

Programación del curso 2021-22

Una de las funciones principales de **Universidad de Vida** es recordarnos, cada semana, la importancia de **vivir centrados**, de no olvidarnos de lo fundamental: **descubrir y habitar lo que Somos**.

Este curso lo dividiremos en **3 cuatrimestres**. En cada uno de ellos procuramos mezclar tanto **temas psicológicos como espirituales**, para que nuestro trabajo interior sea más equilibrado.

Abordaremos **11 temas** y dedicaremos **4 semanas a cada tema**. Así, podremos investigar un tema con calma y desde 4 ángulos distintos. Será una forma sencilla de **profundizar sin estrés**.

Cuando un mes tenga 5 lunes, el quinto lunes lo dedicaremos a **un tema extra**.

Todas las semanas acabaremos la sesión **sugiriendo una práctica** para ir integrando el tema. Estas prácticas son totalmente optativas.

OBSERVACIÓN:

Este programa puede sufrir algún pequeño cambio si en algún momento del curso nos parece que ello contribuirá a un mejor aprovechamiento del mismo.

He aquí el temario para este curso 2021-22:

SEPTIEMBRE 2021

La personalidad y el carácter

Muchas personas creen que el personaje o ego es imprescindible para relacionarnos con la realidad. Pero no es así: lo que sí es imprescindible es la personalidad.

¿Qué es la personalidad? ¿Qué diferencia tiene con el carácter? ¿Y con el ego? ¿Cómo puede la actitud y el carácter marcar nuestra vida?

¿Según una personalidad u otra es preferible un enfoque de autoconocimiento u otro? ¿Cómo influye la personalidad en las herramientas y las dificultades concretas que encontramos? ¿Es posible preverlas? ¿Cómo convertir las características de nuestra personalidad en palancas de crecimiento?

En este mes de septiembre, abordamos un tema claramente psicológico pero desde una perspectiva profunda, pues hemos de tener una psique muy sólida para crecer espiritualmente.

OCTUBRE 2021

La vida como juego y entrega: espiritualidad, dinero, errores, relaciones...

Vemos la vida tal como somos y desde la perspectiva en que nos situamos. Según sea nuestra posición, veremos unas cosas u otras. Por ejemplo, si buscamos problemas veremos dificultades, si buscamos culpables veremos personas sospechosas...

¿Qué ocurriría si nuestra mirada fuera de juego y entrega? ¿Cómo nos relacionaríamos con el dinero, con las personas, con la familia, con lo laboral, con la muerte, con...?

¿Cómo podemos cultivar una mirada de juego y entrega? ¿Merece la pena? ¿Nos atrevemos a hacerlo?

En octubre, intentamos mirar la realidad con una nueva mirada llena de sabiduría y, a la vez, de inocencia.

NOVIEMBRE 2021

Sobre la libertad

¿Qué significa ser libre? ¿Podemos cultivar una verdadera libertad interior?

¿Nos atrevemos a investigar para descubrir cómo conciliar libertad y aceptación?

¿Cuáles son las principales dificultades para vivir libremente? ¿Cómo abordarlas? ¿De qué manera potenciar nuestra capacidad de ser quienes somos y expresarnos libre y conscientemente?

En noviembre, abordaremos la conquista de la libertad de una forma sistemática y profunda.

DICIEMBRE 2021

La meditación y el silencio como vehículos hacia la plenitud

Existen muchos caminos y técnicas para conectar con lo Superior. No todos sirven para todas las personas... ¿o sí?

¿Cuál es el camino de la meditación? ¿Qué significa realmente meditar? ¿Cómo meditar? ¿Qué riesgos tiene cada tipo de meditación y cómo sortearlos?

Y, con respecto al silencio: ¿Existe el silencio? ¿A qué nos referimos cuando hablamos del silencio como vehículo hacia la plenitud? ¿Es el silencio un camino para todos? ¿Qué peligros conlleva y por qué no suele hablarse de ellos?

Quizás sea una buena idea convertir la Navidad en un espacio de silencio y meditación... ¡pero perfectamente integrado con nuestra vida cotidiana! Eso es lo que abordaremos en Diciembre.

ENERO 2022

Autoestima auténtica: los errores y cómo vivirla

No sirve de nada que me digan que valgo mucho. No sirve de nada que me animen y me valoren. Lo que sí sirve es que yo descubra y exprese mi valor mientras soy mi mejor amigo/a.

¿Cómo construir una autoestima sólida y real? ¿Cuáles son las confusiones en las que puedo caer? ¿Cómo evitarlas? ¿Cómo vivir una vida que potencie nuestra autoestima de forma sana y natural?

En enero nos planteamos la autoestima como tema central, será una oportunidad para vivir el tema en nosotros, pero también para poder compartirlo con las personas que amamos, especialmente si tenemos hijos/as o similares.

