

ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA

MARZO - ABRIL DE 2025

Paseo de Antonio Pérez Goyena, 3
31008 Pamplona, Navarra
848 42 77 97
📞 616 32 58 10

También en *streaming*
📺 @bibliotecasdenavarrana



Organiza:
Espiritualidad Pamplona-Iruña
y Biblioteca de Navarra

Lugar:

Sala de Proyecciones. Biblioteca de Navarra
Paseo Antonio Pérez Goyena

La palabra “felicidad” no goza de buena prensa. En muchos ambientes parece una palabra hueca y en muchos oídos suena a promesa barata, propia de libros de autoayuda que venden recetas simplonas o, peor todavía, a señuelo engañoso que distrae de la cruda realidad cotidiana. Tanto es así que, en los últimos años, pareciera que cierto progresismo se ha instalado en un discurso antifelicidad. Denunciando versiones edulcoradas de algunos libros de autoayuda y de una determinada versión del “pensamiento positivo”, ponen de manifiesto, con razón, que cierta visión moderna de la felicidad es completamente irreal.

Y, sin embargo, aquello a lo que apunta esa palabra, no solo es una realidad que nos resulta irrenunciable -tanto en lo que hace como en lo que evita, el ser humano busca ser feliz-, sino que, según las tradiciones sapienciales, constituye el test de una vida realizada. Y es que, como dijera Agustín de Hipona (s.IV-V), “nadie es sabio si no es feliz”. En realidad, si se entienden bien, espiritualidad, felicidad y plenitud son intercambiables y se retroalimentan mutuamente. Apuntan hacia aquella realidad que se nombra también como alegría, dicha y gozo, en el intento de poner nombre al irrenunciable anhelo humano, que trasciende todos los nombres.

En este VIII Ciclo de Conferencias, organizado por la asociación “Espiritualidad Pamplona-Iruña” en colaboración con la Biblioteca de Navarra, queremos abordar, con lucidez y espíritu crítico, esa cuestión, contemplando varias dimensiones, tal como aparecen en los títulos de las diferentes ponencias.

DL NA 145-2024



Enrique Martínez Lozano



Teresa Gaztelu



Matilde de Torres



David Alvear



Fernando Tobías

Martes 4 de marzo, 19:00h

DEBATE SOBRE LA FELICIDAD: DOLORISMO, HEDONISMO, DEFENSA DE LA INFELICIDAD Y COMPRENSIÓN NO-DUAL

Aunque ciertamente no es nuevo, el debate en torno a la felicidad ha cobrado un relieve especial en estos momentos. Y, como todo debate, ofrece la oportunidad de poner luz en esa cuestión decisiva. Porque será de la comprensión adecuada de donde pueda nacer también la actitud que acierte a realizar ese anhelo profundo. En esta conferencia, se analizarán los cuatro posicionamientos que aparecen en el título de la misma. Como suele ocurrir en las discusiones, cada postura contiene aciertos y olvidos. Trataremos de clarificar unos y otros, con un único objetivo: ver con mayor claridad todo lo que se ventila en la discusión actual en torno a la felicidad, en un planteamiento que cada persona pueda contrastar y verificar.

Enrique Martínez Lozano (Guadalaviar, Teruel, 1950) 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.

