



ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALTASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



Organiza / Antolatzailea:

Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra
/ Nafarroako Liburutegia

Lugar / Lekua:

Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena, 3

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua, 3.

848 42 77 97
📞 616 32 58 10

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.

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

También en streaming:

Streamingen bidez ere bai:

📺 @bibliotecasdenavarrana



Enrique Martínez Lozano

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

Martes / Asteartea
Martxoak 4 de marzo
19:00 h



Matilde de Torres

FELICIDAD, PLENITUD Y SENTIDO DE LA VIDA

Martes / Asteartea
Martxoak 18 de marzo
19:00 h



Teresa Gaztelu

CLARIFICANDO MALENTENDIDOS A PROPÓSITO DE LA FELICIDAD

Martes / Asteartea
Martxoak 11 de marzo
19:00 h



David Alvear

FELICIDAD Y GESTIÓN DE LAS FRUSTRACIONES

Martes / Asteartea
Martxoak 25 de marzo
19:00 h



Fernando Tobías

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

Martes / Asteartea
Apirilak 1 de abril
19:00 h





ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALITASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA
VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



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

Martes, 4 de marzo - Asteartea, Martxoaren 4a

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.

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) 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.

(Guadalaviar, Teruel, 1950) bizitza osoa darama pertsonak eta taldeak psikologikoki eta espiritualki 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.

Organiza / Antolatzailea:
Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra /
Nafarroako Liburutegia.
848 42 77 97
616 32 58 10

Hora / Ordua: 19:00h / 19:00

Lugar / Lekua:
Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena.

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua.

También en streaming.
Streamingen bidez ere bai.
@bibliotecasdenavarrana



ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALTASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA
VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



CLARIFICANDO MALENTENDIDOS A PROPÓSITO DE LA FELICIDAD

Martes, 11 de marzo - Asteartea, Martxoaren 11n

¿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”.

Zer ideia operatibo ditugu zorientasunari buruz? Zer sinesmenek egituratzen dute harekin dugun harremana? Nola ari gara zorientasuna ulertzen, hura bilatzen dugunean? Zorientasunarekin lotutako ohiko gaizki-ulertu batzuk identifikatzen ahal dira gure gizartearen pentsatzeko moduan. Gaizki-ulertu horiek, baina, urrundu egiten gaituzte zorientasunekin, izugarri irrikatzen badugu ere. Zorientasuna 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 zorientasunaren errealitatearekin lotutako ulermen zabal eta egokiagoetara zabalduko gara. Gaizki-ulertu hauek aztertuko ditugu, besteak beste: «nire zorientasuna gertatzen denaren araberakoa da», «bilatu egin behar dut zorientasuna, aurkitu nahi badut», «zorientasuna zoritxarrarekin txandakatzen den emozio bat da» eta «zorientasuna etengabeko zentramendu egoera bat da, eta ez dago deszentramendurako aukerarik».

Organiza / Antolatzailea:
Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra /
Nafarroako Liburutegia.
848 42 77 97
📞 616 32 58 10

Hora / Ordua: 19:00h / 19:00

Lugar / Lekua:
Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena.

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua.



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 Paris 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.

Filosofiako doktorea Madrilgo Unibertsitate Konplutentsean. Budismo zaharraren irakurketa bat jardun filosofikotik tesia egin zuen. Filosofia Garaikideko Masterra Parisko Unibertsitatea I - Panthéon-Sorbonnen. ASEPRAFeko (Filosogiako Jardun eta Aholkularitzarako Espainiako Elkarteak) filosofo aholkulariak trebatzeko ikastaroa eta jakinduria-filosofiako 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 presaktantza taldeko kidea da, jakinduria-filosofiari buruzko hitzaldiak eta lantegiak ematen ditu, eta akonpainamendu filosofikoko kontsulta bat du.

También en streaming.
Streamingen bidez ere bai.
@bibliotecasdenavarrana



ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALTASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA
VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



FELICIDAD, PLENITUD Y SENTIDO DE LA VIDA

Martes, 18 de marzo - Asteartea, Martxoaren 18an

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.

Zoriontasunaren bila gabiltza 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, korrante ezin baiezko eta osoago bat, nolabaiteko poz lasai eta hedakor bat, sortzen da mundu honetan. Zoriontasuna lortu nahi dugu ezagutzen dugulako; bestela, hura imajinatu ere ez genuke egiten ahalko. Betetasuna gara, horregatik oroitzen dugu etsipenez.



Matilde de Torres

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*.

Medikuntzako lizentziaduna da, eta osasunaren munduan egin izan du beti lan, hainbat ikuspunturekin: 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*.

Organiza / Antolatzailea:
Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra /
Nafarroako Liburutegia.
848 42 77 97
616 32 58 10

Hora / Ordua: 19:00h / 19:00

Lugar / Lekua:
Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena.

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua.

También en streaming.
Streamingen bidez ere bai.
@bibliotecasdenavarrana





ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALTASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA
VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



FELICIDAD Y GESTIÓN DE LAS FRUSTRACIONES

Martes, 25 de marzo - Asteartea, Martxoaren 25ean

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.

Edari azukredunen, esnekien, autoen eta abarren enpresek erakargarri modura erabiltzen dute zorientasuna; hots, produktu jakin bat kontsumitzea betetasun sentazioarekin lotzen dute. Zorientasunetik 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 zorientasun nartzisistaren karikatúra-nozioak meditazioaren eta mindfulnessaren arlora ere iritsi dira, eta meditatzekeo jarduna beste produktu bat besterik ez da. Mendebaldean, mendeak daramatzagu zorientasuna 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, geraldí eta desilusioekin nahasten dira. Autorrealizazio espiritual 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.

Organiza / Antolatzailea:
Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra /
Nafarroako Liburutegia.
848 42 77 97
616 32 58 10

Hora / Ordua: 19:00h / 19:00

Lugar / Lekua:
Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena.

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua.



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*.

(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 mindfulnessen 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.

También en streaming.
Streamingen bidez ere bai.
@bibliotecasdenavarrana





ESPIRITUALIDAD, FELICIDAD, PLENITUD ESPIRITUALTASUNA, ZORIONA, BETETZEA

VIII CICLO DE CONFERENCIAS EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA
VIII. HITZALDI ZIKLOA NAFARROAKO LIBURUTEGIAN

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



BNL BIBLIOTECA DE NAVARRA
NAFARROAKO LIBURUTEGIA

espiritualidad
Pamplona-Iruña



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

Martes, 1 de abril - Asteartea, Apirilaren 1ean

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 el nº de suicidios anuales, ser el primer país del mundo en consumo de ansiolíticos 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.*

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 kezkarriak ditugu: urteko suizidio (no suiziodio) kopuruan, munduko lehen herrialde gara ansiolitikoen kontsumuan eta osasun mentaleko arazoei lotutako lan-bajen kopuruan. Egoera hori izanik, bizitza kontziente, zoriontsu eta konektatuagoa izateko gako eta tresnak proposatzen dira modu praktikokoan 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 eramaten dute saiotik bertaratuek. Saioa dibertigarria izanen da; ez da inor aspertuko.



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.

(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.

Organiza / Antolatzailea:
Espiritualidad Pamplona-Iruña,
Biblioteca de Navarra /
Nafarroako Liburutegia.
848 42 77 97
616 32 58 10

Hora / Ordua: 19:00h / 19:00

Lugar / Lekua:
Sala de Proyecciones.
Biblioteca de Navarra,
Paseo Antonio Pérez Goyena.

Proiektzio Aretoa.
Nafarroako Liburutegia,
Antonio Pérez Goyena pasealekua.