

**TODOS
LOS JUEVES
DE 19 A 20 H**
DEL 30 DE ABRIL
AL 18 DE JUNIO

EN EL CANAL
DE YOUTUBE DE
**FUNDACIÓN
CAÑADA BLANCH**

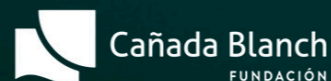
CHARLAS ONLINE

REAL ACADEMIA DE MEDICINA
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y
FUNDACIÓN CAÑADA BLANCH

MINDFULNESS EN TIEMPOS DE CRISIS V SESIÓN

VICENTE SIMÓN

CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE



Vicente Simón
Mayo, 2020

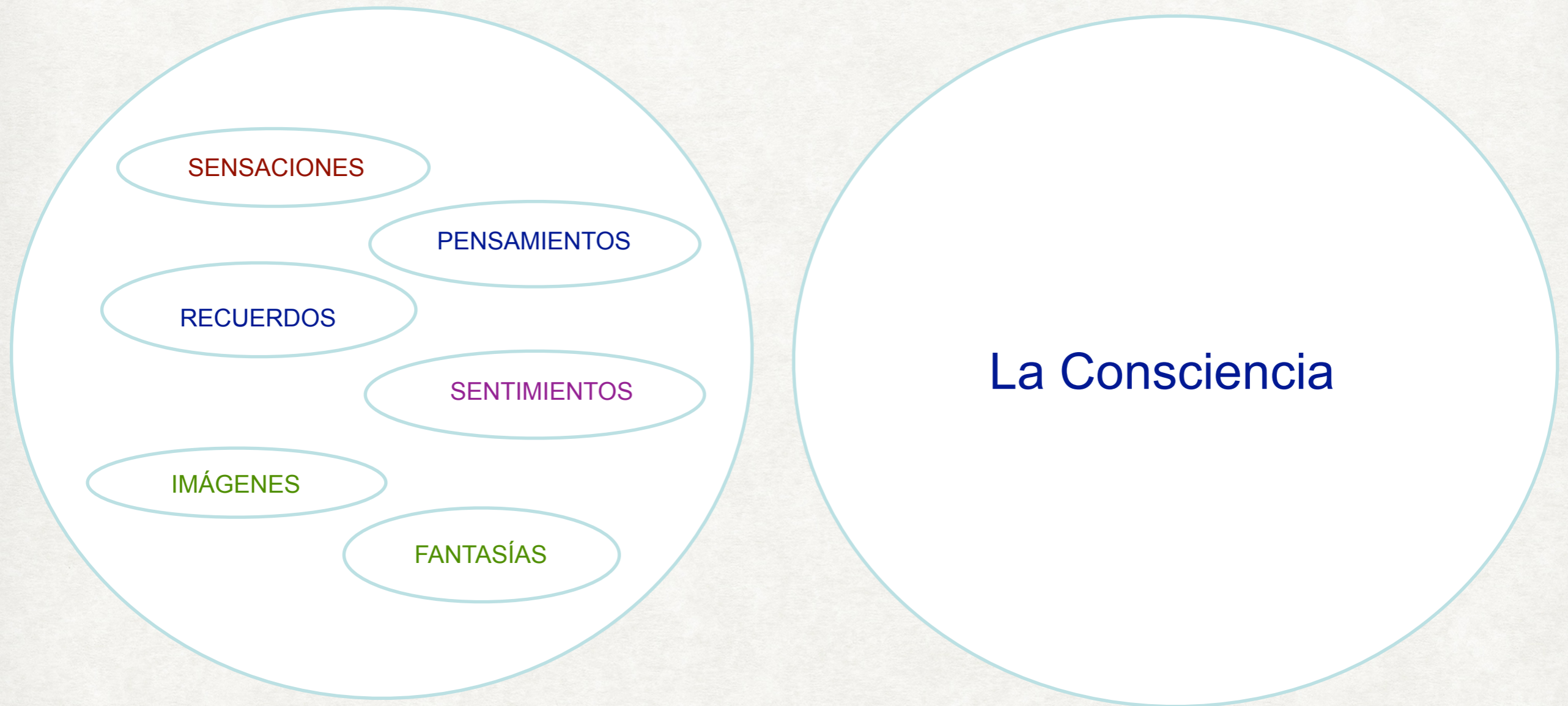
La consciencia y sus contenidos



La consciencia

Vicente Simón
Mayo, 2020

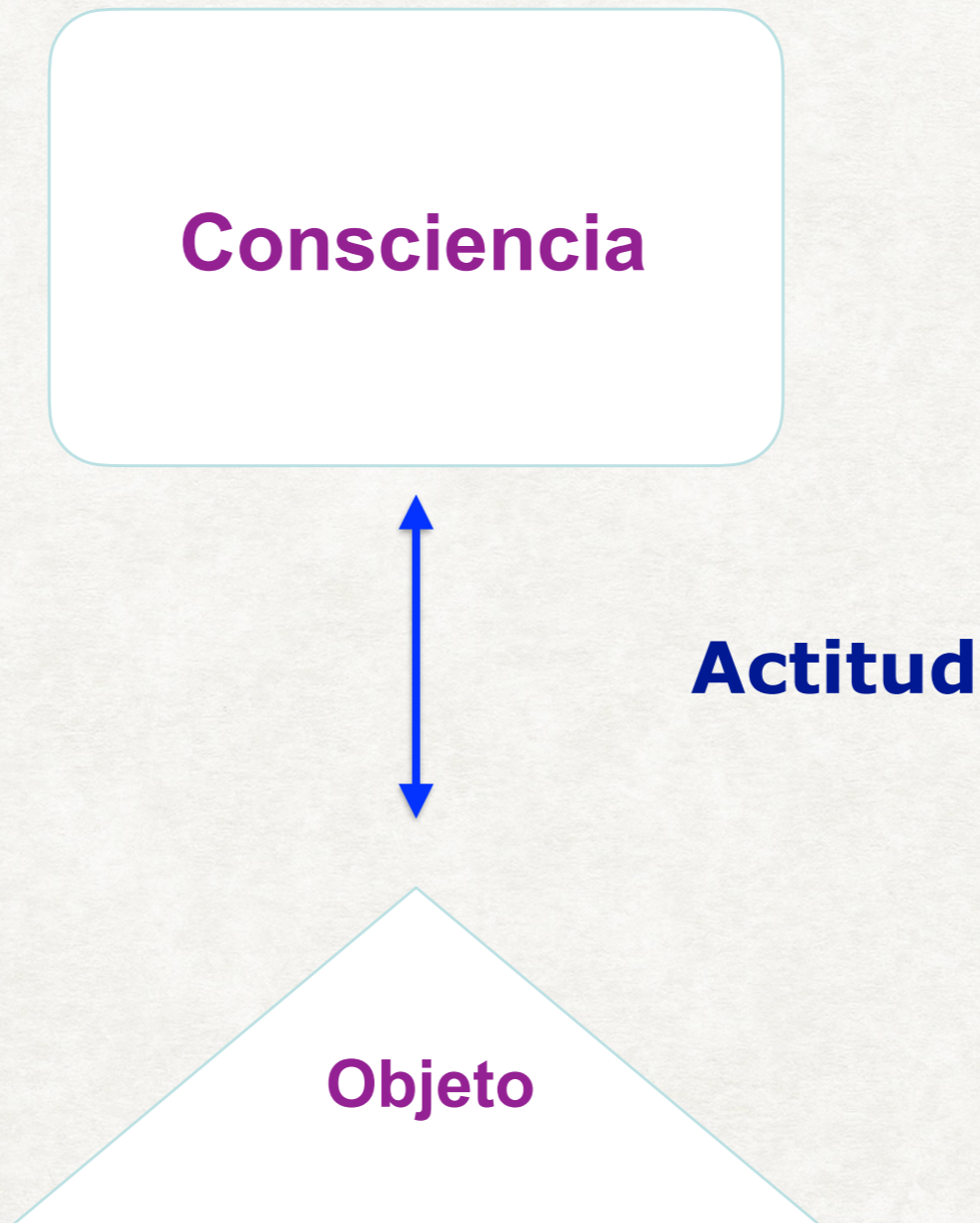
La consciencia y sus contenidos



La consciencia

Vicente Simón
Mayo, 2020

La consciencia y el objeto



Vicente Simón
Mayo, 2020

Características dinámicas y estructurales de la consciencia

La desidentificación

Las metáforas

Vicente Simón
Mayo, 2020

Identificación y desidentificación

En el estado de consciencia habitual, el yo se identifica con los contenidos de la consciencia, es decir, se cree que es idéntico a ellos. Es a ese “creerse igual o idéntico a” a lo que llamamos “identificación”

Simón

Vicente Simón
Mayo, 2020

“Lo que es consciente del enfado no se enfada”

