

# TALLER DE MEDITACIÓN-ORACIÓN

GALAPAGAR, 13-14 ABRIL 2013

DIRIGIDO POR ELIA FLETA MALLOL

ORGANIZADO POR ACIT JOVEN

## OBJETIVOS DEL TALLER:

1. Conocer una forma de meditación que nos puede ayudar a hacer silencio, escucharnos y profundizar en la oración.
2. Aprender a relajarnos y silenciarnos, poniendo nuestra mente y corazón en el momento presente antes de orar.
3. Conocer y experimentar la intervención del cuerpo en la oración. Aprender a escuchar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu, sabiendo poner nombre apropiado a lo que nos pasa.
4. Llegar a la Paz interior sin distracciones, donde se realiza el encuentro con Dios en nosotr@s.
5. Encontrarnos con el Jesús del Evangelio, escuchándole en profundidad intentando llevar su mensaje a la vida.

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

Muchas veces al ponernos a orar nos damos cuenta que tenemos una mente mal educada de la que surgen pensamientos de toda índole que nos sacan continuamente de nuestra concentración.

También añoramos que nuestro cuerpo participe en la oración relajándose y tomando una postura que nos ayude, y sin embargo va por su lado.

Así mismo leemos el Evangelio y no nos enteramos de lo que sucede en el pasaje ni lo que Jesús nos quiere decir hoy y nos preguntamos cómo conectar lo que nos dice con nuestra vida.

En este taller que dura el fin de semana vamos a intentar abordar toda esta problemática de manera sencilla y experimental. Aprenderemos a meditar de tal manera que nos ayude en nuestra oración y trabajo cotidiano.

## PARA ESTE TALLER NECESITAS:

Ropa cómoda, calcetines para el frío, dos cojines.

Cena del viernes, sábanas (o saco) y toalla.



El precio incluye estancia, matrícula y viaje en el medio de transporte más económico (bolsa común):

Jóvenes estudiantes o en paro: 80 €

Jóvenes que trabajan: 95€

Más info en [www.acitjoven.org](http://www.acitjoven.org)  
Inscripciones en <http://goo.gl/1thPs>