CURSO

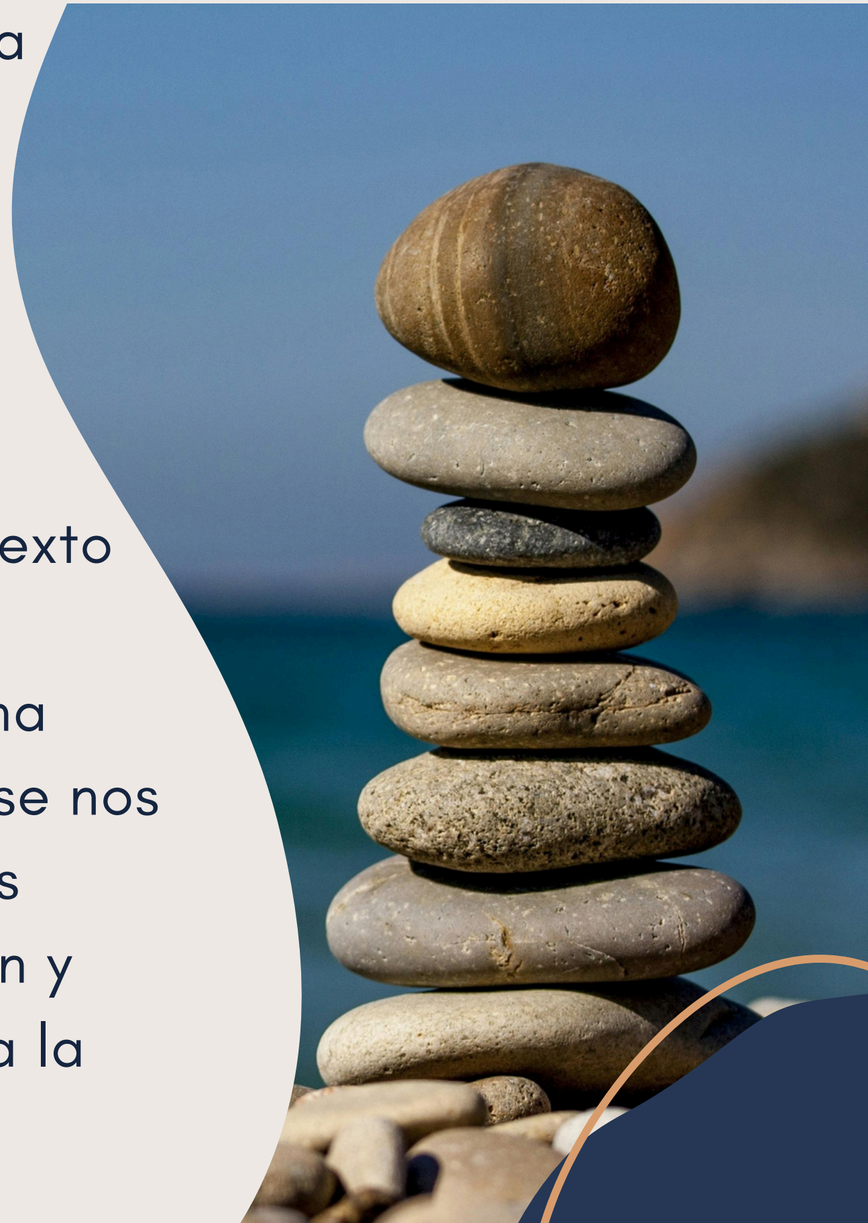
HABLEMOS DE LA MUERTE

INTRODUCCIÓN

Podemos afirmar que la muerte es un gran tabú en nuestra sociedad actual y sin embargo deberíamos poder hablar con normalidad de la muerte, ya que es un hecho fundamental de nuestras vidas.

Esta negación llega a los profesionales de la salud, los hospitales, el entorno y por supuesto a la persona que afronta un proceso de final de vida, a menudo en un contexto de soledad y aislamiento.

En nuestra sociedad no hay lugar para una reflexión serena sobre la muerte, todo está hecho para ocultar la muerte, se nos alienta a vivir para lograr objetivos, consumir, etc. y se nos enseña a negar la muerte, y que sólo significa aniquilación y pérdida. Se nos prepara mucho para la vida, pero no para la muerte y sin embargo esta sucederá.



De entre todas las pérdidas y separaciones la que indudablemente es más temida, tanto si concierne a uno mismo como a alguien muy cercano, es la muerte física.
La muerte es un gran tabú, negado o confinado a las paredes del hospital o del tanatorio. Pero, aunque tratemos de ignorarla, es una experiencia inevitable.
Vivir de espaldas a ella no nos ahorrará sufrimiento.
Explorar la relación que uno tiene con la muerte puede ser una de las mayores fuentes de crecimiento personal y espiritual.
Toda pérdida precisa la transición de un duelo y cualquiera que sea su duración ha de ser cerrado en algún momento.
Este taller puede ser un recurso más para ayudarnos en este sentido.



