

El hecho de **ser consciente** es el elemento más evidente íntimo y familiar de la experiencia, sin embargo, no tiene características objetivas. Al igual que el espacio, no se puede ver, oír, saborear, oler ni tocar, por así decirlo, es transparente y silencioso, está vacío, pero sin él no podría haber experiencia.

Conocer o **la propia conciencia** está más cerca de nosotros que nuestra respiración, más cerca que nuestros pensamientos más íntimos o nuestros sentimientos más preciados. De hecho, es lo que esencialmente somos, por lo tanto, ahí podemos **descansar como lo que somos**.

Lo único que tenemos que hacer para acceder a nuestra felicidad inherente es ir a las profundidades de nuestro ser, más allá de los velos y las capas de pensamientos y sentimientos que la ocultan. Este es el gran entendimiento que todo el mundo debería tener desde una edad temprana, **¿qué podría ser más importante en la vida que saber que ya somos eso que anhelamos?**

El hecho de conocer, ser consciente o la propia conciencia no es algo que unos posean en mayor medida que otros, ni que sea más accesible para unos que para otros, está disponible para todo el mundo en todo momento y bajo cualquier circunstancia; simplemente en virtud de que todos somos conscientes y nos reconocemos con facilidad en cuanto relajamos o distendemos el foco de nuestra atención para retirarlo del contenido objetivo y regresar a nuestro ser, **a descansar en esa presencia silenciosa que subyace en y tras toda experiencia.**

RUPERT SPIRA
"Tú eres la felicidad que buscas"

XIII Foro de Espiritualidad - Logroño, 25 y 26 de enero de 2025

Coordina: Ana María de Las Heras

Organiza: Universidad Popular de Logroño

Lugar: Riojafórum, Palacio de Congresos. C/San Millán 23-25

www.universidadpopular.es

☎ 941 232 994

✉ info@universidadpopular.es

XIII 25 y 26 de enero,
Logroño 2025

up 70 AÑOS
universidad popular
DE LOGROÑO

FORO DE ESPIRITUALIDAD

Descansando en lo que somos



Sábado 25 de enero

- 9.15 h Apertura de puertas
- 10.00 h Presentación del XIII Foro de Espiritualidad. José Luis Sáez, presidente de la UPL
Danza de bendición a cargo de Ana María de Las Heras
- 10.15 h Meditación
- 10.45 h **Luisa López Cabrejas. "Creatividad o el arte de descubrir quién soy"**
- 11.55 h Descanso
- 12.35 h **Pedro Brañas Tato. "Des-cansar. ¿Qué es? ¿Qué nos cansa?"**
- 13.45 h Esther Fernández Lorente, poesía. "La belleza de estar aquí"
- 14.00 h Descanso
- 16.25 h Fernando Tobías Moreno. "Modo Ser ON"
- 16.45 h **Charo Morán Cuadrado. "Una nueva cultura para la sostenibilidad de la vida"**
- 17.45 h Descanso
- 18.15 h **Gustavo G. Diez. "La biología del Ser"**
- 19.25 h Coro Cuchuflete. "Porque la vida nos enCANTA"
- 20.00 h Final de Jornada

Domingo 26 de enero

- 10.00 h Meditación
- 10.30 h **Javier García Campayo. "El ego y su deconstrucción"**
- 11.40 h Descanso
- 12.15 h Mesa redonda
- 13.40 h Clausura del Foro de Espiritualidad. Laboratorio creativo de clown dirigido por Begoña G. Hidalgo
- 13.55 h Danza de Bendición. Despedida

NOTAS: La UPL se reserva el derecho a cambiar el programa por motivos organizativos.
La venta de libros se realizará con pago en efectivo.



Luisa López Cabrejas

'Creatividad o el arte de descubrir quién soy'

Licenciada en Filosofía y Suficiencia Investigadora por la UCM. Formada en la Escuela de Filosofía Sapiencial y miembro de Sínesis (Asociación de Filósofos Asesores en el Enfoque Sapiencial). Ha facilitado cientos de Diálogos Filosóficos en bibliotecas y otros espacios públicos y privados. Durante 6 años lideró el departamento de gestión de talento de una empresa tecnológica. Actualmente se dedica de manera exclusiva al Asesoramiento Filosófico Sapiencial en sus dos vertientes: el acompañamiento a personas en consulta individual y los diálogos grupales.



Pedro Brañas Tato

'Des-cansar. ¿Qué es? ¿Qué nos cansa?'

Médico jubilado, ha desarrollado su profesión en el campo de la salud pública y la epidemiología en España y en Reino Unido.

Una profunda crisis personal puso en cuestión el sentido de su vida y casualmente encontró a su maestro: Francis Lucille, **discipulo de Jean Klein en la tradición Advaita Vedanta**. Desde entonces, explora esta filosofía también **desde las perspectivas de la tradición cristiana y cristiano-hindú**.



Charo Morán Cuadrado

'Una nueva cultura para la sostenibilidad de la vida'

Ecóloga, especializada en temas de **educación ecológica, transiciones ecosociales, ecofeminismo y consumo transformador**.

Autora de diversas publicaciones, entre las que destacan "Cambiar las gafas para mirar el mundo" y "Nueva Cultura de la Tierra". Activista en Ecologistas en Acción.



Gustavo G. Diez

'La biología del Ser'

Fundador y director del Instituto de investigaciones Nirakara LAB. **Licenciado en Física Teórica**, Máster en Neurociencia Cognitiva. Máster en Inteligencia Artificial y ciclo de doctorado en Neurociencia. Instructor de Mindfulness por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Codirector de la Cátedra de Mindfulness y Ciencias Cognitivas y del Máster en Mindfulness en Contextos de Salud de la Universidad Complutense de Madrid.



Javier García Campayo

'El ego y su deconstrucción'

Médico psiquiatra, psicoterapeuta y especialista en Mindfulness. Catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza y en el Hospital Universitario Miguel Servet. Investigador en universidades de Gran Bretaña y Canadá. Expresidente de la Sociedad Española de Medicina Psicósomática. Autor de numerosos libros y trabajos de investigación sobre Mindfulness. Coordina el Máster de Mindfulness y la Cátedra de Ciencias Contemplativas en la Universidad de Zaragoza. Organiza bianualmente el Congreso Internacional de Mindfulness.