

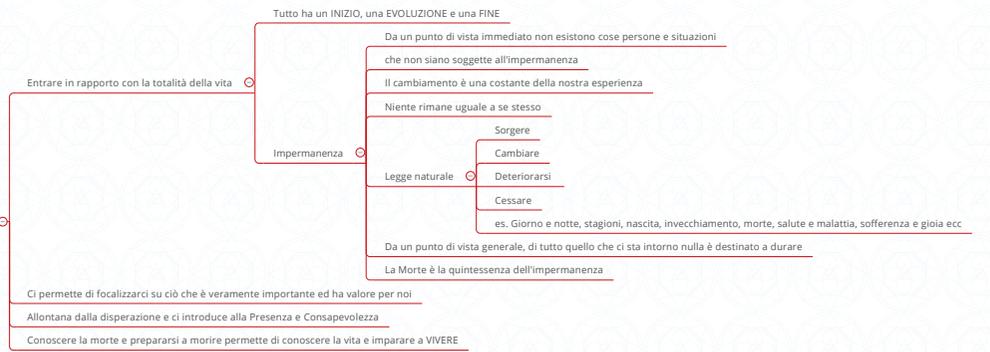
**PROBLEMA**



**TELECONFERENZA  
VIVERE E MORIRE**



**PERCHÉ LA MORTE**



Integrare Impermanenza e Morte nella propria consapevolezza

Diventare adulti aprendoci alle cose così come sono (sana disillusione = Saggezza)

Aprirsi a ciò che abbiamo sempre ignorato e rifiutato ci libera dal controllo che ha su di noi

Nascita

Vecchiaia

Malattia

Morte

Riconoscere ed integrare gli aspetti connotati all'esistenza stessa

Andare al di là della fantasia dell'essere immortali e di avere un tempo infinito

Quando realizzi che la morte è parte della vita puoi iniziare a vivere in un modo totalmente differente

Questo dona FORZA DI VOLONTA', PRESENZA, VITALITA', VIRTU', COMPASSIONE, ENERGIA E GIOIA

Permette di vivere il "momento presente"

Permette di sviluppare le nostre migliori qualità: ci concentriamo su ciò che è importante per noi e per gli altri

Sapere cosa è importante per noi in questa vita ci permette di morire senza RIMPIANTI

Permette di andare al di là della DISTRAZIONE

Comprendiamo il valore di questa vita e le immense opportunità che ci offre

Sviluppiamo gratitudine per tutto ciò di cui facciamo esperienza

Segreto per la Felicità: pensare alla morte ogni giorno :)

Impari a lasciarti andare, ad accettare il cambiamento e a non aggrapparti a cose il cui tempo è finito

Praticare con amore per la vita, non con paura per la morte!

Ognuno di noi deve trovare il proprio modo di fare i conti con l'esperienza che chiamiamo vita e con le apparenti contraddizioni e confusioni che si manifestano

Può essere spaventoso per molti approcciare la vita senza avere nessuna certezza in un costante processo di cambiamento in cui non puoi aggrapparti a nulla

Eppure questa è esattamente la TUA ESPERIENZA IN QUESTO MOMENTO

Accettazione: quando ci apriamo al cambiamento (potrebbe essere doloroso fisicamente, emotivamente ecc) il corpo e la mente si rilassano

Aprirsi alla morte permette di sviluppare FIDUCIA e cioè la volontà di aprirsi a tutto ciò di cui si fa esperienza

SOLUZIONE



TELECONFERENZA  
VIVERE E MORIRE

MORTE DURANTE LA VITA

Nella nostra vita facciamo esperienza di diverse forme di morte

Fine di una relazione

Essere licenziati

Cambiare casa

Far morire l'idea di dover ricevere attenzione emotiva

Far morire l'idea di essere qualcuno

Le 4 "Fini"

La fine della costruzione è la rovina

La fine dell'incontro è la separazione

La fine dell'accumulazione è la dispersione

La fine della nascita è la morte

 PRIMORDIAL FREEDOM

Se nella vita avessi realizzato ciò che ti sta a cuore e ti fossi impegnato in ciò che è veramente importante, come immagini il momento della tua morte?

- Quanti anni hai?
- Dove sei?
- Con chi sei?
- Cosa stai facendo?

Descrivilo nel dettaglio

Prenditi un momento tranquillo

Tieni con te carta e penna

Dedica almeno 30 minuti a questo esercizio

Riascolta la spiegazione dell'esercizio

Istruzioni

Rileggi la domanda e descrivi il momento della tua morte per iscritto

E' un esercizio che potrai rifare più volte nel corso della tua vita

### ESERCIZIO\_2



## TELECONFERENZA VIVERE E MORIRE

### ESERCIZI

Le situazioni di emergenza non finiranno mai

Ricordandoci costantemente della morte impegnamoci a dare il meglio di noi stessi senza riamandare

In questo modo non si avrà nulla da rimpiangere

Samuel Johnson: "Quando un uomo sa che sta per essere impiccato, la sua mente si concentra meravigliosamente"

In questa vita cos'è veramente importante e cosa non lo è, se guardiamo la cosa dal punto di vista della morte?"

La maggior parte delle cose importanti cessano di esserlo dal punto di vista del giorno della nostra morte (denaro, amicizie, persone amate, famiglia ecc)

Perfino il nostro corpo (la cosa più preziosa per noi) non potrà seguirci al momento della morte

Cos'è l'unica cosa che non cambia e che resterà con noi anche dopo la nostra morte?

Cos'è che conta a LUNGO TERMINE?

Impegno nel riconoscere la propria Vera Natura

### ESERCIZIO\_1

Immagina ti poter vedere nel futuro.

Guarda te stesso steso nel letto di morte

Il te stesso vecchio e sul punto di morire sa benissimo quanto sia importante il momento presente

Lo vedi alzarti dal letto e incitarti per non sprecare il tuo tempo

Percepisci una profonda e nascosta paura di aver sprecato la tua vita

Questo crea l'urgenza di impegnarsi in ciò che è veramente importante

Puoi applicare questa visualizzazione per qualsiasi cosa ti stia a cuore