PROPUESTA

Este curso pretende ofrecer un cuadro cognitivo del pensamiento humano acerca de la muerte. Se invita a los participantes a hacer un trabajo introspectivo sobre sus propias creencias y conceptos entorno al tema, para que puedan aclarar o descubrir sus miedos inconscientes. Por este motivo, conlleva técnicas de auto exploración y prácticas de grupo para un acercamiento experiencial del asunto.



- El taller es una propuesta formativa y vivencial grupal para ayudarnos a abordar todas estas cuestiones desde la sensibilidad y la compasión.

- Es una oportunidad para abrirse a la exploración de uno mismo y avanzar en el trabajo interior, acompañados y acogidos por el grupo, que favorece el compartir emocional, asomándonos a las luces y a las sombras y dejando salir los miedos y otras emociones que aumentan el sufrimiento y la trascendencia.



OBJETIVOS

01
PREPARAR

-La muerte es parte de la vida; es un tránsito hacia algún lugar que nos es desconocido, el primer objetivo es prepararnos para hacer el tránsito en paz.

02
EXPLORAR

-Explorar aspectos culturales, emocionales, espirituales, éticos, legales, de autocuidado, duelo etc. y comprender la naturaleza del proceso de morir a través de un acercamiento experiencial de la muerte y de su acompañamiento.

03
CONOCER

-El miedo a la muerte es algo común. El conocimiento sobre las leyes que operan en el universo y la vida nos aleja del miedo.

¿PARA QUIEN?

1

-Personal sanitario en general y cuidadores

2

-Personas con situaciones pendientes de resolución con la muerte (miedos, duelos, acompañamientos)



-Personas comprometidas con su crecimiento personal y/o espiritual

PROGRAMA

Módulo 1 (20-21 febrero 2027):

Presentación del taller y de uno mismo. Historia y cultura de la muerte y sus rituales en las distintas tradiciones. Ritos funerarios. Posicionamiento de cada participante, valores y creencias. Perspectiva histórica de los cuidados paliativos.

Módulo 2 (24-25 abril 2027):

Acompañamiento y comunicación en el final de vida desde la presencia. Despedidas. La familia y el entorno. Las ataduras emocionales, el desapego. Estudio del silencio y la escucha. Bioética, eutanasia, suicidio, cuidados paliativos. Derechos del paciente.

Módulo 3 (19-20 junio 2027):

Fallecimiento o el acto de morir. Procesos y fases. Pérdida y crisis. Ritos de paso. Psicología de la muerte. El duelo y sus etapas. Dimensión y perspectiva espiritual, principios y leyes universales que rigen la vida y la muerte.

Módulo 4 (9-10 octubre 2027):

Mi muerte, miedos y resistencias, sufrimiento, acercamiento experiencial. Bioética, aspectos éticos y jurídico-legales, documento de voluntades anticipadas, dinámica sobre la muerte propia, experiencias cercanas a la muerte, espiritualidad. Muerte y YOGA.



RECURSOS

En cada uno de los módulos habrá espacios para la reflexión y dinámicas para ir integrando todo aquello que se mueva en cada uno, apoyado con técnicas de relajación, meditaciones y escucha de calidad.

HORARIOS



Sábado	Domingo
8:30 Meditación y mantras	9:00 Meditación
10:30 CLASE	10:30 CLASE
12:00 Desayuno	12:00 Desayuno
13:30 CLASE	13:00 CLASE
de 15:00 a 17:00 Descanso	15:00 Despedida
17:00 CLASE	
19:00 Cena	
20:30 CLASE	
22:00 Cierre del día	

ASHRAM SANATANA DHARMA -
BAINUETXEKO ERREPIDEA, 20740 ZESTOA

INFORMACION E INSCRIPCIONES EN : 652776472 (ADITI)

WWW.YOGACONDHARMA.COM

IMPARTEN EL CURSO



BEATRIZ SANZ - ADITI

Arquitecta técnica
- Profesora de yoga Sanatana Dharma desde 2002
- Directora de la escuela de yoga de Hendaya desde 2010
- Formada en acompañamiento en final de vida “Fundación vivir un buen morir”
- Miembro de asociación “Alliance 64” y acompañante en procesos de final de vida
- Dinamizadora de “Death café”s desde 2023



Dr. ALFREDO IGLESIAS - DHRUVA

Médico
- Maestro formador de la escuela Sanatana dharma
- Director del departamente de medicina védica de la escuela
- Autor de libro “sobre la muerte”