Martes 11 de marzo, 19:00h

CLARIFICANDO MALENTENDIDOS A PROPÓSITO DE LA FELICIDAD

¿Qué ideas operativas sostenemos acerca de lo que es la felicidad? ¿Qué creencias vertebran nuestra relación con ella? ¿Cómo estamos entendiendo la felicidad, en la búsqueda que hacemos de ella? Se pueden identificar, en la mentalidad de nuestra sociedad, una serie de malentendidos comunes a propósito de la felicidad, que, a pesar de anhelarla profundamente, nos están alejando de ella. Y es que si entendemos la felicidad como no es, si la situamos donde no está, no resulta posible ir a su encuentro. En esta charla, partiremos de algunas concepciones erradas y de la vivencia correspondiente, propondremos un cuestionamiento de esas falsas creencias y nos abriremos a nuevas comprensiones más amplias y certeras a propósito de la realidad de la felicidad. Nos detendremos en malentendidos como “mi felicidad depende de lo que pase”, “he de buscar la felicidad para encontrarla”, “la felicidad es una emoción que se alterna con la infelicidad”, o “la felicidad es un estado de centramiento permanente, en el que no cabe el descentramiento”. Cuestionaremos esos malentendidos con preguntas del tipo: ¿Alguna vez he experimentado un estado de dicha que no se explicase por exterior? ¿Al buscar la felicidad, no estoy asumiendo que carezco de ella? ¿Qué sucede cuando suelto la persecución de ciertos estados anímicos y recibo con los brazos abiertos cualquier estado que advenga? ¿Hay plenitud en el

descentramiento aceptado? Este cuestionamiento nos invitará a asomarnos a algunas intuiciones sapienciales a propósito de la felicidad: puedo ser libre de las circunstancias adversas en medio de ellas; la felicidad es una cualidad inherente a nuestro ser, un estado esencial, no un estado circunstancial; buscar la felicidad es perderla; hay una Felicidad no dual que abraza tanto el centramiento como el descentramiento...

Teresa Gaztelu Doctora en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid, con la tesis: *Una lectura del budismo antiguo desde la Práctica filosófica*. Master en Filosofía Contemporánea por la Universidad de París I-Sorbona. Curso de Formación y Entrenamiento de Filósofos Asesores de ASEPRAF (Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos) y en Asesoramiento Filosófico Sapiencial de la mano de Mónica Cavallé. Impartió el Seminario de filosofía budista que ofreció la Universidad Complutense de Madrid (2015-2018) y fue profesora en la Universidad Pontificia de Comillas en Madrid (2015-2020). Actualmente es miembro del equipo formativo de la Escuela de Filosofía Sapiencial, imparte conferencias y talleres sobre filosofía sapiencial y tiene una consulta de Acompañamiento filosófico.

Martes 18 de marzo, 19:00h

FELICIDAD, PLENITUD Y SENTIDO DE LA VIDA

Todos buscamos la felicidad, detrás de todas las acciones por descabelladas que sean hay alguien que busca ser feliz, el problema es que buscamos en el lugar equivocado. No son las cosas que hacemos o las cosas que ocurren las que nos dan felicidad, sino lo que fluye a través de nosotros cuando hacemos o vivimos algo plenamente, entonces una corriente poderosamente afirmativa y plena, una especie de alegría serena y expansiva surge en este mundo. Perseguimos la felicidad porque la conocemos, si no, no podríamos ni tan siquiera imaginarla. Añoramos la plenitud porque la somos.

Matilde de Torres Villagrà, licenciada en Medicina, se ha dedicado siempre al mundo de la salud con diversos enfoques, desde el trabajo en Urgencias hasta la atención al aspecto emocional de la enfermedad. Practicante y profesora de yoga, desde hace 30 años dirige cursos y talleres de meditación y autorrealización. Actualmente ya no hace consultas individuales. Sí que realiza retiros de silencio en distintos lugares. Es autora de varios libros: *Más allá del olvido*, *Detrás de la apariencia*, *Cuando el Silencio habla* y *Para que la vida te sorprenda*.

