

Instituto Valenciano de Práctica Filosófica (IVAPRAF)
Coordinador: Juan García Armengol (*Doctor en Filosofía.
Especialista en Práctica y Asesoramiento Filosófico. Doctor en
Medicina y Cirugía.*).

SESIÓN DE PRÁCTICA FILOSÓFICA Y MEDITACIÓN MUSICAL LA ECUANIMIDAD

Fecha: Sabado 24 de Febrero de 2024. De 18.00 a 20.00 horas.

Lugar: Centro “éxtasis deSantaTeresa” (Calle Salamanca 40, 46005 Valencia).

* Debido al aforo limitado se precisa reserva de plaza, por WhatsApp 655096992. Aportaciones voluntarias de 8 euros por asistente donados íntegramente para el Proyecto de Cirugía de la Fundación Vicente Ferrer (FVF) en Anantapur (India). Las donaciones pueden realizarse el mismo día de la sesión o por Bizum a deSantaTeresa (655096992)

- **Bienvenida. Música: The protecting veil**
- **La Meditación musical**

La vida está en un continuo movimiento, en una vibración incesante, en un orden global, con una integración armónica y coherente. Como refiere Teresa Versyp (“Coherencia cuántica y vida”): “ La propia teoría cuántica de campos nos afirma que hay un campo cuántico presente invisible y que impregna todo lo existente, el Gran Vacío, el Campo de Punto Cero. En este gran Vacío existen diminutas partículas vibrando y danzando, las partículas virtuales que aparecen y desaparecen fugazmente y crean las fluctuaciones cuánticas que distorsionan el propio tejido espaciotemporal. Y aunque invisibles, son las responsables de la transmisión de las fuerzas fundamentales de la naturaleza”.

Así, esta integración armónica y coherente es el orden implicado de la manifestación vital. Nuevas líneas de investigación, en el marco de lo que podemos denominar una Biología Cuántica revela estos fenómenos de coherencia cuántica en la biología de múltiples manifestaciones vitales, como la coordinación neuronal en el cerebro, en las células cardíacas, el trabajo en equipo del mundo animal, las migraciones de aves y hasta los movimientos planetarios. Todo ello, son verdaderas armonías musicales, en un orden exquisitamente sincronizado.

Así, la música, el sonido, el orden y la sanación son parte de la vida, cada uno de nuestros órganos, de nuestras células, vibran en un tono, una nota musical específica. Por ello, la música es una hermosa manifestación de una fuerza realmente unificadora, en la orquesta de la vida.

- **Meditación musical: La POSTURA del cuerpo y mente PRESENTE: Morar en CALMA. (Música: *Heart of Gaia. Jewels of Silence. Ashana with Thomas Barquee*).**

Simplemente nos sentamos evitando tensiones, en calma. Podemos sentir como una onda de relajación recorre todo nuestro cuerpo, todo nuestro psiquismo.

Tu cuerpo y tu mente están aquí mismo, presente, atento, despierto, moramos en una calma plenamente consciente.

La postura que tomamos refleja nuestra expresión como una presencia de cuerpo y mente consciente y ordenada, aquí y ahora, en definitiva, en un encuentro sereno y en calma con uno mismo y con todo lo que nos rodea, como la manifestación de una vida UNIFICADA.

Esta presencia en calma no es el medio para alcanzar algún resultado deseado, como el anhelo de alcanzar un estado mental especial. Morar en la calma de una conciencia plena de cuerpo-mente-vida es un fin en si mismo, ya no hay necesidad de conseguir algún logro, pues ese deseo o anhelo activa la rumiación de nuestra mente. No hay nada que alcanzar o conseguir, ya todo está aquí mismo, en el momento presente.

