

Terminaremos esta Conferencia con un
Ejercicio Guiado de Meditación Profunda.

**“LA INTELIGENCIA ES EL SILENCIO DEL
CEREBRO; POR ESO, UN CEREBRO RUIDOSO
NO ES UN CEREBRO INTELIGENTE”**,
DAVID BOHM, CIENTÍFICO Y FÍSICO

**“LAS PERSONAS QUE MEDITAN TIENEN MÁS
PLIEGUES EN LA CORTEZA CEREBRAL, LO
QUE HACE QUE PROCESEN LA INFORMACIÓN
A MAYOR VELOCIDAD QUE OTROS
INDIVIDUOS”**.

REVISTA MUY INTERESANTE



Avenida de España s/n
05004 ÁVILA



CONFERENCIA

MEDITACIÓN, AGUDEZA Y MEMORIA,
PARA DEJAR DE VIVIR EN LA OSCURIDAD

Moisés Fernández Fernández



Conservatorio
Tomás Luis de Victoria

19 de abril de 2018
20:00 horas
Aula de Orquesta

MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ
Ordenanza del Conservatorio

JUEVES 19 DE ABRIL DE 2018, a las 20h.
AULA DE ORQUESTA del
Conservatorio Profesional de Música de Ávila

Esta Conferencia tiene un significado especial para mí, porque por estas fechas se cumplen justo 15 años que empecé a Practicar diariamente la Meditación; la Calidad de Vida que he ganado, y sigo ganando con ella, y gracias a ella, no la cambiaría ni por todo el oro del Mundo; no es casualidad que todos los grandes cambios que he hecho en mi vida hayan coincidido con los 15 años que llevo practicando la Meditación; por eso, y desde mi experiencia personal quiero decir que Practicar la Meditación es un Acto de Amor, Compasión, Respeto y Sensibilidad por uno mismo, por los demás, por la Naturaleza, y por el Mundo, entre otras cosas porque la Meditación nos puede ayudar a Ordenar, poner en Orden la “CASA” más Bella y Hermosa que tenemos, que es nuestra VIDA; por eso la **MEDITACIÓN NO ES APARTARNOS DE LA VIDA: TODO LO CONTRARIO: ES “EMPAPARNOS” DE LA VIDA, ES VIVIRLA CON MAYOR PROFUNDIDAD, ES EL FLORECIMIENTO DE LA COMPRENSIÓN,** entre otras cosas porque **OFRECE INFORMACIÓN CALMADA AL CEREBRO**

La Meditación nos puede ayudar a Desarrollar la AGUDEZA, que es el ARTE DE HACER DISTINCIONES, para FIJARNOS MÁS EN LAS COSAS, tanto INTERNAS como EXTERNAS, para **CREAR Y AÑADIR VALOR** y, en consecuencia, para **HACER MÁS DE MENOS**. Y es que, como diré en esta conferencia, No nacemos sabiendo Aprender, Amar y Valorar las cosas; las cosas sólo son Valiosas para los que saben Aprenderlas, Amarlas y Valorarlas; por eso, **TENEMOS QUE APRENDER, DURANTE TODA LA VIDA, A APRECIAR, AMAR Y VALORAR LAS COSAS, ENTRE ELLAS LA MEMORIA,**

debido a que **NADA, ABSOLUTAMENTE NADA, INCLUIDA LA MEMORIA, VA A FUNCIONAR SI TÚ NO LO HACES FUNCIONAR.** entre otras cosas porque la MEMORIA no es un COSA: es un **PROCESO**; es decir, la “MEMORIA”, NO LA “TENEMOS”; LA HACEMOS, siendo todo esto lo que nos podrá ayudar a **DEJAR DE VIVIR EN LA OSCURIDAD**

Muchos problemas de Comunicación, tanto con nosotros mismos como con los demás, pueden tener su génesis, origen en que no Meditamos, Reflexionamos lo suficiente; por eso la Meditación es una Potente Herramienta de Aprendizaje, Comunicación y Desarrollo Personal y Social, todo lo cual nos podrá ayudar a **MANTENER Y RENOVAR NUESTRO COMPROMISO DIARIO CON LA VIDA** y, en consecuencia, a **DARNOS CUENTA** de que **APRENDER ES CREAR.. ES CREARSE.. ES VIVIR**

En definitiva, y este es el Mensaje PERSONAL, DIRECTO y PROFUNDO que quiero transmitir en esta Conferencia, la Meditación nos puede ayudar a acabar con el mayor ENEMIGO y CORRUPTOR de ese ÓRGANO tan BELLO, EXTRAORDINARIO y MARAVILLOSO, que para mí es el CEREBRO, de la MEMORIA, del SER HUMANO y, en consecuencia, de la VIDA: LA PEREZA MENTAL

**MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ,
ORDENANZA DEL CONSERVATORIO**