

ESPIRITUALIDAD COTIDIANA

IKIGAI CAFÉ de Francesc Miralles

Esquema detallado

Elaborado con intervención de contenidos de IA

Participantes: Francesc Miralles (moderador), Gaspar Hernández y Elisabeth Silvestre.

1. Introducción: el valor del intervalo

Lectura inicial de *El libro de la toalla* (Alan Percy)

Idea central: el Maai

- Concepto procedente del aikido.
- Significa:
 - espacio entre dos acontecimientos;
 - distancia entre dos personas;
 - pausa fértil entre acción y acción.

Aplicaciones prácticas

- No responder inmediatamente.
- Evitar la reactividad.
- Dar tiempo a la conciencia.
- Incorporar pausas durante el trabajo.
- Compartir silencios.
- Contemplar sin necesidad de hablar.

Idea principal

La espiritualidad comienza aprendiendo a detenerse.

2. Las cuatro casas del ser humano (Elisabeth Silvestre)

A partir de su libro *Las casas de Lua*.

Primera casa: la Tierra

- Es nuestra casa original.
- Dependemos completamente de ella.
- Sin embargo, no la cuidamos suficientemente.

Segunda casa: la vivienda

Tema de investigación de Elisabeth.

La casa:

- afecta al cuerpo;
- afecta a las emociones;
- influye sobre el estado mental;
- condiciona el bienestar espiritual.

El entorno modifica continuamente:

- pensamientos;
- emociones;
- respuestas fisiológicas.

Tercera casa: el cuerpo

El cuerpo es:

- nuestro vehículo;
- nuestra vivienda permanente.

El cerebro mantiene un "escáner" continuo del entorno.

Por ello:

- naturaleza,
- luz,
- ruido,

- materiales,
- vegetación

influyen directamente sobre nuestro equilibrio.

Regreso a la naturaleza

La verdadera esencia humana está ligada al medio natural.

Nuestro cerebro evolucionó:

- en bosques;
- junto al agua;
- bajo la luz solar.

La biología apenas ha cambiado, aunque sí lo hayan hecho las ciudades.

3. La naturaleza como medicina

Baños de bosque

Referencia al Shinrin-Yoku japonés.

Beneficios:

- calma;
- regulación emocional;
- sincronización biológica.

Rutas verdes

Elisabeth propone:

Buscar caminos con vegetación incluso dentro de la ciudad.

Beneficios:

- recibir luz matinal;
- sincronizar ritmos circadianos;

- comenzar el día más centrados.

Plantas en casa

Las plantas:

- generan bienestar;
- aumentan la conexión con la naturaleza;
- mejoran la calidad ambiental.

4. El libro de Gaspar Hernández: "El camino de la conciencia"

Subtítulo:

Plenitud y vida más allá de la muerte

Su propósito:

Ir directamente al núcleo de la experiencia espiritual.

No pretende:

- largas prácticas;
- complejos sistemas.

Busca un acceso directo a la conciencia.

5. ¿Qué es la conciencia?

Gaspar distingue entre:

Lo observado

- cuerpo
- emociones
- pensamientos

y

El observador

Aquello que observa todo.

La conciencia es:

- el testigo;
- el darse cuenta.

Es la dimensión olvidada por:

- la educación;
- los medios;
- la cultura.

Influencia de Eckhart Tolle

Referencia a su despertar.

Pregunta fundamental:

¿Quién observa los pensamientos?

Ese observador es la conciencia.

6. La práctica espiritual cotidiana

Elisabeth Silvestre

No practica largas meditaciones.

Prefiere:

"Snacks espirituales".

Consisten en:

- detenerse unos segundos;
- respirar;
- volver al cuerpo;
- recuperar el centro.

Gaspar Hernández

Mantiene:

- veinte minutos diarios de meditación.

Pero propone además una práctica mucho más sencilla.

7. El espacio entre pensamientos

Uno de los conceptos centrales de toda la conversación.

Existe un pequeño intervalo entre un pensamiento y el siguiente.

Ese espacio:

- normalmente pasa desapercibido;
- no está ocupado por contenido mental.

En él:

- permanece la conciencia;
- aparece la verdadera identidad.

La propuesta consiste simplemente en:

observar ese espacio.

8. Pensar como disfunción

Frase inspirada en Antonio Blay.