“No hay necesidad de intentar alcanzar un estado especial. Cuando tratas de conseguir algo, tu mente empieza a deambular por ahí. Cuando no tratas de conseguir nada, tienes tu cuerpo y tu mente aquí mismo” (Basado en el texto de Shunryu Suzuki, “Mente Zen, mente de principiante”. Pag 33-38)

- **Meditación musical: La RESPIRACIÓN manifestación de una VIDA UNIFICADA. (Música: *A small measure of peace. Hans Zimmer*).**

Nos sentamos en Meditación. Relajamos el cuerpo con el movimiento de la respiración. Relajamos la actividad de la mente con el movimiento respiratorio. Sentimos la respiración como el puente que une e interpenetra cuerpo y mente.

Moramos en el movimiento unificador de la respiración, en esta vitalidad interdependiente moramos en calma... Simplemente sentados, en calma, nuestro cuerpo y mente parece que se vacían, se diluyen en una totalidad que interpenetra toda la vida y la existencia.

“Lo que llamamos “yo” es solo una puerta batiente que se mueve cuando inspiramos y cuando espiramos” (Basado en el texto de Shunryu Suzuki “Mente Zen, mente de principiante”. Pag 38-41):

“Cuando practicamos el zazen, la mente se adapta siempre al ritmo de nuestra respiración. Al inhalar, el aire penetra en el mundo interior. Al exhalar, el aire sale al mundo exterior. El mundo interior es ilimitado, y también lo es el exterior. Se dice “mundo interior” y “mundo exterior”, pero, en realidad, sólo hay mundo entero. En este mundo ilimitado nuestra garganta es como una puerta de vaivén. El aire entra y sale como cuando se pasa por una puerta de esa clase. Cuando uno piensa “yo respiro”, el “yo” está de más. No hay ningún “uno” para decir “yo”. Lo que solemos llamar el “yo” no es más que una especie de puerta de vaivén que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos. Es simplemente algo que se mueve. Cuando la mente está bastante pura y calmada para seguir este movimiento, no hay nada, ni “yo”, ni mundo, ni mente, ni cuerpo, sino simplemente una puerta de vaivén... Esto quiere decir que cuando se practica el zazen no existe idea del tiempo ni del espacio... En realidad, lo que uno hace es simplemente sentarse y estar consciente de la actividad universal. Nada más”.

- **DIALOGO: LA ECUANIMIDAD**
- **Meditación musical: La pequeña y gran mente. La olas mentales. (Música: *Dream 3 (in the midst of my life). Max Richter*)**

Los pensamientos, emociones, sentimientos, que conforman muchas imágenes en nuestra mente, son como olas en la totalidad del agua del mar. Estas olas son nuestra pequeña mente. No proceden de fuera de nosotros mismos, son las olas de la propia mente, pues esta lo incluye todo. Nosotros mismos generamos las olas de nuestra mente. Si observamos sin juicio o elección todas nuestras olas (ya las consideremos positivas o negativas), que se generan condicionadas por tantas experiencias, tantas creencias de toda índole, podemos darnos cuenta que son lógica y sencillamente parte de nosotros mismos, entonces nos damos cuenta que el observador es lo observado, comprendemos su naturaleza transitoria y relacional, y la mente reposara en la luz de la comprensión, en una inteligencia creativa, que manifiesta de forma natural una fuerza unificadora, quizás esa fuerza tan desconocida que llaman amor.

En nuestras relaciones podemos sentir distintas emociones o sentimientos ya sean considerados como positivos o negativos, cargarnos de conocimientos y experiencias, podemos sentir dicha, agradecimiento, dolor, envidia, etc. Esta actividad son las olas de nuestra mente. Así, cuando la mente se relaciona con algo externo, habitualmente es tu pequeña mente la que lo hace, es como si se fragmentara, como el surgir de una ola. Habitualmente vivimos más desde esta fragmentación, desde nuestra pequeña mente, sin darnos cuenta de su inevitable limitación. Por ello, percibimos de forma fragmentada, no comprendemos globalmente la realidad de la existencia.