Martes 25 de marzo, 19:00h

FELICIDAD Y GESTION DE LAS FRUSTRACIONES

Las compañías de bebidas azucaradas, productos lácteos, coches, etc., utilizan la felicidad como reclamo, vinculando el consumo de un determinado producto a una sensación de plenitud. No es casualidad que las empresas que son vistas como más próximas a la felicidad por la ciudadanía española son Coca-Cola (45,5%), Nestlé (5,6%) y El Corte Inglés (2,2%)...Las nociones caricaturescas de la felicidad superficial y narcisista también llegan al ámbito meditativo y del mindfulness, donde la práctica meditativa se ofrece como un producto más. Con todo, la realidad es que la felicidad, su búsqueda y comprensión, son objetos de estudio en Occidente desde hace siglos, primero por la filosofía y en los últimos años por la psicología, la economía, la sociología, las neurociencias, etc. En el camino espiritual las etapas luminosas, auspiciosas y extáticas se entrelazan con frustraciones, bloqueos, estancamientos y desilusiones. No es posible una autorrealización espiritual sin integrar tanto la alegría como el sufrimiento, esto supone estar abierta a la vulnerabilidad y a la complejidad que supone habitar una mente humana. En esta conferencia nos acercaremos a estos fenómenos desde las ciencias contemplativas y la teoría psicodinámica, ofreciendo reflexiones que puedan ser de ayuda tanto desde una vertiente introspectiva como aplicada.

David Alvear (Donostia, 1979). Doctor por la Universidad del País Vasco y Profesor en la misma Universidad. Investigador en el área de las ciencias contemplativas y la psicología positiva. Psicoterapeuta. Profesor de meditación y formador de Instructores en mindfulness. Co-creador del Programa EBC (programaebc.com). Co-Autor de los libros *Psicología positiva contemplativa* y *La ciencia de la virtud*, y autor de los libros *Mindfulness en positivo* y *Psicología del desierto*.

Martes 1 de abril, 19:00h

CLAVES PARA UNA VIDA FELIZ: SALIR DEL PILOTO AUTOMATICO Y CONECTAR CON LA VIDA

Actualmente vivimos una grave crisis de atención, donde cada día, nos cuesta estar de verdad concentrados en lo que hacemos, vamos acelerados, atropellados y en piloto automático. Tenemos indicadores alarmantes como ser el primer país del mundo en consumo de ansiolíticos, el número de suicidios anuales y el récord reciente en número de bajas laborales asociadas a problemas de salud mental. Ante esta situación se propone de manera práctica y experiencial, claves y herramientas por una vida más consciente, feliz y conectada. Lo cual implica aprender a adiestrar la atención y silenciar nuestra mente. Sólo una mente en calma nos puede reportar una vida feliz. *Los asistentes se llevarán de la sesión una hoja de ruta clara y sencilla para aprender a salir del automático y poner foco en lo importante. Y además se garantiza que será divertida e imposible aburrirse.*

Fernando Tobías (Logroño, 1972) es formador y conferenciante. Experto en Atención Plena e Inteligencia emocional. Se dedica profesionalmente a enseñar herramientas para vivir de una manera más consciente y atenta en ámbitos diversos, como empresa, universidad y colegios. Y lo hace a través de conferencias, cursos, libros, show en los teatros, podcast “Los terapeutas”, y la Tribu “Despiertos al amanecer” Su estilo comunicativo destaca siempre por el uso del humor y la sorpresa.



ESPIRITUALITASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

2024KO MARTXOA - APIRILA

Antonio Pérez Goyena pasealekua, 3.
31008 Iruña (Nafarroa)
848 42 77 97
📞 616 32 58 10

Streamingen bidez ere bai:
📺 @bibliotecasdenavarrana



Antolatzailea:

Espiritualidad Pamplona-Iruña
eta Nafarroako Liburutegia

Lekua:

Proiektzio Aretoa. Nafarroako Liburutegia
Antonio Pérez Goyena pasealekua

“Zoriontasuna” hitzak ez du ospe onik. Giro askotan, hitz hutsala dirudi, eta askoren belarrietara promesa merkearen hotsa du, errezeta sinpleak saltzen dituzten autolaguntza-liburuetakoa, edo, are okerrago, eguneroko errealitate gordinetik aldentzeko amuarena. Hala, azken urte hauetan, badirudi giro aurrerakoi batzuek zoriontasunaren aurkako diskurtsoa besarkatu dutela. Horrekin salatu nahi dituzte autolaguntza-liburu batzuetako bertsio azukrezatuak eta “pentsamendu positiboaren” bertsio jakin bat, eta agerian uzten dute, arrazoiz, zoriontasunaren ikuspegi moderno bat guztiz irreal dela.

