Taller Sicología y Espiritualidad de la Muerte: Preparándonos

0.- Encuadre : Es un taller que dura 3 y media mas o menos hrs

5' 1.-. La verdad no sabía muy bien como partir este taller entonces me dije Como se trata de prepararnos cuando vamos a ir de viaje qué es lo primero que tenemos que saber, a dónde voy, cómo será el lugar, a qué voy, es muy distinto ir de camping, que ir a un hotel en una ciudad europea, es muy distinto ir de turista que ir a dar una conferencia....ir al trópico o a la Antarctica, necesitaremos ropa ligera o gruesos abrigos? es decir si no tenemos alguna imagen o creencia de hacia dónde vamos es muy difícil prepararnos adecuadamente...

- Que creo sucederá en el momento de morir
- Qué creo que me sucederá después de morir
- Quién o cómo podría ser yo más allá de la muerte
    - Cómo creo que se determina la naturaleza de mi muerte y mi trascendencia
    - Tengo alguna experiencia personal que me haga intuir la verdad de la trascendencia

Pero al juntarme a revisarlo con Dario....partió la primera reflexión...es que Rosita el problema de este viaje es que es probable sea de ida y sin vuelta...eso lo hace muy distinto a un viaje , más podría parecer una migración...un irse sin vuelta, pero tampoco es real esa imagen porque la idea de una migración es como que uno llega a un lugar del cual uno es ajeno...la verdad quizás mas que viaje o migración...podría ser un retorno.....ahí me dejó pilla....pero al elaborar este taller creo haber logrado intuir de qué hablaba....este es un taller de muchos acertijos...y ese será el primer trabajo que les propongo..

10' Trabajo Grupal de a 3 0 4 (se asigna de acuerdo a los grupos)

1-4-7¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 1: El que muere antes de morir no morirá jamás

2-5-8 ¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 2: No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte

3-6- ¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 3: Cómo lo inmortal puede generar la ilusión de lo mortal

5' INTERCAMBIO INTERRUMPIDO....REFLEXION

Quiero ahora que interrumpan la conversación para preguntar hacia adentro...cierren los ojos...respiren...tomen contacto con lo mejor de si mismo, sientan su pecho, amplíenlo....el mentón levemente hacia arriba....y pregúntense

Existe algo adentro que no muera?...

¿qué existe adentro de nosotros que no muera?

Pregunten hacia adentro por aquel acertijo que les tocó reflexionar...
Ya sea....El que muere antes de morir no morirá jamás
O...No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte
O... Cómo lo inmortal puede generar la ilusión de lo mortal

....qué intuyo...qué siento....qué me quieren decir....repitan el acertijo tres veces y dejen silencio....

10' CONTINUA EL INTERCAMBIO

20´2.- El momento de la muerte; de manera constructivista

El momento de la muerte

La Luz Clara....testimonio...experiencia?

"Del budismo tibetano es donde encontramos la mayor cantidad de antecedentes acerca de este momento. Éste nos dice que la muerte se produce cuando termina la respiración interior, lo que a su vez da inicio al amanecer de la luminosidad, base en el instante de la muerte. En la postmuerte se habla de una experiencia del resplandor de la naturaleza de la mente o "Luz Clara", que se manifiesta como sonido, color y luz. Un paisaje de luz que lo inunda todo.
Si nos hemos preparado y hemos aprendido el verdadero significado de la muerte, sabremos qué enorme esperanza hay cuando la luz pura nos inunda e invita. Pero es posible que alguien no experimentado se asuste, pues la luz brillante puede ser deslumbrante y cegadora, si uno no es capaz de reconocerla puede parecer amenazante, de ahí que se recomienda realizar prácticas que nos faciliten la comprensión de este momento sublime cuando aun estamos vivos. " No huyas de la luz que te hiere como rayo, absórbela pues en ella ciertamente esta la vida" nos dice silo en la experiencia guiada de la muerte. Nos podemos preparar para el proceso de morir simulando los cambios de conciencia que se producen en el proceso de disolución, hasta culminar en la experiencia de la luminosidad o luz clara. Nos podemos familiarizar con la luminosidad base practicando la experiencia de paz, de fuerza y las experiencias de muerte que están descritas en el presente escrito

