

En esta conferencia quiero hablar de **MEDITACIÓN, DISCERNIMIENTO Y RESILIENCIA, PARA OPTIMIZAR LA VIDA Y EL VIVIR**

Llevo ya 16 años practicando diariamente la Meditación; por eso, en esta conferencia quiero conectar MEDITACIÓN, con DISCERNIMIENTO y RESILIENCIA, entre otras cosas porque la MEDITACIÓN **ES** DISCERNIMIENTO y potencia la RESILIENCIA; lo quiero hacer porque la MEDITACIÓN es una “Herramienta” que, bien Utilizada, nos puede ayudar a **“AFINAR” NUESTRA MENTE PARA HACER UNA CONEXIÓN MUCHO MÁS DIRECTA, PROFUNDA Y SALUDABLE CON LA REALIDAD, PARA QUE ESO NOS PUEDA AYUDAR A RESPETAR MÁS A LA VIDA Y A LOS SERES HUMANOS.**

La RESILIENCIA está conectada con **DESAFÍOS MENTALES** y, en consecuencia, con **RETOS**, entre otras cosas porque como muy bien nos decía JEAN PAUL SARTRE, **“LO QUE ME HACE LIBRE ES LO QUE HAGO CON LO QUE LOS DEMÁS ME HAN HECHO”**; **ESO, Y SÓLO ESO-** AÑADO YO- **ES LO QUE REALMENTE ME VA A HACER LIBRE.** Y es que la Meditación, al facilitarnos mucho **ESPACIO**, que es **EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA**, nos podrá ayudar a Comprender la diferencia entre **“CONOCER”** y **“SABER”**; por eso, como diré en esta conferencia, una **PERSONA RESILENTE NO VIVE EN EL PASADO: UTILIZA EL PASADO**; por eso, una **PERSONA RESILENTE** y, en consecuencia, con DISCERNIMIENTO, al Comprender la diferencia entre **“CONOCER”** y **“SABER”** y, en consecuencia, al disponer de **ESPACIO, JAMÁS RESPONDERÁ A LA VIOLENCIA CON LA VIOLENCIA**, entre otras cosas porque el **RESPONDER A LA VIOLENCIA CON LA VIOLENCIA, LO ÚNICO QUE VAMOS A CONSEGUIR ES GENERAR TODAVÍA MÁS VIOLENCIA**; por eso, para mí, una Persona RESILENTE es como un JUNCO: SE DOBLA, O SE PUEDE DOBLAR, PERO NO SE PARTE

**“LA MEDITACIÓN NO ES ALGO QUE HACEN LAS PERSONAS PARA ENTRETENERSE, PORQUE NO TIENEN OTRA COSA MEJOR QUE HACER”**, nos decía JIDDU KRISHNAMURTI

**“EL SER HUMANO FORMA PARTE DE ESA TOTALIDAD LLAMADA POR NOSOTROS UNIVERSO”**, ALBERT EINSTEIN

**“NUESTRO DESARROLLO SE HA ORIENTADO HACIA UN TIPO DE RESPUESTA INMEDIATA IMPULSIVA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA, PERO CUÁNTO MÁS VIOLENCIA MANIFESTEMOS, MÁS VIOLENCIA Y MÁS AUTOMÁTICA SERÁ NUESTRA RESPUESTA; DE HECHO, HASTA EN LA MISMA SELVA, LA ESTRATEGIA DE SUPERVIENCIA MÁS ADECUADA NO ES LA VIOLENCIA SINO LA SUSPENSIÓN”, DAVID BHOM. CIENTÍFICO Y FÍSICO**

Terminaremos esta conferencia con un Ejercicio Guiado de Meditación Profunda

MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, ORDENANZA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA “TOMÁS LUIS DE VICTORIA” DE ÁVILA”

Día 25 de Abril, a las 20 horas, en el AULA DE ORQUESTA