Hala ere, hitzak adierazten duena errealitate bat da, ezin utzizkoa zaiguna –gizakiak, egiten duen horretan nahiz saihesten duen horretan, zoriontsu izatea bilatzen du–, eta, are, jakinduriatzko tradizioen arabera, bizitzan betetasuna lortu izanaren testa ere bada. Izan ere, Agustín Hiponakoak (IV. eta V. mendeak) esan zuenez, “inor ez da jakintsua ez bada zoriontsua”. Egiazki, ongi ulertuz gero, espiritualtasuna, zoriontasuna eta betetasuna trukagarriak dira eta elkar elikatzen dute. Errealitate bat adierazten dute, poz, bozkario, gozamen eta antzeko hitzez ere izendatua, izena jarri nahirik giza irrika ukaezin horri, zeina izen guztien gainetik baitago.

“Espiritualidad Pamplona-Iruña” elkarteak Nafarroako Liburutegiarekin lankidetzan antolatu du VIII. Hitzaldi Ziklo hau, eta beronen bidez gai horri heldu nahi diogu, argitasunez eta modu kritikoa, hainbat dimentsio kontuan hartuta, hitzaldien izenburuetan ageri den bezala.



Enrique Martínez Lozano



Teresa Gaztelu



Matilde de Torres



David Alvear



Fernando Tobias

Asteartea, Martxoak 4. 19:00

ZORIONTASUNARI BURUZKO EZTABAIDA: DOLORISMOA, HEDONISMOA, ZORITXARRAREN DEFENTSA ETA ULERMEN EZ-DUALA

Zoriontasunaren inguruko eztabaida ez da berria, baina garrantzi berezia hartu du orain. Eta, eztabaida orok bezala, ezinbesteko gai hori argitzeko aukera ematen du. Izan ere, ongi ulertzetik etortzen ahalko da irrika sakon hori egiten asmatuko duen jarrera ere. Hitzaldi honetan, haren izenburuan agertzen diren lau posizionamenduak aztertuko dira. Eztabaidetan gertatu ohi den bezala, jarrera guztietan dago asmatzen eta ahazten denik. Batzuk eta besteak argitzen saiatuko gara, helburu bakarra izanik argiago ikustea zer aipatzen den gaur egun zoriontasunaren inguruko eztabaidan, pertsona guztiek kontrastatzen eta egiaztatzen ahal duten planteamendu batean.

Enrique Martínez Lozano (Guadalaviar, Teruel, 1950) bizitza osoa darama pertsonak eta taldeak psikologikoki eta espirituali laguntzen. Banakako saioak egiten ditu, bai eta ezagutza eta hazkuntza pertsonalerako ikastaro eta lantegiak ere. Hogei liburu baino gehiago idatzi ditu. Denek helburu bera dute: gehiago ulertzea, garena bizitzeko.

Asteartea, Martxoak 11. 19:00

ZORIONTASUNAREKIN LOTUTAKO GAIZKI-ULERTUAK ARGITZEA

Zer ideia operatibo ditugu zoriontasunari buruz? Zer sinesmenek egituratzen dute harekin dugun harremana? Nola ari gara zoriontasuna ulertzen, hura bilatzen dugunean? Zoriontasunarekin lotutako ohiko gaizki-ulertu batzuk identifikatzen ahal dira gure gizartearen pentsatzeko moduan. Gaizki-ulertu horiek, baina, urrundu egiten gaituzte zoriontasunekin, izugarri irrikatzen badugu ere. Zoriontasuna ulertzen badugu ez den bezala eta ez dagoen tokian kokatzen badugu, nekez aurkituko dugu. Hitzaldi honetarako, okerreko usteak eta dagokien bizipenak hartuko ditugu abiapuntu, uste faltsu horiek zalantzan jarriko ditugu eta zoriontasunaren errealitatearekin lotutako ulermen zabal eta egokiagoetara zabalduko gara. Gaizki-ulertu hauek aztertuko ditugu, besteak beste: «nire zoriontasuna gertatzen denaren arabera» da, «bilatu egin behar dut zoriontasuna, aurkitu nahi badut», «zoriontasuna zoritxarrekin txandakatzen den emozio bat da» eta «zoriontasuna etengabeko zentramendu egoera bat da, eta ez dago deszentramendurako aukerarik». Gaizki-ulertu horiek halako galderekin zalantzan jarriko ditugu: Inoiz bizi izan al dut kanpotik azaldu ezin daitekeen zorion egoera bat? Zoriontasuna bilatzean, ez al nago onartzen ari zoriontasunik ez dudala? Zer gertatzen da zenbait gogo-aldarte lortu nahian egoteari utzi eta datorkidan edozein onartzen dudanean?

