

**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



Cañada Blanch  
FUNDACIÓN



Vicente Simón  
Mayo, 2020

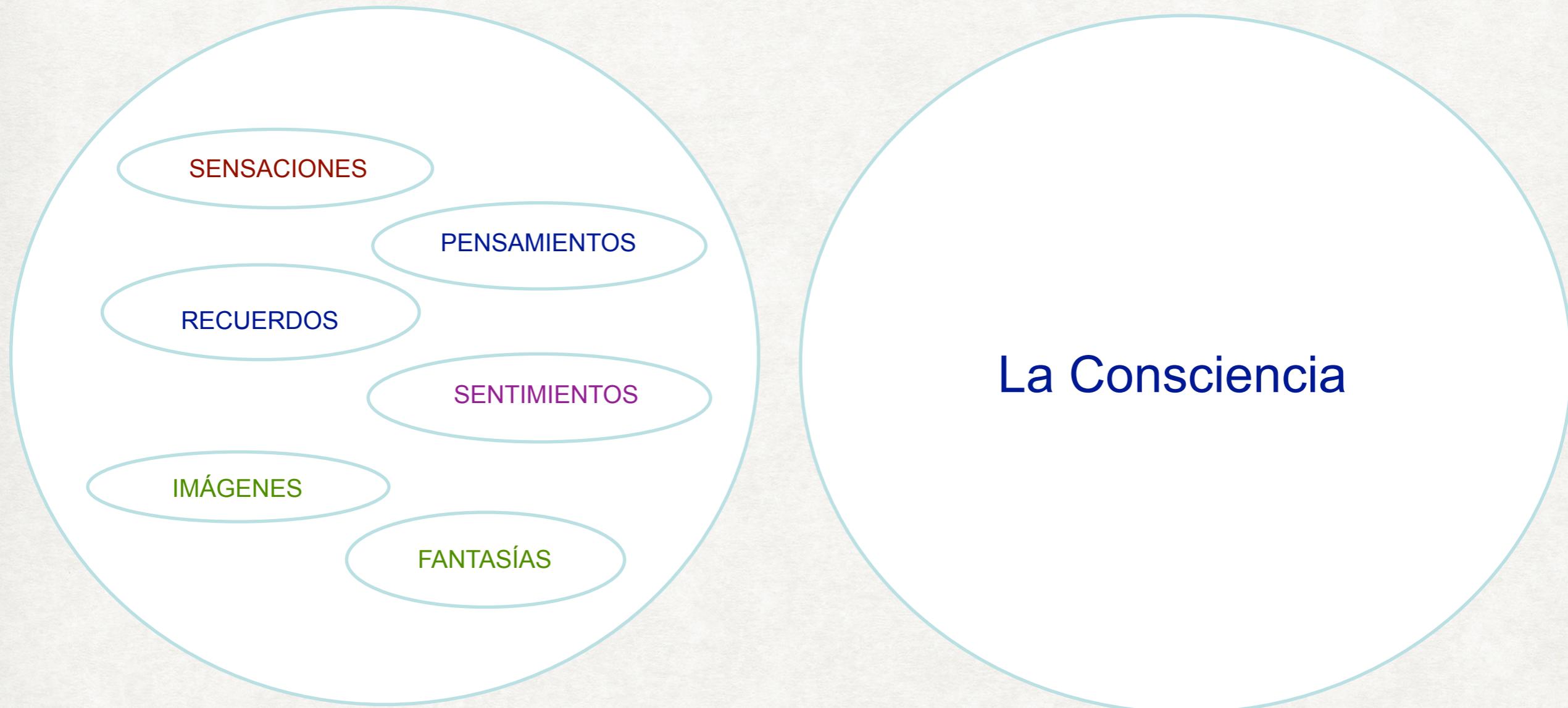
# **La conciencia y sus contenidos**



**La conciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

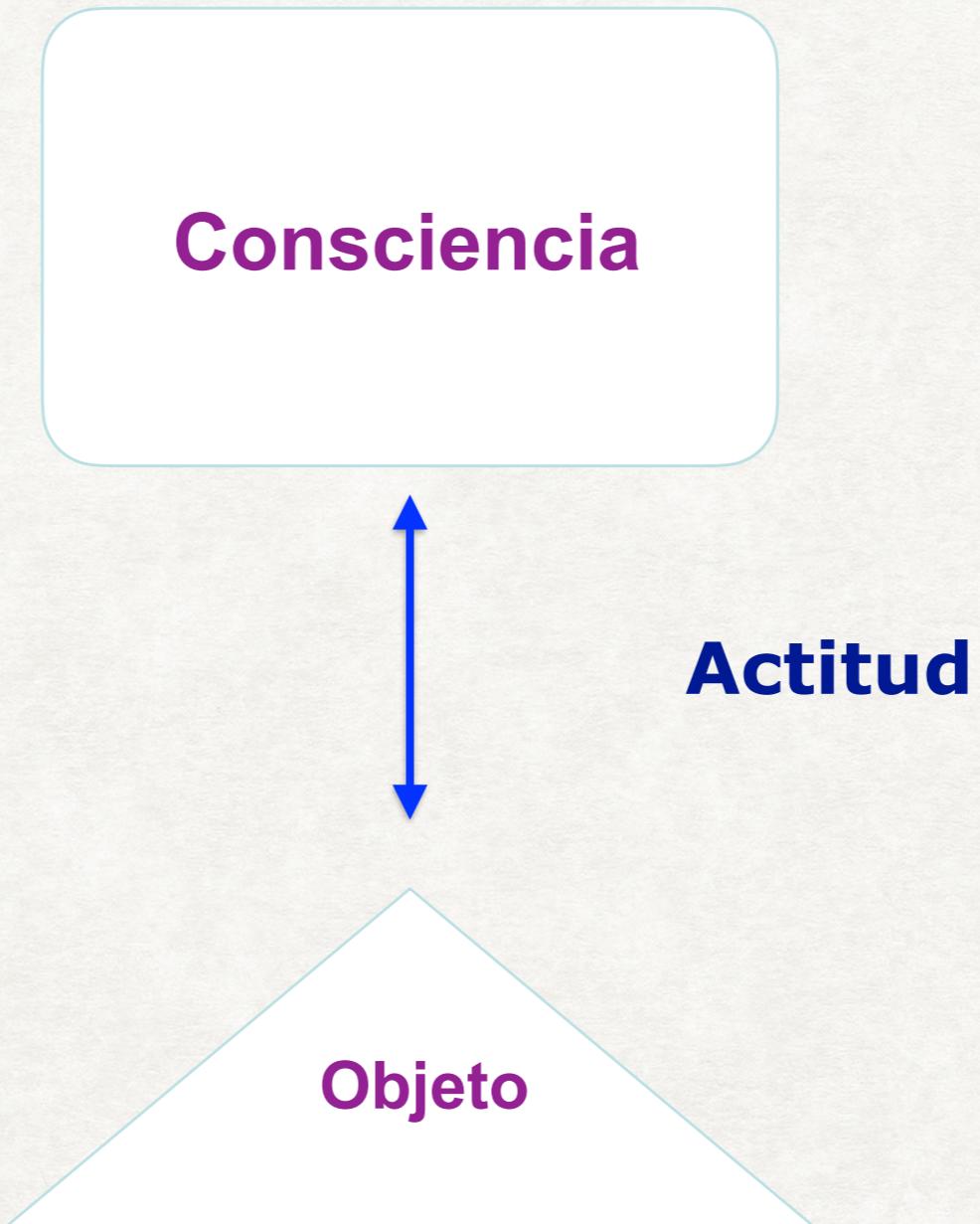
# **La conciencia y sus contenidos**



**La conciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# **La conciencia y el objeto**



Vicente Simón  
Mayo, 2020

# **Características dinámicas y estructurales de la conciencia**

**La desidentificación**

**Las metáforas**

Vicente Símon  
Mayo, 2020

# **Identificación y desidentificación**

**En el estado de conciencia habitual, el yo se identifica con los contenidos de la conciencia, 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 Símon  
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 conciencia***