¿Si el momento de la muerte es como parece ser, cómo le gustaría a uno llegar? Reconciliarse, resolver los pendientes y desapegarse

La forma ideal de morir es haberse desprendido de todo, interna y externamente, de modo que a la mente le quede el mínimo posible anhelo, aferramiento y apego a que amarrarse en ese momento esencial. Así pues antes de morir hemos de intentar liberarnos del apego a todas nuestras posesiones, amigos y seres queridos.

Cualquier estado mental dañino, toda contradicción, toda culpa, resentimiento o deseo de venganza, incluso la menor añoranza de cualquier posesión constituyen un estorbo cuando llega el momento de la muerte, hay que procurar llegar a éste sin apegos, ni pensamientos negativos. Pero también es posible que el momento de la muerte se constituya en la ultima opción de reconciliación, de ahí que el trabajo que se haga, con ayuda de un buen amigo en ese momento puede ser de muchísima utilidad para facilitar el viaje y la trascendencia."

En todas las tradiciones religiosas y corrientes espirituales se sostiene que morir en estado de oración es sumamente poderoso. Por eso, cuando nos llegue el momento, relajémonos lo mas profundamente posible, invoquemos de corazón a nuestros guías y/o maestros. Intentemos sentir su presencia. Pidamos por que todos nuestros actos negativos sean perdonados, pidamos por perdonar y liberarnos de todos aquellos que tengamos atados.

La experiencia de casi muerte....Alguien ha tenido una experiencia así

"El momento de la muerte ha sido estudiado a través de las experiencias de casi muerte. Uno de los elementos que resultan característicos es el repaso panorámico de la vida. Al parecer, las personas que pasan por esta experiencia no sólo repasan con toda nitidez los acontecimientos de su vida, sino que también pueden contemplar las más profundas implicancias de sus actos. Se dice que experimentan la gama completa de efectos que sus actos produjeron sobre los demás.

La Experiencia básica que ha descrito la literatura se puede sintetizar en los siguientes pasos:
1.- Se experimenta un estado alterado de sensación, de paz y bienestar, sin dolor, sensaciones corporales sin miedo
2.- Es posible que perciban un sonido torrencial o un zumbido y se encuentren separados del cuerpo. Es la llamada experiencia extracorporal, se puede ver el cuerpo desde un punto más elevado
3.- Se es conciente de otra realidad, de entrar en una oscuridad, de flotar en un espacio sin dimensiones y luego avanzar rápidamente por un túnel
4.- Se ve una luz, al principio un punto en la lejanía y se sienten atraídos magnéticamente hacia ella y después envueltos en luz y amor. La luz se describe como una luz deslumbrante de gran belleza.
5.- Algunos describen contactos con parientes o amigos muertos, otros un paisaje paradisíaco, muy pocos, visiones terroríficas, mundos internos, paraísos o ciudades de luz con música trascendental.....hasta que deciden regresar

Esta experiencia suele provocar una gran transformación en la vida, actitud y relaciones de las personas que han pasado por ella. ." (Sogyal Rimpoché, 1994)

Tan importante es esta experiencia que es recomendable intencionarla a través de las imaginerías de agonía y muerte aquí propuestas.

Posibles Etapas del viaje

La Espera.

Un sitio para la transformación

Descanso, consuelo y la oportunidad de que el miedo ceda: tales son los tentadores beneficios de los lugares de espera al otro lado de la muerte. En todos los sistemas que tienen lugares de espera, la principal función a realizar allí es la transformación. En ese sitio, la persona que ha muerto se desprende de los atributos de la vida física (incluido el cuerpo, por supuesto) y comienza a transformarse en espíritu. La metamorfosis de la oruga en mariposa, invoca una clásica imagen arquetípica que simboliza su transformación.