Ba al dago betetasunik onartzen dugun deszentramenduan? Zalentza-egite horri esker, zoriontasunarekin lotutako jakinduria-intuizioak azaleratuko zaizkigu: egoera txarretan egonda ere, haietatik aske izaten ahal naiz; zoriontasuna gure izateari datzekion ezaugarri bat da, egoera esentzial bat, ez egoera zirkunstantzial bat; zoriona bilatzea hura galtzea da; bada zorion ez dual bat, zentramendua zein deszentramendua besarkatzen dituen...

Teresa Gaztelu Filosofiako doktorea Madrilgo Unibertsitate Konplutentsean. *Budismo zahararren irakurketa bat jardun filosofikotik* tesia egin zuen. Filosofia Garaikideko Masterra Parisiko Unibertsitatea I - Panthéon-Sorbonnen. ASEPRAFEko (Filosogiako Jardun eta Aholkularitzarako Espainiako Elkarte) filosofo aholkulariak trebatzeko ikastaroa eta jakinduria-aholkularitzako ikastaroa Monica Cavalléren eskutik. Filosofia budistaren mintegia eman zuen Madrilgo Unibertsitate Konplutentsean (2015-2018), eta Comillasko Pontifize Unibertsitatean irakaslea izan zen (2015-2020). Gaur egun, Jakinduria-filosofiako Eskolako prestakuntza taldeko kidea da, jakinduria-filosofiari buruzko hitzaldiak eta lantegiak ematen ditu, eta akonpainamendu filosofikoko kontsulta bat du.

Asteartea, Martxoak 18. 19:00

ZORIONTASUNA, BETETASUNA ETA BIZITZAREN ZENTZUA

Zoriontasunaren bila gabilta denok, ekintza guztien atzean —berdin dio zer-nolakoak diren— zoriontsu izan nahi duen norbait dago. Arazoa da okerreko tokian bilatzen dugula. Egiten ditugun gauzek edo gertatzen diren gauzek ez digute zoriontasuna ekartzen, zerbait betetasunez egiten edo bizitzen dugunean gure barnean igarotzen denak baizik. Orduan, korronte ezin baiezkota eta osoago bat, nolabaiteko poz lasai eta hedakor bat, sortzen da mundu honetan. Zoriontasuna lortu nahi dugu ezagutzen dugulako; bestela, hura imaginatu ere ez genuke egiten ahalko. Betetasuna gara, horregatik oroitzen dugu etsipenez.

Matilde de Torres Villagrà, medikuntzako lizentziaduna da, eta osasunaren munduan egin izan du beti lan, hainbat ikuspuntuekin: dela Larrialdi Zerbitzuan lan egitea, dela gaixotasunaren alderdi emozionala artatzea. Yoga egin eta irakasten du, eta 30 urte daramatza meditazioari eta autorrealizazioari buruzko ikastaroak eta lantegiak zuzentzen. Gaur egun ez du banakako kontsultarik egiten jada. Isiltasun erretretak egiten ditu hainbat tokitan. Liburu hauek idatzi ditu, besteak beste: *Más allá del olvido*, *Detrás de la apariencia*, *Cuando el Silencio habla* eta *Para que la vida te sorprenda*.

