

Terminaremos esta Conferencia con un Ejercicio Guiado de Meditación Profunda.

MEDITACIÓN PARA OPTIMIZAR LA VIDA Y EL VIVIR Y AUMENTAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA EN POTENCIA

“UNA VEZ QUE NOS DAMOS CUENTA DE QUE NUESTRA CONCIENCIA ES ILIMITADA, ENTONCES SE HACE POSIBLE PARA NOSOTROS UNA TRANSFORMACIÓN CREADORA DE NUESTRAS PROPIAS VIDAS Y DE LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS.”

F. DAVID PEAT, de su libro “SINCRONICIDAD, puente entre mente y materia.”

MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, ORDENANZA DEL CONSERVATORIO.

CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA DE ÁVILA
Avenida de España s/n

05004 ÁVILA



***MEDITACIÓN PARA OPTIMIZAR
LA VIDA Y EL VIVIR Y
AUMENTAR NUESTRA CALIDAD
DE VIDA EN POTENCIA***



JUEVES 30 DE MARZO DE 2017, a las 20h.

Aula de Orquesta del

Conservatorio Profesional de Música de Ávila

En esta Conferencia quiero hablar de la Meditación, que llevo ya practicando diariamente desde hace 14 años, como una Habilidad Vital para la Vida, porque OFRECE INFORMACIÓN CALMADA AL CEREBRO, RALENTIZA EL ENVEJECIMIENTO CELULAR, porque nos puede ayudar a darnos cuenta de que muchos problemas de Comunicación, con nosotros mismos, con los demás, con la naturaleza y con el mundo, pueden tener su origen en que no Meditamos, Reflexionamos lo suficiente.

La Meditación, tal y como diré en esta conferencia y, afortunadamente, lo tengo muy bien avalado por mi experiencia personal, es para mí una buena aliada del APRENDIZAJE y de la MEMORIA y, en consecuencia, de la CALIDAD DE VIDA, entre otras cosas, porque nos puede ayudar a **MANTENER ACTUALIZADA, FRESCA E HIDRATADA LA MEMORIA**; a **CONSEGUIR Y DISFRUTAR DE UNA ENVIDIABLE ESTABILIDAD EMOCIONAL**; a darnos cuenta de que **HAY UNA “CONEXIÓN” PROFUNDA ENTRE TODAS LAS COSAS** y, en consecuencia, a darnos cuenta de que **TODO ESTÁ INTERCONECTADO DINÁMICAMENTE..**

Hay personas que me han preguntado **por qué** tengo tan buena Memoria; en esta conferencia daré algunas claves de ello.

En definitiva, y como presentación de esta conferencia, quiero decir que para mí, la Meditación es una de las mejores maneras de **INVERTIR, A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO EN LA SALUD DEL CEREBRO**, para evitar que éste se *deteriore y envejezca de forma*

prematura; por eso, la MEDITACIÓN nos puede ayudar a **RENOVAR NUESTRO COMPROMISO CON LA VIDA** y, en consecuencia, a darnos cuenta de que **APRENDER ES CREAR... ES CREARSE... ES VIVIR**, siendo todo esto lo que nos podrá ayudar a **OPTIMIZAR LA VIDA Y EL VIVIR Y A AUMENTAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA EN POTENCIA”**.

“La Meditación no es algo que hacen las personas para entretenerse, porque no tienen otra cosa mejor que hacer”

“Es importante conocer la extraordinaria belleza y profundidad de la Meditación; es una auténtica bendición, porque nos puede ayudar a ordenar, poner en orden la “casa” más bella, bonita y hermosa que tenemos, que es nuestra Vida”

JIDDU KRISHNAMURTI

“Hemos comprobado que la densidad y el tamaño del Cerebro, que se encoge con los años, deja de hacerlo si meditas; regiones que tienen que ver con el Aprendizaje y la Memoria se ensanchan”; *“La Meditación permite regular nuestro propio envejecimiento”*, nos dice JON KABAT ZINN, Biólogo Molecular e Investigador, e impulsor de la Atención Plena en Occidente; desde hace 40 años se levanta todos los días a las cuatro de la mañana para hacer Meditación.

“Para romper con las maneras de pensamiento habituales, aceptadas de antemano por generaciones, hace falta mucho coraje, energía y pasión; el conocimiento no es algo firme que se vaya acumulando de manera rígida, sino un continuo proceso de cambio”

DAVID BOHM, CIENTÍFICO Y FÍSICO.