El Juicio

De acuerdo a las particulares creencias uno se puede encontrar con distintos métodos de juicios:

a) El método de la medición

El método de la medición es análogo a sacar el saldo de una libreta de cheques: se suman las unidades cuantificables de bien: buenas obras, buenos pensamientos, buena conducta y se las compara con los "pecados cuantificables"...Si el saldo es positivo según los cristianos se concede la reunión con Dios en el paraíso o si no el infierno...

b) El método karmico

Si el método de la medición es una sencilla chequera o un modelo de calculadora el método karmico es una computadora que manipula una cantidad casi infinita de detalles interrelacionados. Este método determina la suma de todas las posibilidades del empeño humano y sus consecuencias éticas

c) El Método Evolutivo

En el método evolutivo, el universo aparece como en evolución constante; la vida de cada uno se juzga según como hayamos contribuido a la evolución del todo. Con este método cada uno tiene un propósito dual tanto en la vida como en la muerte: evolucionar como individuos y colaborar con algo al universo

d) El método del desafío

El budismo tibetano tiene un sistema de juicio único en el mundo, tanto por su escala como por su grandiosidad. Consiste en una serie de sucesos que aparecen brillantemente ideados para hacer que el espíritu se extravíe. Fracasar en este método

puede significar una reencarnación en una forma de vida inferior. Solo una serie de éxitos frente a los desafíos recompensan al final al espíritu al escapar de la rueda de la vida y entrar al nirvana

Las posibilidades

Por virtud del dictamen pronunciado, el espíritu avanza por los mil paisajes del más allá rumbo a un destino. Al revelarse las metas posibles del viaje, es donde las culturas del mundo ofrecen la mayor variedad de posibilidades. Desde un estrellato vacío en el cielo hasta un paraíso enjoyado, rebosante de leche y miel ; desde un solitario camino por un bosque fantasmagórico hasta un infierno barroco de torturas perpetuas, los reinos del más allá al que viajan los espíritus son casi infinitos en su topografía, habitantes y cualidades. Es allí, en ese espectro de posibilidades, donde se expresa todo el potencial de la imaginación vital .

Algunos hablan de retorno

Silo nos plantea en su Mensaje
Yo digo que todo lo que piensa la gente sobre la inmortalidad es legítimo y que yo simplemente destaco la importancia de ese tema. Y en eso estamos todos de acuerdo, el tema es importante. Pero usted lo resuelve de un modo y otro lo resuelve de otro y libremente interpretamos eso, y libremente damos nuestra opinión sobre ese particular. Es importante para la vida de una vez por todas decidir qué piensa uno de estas cosas, porque según piense uno una cosa u otra, su vida se va a orientar de distinta manera

4.- Cómo prepararnos para un bien morir.....

5' 4.1-Esclarecimiento general (Reconciliación, Coherencia y Unidad)

15' 4.2-Trabajo Individual ¿Con quienes creen tener cosas pendientes?... preparar la experiencia...en base a material situaciones a reconciliar. Leer la experiencia y luego hacer el trabajo 10

20' 4.3-Experiencia de la agonía o muerte .....

Experiencia Guiada: La Muerte

Creo que estoy en un teatro. Todo esta a oscuras. Poco a poco comienza a iluminarse la escena, pero he aquí que yo estoy en ella.
El ambiente es cinematográfico. Por allí luces de antorchas, en el fondo una gigantesca balanza de dos brazos. Creo que el techo, posiblemente abovedado, esta a mucha altura porque no veo sus límites. Alcanzo a reconocer algunas paredes de roca, árboles y pantanos alrededor del centro de escena. Tal vez todo se continúe en una selva muy espesa. Por todas partes hay figuras humanas que se mueven furtivamente.
Súbitamente dos sujetos encapuchados aferran mis brazos. Entonces una voz grave me pregunta:

- De dónde vienes?
No sé qué responder así que explico que vengo de “adentro”.
- Que es “adentro”-, dice la voz.
Ensayo una respuesta: “Como vivo en la ciudad, el campo es ‘afuera’. Para la gente del campo, la ciudad también es ‘afuera’. Yo vivo en la ciudad o sea ‘adentro’y por eso digo que vengo de ‘adentro’ y ahora estoy ‘afuera’”.
- Eso es una estupidez, tu entras a nuestros dominios de manera que vienes de “afuera”. Este no es el campo sino que es tu “adentro”. No pensaste acaso que esto era un teatro? Entraste al teatro que, a su vez, está en tu ciudad. La ciudad en que vives está afuera del teatro.
- No - respondo-, el teatro es parte de la ciudad en que vivo.
- Escucha insolente -dice la voz-, terminemos con esta discusión ridícula. Para empezar te diré que ya no vives en la ciudad. Vivías en la ciudad, por lo tanto tu espacio de “adentro”o de “afuera” se quedó en el pasado. Así, estás en otro espacio-tiempo. En esta dimensión las cosas funcionan de otra manera.
De inmediato, aparece al frente un vejete portando en su diestra un recipiente. Al llegar a mi introduce la otra mano en mi cuerpo como si éste fuera de mantequilla. Primeramente extrae mi hígado y lo coloca en la vasija, luego procede con los riñones, el estómago, el corazón y, por último, saca sin profesionalismo todo lo que va encontrando hasta que termina desbordando el receptáculo. Por mi parte, no siento nada especial. El sujeto gira sobre si mismo y llevando mis vísceras hasta la balanza, concluye depositándolas en uno de los platos que desciende hasta tocar el piso. Entonces pienso que estoy en una carnicería en la que se pesan trozos de animales ante la vista de los clientes. En efecto, una señora portando un cesto trata de apoderarse de mis engranas, pero es rechazada por el vejete que le grita: “Pero qué es esto? Quién le ha autorizado a llevarse las piezas?” El personaje entonces, sube por una escalerilla hasta el plato en alto y allí deposita una pluma de búho en el plato vacío.
La voz vuelve a dirigirse a mí con estas palabras: “Ahora que estás muerto y has descendido hasta el umbral del mundo de las sombras, te dirás: ‘están pesando mis vísceras’, y será cierto. Pesar tus vísceras es pesar tus acciones”
Los encapuchados que me flanqueaban dejan mis brazos en libertad y comienzo a caminar lentamente pero sin dirección precisa.
La voz continúa: “Las vísceras bajas están en el fuego infernal. Los cuidadores del fuego se muestran siempre activos e impiden que se acerquen aquellos a quienes deseas.”
Me doy cuenta que la voz va guiando mis pasos y que a cada insinuación cambia la escena.
La voz dice: “Primeramente, pagarás a los cuidadores. Luego entraras al fuego y recordarás los sufrimientos que causaste a otros en la cadena del amor.(*)
“Pedirás perdón a los maltratados por ti y saldrás purificado únicamente cuando te reconcilies.(*)
“Entonces, llama por su nombre a los perjudicados y ruégales que te permitan ver sus rostros. Si ellos acceden, escucha con cuidado sus consejos porque estos son tan suaves como brisas lejanas.(*)
“Agradece con sinceridad y parte siguiendo la antorcha de tu guía. El guía atravesará oscuros pasadizos y llegara contigo a una cámara en donde aguardan las sombras de aquellos que has violentado en tu existencia. Ellos, todos ellos, están en la misma situación sufriente en la que un día los dejaras.(*)
“Pídeles perdón, reconcíliate y bésalos uno por uno antes de partir.(*)
“Sigue al guía que bien sabe llevarte a tus lugares de naufragio, a los lugares de las cosas irreparablemente yertas. !Oh, mundo de las grandes perdidas en el que sonrisas y encantos y esperanzas son tu peso y tu fracaso! Contempla tu larga cadena de fracasos y para ello, pide al guía que alumbre lentamente todas aquellas ilusiones.(*)
“Reconcíliate contigo mismo, perdonaré a ti mismo y iré.
“Entonces verás como del cuerno de los sueños surge un viento que lleva hacia la nada el polvo de tus ilusorios fracasos”.(*)
De pronto, toda la escena cambia y me encuentro en otro ambiente en el que escucho: “Aun en el bosque oscuro y frió, sigues a tu guía. Las aves de malos presagios rozan tu cabeza. En los pantanos, lazos serpentinos te rodean. Haz que tu guía te lleve hacia la gruta. Allí no puedes avanzar