FEBRERO 2022

El tiempo y el espacio. El eterno ahora. El eterno aquí

En febrero abordaremos la vida como un eterno presente y un eterno aquí. Este enfoque tiene varias implicaciones en la forma cómo nos percibimos, cómo vivimos las tareas que hacemos y cómo imaginamos los años que nos esperan de vida.

¿Te atreves a mirar el tiempo y el espacio de otra manera? ¿Te atreves a intentar vivir en un tiempo al margen del calendario?

¿Cuál es el error en la concepción tradicional del tiempo? ¿Cómo se relacionan espacio y tiempo y, aún más importante, cómo ello nos afecta interiormente de forma profunda? ¿Cómo vivir en un presente continuado? ¿Qué prácticas sencillas me pueden llevar a experimentarlo? ¿Puede, esta percepción, ser útil en una sociedad llena de prisa, de fechas de entrega, de estrés?

Ojalá febrero se convierta en un parón profundo lleno de paz.

MARZO 2022

La compasión: qué es y cómo cultivarla. Importancia en el proceso del autodescubrimiento

En el budismo se le da mucha importancia a la compasión. No se trata de tener pena de nadie, sino de entender al otro y estar disponible cuando nos necesite.

¿Pero cómo cultivar una verdadera compasión? ¿Qué técnicas o herramientas existen para ello? ¿Cuáles son las falsas compasiones y porqué nos confundimos con ellas? ¿Existe una relación directa entre autoconocimiento y compasión? ¿Cuál? ¿De qué manera la compasión puede potenciar el autoconocimiento y viceversa?

La compasión es una de las caras del amor y, según los budistas, una de las que más pueden transformarnos. En marzo procuraremos experimentarlo en nuestras vidas y recoger sus frutos.

ABRIL 2022

Sobre la verdad y el conocimiento

¿Se puede conocer la Verdad? ¿A qué nos referimos con la Verdad?

¿Hay tipos diferentes de verdad? ¿Cómo reconocerlas? ¿Influye esto en nuestra forma de ver el mundo y de relacionarnos en la vida cotidiana con las distintas realidades?

Vamos a aprovechar el mes de abril para hacer introspección y descubrir la profunda Verdad que somos. Es decir, vamos a intentar descubrir nuestra Esencia a partir de la indagación en la propia capacidad de preguntarnos y comprender.

MAYO 2022

La mecanicidad, el sufrimiento y los deseos

En mayo vamos a descubrir las evidentes relaciones entre sufrimiento, deseos y mecanicidad; pero, sobre todo, vamos a investigar cómo se hacen invisibles en nuestras vidas y, por supuesto, cómo hacerlas aflorar para poder trascenderlas.

No todos los deseos nos atrapan, ni todos los sufrimientos son inútiles... ¿cómo podrían serlo si todo lo que existe tiene una lógica y cumple una función? Por ello, observaremos el derecho natural a no sufrir, entenderemos la adición al sufrimiento, el vínculo entre el personaje y el sufrimiento... ¡Ello nos dará luz!

El mes de mayo, por tanto, será una posibilidad de volver sobre algo que ya conocemos bastante para descubrir nuevas formas de liberarnos.

JUNIO 2022

El poder de la palabra

En junio reflexionaremos sobre las diferencias entre la transmisión oral y la transmisión escrita de la sabiduría, sobre el valor de los mantras, sobre el valor interno y externo de las palabras, sobre el sonido como vibración y energía...

Pero también veremos la importancia de poner palabras a la realidad para poder relacionarnos con ella y sanar nuestro interior. Dicen que aquello que carece de palabras para ser nombrado, ni tan siquiera puede ser pensado. Por ello, procuraremos poner palabras a ciertas áreas desconocidas de nuestro interior para, luego, ir más allá de las palabras y habitar un silencio sanador.

Propondremos ejercicios concretos y sencillos de mantras y de escritura para hacer aflorar aspectos nuestros que están ocultos.

Ya ves: un junio muy enriquecedor.

JULIO 2022

Georges Gurdjieff y Antonio Blay: dos personas sabias que pueden inspirarnos

Durante el mes de julio, vamos a profundizar en los retos y las enseñanzas de dos personas sabias que pueden marcar mucho nuestras vidas: Gurdjieff y Blay.

Mirados uno al lado del otro pueden parecer totalmente distintos y, sin embargo, descubriremos que tienen mucho más en común de lo que parece a simple vista.

También veremos que cada uno de ellos explica la autorrealización, el autoconocimiento y la conexión con lo superior de una forma bastante diferente.

Al ver los parecidos y las diferencias, ordenaremos una parte importante de los conocimientos que tenemos. Será como tener un mapa doblemente detallado que nos ayudará a darnos cuenta que una misma montaña puede subirse por caminos aparentemente muy distintos.

Será una bonita forma de ordenar muchas comprensiones e iniciar las vacaciones de agosto para volver a UdV, con mayor sabiduría, en septiembre.