**La luz**

**El espejo**

**El espacio**

**La conciencia**

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 Símón  
Mayo, 2020

# El espacio

**El espacio tiene las siguientes cualidades: es infinito, lo permea todo, posee una expansividad ilimitada, es incommensurable, 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

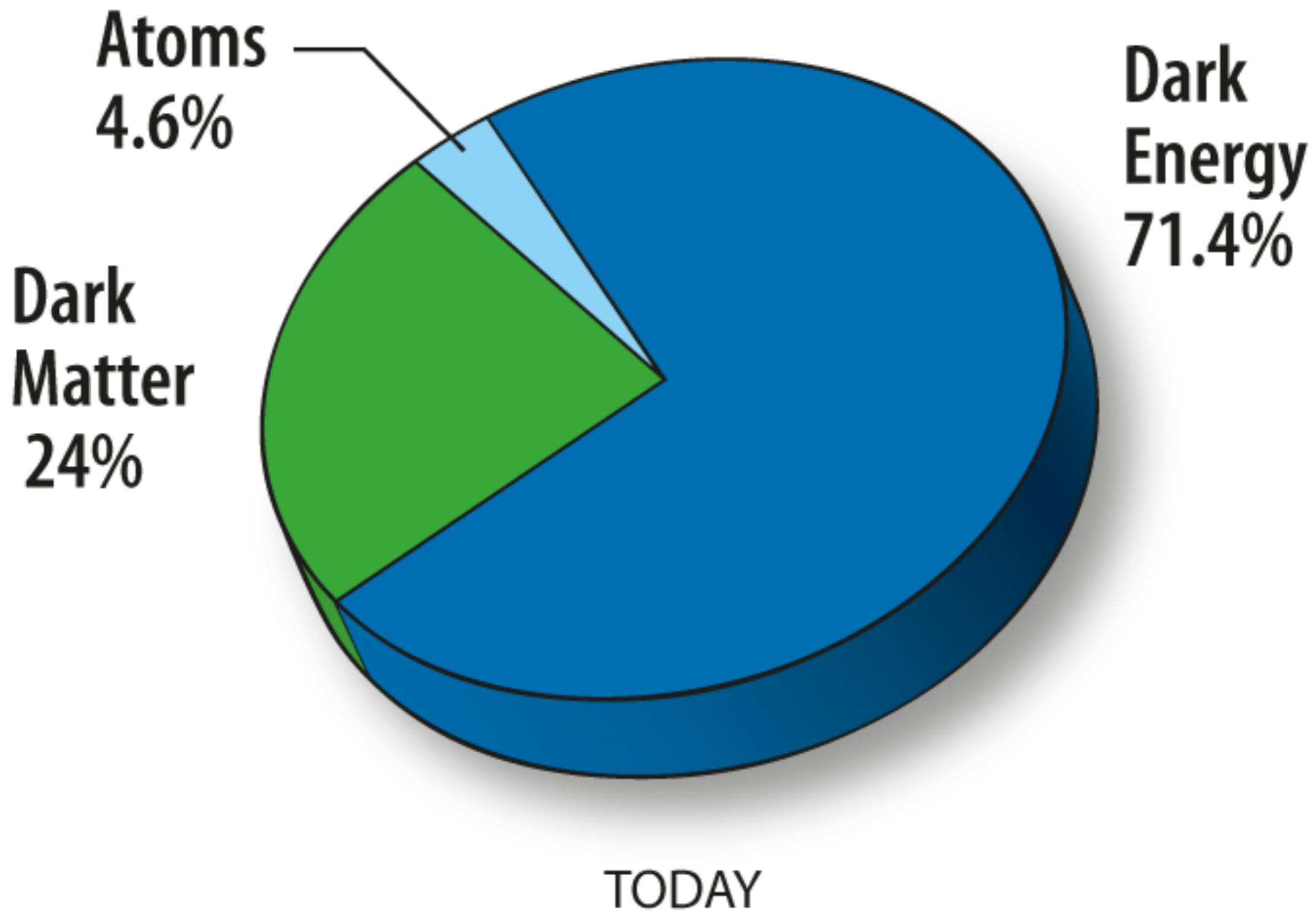
# Contempla el curso de los astros

**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



Vicente Simón  
Mayo, 2020

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

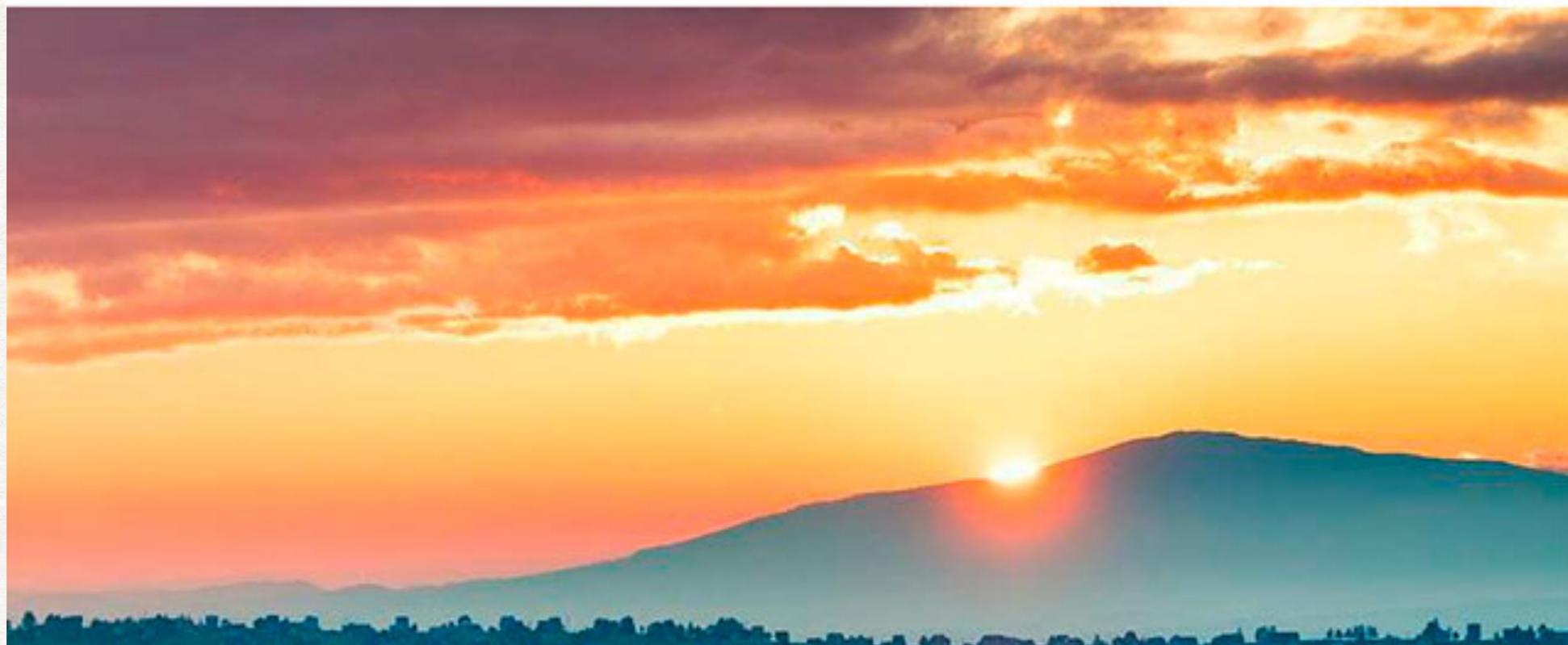
**<https://meditacionvicentesimon.com/>**