Asteartea, Martxoak 25. 19:00

ZORIONTASUNA ETA FRUSTRAZIOEN KUDEAKETA

Edari azukredunen, esnekien, autoen eta abarren enpresek erakargarri modura erabiltzen dute zoriontasuna;hots, produktu jakin bat kontsumitzea betetasun sentsazioarekin lotzen dute. Zoriontasunetik hurbilen dauden enpresak Coca-Cola (% 45,5), Nestlé (% 5,6) eta El Corte Inglés (% 2,2) dira, Espainiako biztanleen arabera. Ez da kasualitatea hori. Azaleko zoriontasun nartzisistaren karrikatura-nozioak meditazioaren eta mindfulnessaren arloa ere iritsi dira, eta meditatzeko jarduna beste produktu bat besterik ez da. Mendebaldean, mendeak daramatzagu zoriontasuna eta haren bilaketa eta ulermena aztertzen; hasieran, filosofia aritu zen horretan eta, azken urteetan, psikologia, ekonomia, soziologia, neurozientziak eta abar. Bide espiritualean, etapa argitsuak, aproposak eta extatikoak frustrazio, blokeo, geraldiki eta desilusioekin nahasten dira. Autorrealizazio espirituala lortzeko, ezinbestekoa da bai poza bai sufrimendua barne hartzea, eta sentiberak izatea eta gizakien buru konplexua ulertzea dakar horrek. Hitzaldi honetan, kontenplaziozko zientzietatik eta psikodinamikaren teoriatik aztertuko ditugu fenomeno horiek, eta bai ikuspegi introspektibotik bai aplikatutik lagungarriak izaten ahal diren hausnarketak eskainiko ditugu.

David Alvear (Donostia, 1979). Doktorea da Euskal Herriko Unibertsitatean, eta unibertsitate horretako irakaslea ere bai. Kontenplaziozko zientzien eta psikologia positiboaren arloetako ikertzailea da. Psikoterapeuta ere bai. Meditazioko irakaslea eta mindfulness irakasleen prestatzailea da. EBC programaren sortzaileetako bat da (programaebc.com). *Psicología positiva contemplativa* eta *La ciencia de la virtud* liburuen egileetako bat da, eta *Mindfulness en positivo* eta *Psicología del desierto* liburuen egilea.

Asteartea, Apirilak 1. 19:00

BIZITZA ZORIONTSURAKO GAKOAK: PILOTU AUTOMATIKOTIK ATERA ETA BIZITZAREKIN KONEKTATZEA

Arreta-krisi larria bizi dugu gaur egun: egunero-egunero kosta egiten zaigu egiten dugunarekin benetan konektatuta egotea; ziztu bizian, zalapartaka eta pilotu automatikoan bizi gara. Adierazle kezagarriak ditugu: munduko lehen herrialdea gara antsiolitikoen kontsumoan, urteko suizidio kopuruan eta osasun mentaleko arazoei lotutako lan-bajen kopuruan. Egoera hori izanik, bizitza kontziente, zoriontsu eta konektatuagoa izateko gako eta tresnak proposatzen dira modu praktikoa eta esperientzien bidez. Arreta trebatzen eta burua isiltzen ikastea eskatzen du horrek. Lasai dagoen buruak bakarrik ekarriko digu bizitza zoriontsua.

Pilotu automatikotik ateratzen ikasteko eta garrantzitsua den horretan zentratzeko ibilbide-orri argi eta erraz bat eramanen dute saiotik bertaratuek. Saioa dibertigarria izanen da; ez da inor aspertuko.

Fernando Tobías (Logroño, 1972) prestatzaile eta hizlaria da. Aditua da arreta osoan eta adimen emozionalean. Modu kontziente eta adiago batean bizitzeko tresnak irakasten egiten du lan askotariko arlotan; tartean, enpresan, unibertsitatean eta eskolan. Baliabide ugari baliatzen ditu horretarako: ikastaroak, liburuak, showa antzokietan, “Los terapeutas” podcasta eta “Despiertos al amanecer” tribua. Umorea eta sorpresa ditu bereizgarri bere komunikazio estiloak.

