

EL FACILITAR LA CONVIVENCIA Y AÑADIR VALOR A LA VIDA, es algo que nos afecta a todos y a todas, entre otras cosas porque LA VIDA ES PARA VIVIRLA, NO PARA “DISCUTIR”, “PELEAR” CON ELLA, siendo todo esto algo ahora mucho más necesario, dada la Sociedad tan Compleja y Líquida en que vivimos, donde constantemente se nos esta “**INVADIENDO**” con la Información.

En relación con todo esto, hemos de darnos cuenta que para poder CONVIVIR con los demás, primero tendremos que Aprender a CONVIVIR con nosotros mismos/as, siendo éste el motivo por el cual para FACILITAR LA CONVIVENCIA Y CREAR Y AÑADIR VALOR, *hemos de empezar muy cerca, y muy profundamente, para llegar muy lejos.*

La Meditación, INDIRECTAMENTE, va a estar presente a lo largo de esta Conferencia, entre otras cosas porque nos puede ayudar a Desarrollar 3 *Potentes Herramientas de Comunicación*, que son fundamentales para FACILITAR LA CONVIVENCIA Y CREAR Y AÑADIR VALOR. Estas tres Herramientas son la ATENCIÓN, la OBSERVACIÓN y la COMPRENSIÓN, tanto hacia DENTRO como hacia FUERA, tanto INTERNA como EXTERNA, debido a que ambos Niveles forman un TODO, UN “MOVIMIENTO”, “PIEZA”, SISTEMA ÚNICO, debido a que ***LO DE DENTRO “CREA” LO DE FUERA***; todo esto nos podrá ayudar a Comunicarnos y, en consecuencia, a CONVIVIR, cada vez más y mejor, con nosotros mismos, con nosotras mismas, con los demás y con el mundo, siendo todo esto lo **que** nos podrá ayudar a ***FACILITAR LA CONVIVENCIA Y AÑADIR VALOR*** y, en consecuencia, a ***AUMENTAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA EN POTENCIA***

Terminaremos esta Conferencia con un *Ejercicio Guiado y Consciente de Meditación Profunda*

*MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ,  
ORDENANZA DEL CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA DE ÁVILA*