

# MEDITACIÓN, COMUNICACIÓN Y APRENDIZAJE: UNA UNIDAD NECESARIA

*“¿Qué hacer cuando no sabes qué hacer?”*



**MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ**, ORDENANZA DEL CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA “TOMAS LUIS DE VICTORIA” DE ÁVILA.

Jueves, 26 de Marzo a las 20h. *AULA DE ORQUESTA*

Llevo practicando la Meditación diaria desde hace ya 12 años; en mi Vida, hay claramente un ANTES y un DESPUÉS de la Meditación; por eso, para mí la Meditación es una de las cosas más importantes que podemos hacer en la Vida, quizá la más importante; por eso, para mí, la Meditación es una Bendición, porque sólo a través de ella podremos hacer una auténtica Revolución Psicológica, tanto a Nivel Interno como Externo.

Y es que, lo mismo que un Instrumento Musical debe ser Afinado con frecuencia para que suene mejor, de forma más dinámica, flexible, de la misma manera, la Meditación es un “Afinador”; por eso, siempre he considerado y consideraré a la Meditación como una Potente Herramienta de Aprendizaje y de Comunicación, siendo este el Motivo por el cual en esta Conferencia he unido Meditación y Comunicación.

La Meditación nos puede ayudar a Aprender de una forma mucho más Rápida y Completa, siendo esto algo que cada día tengo más avalado por mi Experiencia

Personal; la Meditación nos puede ayudar a **DESCUBRIR LA BELLEZA DE APRENDER** y, en consecuencia, a darnos cuenta de que **APRENDER ES VIVIR**; de la misma manera, estamos ante una Potente Herramienta de Comunicación, entre otras cosas porque a través y gracias a ella, podemos Desarrollar la Creatividad, la Inteligencia, Imaginación, Memoria, Sensibilidad; nos puede ayudar a Comprender la diferencia entre “CONOCER” y “SABER”, algo de lo que quiero hablar en esta Conferencia, dado que lo considero fundamental tanto a la hora de Aprender como de Comunicarnos; en definitiva, la Meditación nos puede ayudar, cada día, a **RENOVAR NUESTRO COMPROMISO CON LA VIDA**, entre otras cosas porque a través de ella, de su Práctica, estamos haciendo un Entrenamiento del CUERPO y del CEREBRO como un TODO, siendo este el motivo por el cual la Meditación Potencia el **FUNCIONAMIENTO ORDENADO DEL CEREBRO**, algo que considero fundamental, dada la Sociedad tan Compleja y Líquida en que vivimos, en la que constantemente estamos siendo **bombardeados, invadidos** por la Información.

*“En un experimento puntero, los Neurocientíficos de la Escuela Médica de Harvard pidieron a un grupo de voluntarios que practicara un ejercicio de Piano todos los días durante una semana, mientras que otro grupo simplemente se imaginaba que hacía el ejercicio, moviendo los dedos y tocando las notas solo en sus mentes. Al final de la semana, el cortex motor, que es la región del Cerebro que controla el movimiento de los dedos, se había agrandado en los que hacían el ejercicio real de Piano- como se esperaba-, pero ¡lo mismo había ocurrido con los que tocaban el Piano de forma virtual! Simplemente imaginar que estaban tocando el Piano había provocado cambios materiales que se podían medir en sus Cerebros...”*

*“ Otro estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard en el Hospital General de Massachussets parece indicar que la práctica prolongada de la Meditación puede aumentar el espesor de la Corteza Cerebral , que es la capa más externa del Cerebro... con sólo 40 minutos de Meditación al día, empiezan a aumentar de tamaño las partes del Cerebro que participan en la Atención y en los procesos sensoriales... así, la Meditación puede ser una de las mejores formas de rejuvenecer nuestro Cerebro y nuestra Mente...”*

Textos tomados del Libro: “MENTE EN EQUILIBRIO: LA MEDITACIÓN EN LA CIENCIA, EL BUDISMO Y EL CRISTIANISMO”

**“El Cerebro, al contrario que el resto de los Órganos Humanos, no se desgasta con su uso: todo lo contrario: cuanto más le utilizamos, más se fortalece”** RITA LEVI MONTALCINI, UNA GRAN MUJER, NEUROBIÓLOGA Y CIENTÍFICA

**“Las que nos deberían de preocupar, no son las arrugas del cutis, sino las del Cerebro”; “Toda Persona, si se lo propone, puede Convertirse en el Escultor de su propio Cerebro”** SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL.

*El Corazón Humano es como un Instrumento de muchas cuerdas: el verdadero conocedor de las Personas, sabe cómo hacerlas sonar todas, como un buen Músico”;*  
*“No está en mi naturaleza ocultar nada: no puedo cerrar mis labios cuando he abierto mi Corazón”* CHARLES DICKENS

Terminaremos esta Conferencia con un Ejercicio Guiado de Meditación Profunda.