



©teresarodriguezmiguel

X FORO ESPIRITUALIDAD

UNA HUMANIDAD COMPARTIDA

Logroño, 29 y 30 de enero de 2022



universidad popular
DE LOGROÑO

La humanidad compartida es la experiencia de conexión con los demás. Somos seres interdependientes y es importante reconocer el verdadero parentesco con todo y con todos.

Cuando las cosas o las situaciones no salen como queremos o esperamos, experimentamos tristeza, frustración, enojo y otras emociones similares. Pensamos: "¿Por qué tengo tan mala suerte? ¿Por qué me pasa esto a mí?". O nos quejamos de por qué la realidad es como es.

El sufrimiento es una característica inevitable del ser humano y nos une. Todas las personas sufrimos y cometemos errores; por eso, cuando estamos sufriendo, pensar que no estamos solos puede ser de gran alivio.

La humanidad compartida va más allá de la igualdad y más allá de la aceptación de la diferencia. Conecta con aquello que une a todas las personas. Los seres humanos estamos expuestos al dolor, a la muerte, a la alegría y al gozo. No estamos aislados, necesitamos conectar con los demás.

Somos sensibles y muy vulnerables, por ello el cuidado y la protección son muy valiosos.

La humanidad compartida es nuestra conexión con el mundo, nos ayuda a entender que hay distintas situaciones que compartimos y que son más importantes que aquellas que creemos que nos separan o nos hacen diferentes. Es la capacidad de entender que la experiencia humana que vivimos forma parte de una experiencia más amplia; en lugar de ver experiencias individuales y separadas, nos hace ver que lo que nos ocurre individualmente forma parte de la posibilidad de lo que implica la esencia de un ser humano, la experiencia no es solo de una persona, sino que es parte de una humanidad compartida. Es reconocer y validar las diferencias y resonar a la vez con lo común.

SÁBADO 29 ENERO

10 h Bienvenida al X Foro de Espiritualidad a cargo del presidente de la Asociación UPL, José Luis Sáez, y de la directora, Amparo Castrillo

10.15 h Introducción, Danza de bendición y meditación. Ana María de las Heras, coordinadora del Foro de Espiritualidad

10.50 h Ponencia de Luján Comas, *Conciencia, muerte y humanidad*

11.50 h Descanso

12.30 h Ponencia de Nazaret Castellanos, *Más allá de nuestros cuerpos*

13.45 h Meditación

14 h Pausa comida

16.30 h Ponencia de Francesc Miralles, *Todo el mundo necesita un propósito.*
Ejercicio práctico

17.45 h Descanso

18.15 h Ponencia de Beatriz Rodríguez, *La luz a través de la herida*

19.30 h Actuación del *Coro Ensamble Vocal de La Rioja*, dirigido Diego Martínez de la Concepción

20 h Final de la jornada

DOMINGO 30 ENERO

10.00 h Meditación

10.30 h Ponencia de Pablo d'Ors, *Nosotros somos la luz del mundo*

11.30 h Descanso

12.15 h Mesa redonda con Luján Comás, Nazaret Castellanos, Francesc Miralles, Beatriz Rodríguez y Pablo d'Ors

13.45 h Clausura del X Foro de Espiritualidad con la Danza de la Bendición

Estos horarios pueden sufrir alguna alteración



Luján Comas. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, ha trabajado en Barcelona en el Hospital Valle de Hebrón. Especialista en Anestesia y Reanimación y más concretamente en la anestesia en cirugía cardíaca, fue parte del equipo pionero de trasplante de pulmón en España. Vicepresidenta de la Fundación Icloby, cuyo objetivo es mejorar el mundo en el que vivimos. Imparte cursos y realiza investigación sobre las ECM, experiencias cercanas a la muerte. Da conferencias para ayudar a cambiar patrones que lleven a tener una vida más plena, más consciente y más feliz.



Nazaret Castellanos. Licenciada en Física teórica y doctora en Medicina - Neurociencia- por la Universidad Autónoma de Madrid. Master en Matemáticas aplicadas a la biología y Máster en Neurociencias por la Facultad de Medicina de la UAM. Ha trabajado como investigadora y docente en el laboratorio de Neurociencia cognitiva y computacional del CTB, en el instituto de investigaciones cerebrales Max Planck de Frankfurt y en Kings College de Londres. Actualmente dirige la investigación del laboratorio Nirakara - Lab y la cátedra de la Universidad Complutense de Madrid de Mindfulness y Ciencias cognitivas.



Francesc Miralles. Referente mundial en el campo del desarrollo personal, ha escrito numerosos libros de éxito internacional. Nacido en Barcelona, se licenció en Filología Alemana y ha trabajado como editor, periodista y terapeuta artístico. Actualmente da conferencias en todo el mundo y escribe en medios como El País Semanal y CuerpoMente, además de trabajar en RNE. Entre muchos otros, es coautor del libro *Ikigai*, traducido a 60 idiomas, que ha ocupado los primeros puestos de superventas en USA, UK, Holanda, Turquía y la India. Donde lleva varios años como nº1 de no ficción.



Beatriz Rodríguez. Psiquiatra, doctora en Medicina (UAM), jefa de sección de la Unidad de enlace y Psicoterapia del Hospital Universitario la Paz y profesora asociada del departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid. Dirige la Escuela de Mindfulness de la Facultad de Medicina de la UAM y el Máster en Psicoterapia Perspectiva Integradora de la Universidad de Alcalá de Henares. Actualmente, es investigadora principal de proyectos de FIS (Fondo de Investigaciones Sanitarias) y de innovación docente de la UAM. Coautora de la app de entrenamiento en Mindfulness REM Volver a casa.



Pablo d'Ors. Sacerdote, escritor y monje del Tabor, un proyecto de monacato secular. En 2014, tras conocer a Franz Jalics, su maestro de meditación, funda *Amigos del Desierto*, cuyo carisma es la profundización y difusión de la tradición contemplativa. Su obra literaria, emparentada entre otros con la de Hermann Hesse y Stefan Zweig ha sido traducida a las principales lenguas europeas y está siendo reeditada íntegramente por Galaxia Gutenberg. En la actualidad, se dedica al estudio del hesicasmo (doctrina y práctica ascética), y a impartir conferencias, cursos y retiros por todo el mundo.



Ensamble Vocal de La Rioja. Novedoso coro, nacido en 2018 de la mano de su director, Diego Martínez de la Concepción, interpreta un repertorio variado con una cuidada puesta en escena.

Coordina Ana María de Las Heras

Información e inscripciones

SEDE UPL Calle Mayor 46, bajo. Logroño

www.universidadpopular.es

40 euros (patio de butacas), 34 euros (anfiteatro) y 30 euros on line

Riojafórum Palacio de Congresos

Calle San Millán 23-25, Logroño

