

¿Hay alegría, fluidez y ligereza en lo que estoy haciendo?

Si no la hay, el tiempo y el relato que hago de lo que acontece en mi experiencia encubre este momento y lo percibimos como una carga u obstáculo.

Si no hay alegría o ligereza en lo que haces, no es que tengas que cambiar lo que hay, a lo mejor simplemente el cambio es relacionarte de otra manera con ello.

Trata de conceder más atención a lo que haces y a lo que el momento te presenta en vez de a los resultados que esperas obtener, esto implica **aceptar lo que es**, porque no puedes conceder tu atención a algo y al mismo tiempo resistirte a eso.

En cuanto honras el **momento presente**, toda infelicidad y esfuerzo se disuelven y la vida empieza a fluir con alegría y suavidad.

Si tus actos surgen de la **conciencia** del momento presente, cualquier cosa que hagas, hasta lo más simple, quedará impregnada de calidad, cuidado y amor.

Por tanto, **no te preocupes por el fruto de tus acciones**, mantente atento a la acción misma, el fruto ya vendrá cuando corresponda.

Cuando cesa el esfuerzo compulsivo por alejarse del ahora la alegría del ser fluye en todo lo que haces.

En cuanto tu atención se orienta hacia este momento, sientes una presencia, una quietud y una paz, no dependes ya del futuro para conseguir la satisfacción o la realización.

En el mundo, en lo relativo a tu situación de vida, puedes hacerte rico, tener conocimientos, éxito..., pero en las dimensiones profundas del ser, **ya eres completo y total ahora**.

ECKHART TOLLE, "El Poder del ahora"

XI FORO DE ESPIRITUALIDAD



La alegría de ser

XI FORO DE ESPIRITUALIDAD

SÁBADO 28 DE ENERO

- 10:00 h** Apertura del XI Foro de Espiritualidad a cargo de José Luis Sanz, presidente de la UPL, y Maite Martínez, directora de la UPL.
- 10:15 h** Danza de Bendición y meditación.
- 10:45 h** Miguel Ibáñez. *“Del ser al estar siendo”*.
- 11:55 h** Pausa.
- 12:35 h** Enrique Martínez Lozano. *“Cuidar la alegría, de las dificultades a la comprensión”*.
- 13:45 h** *“Alimento para el alma”*. Aperitivo poético a cargo de Evelyn Pérez, María Goñi y Laura Calatrava.
- 14:00 h** Pausa comida.
- 16:25 h** Meditación *“SilenciaSer y DiverterSer”*, a cargo de Fernando Tobías.
- 16:45 h** Joan Garriga. *“Decir sí a la vida. Amor, orden y alegría en nuestras relaciones”*.
- 17:55 h** Pausa.
- 18:25 h** Koldo Saratxaga. *“La espiritualidad en el día a día”*.
- 19:30 h** Espacio musical a cargo de Maia Catalán Ros.

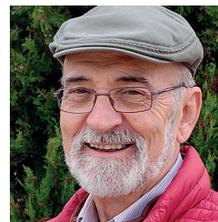
DOMINGO 29 DE ENERO

- 10:00 h.** Meditación.
- 10:30 h.** Matilde de Torres. *“La plenitud disponible”*.
- 11:40 h.** Pausa.
- 12:15 h.** Mesa redonda con todos los ponentes.
- 13:50 h.** Clausura del Foro con la Danza de Bendición.

Estos horarios pueden estar sujetos a pequeños cambios de minutos.



Miguel Ibáñez. Filósofo, teólogo y doctor en religiones comparadas. Fue monje contemplativo. Ha sido discípulo de Willigis Jaeger. Ha impartido mindfulness en la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile, en la Universidad de Alcalá y en la de Lleida; y ha publicado artículos sobre filosofía aplicada a mindfulness. Responsable, junto a Ana Lara, del proyecto Mindfulness-research para la enseñanza, difusión e investigación de la práctica de la atención plena.



Enrique Martínez Lozano. Psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Ha dedicado su vida al acompañamiento psicológico y espiritual de personas y grupos, por medio de sesiones individuales o cursos y talleres de conocimiento y crecimiento personal. Autor de más de veinte libros, todos ellos persiguen un mismo objetivo: crecer en comprensión para vivir lo que somos.



Joan Garriga. Psicólogo Humanista. Terapeuta Gestalt. Escritor. Imparte formación y talleres de Constelaciones Familiares en España y Latinoamérica (introdujo en nuestro país al creador de esta terapia, Bert Hellinger). Estudió y colaboró con Claudio Naranjo, pionero de la psicología transpersonal. Formado en PNL, abordaje Ericksoniano y métodos escénicos y corporales. Experto en Eneagrama y Terapia Integrativa. Cocreador del Institut Gestalt de Barcelona.



Koldo Saratxaga. Ingeniero. Ha dedicado cuarenta años a implementar, en más de un centenar de organizaciones, un estilo de gestión basado en las personas: sin jefes, con ética, confianza, transparencia, libertad y responsabilidades. En los últimos años, ha sido profesor en universidades del País Vasco y Navarra. Ha recibido prestigiosos premios de empresa y emprendimiento.



Matilde de Torres. Médica. Ha trabajado durante muchos años en el Servicio de Urgencias. Ha sido profesora de yoga y ha realizado acompañamientos a personas que buscaban encontrar el conflicto como causa de su enfermedad. Dirige desde hace más de veinticinco años cursos y talleres de meditación y autorrealización. Es autora de varios libros de conocimiento y crecimiento personal.

Otras participaciones en el Foro:

Fernando Tobías. Creador del proyecto “Despiertos al amanecer”. Atención plena y humor.

Maia Catalán Ros. Cantante, compositora y músico.

Evelyn Pérez, María Goñi y Laura Calatrava con en el *Aperitivo Poético*.