Idea:

El pensamiento es extraordinario.

Gracias a él existen:

- ciencia;
- tecnología;
- cultura.

Pero ocurre un problema.

No sabemos utilizarlo.

Más bien:

el pensamiento nos utiliza a nosotros.

9. Cómo salir del exceso de pensamiento

Se proponen diversos caminos.

Respiración

Reduce la actividad mental.

Paseo

Especialmente en la naturaleza.

Produce:

- relajación;
- claridad;
- creatividad.

Atención corporal

Cuando la atención baja del pensamiento al cuerpo:

- aparece calma;
- disminuye el ruido mental.

10. Sistema nervioso

Elisabeth explica la diferencia entre:

Sistema simpático

Estado de:

- alerta;
- activación;
- estrés.

Sistema parasimpático

Estado de:

- descanso;
- reparación;
- serenidad.

La respiración consciente favorece el predominio del sistema parasimpático.

11. Conciencia y muerte

Gran bloque central del programa.

Experiencia de Gaspar

Con cuatro años cayó desde un tercer piso.

Durante el accidente:

- recuerda seguir siendo consciente.

Este recuerdo conecta con muchos testimonios de experiencias cercanas a la muerte.

¿Qué muestran las ECM?

Según numerosos testimonios:

La conciencia continúa mientras el cerebro parece inactivo.

Las personas describen:

- conversaciones;
- médicos;
- detalles verificables.

12. Investigación científica

Se citan varios investigadores.

Pim van Lommel

Publicó uno de los primeros estudios clínicos importantes.

Conclusión:

La conciencia no queda suficientemente explicada por el funcionamiento cerebral.

Debate científico

Dos posiciones.

Materialista

El cerebro produce la conciencia.

Cuando el cerebro muere:

desaparece la conciencia.

No materialista

El cerebro sería un receptor.

La conciencia existiría independientemente.

Metáfora:

- cerebro = teléfono móvil;
- conciencia = internet.

13. Argumento principal de Gaspar

La ciencia aún no sabe:

cómo produce el cerebro la conciencia.

Si no conocemos ese mecanismo,

no podemos afirmar que desaparezca con la muerte.

14. Raymond Moody y los pioneros

Reconocimiento a quienes comenzaron a recopilar testimonios.

Primero fueron rechazados.

Con el tiempo,

sus investigaciones han abierto nuevas líneas de estudio.

15. Rupert Sheldrake

Se menciona la teoría de los campos mórficos.

Idea básica:

Existe una memoria colectiva compartida por las especies.

Se utiliza como ejemplo de teorías que amplían el paradigma científico tradicional.

16. Manel Sans

Valoración muy positiva de su labor divulgativa.

Aporta:

- testimonios médicos;
- experiencias verificables;
- reflexión sobre la muerte.

Su principal aportación:

ayudar a perder el miedo a morir.

17. Los superpoderes cotidianos

Basados en *Las casas de Lua*.

Respirar

Respirar conscientemente:

- cambia el estado fisiológico;
- calma la mente;
- devuelve al presente.

Compartir

Los retiros muestran:

- humildad;
- escucha;
- aprendizaje mutuo.

El grupo potencia la experiencia interior.

Dormir

El sueño:

- limpia el cerebro;
- integra memorias;
- restaura el organismo.

Condiciones recomendadas:

- oscuridad total;
- temperatura fresca;
- ausencia de pantallas;
- minimizar campos electromagnéticos.

Luz natural

La exposición matinal:

- sincroniza ritmos circadianos;
- mejora el estado de ánimo;
- aumenta la energía.

Movimiento

Caminar.

Pilates.

Bicicleta.

Vida activa.

Todo ello favorece:

- equilibrio físico;
- equilibrio emocional;
- conexión interior.

18. Ritmos naturales

Ambos invitados coinciden en:

- madrugar;
- acostarse temprano;
- vivir sincronizados con la luz natural.

La mejor forma de despertarse:

abrir la ventana y recibir la luz de la mañana.

19. Segunda parte: escritura

Francesc Miralles presenta el concepto japonés **Shu-Ha-Ri**.

Shu

Imitación.

Aprender de los maestros.

Ha

Romper las reglas.

Experimentar.

Buscar caminos propios.

Ri

Encontrar la propia voz.

Convertirse en referencia para otros.