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

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# **Curso Online 1**

*Descubriendo el inagotable universo de la conciencia*

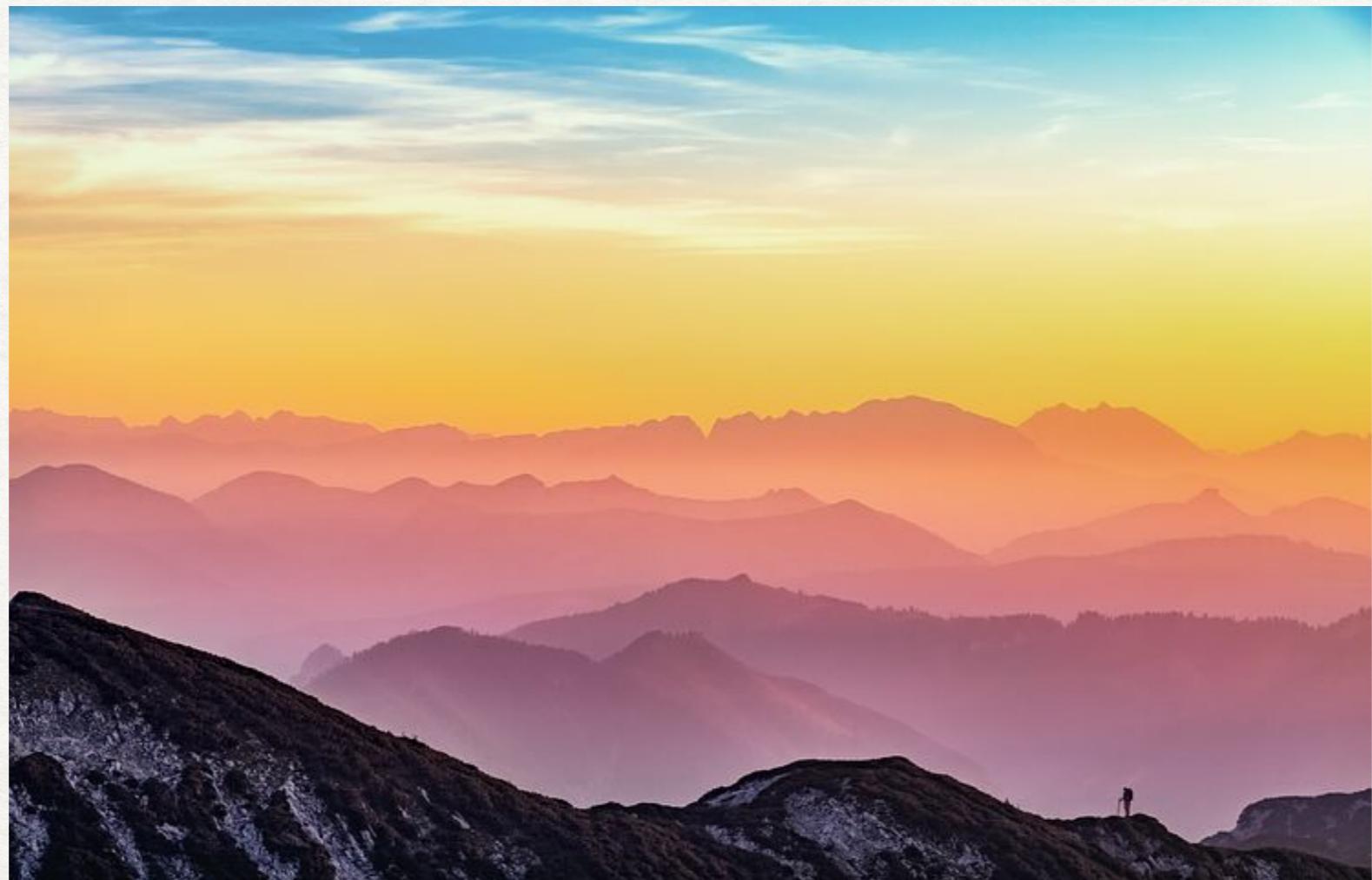


<https://meditacionvicentesimon.com/courses/descubre-el-inagotable-universo-de-la-conciencia/>

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# **Curso Online 2**

**En busca de nuestra verdadera identidad**



[https://meditacionvicentesimon.com/courses/en-busca-de-nuestra-verdadera-  
identidad/](https://meditacionvicentesimon.com/courses/en-busca-de-nuestra-verdadera-identidad/)

Vicente Simón  
Mayo, 2020