a menos que pagues tu precio a las formas hostiles que defienden la entrada. Si, finalmente, logras penetrar pídele al guía que vaya iluminando a izquierda y a derecha. Ruégale que acerque su antorcha a los grandes cuerpos de mármol de aquellos que no has podido perdonar.(*)

"Perdónalos uno por uno y cuando tu sentimiento sea verdadero, las estatuas se irán convirtiendo en seres humanos que te sonreirán y extenderán hacia ti sus brazos en un himno de agradecimiento. (*)

"Sigue al guía fuera de la gruta y no mires atrás por ninguna circunstancia.

"Deja a tu guía y vuelve aquí, a donde se pesan las acciones de los muertos.

"Ahora mira el plato de balanza en el que están depositadas tus acciones y comprueba como éstas suben y son mas livianas que una pluma.

Siento un quejido metálico al tiempo que veo elevarse el plato en el que esta depositada la vasija.

Y la voz concluye: "Has perdonado a tu pasado. Demasiado tienes como para pretender más por ahora. Si tu ambición te llevara mas lejos podría suceder que no volvieras a la región de los vivos. Demasiado tienes con la purificación de tu pasado. Yo te digo ahora: 'Despierta y sal fuera de este lugar'"

Las luces de la escena se van apagando lentamente, mientras siento que estoy afuera de aquel mundo y nuevamente adentro de éste. Pero también advierto que en este mundo contengo las experiencias de aquel otro.

20' CAFÉ (APORTE EN $)

20' 3.- Volvamos a nuestra pregunta inicial ¿Qué es lo que no muere? Leamos en grupos el escrito de Silo, propuesto...es un escrito que creo no se opone a la mayoría de las creencias sino más bien esclarece y ordena...creo que da luces sobre aquello que no muere...

El Universo y la Vida (LECTURA)

Una Intención evolutiva da lugar al nacimiento del tiempo y a la dirección de este Universo. Energía, materia y vida, evolucionan hacia formas cada vez más complejas. Cuando la materia se comienza a mover, nutrir y reproducir, surge la vida. Y la materia viviente genera un campo de energía al que tradicionalmente se ha llamado "alma". El alma, o doble energético, actúa en el interior y alrededor de los centros vitales de los seres animados.

Los seres vivos se reproducen y en ese acto pasa, a través de las células en fusión, el campo energético que configura un nuevo ser totalmente independiente. Los cuerpos vivos necesitan de elementos sólidos, líquidos, gaseosos y radiantes, para nutrirse y realizar sus funciones. Además, los dobles energéticos requieren sensaciones de distinto potencial para lograr su desarrollo. Con la muerte se produce la disolución del cuerpo al tiempo que ocurre la separación y aniquilamiento del doble energético.

La evolución constante de nuestro mundo ha producido al ser humano, también en tránsito y cambio, en el que se incorpora (a diferencia de las otras especies) la experiencia social capaz de modificarlo aceleradamente. El ser humano llega a estar en condiciones de salir de los dictámenes rigurosos de la Naturaleza, inventándose, haciéndose a sí mismo física y mentalmente***. Y es en el ser humano donde aparece un nuevo principio generado en el doble. Desde antiguo a este nuevo principio se lo llamó "espíritu". El espíritu nace cuando el doble vuelve sobre sí mismo, se hace consciente y forma un "centro" de energía nueva.***

El Espíritu Humano.