Consciencia



Emoción

Enfado

Miedo

Tristeza

Mathieu Ricard

Vicente Simón
Mayo, 2020

Desidentificación

La desidentificación es un proceso que se va produciendo a lo largo de la práctica meditativa

Es un cambio de perspectiva

Vicente Simón
Mayo, 2020

El viaje hacia la Consciencia

Identificación con:

Los objetos



La
Consciencia

Vicente Simón
Mayo, 2020

**... tú no eres lo que sucede,
tú eres a quién le sucede**

Nisargadatta

Vicente Simón
Mayo, 2020

Metáforas de la consciencia

La luz

El espejo

El espacio

La consciencia

Vicente Simón
Mayo, 2020

La luz

Es una luz tan diferente de la de acá, que parece una cosa tan deslustrada la claridad del sol que vemos en comparación de aquella claridad y luz que se representa a la vista, que no se querrían abrir los ojos después. Es como ver un agua que corre sobre cristal y reverbera en ello el sol, a una muy turbia y con gran nublado y corre por encima de la tierra, no porque se representa sol ni la luz es como la del sol; parece, en fin, luz natural y esta otra cosa artificial. Es luz que no tiene noche, sino que, como siempre es luz, no la turba nada

Santa Teresa, Libro de la Vida, XXVIII

Vicente Simón
Mayo, 2020

La luz

Es pura Conciencia de ser, sin ser esto o aquello, sin ninguna auto-identificación con nada en particular o en general. En esa luz pura de la Conciencia no hay nada, ni siquiera la idea de nada. Sólo hay luz

Nisargadatta Maharaj, Yo soy Eso

Vicente Simón
Mayo, 2020

El espejo

La mente del hombre perfecto es como un espejo: deja que las cosas vengan y vayan sin acogerlas ni despedirlas; responde a los demás sin esconder nada. De ahí que esté sobre las cosas, sin que de ellas reciba tuerto

Zhuang Zi , VII

Vicente Simón
Mayo, 2020

El self observador

**No puede ser afectado por el mundo, al igual
que un espejo no es afectado por las imágenes
que refleja**

Deikman, 1982

Vicente Simón
Mayo, 2020

El espacio

El espacio tiene las siguientes cualidades: es infinito, lo permea todo, posee una expansividad ilimitada, es inconmensurable, no se contrae, es inmenso, eterno e inmutable –está más allá de las palabras, de los conceptos, de la filosofía

Tenzin Wangyal
La esencia pura de la mente

Vicente Simón
Mayo, 2020

El espacio: la naturaleza de la mente

Si permanecemos en la naturaleza de la mente, fundidos con el espacio en lugar de identificarnos con lo que surge en él, hay un efecto en la vida. No hay nada que defender, ningún yo que necesitamos proteger, porque nuestra propia naturaleza es espaciosa y puede acomodarlo todo. El vacío no necesita defensa. El espacio no puede ser dañado. Nadie puede afectarlo

Tenzin Wangyal
La esencia pura de la mente

Vicente Simón
Mayo, 2020

Mirar el cielo

Vicente Simón
Mayo, 2020

Infinitud de las cosas

Recuerda que, aunque nacido mortal y habiendo recibido una vida limitada, te has elevado sin embargo, por medio de la ciencia de la naturaleza, hasta la eternidad y que has visto la infinitud de las cosas: las que serán y las que han sido

Epicuro
Dichos vaticanos, 10

Vicente Simón
Mayo, 2020

Visión desde arriba

... piensa que, si de pronto, remontándote por el aire examinaras las cosas humanas y su multitud de formas, al ver simultáneamente cuán gran espacio ocupan los habitantes del aire y etéreos, las despreciarías; y que, cuantas veces te remontaras a lo alto, verías lo mismo, su uniformidad, su pequeña duración. A estas cosas se refiere la vanidad humana

