permitirá bajar los libros de cada autor, pueden incluir videos si lo consideran. Hay que tener en cuenta que las descargas se abran en una nueva pestaña. Pueden establecer usando sus conocimientos y criterio el formato para las páginas, color de fondo, tipos de letras, tamaños, líneas, etc.

Las fotos serán buscadas en Internet y guardadas en la carpeta imagenes. Es posible utilizar las imágenes existentes en la carpeta.

*Agregar enlaces en las cuatro fotos de los místicos, que conduzcan a sus páginas oficiales, según el siguiente detalle:*

* Para la foto de osho: <https://www.osho.com> con el texto: “Visita la página oficial de Osho”.
* Para la foto de Eckhart Tolle: <https://www.eckharttolle.com> el texto: “Visita la página oficial de Eckhart Tolle”.
* Para la foto de Mooji: <https://www.mooji.org> el texto: “Visita la página oficial de Mooji”.
* Para la foto de Jeff Foster: <https://www.lifewithoutacentre.com> el texto: “Visita la página oficial de Jeff Foster”.

Sobre la página vipassana.html

1. Crear vínculos internos en la página para acceder rápidamente a los cuatro pasos de la meditación.
2. Crear vínculos al final de cada paso para volver al título inicial.

Sobre la página osho.html

Crear una tabla que muestre 6 cartas del Osho Zen Tarot con sus respectivas descripciones.

Sobre la página contacto.html

Crear un formulario de contacto que solicite los siguientes datos.

* Apellido y Nombres:
* Dirección de correo electrónico:
* Teléfono celular:
* Lugar de residencia:
* Observaciones:

**TEXTO PARA LAS PÁGINAS**

En la página de Osho copiar el siguiente texto:

“La meditación es ser TESTIGO.

La meditación comienza por separarse de la mente, por ser un testigo. Ésta es la única manera de separarse de algo. Si estás mirando hacia la luz, naturalmente, una cosa es segura: tú no eres la luz; eres quien está mirando la luz. Si estás observando las flores, una cosa es segura: tú no eres la flor; eres el observador.

La contemplación es la clave de la meditación. Contempla tu mente. No hagas nada: ni repetir un mantra, ni repetir el nombre de Dios. Sólo observa lo que la mente hace. No la perturbes, no la obstaculices, no la reprimas; no emprendas nada por tu parte. Limítate a ser un observador. Y el milagro de la contemplación es la meditación. A medida que observes, lenta, lentamente, la mente se vaciará de pensamientos. Pero no te estás quedando dormido; estás cada vez más alerta, más consciente.

Cuando la mente se vacía por completo, toda tu energía se transforma en una llama de despertar. Esta llama es el resultado de la meditación. Así que puedes decir que la meditación es otro nombre de la contemplación, del ser testigo, de la observación, sin emitir juicio ni evaluación alguna. Sólo por medio de la contemplación, saldrás de inmediato de la mente...”

Osho.

En la página de Jeff Foster copiar el siguiente texto:

“Cuando aparezcan los pensamientos, date cuenta que tú no eres el pensador, sino más bien la inmensidad en donde ellos aparecen, esa ilimitada Presencia que realmente permite que surjan y desaparezcan sin dejar rastro alguno más que Tú, quien nunca necesita ningún pensamiento y, sin embargo, admite cada uno de ellos de manera incondicional. Presente en su nacimiento, presente a la hora de su muerte, tú eres su más amoroso y confiable padre.”

Jeff Foster.

En la página de Mooji copiar el siguiente texto:

“Aquí y Ahora.

Enfoca tu mente en el "soy" que es puro y siempre Ser. Sólo estás aquí y ahora. Contempla el significado de estar completamente aquí y completamente ahora. Para ello debes abandonarlo todo, permaneciendo tan sólo como conciencia y presencia aquí ahora. Esto es corazón. Esto es Ser. Si pudieras mirar a través del ligero velo de la mente, y más allá de éste, al corazón de cada persona, te enamorarías totalmente.

Eso. Si no te identificas, los pensamientos no pueden perturbarte. Siendo Nadie eres la Verdad misma. En el teatro de la existencia desempeñas todos los roles: madre, hija, padre, hijo... Pero, has olvidado algo... ¿quién es el actor? Por el momento no fijes nada de lo que aquí digo. No te tatúes mis palabras.

Permanece abierto y quieto, alerta y reconocerás y sentirás el trabajo de la Gracia cómo se despliega tanto dentro como fuera en forma de amor y armonía a tu servicio. Únicamente a través del saber, de la intuición del "Soy" puede el Absoluto tener el sabor o la experiencia del auto-conocimiento, de la existencia, de la multiplicidad.

"Soy" es a la vez la puerta que conduce hacia fuera, a la manifestación y la conduce hacia dentro, a la conciencia infinita.”

En la página de Eckhart Tolle copiar el siguiente texto:

“La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa de forma inapropiada, se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: por lo general no la usas en absoluto, sino que ella te usa a ti. Ésa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti. Es como si estuvieras poseído sin saberlo, y crees que la entidad posesora (el pensador) eres tú.

La Libertad comienza cuando te das cuenta de que no eres la entidad posesora, el pensador. Saberlo te permite examinar la entidad. En el momento en que empiezas a observar al pensador, se activa un nivel de conciencia superior. Entonces empiezas a darte cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, y de que el pensamiento sólo es una pequeña parte de esa inteligencia.

También te das cuenta de que todas las cosas verdaderamente importantes: la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interna, surgen de más allá de la mente. Empiezas a despertar.

Eckhart Tolle