El ser humano no ha terminado su evolución. Es un ser incompleto y en desarrollo que tiene la posibilidad de formar un centro interno de energía... tal cosa ocurrirá de acuerdo al tipo de vida que lleve. Según que los actos realizados sean coherentes, se irá estructurando un sistema de fuerzas centrípetas al que llamamos "espíritu". Según que los actos sean contradictorios, el sistema será centrífugo y por tanto no habrá nacido el espíritu o tendrá una conformación elemental sin desarrollo. Un ser humano puede nacer, llevar adelante su vida, morir y disolverse para siempre y otro puede nacer, llevar adelante su vida, dejar su cuerpo y seguir evolucionando sin límite. El ser humano en su bondad, en la eliminación de las contradicciones internas, en sus actos conscientes y en su sincera necesidad de evolución, hace nacer su espíritu. Para la evolución son necesarios el amor y la compasión. Gracias a ellos es posible la cohesión interna y la cohesión entre los seres que posibilitan la transmisión del espíritu de unos a otros. Toda la especie humana evoluciona hacia el amor y la compasión. Quien trabaja para sí en el amor y la compasión, lo hace también para otros seres.

INTERCAMBIO....

20' 5.- Construyendo el espíritu: Experiencia de fuerza

Esclarecimiento La Experiencia.

"Lo Sagrado se manifiesta desde la profundidad del ser humano, de ahí la importancia que tiene la experiencia de la Fuerza como fenómeno extraordinario que podemos hacer irrumpir en el mundo cotidiano. Sin la experiencia todo es dudoso, con la experiencia de la Fuerza tenemos evidencias profundas. No necesitamos de la fe para reconocer lo Sagrado. La Fuerza se obtiene en algunas ceremonias como el Oficio y la Imposición. También en las ceremonias de Bienestar y Asistencia se pueden percibir los efectos de la Fuerza.

El contacto con la Fuerza provoca una aceleración y aumento de la energía psicofísica sobretodo si cotidianamente se realizan actos coherentes que, por otra parte, crean unidad interna orientando hacia el nacimiento espiritual. La Fuerza se puede exteriorizar a distancia y mayor es su influencia si actúan numerosas personas. Entre familiares, amigos y seres queridos, la acción de la Fuerza aumenta." (El Mensaje de Silo)

Oficiante: Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente...

Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que bajando hasta ti, termina por alojarse en tu corazón...

Reconocerás que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro de tu pecho...

La sensación de la esfera se expande desde tu corazón hacia afuera del cuerpo, al tiempo que amplías tu respiración...

En tus manos y el resto del cuerpo tendrás nuevas sensaciones. ..

Percibirás ondulaciones progresivas y brotarán emociones y recuerdos positivos...

Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa Fuerza que da energía a tu cuerpo y mente...

Deja que la Fuerza se manifieste en ti...

Trata de ver su luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola...

Siente la Fuerza y su luminosidad interna...

Déjala que se manifieste libremente...

15' Trabajo Individual: Propuestas para fortalecer mi espíritu...Temas o personas a reconciliar y temas pendientes
¿Cuales son las propuestas que me haría en relación a situaciones pendientes a resolver o temas o personas a perdonar?

15' 6 La verdad , que cuando terminé este segundo taller Dario me sugirió un tercero: ***cómo se encuentra lo que no muere.***.a los pero para finalizar aquí va un regalo UNA POESIA A...CORO: ...EL CAMINO o 7 voluntarios numérense de a de a **uno a siete** y a la salida **dejen sus datos** los que les interese ser invitados a otros talleres de este tema y si hay alguien con interés de construir una red de ayuda al bien morir...se contacta conmigo...o SI NO CERRAR CON UN QUË ME LLEVO...

10' 7.- Invitación a inscribirse los que quisieran seguir en estos temas

MATERIALES

1.- Manual Anillado
2.- Café y dulces
3.- Lápices
4.- Hoja de inscripción para continuar
5.- Hojas de Trabajo