

CICLO D'INCONTRI

“Il lato oscuro della luna”

**Meditazioni sulla fine dell'esistenza
per ritornare a vivere**



*“Solo quando fa abbastanza buio è
possibile vedere le stelle!”*

*“Bene! Allora abbassiamo un po' le luci,
prima che faccia buio veramente!”*

(C.A. Beard)

La paura della morte è la matrice di tutte le nostre paure, attaccamenti e sofferenze. Fare amicizia con la morte è “d'importanza vitale” tanto quanto imparare a vivere.

Il corso di preparazione alla morte, rappresenta sostanzialmente una profonda **meditazione sulla morte**, tesa a **superare la paura** della stessa e a restituire **il valore ed il significato della vita**.

Attraverso **un lavoro sia teorico che pratico** si cercherà di sviluppare **la consapevolezza del limite**, unico mezzo di cui disponiamo per abbandonare le tante illusioni che inquinano la nostra esistenza.

Introduzione

Negli ultimi anni stiamo assistendo ad un proliferare esponenziale, senza precedenti, di articoli e saggi sul tema della morte. Comunque, non è un tema nuovo visto che l'uomo fin dagli albori della sua evoluzione si è posto tale problema cercando di darsi delle risposte. Molti illustri personaggi si sono cimentati su tale argomento, ed in particolare sulla preparazione alla morte; ci si ricorda immediatamente di Seneca, Marco Aurelio, Erasmo da Rotterdam ed altri: è il classico "Memento mori", "Melete Thanatou", "Cotidie morimur" e "Maranasati" buddhista.

Con le loro riflessioni ci hanno dato consigli su come prepararci alla morte, o per lo meno ci hanno trasmesso un modo di rapportarci ad essa. La maggior parte delle persone comunque sono rimaste refrattarie a tali insegnamenti, e ciò, forse, per una sorta di resistenza inconscia, per una forma di negazione, più comoda nell'immediato ma disfunzionale a lungo termine.

Il corso di preparazione alla morte è un modo per far breccia nel nostro sistema difensivo, non solo per arrivare preparati, ovvero consapevoli, al nostro ultimo giorno, perché esso potrà comunque coglierci di sorpresa, bensì di riuscire a vivere il più pienamente possibile la nostra vita, proprio grazie ad una matura consapevolezza della morte.

Date e argomenti

Primo incontro Mercoledì 23 ottobre 2019 (inizio 20.40)

L'uomo, la morte, la vita, la sofferenza, la spiritualità.

Secondo incontro Mercoledì 13 novembre 2019 (inizio 20.40)

La morte nella storia fino ai nostri giorni e nelle diverse tradizioni culturali.

Terzo incontro Mercoledì 18 dicembre 2019 (inizio 20.40)

La morte nella tradizione filosofica

Quarto incontro Mercoledì 29 gennaio 2020 (inizio 20.40)

Il rapporto con la propria morte

Quinto incontro Mercoledì 19 febbraio 2020 (inizio 20.40)

Essere morti in vita: l'ignoranza e l'inconsapevolezza

Sesto incontro Mercoledì 11 marzo 2020 (inizio 20.40)

L'elaborazione del lutto: tra disperazione e rimpianto

Settimo incontro Mercoledì 08 aprile 2020 (inizio 20.40)

Il significato profondo della paura della morte

Ottavo incontro Mercoledì 06 maggio 2020 (inizio 20.40)

Prepararsi finché si è in tempo

Nono incontro Mercoledì 27 maggio 2020 (inizio 20.40)

La morte e gli effetti sulla qualità della nostra vita.

Decimo incontro Mercoledì 10 giugno 2020 (inizio 20.40)

La meditazione come esperienza pre-morte

A chi è rivolto il corso?

A tutti coloro, professionisti e non, desiderino sviluppare la propria consapevolezza, meditando sulla morte e sulle possibili reazioni personali per costruire sin da ora un rapporto più sano con la vita.

Alla fine del ciclo di incontri sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Partecipazione

Quota di partecipazione: 25 euro a partecipante

Giorno di svolgimento: mercoledì sera dalle 20.40 alle 22.40.

Attestato di partecipazione: sì