***Marco Aurelio
Meditaciones, XII, 24***

Vicente Simón
Mayo, 2020

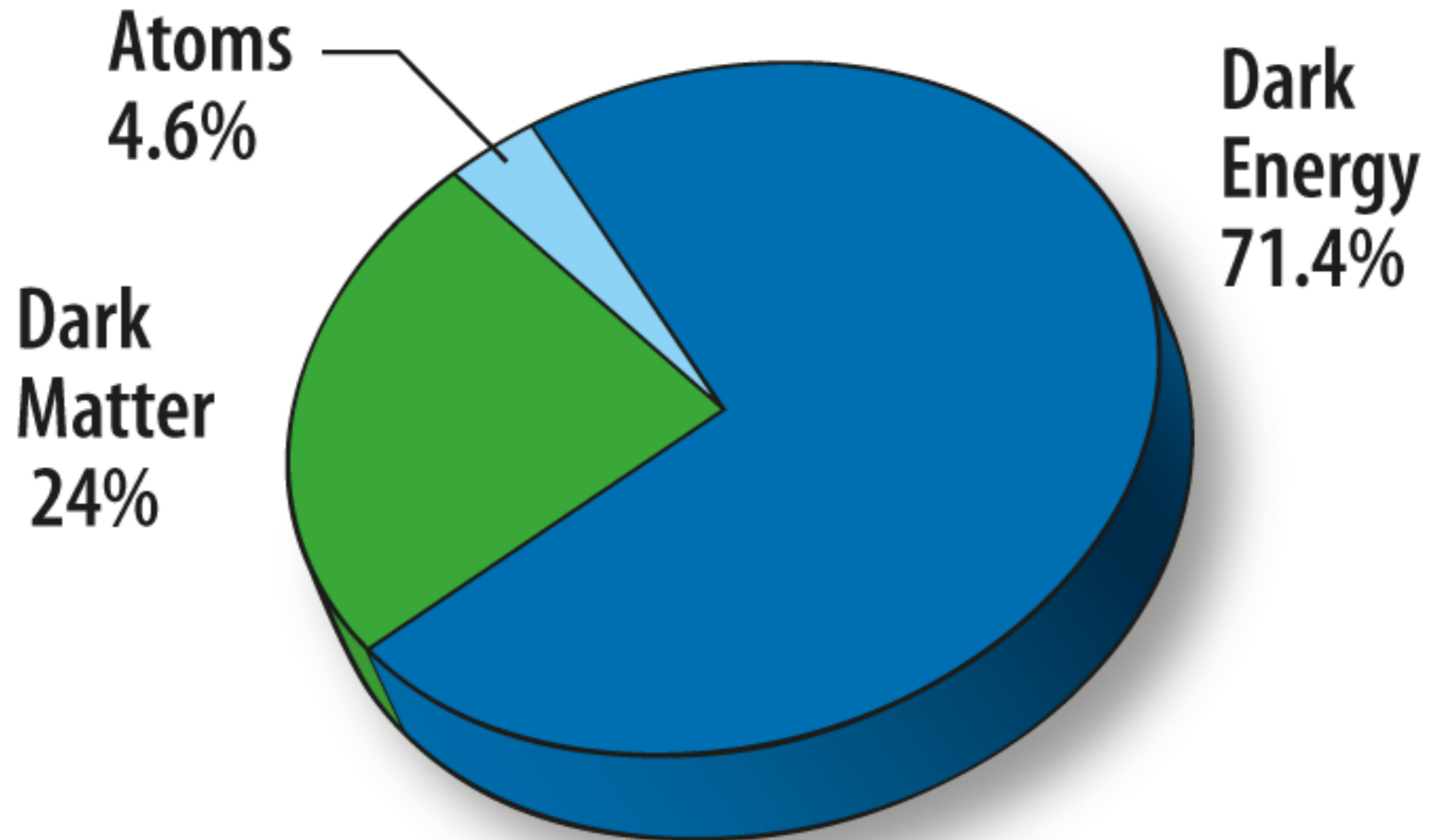
Contempla el curso de los astros

**Contempla el curso de los astros,
como si tú evolucionaras con ellos, y
considera sin cesar las transformaciones
mutuas de los elementos. Porque estas
imaginaciones purifican la suciedad de
la vida a ras de suelo**

***Marco Aurelio
Meditaciones, VII, 47***

Vicente Simón
Mayo, 2020

Componentes del universo



TODAY

Vicente Simón
Mayo, 2020

<http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>

<https://meditacionvicentesimon.com/>

<https://bit.ly/2LsaoP8>

Vicente Simón
Mayo, 2020

Curso Online 1

Descubriendo el inagotable universo de la consciencia



<https://meditacionvicentesimon.com/courses/descubre-el-inagotable-universo-de-la-consciencia/>

Vicente Simón
Mayo, 2020

Curso Online 2

En busca de nuestra verdadera identidad



<https://meditacionvicentesimon.com/courses/en-busca-de-nuestra-verdadera-identidad/>

Vicente Simón
Mayo, 2020