**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”….aca me daría un breve espacio para presentar el libro, su índice y para que sirve. (Rosita)

**PRIMER BLOQUE (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
* Esclarecimiento: LAS ETAPAS DEL DUELO mostrar hoja de manual…...

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

**SEGUNDO BOQUE (Hass)**

1. Q nos sucede internamente, que sentimientos se registran, nos vienen cuando pensamos en la muerte de alguien querido?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio, siento mi vida, mi cuerpo, mi existencia… y experiencia**Intercambio con la persona de al lado**
2. Q nos sucede internamente, que sentimientos se registran, nos vienen cuando pensamos en nuestra propia muerte?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio, siento mi vida, mi cuerpo, mi existencia… y experiencia**Intercambio con la persona de al lado**
3. Desde lo que han registrado, sentido e intercambiado… Q es más complicado? La muerte de un ser querido o la propia muerte?

**Comentarios en plenario**

1. Y revisando, cuando se conectan con aquellos seres queridos que han partido, como los sienten? cómo están?

**Comentarios en plenario**

*(En el plenario comentaron en su mayoría q los sentían bien)*

Entonces si sentimos, que el otro esta bien…
Entonces no es tan malo morirse… no creen?

**… Aquí hay algo q observar, revisemos entonces de quién es la complicación?**

1. Veamos, otro aspecto…
Que ritos de muerte conocen que ayuden a facilitar la superación del sufrimiento?

**Comentarios en plenario**

*(comentaron ceremonias de el mensaje, una experiencia chamanica, y una espiritual)*

1. Y esos ritos, son conocidos y practicados ampliamente?

**Comentarios en plenario**

*(comentaron ceremonias de el mensaje, una experiencia chamanica, y una espiritual)*

1. Y por que será que en este tiempo histórico y en esta cultura la muerte es un hecho tan sufriente?

Respondamos haciendo una práctica…

Imagina que mueres en 2 días, q acciones realizarías, a que dedicarías ese tiempo?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio, siento mi vida, mi cuerpo, mi existencia… y experiencia

**Comentarios en plenaria:**

1. De la anterior práctica podemos deducir

- 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... estamos hablando de la formación de una nueva cultura…

- 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, pues 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.

1. Sigamos profundizando

Realicemos una nueva práctica…

Imagina que estás muriendo, que mueres y vas retrocediendo, tomando distancia, vas profundizando tu mirada, mientras amplias tu respiración, sigues profundizando y observas… q sientes? Q intuyes?, q comprendes?
**Guía:** relax mental, respiración baja, silencio, siento mi vida, mi cuerpo, mi existencia… y experiencia**Comentarios en plenaria:**

1. Nosotr@s queremos expresarle aquí algo muy interesante, q sucedió? Cómo es q cambio el registro? Cómo es q uno siente esa continuidad?

- Hicimos algo en nuestro espacio de representación, trabajamos profundizando la mirada

- Despertamos la mirada interna, hicimos un trabajo de tomar conciencia de si (de uno mismo)

- y cómo verán, cambia ese temor, esas sensaciones… pero no solo eso, además uno comprende cosas e intuye cierta trascendencia…

-nosotr@s creemos que a mayor nivel de conciencia, menos sufrimiento, posesión, miedo, etc..por la muerte (*y claro muchas cosas más*) puesto quién sufre es el yo, y si tomamos conciencia de si (de nosotros mismos) sentimos aquello que ustedes han comentado y descrito *(decimos lo q dijeron: plenitud, mirada comprensiva sobre mi propia vida, reconocer q mi vida no fue mala, que me fundo en el todo, que el todo vive en mi y yo en el, etc)*

- así como cuando despertamos, reconocemos que la pesadilla q soñé no fue real, de igual manera a mayor nivel de conciencia, despertamos y reconocemos q el miedo a la muerte no es real, *(aquí creó dije q la muerte es una ilusión).*

- también comprendemos que la pesadilla por más horrible que sea, es un intento de la conciencia por integrar contenidos, comprender cosas y resolverlas… de igual forma cuando alcanzamos otro nivel de conciencia también surge una mayor comprensión sobre la vida, propia y la de los demás, sobre mi propósito y sentido de vida.

- Así q hasta acá, nosotros proponemos y los invitamos a realizar trabajo interno orientado a alcanzar nuevos niveles de conciencia (*por ejemplo con el libro autoliberación, disciplina o ascesis se dijo en el taller*) y el estudio de nuestra psicología (*como marco interpretativo de estás experiencias y no caer en lo mágico o religioso jajajacreó eso dije…*) Así q sobre todo a trabajar con nosotros mismos…

- y si el espíritu se genera con unidad, entonces decimos nosotros, la unidad es un registro de la propia coherencia q se logra a partir del trabajo con los centros que controlan nuestro, pensamiento, sentimiento y acción… entonces q mejor tarea q el de armonizar mis centros para ser coherentes y vivir en unidad interna… eso para ejemplificar a que los invitamos… cuando les decimos trabajo interno.

-por ultimo decirles que está cultura violenta y sufrimiento q identificamos hace un rato, está sustentado por una forma mental y q por supuesto a la luz de nuevos niveles de conciencia será superado, lo que decimos es algo revolucionario pues estamos diciendo que a mayor nivel de conciencia aportamos a la construcción de una nueva cultura plenamente humana, libre del sufrimiento y la violencia.

**CUARTO BLOQUE (Rosita)**

1. (Rosita) Que cosas me dan energía y qué me la quieta….Bueno es lo que me da energía y malo es lo que me la quita. Esta parte esta referida a la configuración de cierto estilo de vida
2. (Rosita) De lo anterior entendemos que tenemos que desarrollar cierto “Estilo de Vida”, que nos de energía y nos acerque y fortalezca en ese Propósito que iluminará nuestra existencia.

**Práctica de Trabajo con la Fuerza***(práctica)*

Incorporando en la meditación las preguntas:

- hay algo en mi q no muera?
- intento sentir aquello q en mi no muera
- tomo contacto con aquello q no muere

Y se cierra, con la invitación a 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?

Agradecimiento, Cierre.