Sin embargo, podemos relacionarlos de una forma distinta; claro que se manifestará de forma natural nuestra pequeña mente con sus rasgos y caracteres particulares, pero ahora puede ser de una cualidad distinta, una pequeña mente nutrida por el orden que le otorga esa gran mente, ese orden implicado como decía Bohm, que alimenta de forma natural las manifestaciones de la vida. En ese momento la pequeña y la gran mente son solo una.

Así, la gran mente lo incluye todo, ya no se relaciona fragmentariamente con algo en concreto, todo esta dentro de esta gran mente. Esa es su esencia, realmente todo es agua. Pero “en el agua siempre hay olas. Las olas son la práctica del agua. Hablar de las olas aparte del agua, o del agua aparte de las olas, es un engaño. El agua y las olas son uno. La gran mente y la pequeña mente son uno”.

“Una mente con olas no es una mente alterada, sino que en realidad es una mente amplificada... La actividad de la gran mente es amplificarse a si misma a través de diversas experiencias, en sus continuas relaciones. En cierto sentido, nuestras experiencias vienen de una en una y siempre son nuevas y frescas, pero, en otro sentido, no son sino un despliegue continuo o repetido de la gran mente” (Citas tomadas de Shunryu Suzuki “Mente Zen, mente de principiante”).

- **Meditación musical: Soltar,..., abrir las manos del pensamiento. (Música: On the Nature of daylight. Written on the Sky II. Chris Worsey & Natalia Bonner & John Metcalfe & Louisa Fuller & Philip Sheppard)**

Meditar es soltar...Simplemente sentados, soltamos, abrimos las manos del pensamiento: *“Si abrís las manos toda la arena del desierto pasa por ella, si cerráis solo un par de puñados de arena”*

“... El punto esencial de zazen es estar bien despierto, abriendo la mano del pensamiento. El vasto cielo no obstruye el ir y venir de las nubes blancas, las deja flotar con libertad... Refleja el famoso koan de: “no ganancia, no conocimiento”. Es la actitud de abstenerse de toda fabricación especulativa. En otras palabras, significa estar libre de las ideas fabricadas en nuestra mente. A esto es a lo que llamo abrir la mano del pensamiento. Cuando pensamos en algo tratamos de atraparlo con nuestra mente. Si abrimos la mano del pensamiento este algo se cae. Al abrir la mano del pensamiento, las construcciones mentales se desploman.”

- **Meditación musical: La interdependencia de la vida y el “interser”: Una forma de vivir (Musica: Adagio para cuerdas. Samuel Barber).**

La contemplación de la interdependencia es profundizar, comprender y vivir de forma global la realidad de la existencia. Todas las manifestaciones de la vida son partes del gran cuerpo de la realidad, que es realmente indivisible. No puede ser dividido en pedazos que tengan, cada uno de por sí, existencia propia separada de la totalidad.

“La atención plena no es una herramienta o instrumento para obtener algo más, ya sea que se trate de sanación, éxito, riqueza o triunfos. La verdadera Plena Consciencia es un camino, una forma de vida ética, y cada paso a lo largo de ese camino puede traer felicidad, libertad y bienestar a nosotros mismos y a los demás aquí y ahora. **La felicidad y el bienestar no son un asunto individual. Interactuamos con todas las personas y todas las especies**” (Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh sobre el “El interser”, término que acuñó en la década de 1980).

Regresamos, despertamos, actualizamos la realidad de la propia vida que no está separada de toda la vida manifiesta a nuestro alrededor.

En el interior de la manifestación pura de la vida, descubrimos el reposo de una vida universal, que es vida en sí misma, vida como actividad pura.

Simplemente me siento, en el reposo de la vida universal como actividad en continuo movimiento fluyente, en un orden que parece imperturbable. ¡En un movimiento de tal quietud! ¡en un silencio atronador!

Este despertar a la realidad de la vida no dividida y en continuo movimiento fluyente, es la vivencia esencial de la meditación, que es mucho más que una práctica deliberada, más allá de toda medida, de consecución o logro, **ES UNA FORMA DE VIVIR.**