**PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD DE LA MUERTE**(taller)

Este taller esta basado en los libro “El Mensaje de Silo” y “Luz en el Umbral: Guía y pautas para el bien morir”…. breve espacio para presentar el libro, su índice y para que sirve. (Rosita)

**PRIMER BLOQUE (Hass)**

1. Q nos sucede internamente, cuando pensamos en morir o en la muerte de alguien querido?
**Guía:**relax mental, respiración baja, silencio y experiencia
2. Por qué vienen esos sentimientos?

**Comentarios:**

1. Y será q en todo lado se generan estos sentimientos (se menciona algunos de los sentimientos expresados) sobre la muerte?

**Comentarios:**

1. Entonces, hasta aquí q podemos sintetizar? Sobre el tema de la muerte?

**Comentan:**

**Sintetizamos:**

* Q vivimos en una cultura donde la muerte es muy sufriente
* Q el sufrimiento por la muerte es un tema cultural
* Q no hemos abordado el tema, también por q la cultura q tenemos no facilita.

**SEGUNDO BOQUE (Rosita)**

**Cómo Ayudar a una persona que evidentemente va a morir pronto**

* PLENARIO: Lo que es bueno y lo que no es (Agregando ) Imagínese que es usted quien está en esa cama afrontando la muerte y entonces pregúntese ¿qué es lo que más necesitaría? ¿qué me gustaría más? ¿Qué desearía realmente de un amigo que ha venido a verme?...Rescatar en grupo a partir de experiencias vividas que cosas útiles han aprendido y qué cosas han visto ser inútiles

Aclarar que la mejor manera de ayudar es tener nosotros mejor resuelto el tema así que trabajemos con nosotros mismos.

**TERCER BLOQUE (Hass)**

1. Imagina que mueres en 2 días, q acciones realizarías?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio y experiencia

**Comentarios:**

**Sintetizamos:**

* El profundizar en el tema de la muerte te pone en situación de vivir esencialmente.
* Por lo mismo, como uno quiere partir bien, transformaría sus acciones hacia la humanización de su entorno y a llevar una vida con sentido.
* Por lo anterior, entendemos el por qué? se promueve una cultura de negación y sufrimiento frente al tema de la muerte en este sistema.*(no le conviene, la gente no mentiría, explotaría, manipularía, etc… quisiera vivir y partir bien)*
* Entonces una buena tarea es prepararnos para un buen vivir y un buen morir profundizando en el tema de la muerte.

**CUARTO BLOQUE (Rosita y Hass Una hora)**

1. (Hass) Después de esta experiencia, es seguro que tenemos tareas…
Todo orientado hacia como ordenamos, cerramos los pendientes y mejoramos la relación con nosotros mismos, las personas que nos rodean y el medio donde vivimos.

Pero cómo avanzamos?
- No queremos desarrollar compulsivamente y mecánicamente acciones por miedo a morir.
- y lanzarnos a resolver todo por un interés individual de “estar bien”… pues si es así, no cambiaría mucho las cosas.

Nosotros acá, planteamos un elemento fundamental para conversión de la vida hacia el sentido y plenitud, y lo haremos desde el desarrollo de acciones que nos permitan alumbrar el nacimiento espiritual.

1. (Hass) La muerte es un viaje de ida sin retorno*(ej. Y es distinto ir al trópico o a la antárctica, necesitaremos ropa ligera o gruesos abrigos)*, entonces es importa saber:

- quién soy?

- a q vine?

- a donde voy?

- por lo tanto como me preparo, q acciones realizaré?

- y habrá algo en mi que no muera? Y se libere triunfalmente a la trascendencia? Rescatar experiencias entre los presentes...aquellas experiencias que alguien ha tenido donde se pueda rescatar que hay algo mas que el cuerpo y que existe otra dimensión de tiempo y espacio.

**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio y dar tiempo para la experiencia tras las preguntas.
**Comentarios:**

**Sintetizamos:**
- Estamos trabajando nuestro “Propósito”, de algo q va más allá del yo cotidiano, de aquello q trasciende hacia los espacios y tiempos sagrados. Desde ahí es que queremos orientar nuestra vida, desde ahí queremos proyectar nuestro nacimiento espiritual.

1. (Rosita) De lo anterior entendemos que tenemos que desarrollar cierto “Estilo de Vida”, que nos acerque y fortalezca en ese Propósito que iluminará nuestra existencia.
Estamos hablando de algo mayor, de algo que nos exige trabajar la unidad interna y el manejo de ciertas herramientas, de la práctica de ciertos trabajos internos, que perfilen nuestro estilo.

Si buscamos la trascendencia…necesitamos hacer nacer en nosotros el espíritu…..Para ello requerimos energía…y la unión de esa energía en un centro interno…para eso necesitamos unidad interna…

* **Revisión de mi propia unidad interna….**
* Qué cosas hago que no quiero hacer ?
* Qué cosas querría hacer y no las hago ?
* Qué situaciones vivo con duda, incertidumbre o contradicción ?

(La contradicción, es mucho más que un problema, es aquella situación que me impide avanzar en mi desarrollo , que me violenta día a día, a veces inmovilizándome y me deja un claro sabor a que me estoy traicionando a mi mismo(a).

* Que cosas me dan energía
* Que cosas me restan energía

Bueno es todo aquello que me da energía malo es todo aquello que me la quieta…..

- **Práctica de Trabajo con la Fuerza***(lo mejor! y desde ahí construimos el espíritu, ampliamos nuestro mundo interno, nos permite tener evidencias profundas, y captar otra realidad trascendente, etc… lo mejor!)*

1. (Hass) Finalmente, enfatizamos la importancia de la Proyección en el mundo de ese Sentido Trascendente.

Te invito a reflexionar en las siguientes frases, del libro “Humanizar la Tierra”:

*Nombrador de mil nombres, hacedor de sentido, transformador del mundo... tus padres y los padres de tus padres se continúan en ti. No eres un bólido que cae sino una brillante saeta que vuela hacia los cielos. Eres el sentido del mundo y cuando aclaras tu sentido iluminas la tierra. Cuando pierdes tu sentido la tierra se oscurece y el abismo se abre.*

*Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: ¡humanizar la Tierra! ¿Qué es humanizar la Tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límite, es amar la realidad que construyes.*

*No puedo pedirte que vayas más allá pero tampoco será ultrajante que yo afirme: “¡Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo!”.*

*No cumplirás con tu misión si no pones tus fuerzas en vencer el dolor y el sufrimiento en aquellos que te rodean. Y si logras que ellos, a su vez, emprendan la tarea de humanizar al mundo, abrirás su destino hacia una vida nueva.*

- Q acciones podría hacer para proyectar hacia el mundo mi Sentido trascendente?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio y experiencia
**Comentarios:**Agradecimiento, Cierre. INVITACION A ARMAR COMUNIDAD DEL MENSAJE SI HAY GENTE QUE NO ESTE HACIENDOLO ¡!!!!