



**UNIVERSIDAD
POPULAR**
AYUNTAMIENTO DE CÁCERES

INFORMACION DE LOS TALLERES

Introducción a la Meditación Edificio Valhondo

Lunes y Miércoles de 12,30 a 14,30 horas

15 plazas

20 Euros

Iniciación a la meditación:

En estos espacios-tiempos facilitaremos comprensión práctica de conocerte a ti mismo, aprenderemos a explorar correctamente la totalidad del proceso.

Cada practicante vivirá su experiencia, única e individual.

Las células de nuestro cuerpo se nutren de los alimentos que ingerimos, el metabolismo se encarga de transformarlas, además de esto las células también se alimentan de la energía del pensamiento.

El pensamiento lo podemos dirigir al estado de dicha, felicidad, amor, relajación. De este modo podemos rebajar nuestro estado de estrés, de sufrimiento, tristeza o miedo. Lo que pretendemos es caminar y vivir en un estado de dicha y felicidad.

De la práctica obtendremos un estado de aceptación, comprensión y nuestro vivir será más placentero, agradable y agradecido.

Todos los seres humanos estamos destinados a alcanzar un alto grado de dicha y paz, armonía y felicidad, solo depende de lo que pensemos, afirmemos o pongamos en práctica.

¿Qué es meditar?

Meditar es estar en quietud contigo mismo.

Consiste en escuchar y observar, en plena atención.

Aprender a conocerse, aprender a relajarte tomando conciencia de lo que te rodea.

Meditar es ser en el ciclo natural de la vida, uno con su ritmo natural y vibración. Vivir en el instante presente, unidos a lo que es ahora cuando el pasado está ausente.

Al contemplarnos a nosotros mismos atentamente, el ser entero se relaja, igual que el agua de un río fluye en total armonía y la alegría nos abre a la verdadera comprensión.

¿Para qué meditamos?

Para relajarnos.

Para tener la posibilidad de estar en ti, para vivir en la paz del instante presente, para vivir en la calma y sosiego.

Para ver con claridad las creencias limitantes que nos comprimen y no nos dejan ver con lucidez nuestro verdadero vivir.

Es el modo de poner orden en nuestro caos de vida cotidiano, "*pararse un instante*".

Para regular las emociones así obtener un bienestar psicológico mediante la auto observación y conocerte en profundidad.

Ser más feliz.

¿Quién puede meditar?

Todo el mundo.

La meditación, en la práctica, es posible ser realizada por todas las personas y en todas las circunstancias de la vida, no está condicionada por una expectativa de la vida.

¿Qué buscamos en el estado meditativo?

Vivir en el ciclo natural de la vida, sin apego ni necesidad.

Permitir que los pensamientos cesen.

Conocimiento de ti mismo

Paz y armonía interior.

[Pepe Herrero](#)

**MATRICULAS EL 19 de septiembre de 9 a 14 y de
16,30 a 19 horas**



***PROMOCIÓN Y DIFUSION DE LA CULTURA
PROGRAMA Talleres Abiertos
Octubre 2019-Febrero 2020***

Universidad Popular de Cáceres
Sede: Doctor Fleming, 2
10001 CÁCERES
universidad.popular@ayto-caceres.es
Teléfono 927-225400