

Il mistero e l'inequivocabile realtà della morte. Un viaggio dalla paura all'amore.

Noi tutti veniamo toccati dalla morte

E prima o poi dobbiamo affrontare il profondo processo di trasformazione, che la morte porta con sé.

Questo seminario indica modi e strumenti per vivere questa esperienza con consapevolezza e usarla come opportunità per crescere.



con Sukhi & Veetman Masshöfer
Istituto per vivere e morire
www.living-dying.com



Spesso perdiamo l'occasione di vivere la nostra vita e di attuare la nostra realizzazione, perché la mente crea l'illusione del passato e del futuro. Quindi rimandiamo l'opportunità di vivere una vita autentica. Questa tendenza fa sì che viviamo in un sogno carico di desideri e speranze per il futuro. Inconsciamente evitiamo la realtà della nostra mortalità e chiudiamo la nostra consapevolezza a ciò che è reale ed evidente, a ciò che è proprio davanti ai nostri occhi. E così sogniamo la nostra vita anziché viverla e la paura repressa della morte riduce la nostra qualità di vita. Soltanto una consapevolezza libera dalla paura può risvegliarsi al suo pieno potenziale.

L'arte di morire è l'arte di lasciar andare e di vivere il momento presente come l'unico momento veramente esistente. Se viviamo in armonia con il cambiamento costante della vita e riconosciamo che la morte del corpo e della personalità è l'unica certezza, allora può accadere un salto quantico nella nostra consapevolezza e nella nostra percezione del sé. E allora siamo liberi di comprendere con profonda chiarezza che cos'è veramente importante nella nostra vita e cosa non lo è.

Se scegliamo consciamente di farsi che la consapevolezza della nostra mortalità funga da guida nella nostra vita, questo ci condurrà immancabilmente alle domande più importanti: chi e che cosa siamo veramente e che cos'è in noi che non muore mai.

Grazie alla volontà di fare l'esperienza della certezza e dell'inevitabilità della propria morte, diventa possibile l'introspezione vera/autentica.

Riconosci ciò che non muore mai.

Questa presa di coscienza indica la strada verso la liberazione da tutte le paure e ad una vita centrata nella verità del tuo essere interiore.

Allora sei davvero in pace.



Finché l'ombra della morte annebbia la nostra percezione non siamo in grado di sperimentare la bellezza ed il mistero della vita. Avremo una profonda paura di tutte le esperienze importanti ed estatiche: amore, meditazione, sessualità, intimità, espressione creativa ed autenticità, anche se al tempo stesso le desideriamo profondamente.

La comprensione conscia del fenomeno del vivere e morire e la disponibilità di imparare a lasciar andare è la risposta alle nostre paure ed al nostro desiderio di vero amore e realizzazione spirituale.

A causa di questa paura ci aggrappiamo a vecchie credenze che ci trattengono in una sofferenza inutile, finché non comprendiamo ed accettiamo il cambiamento e la mortalità.

Nessuno è un'eccezione e soltanto una profonda comprensione del vivere e morire ci può veramente liberare da questa sofferenza e dalle nostre paure inconsce, tutte radicate nella paura dell'ignoto.

Aprile 16 - 20, 2010 Le Torracce, vicino Assisi

Il mistero e l'inequivocabile realtà della morte. Un viaggio dalla paura all'amore.

Se siamo intelligenti abbastanza per accettare tutto questo, la morte diventa una maestra di vita che ci conduce al rilassamento e alla fiducia, che accadono quando lasciamo andare e al nostro Sì a tutte le esperienze della vita, agli altri e a noi stessi. Guardare la morte partendo dal punto di vista di ciò che ci può insegnare sulla vita può aprire una nuova dimensione nella nostra vita.

Questo processo è di valore per tutti coloro che desiderano esplorare il fenomeno della morte, sia per interesse professionale, sia perché li tocca personalmente, ma è anche un processo indicato per tutti coloro che vogliono vivere in maniera più intensa, amorevole ed autentica.

Durante il seminario affronteremo le seguenti tematiche:

- Trasformare la paura in amore (perché tutte le paure hanno origine nella paura della morte, dell'ignoto, del lasciar andare; la paura mutila la nostra consapevolezza e la nostra gioia di vivere. L'identificazione inconscia con il corpo e con la personalità è alla radice di tutte le nostre paure).
- La meditazione come preparazione ad una morte consapevole ed amorevole, alla morte come esperienza del nostro essere immortali e come fonte della nostra energia vitale e della nostra gioia.
- Aiutare noi stessi e gli altri in situazione di lutto, perdita, crisi e cambiamento.
- Riconoscere e guarire ciò che non è completo nella nostra vita, lasciar andare con amore e compassione e vivere con forza e vulnerabilità.
- Compassione e perdono come porta per accedere alla guarigione e al nostro cuore.
- La grazia della morte: come possiamo vivere la morte come esperienza di guarigione interiore, amore e pace.

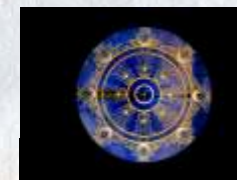
L'esperienza della morte come passaggio naturale crea il coraggio di vivere la nostra vita in modo autentico nel qui e ora. Affrontare la paura del dolore, della solitudine, della perdita e dell'ignoto.



Aprile 16 - 20, 2010 Le Torracce, vicino Assisi

Per Informazioni | prenotazione: Giulio
Tel. 349 4478260 | email: menegatti.giulio@gmail.com

480.- + vitto & alloggio



con Veetman & Sukhi Masshöfer,
Istituto per vivere e morire
www.living-dying.com

