



WORKSHOPS AMARA

Ars Moriendi

O ACOMPANHAMENTO ESPIRITUAL DE DOENTES EM FIM DE VIDA, SEGUNDO A ABORDAGEM CRISTÃ E BUDISTA

Padre Maurice Zundel, que escreveu o livro “À escuta do silêncio”, numa das suas conferências sobre a morte pergunta-nos: O que fazemos da nossa vida? Estamos à procura de nós mesmos, fugimos de nós, reencontramo-nos de forma intermitente e nunca chegamos a fechar o círculo, a definir-nos a nós próprios, a saber quem somos... Não temos tempo, a vida passa tão depressa, estamos absorvidos pelas preocupações materiais ou por diversões... e, finalmente, a morte chega e é em sua presença que tomamos consciência de que a vida poderia ter sido algo de imenso, de prodigioso, de criador. Mas já é tarde demais... e a vida só adquire todo o seu relevo no imenso desgosto de uma coisa inacabada. É, então, que a morte, justamente porque a vida ficou inacabada, aparece como um poço sem fundo....

O que é uma vida inacabada? Vivi a minha vida com sentido? Ou deixei-a deslizar entre os dedos? Estive presente na vida dos que amo e sinto-me em paz com eles? Ou ficaram coisas por dizer e fazer e sinto remorsos? Essas são algumas das questões que nos pomos ao longo da vida e que podem atormentar alguém que se aproxima do final da sua vida.

Este retiro vem ajudar-nos a pensar na nossa própria morte, aumentando a qualidade da nossa vida, e a entender as necessidades espirituais de uma pessoa em fim de vida para que possamos oferecer-lhe uma presença de qualidade.

O Ars moriendi é o nome de dois textos em Latim datados de aproximadamente 1415 e 1450 que oferecem conselhos sobre os protocolos e procedimentos de uma “boa morte”, segundo os conceitos cristãos do final da Idade Média.

Durante as manhãs, o Frei Hermínio irá partilhar connosco a sabedoria do Ars Moriendi e a abordagem Cristã actual do acompanhamento espiritual de uma pessoa em fim de vida e Tsering Paldron irá abordar os ensinamentos budistas sobre o acompanhamento em final de vida com base no Livro Tibetano da Vida e da Morte.

Durante as tardes, os participantes serão divididos em três grupos, facilitados por Carol Gouveia Melo, Cláudia Farinha e Horácio Lopes, para exercícios práticos de desenvolvimento pessoal e acompanhamento espiritual do doente.

Antes do pequeno-almoço e depois de jantar, decorrerão ainda actividades diversas, como meditação, discussão de um filme sobre o Livro Tibetano da Vida e da Morte, um ritual de luto e outras actividades.



Destinatários: cuidadores de doentes em fim de vida ou em sofrimento, profissionais de saúde, voluntários e qualquer pessoa interessado em aprofundar os seus conhecimentos e vivência pessoal sobre o tema.

Nº máximo de participantes: 35 pessoas

Duração: 4 dias

Preço: dependendo da localização

Facilitadores: Frei Hermínio, Monja do Budismo Tibetano Tsering Paldron, Terapeutas Carol Gouveia Melo, Cláudia Farinha e Horácio Lopes.

Terapia da Dignidade do Prof Harvey Chochinov

A Terapia da Dignidade é uma intervenção terapêutica para o sofrimento em fim de vida baseado num estudo científico do Prof Harvey Chochinov. A terapia da dignidade foi designada para fazer face ao sofrimento psico-social e existencial de doentes em fim de vida. Os doentes são convidados a falar sobre assuntos importantes para eles e que mais gostariam de lembrar. As sessões são transcritas e editadas e uma cópia final é entregue ao doente, para poderem entregar a um amigo ou familiar.

Método: exposição teórica; prática da entrevista, e da edição da transcrição.

Destinatários: cuidadores de doentes em fim de vida ou em sofrimento, profissionais de saúde e voluntários.

Nº máximo de participantes: 15 pessoas

Duração: 3 dias

Preço € 150,00

Formadora: Carol Gouveia e Melo e Claudia Farinha

O Sentido da Vida

Para darmos um sentido à nossa vida temos de retirar lições do passado, determinar quem somos no presente e aprender a construir o futuro com base nos nossos verdadeiros valores.

Todos os textos sagrados ou tradicionais nos incitam a alargar o nosso horizonte quotidiano e a enfatizar o “aqui e agora”, a aceitar o sofrimento e a morte como partes integrantes da vida e a estar “atentos a cada manifestação da beleza e da graça” (Sogyal Rinpoche)

Método: exposição teórica com debate em grupo; exercícios práticos para facilitar a introspecção



Destinatários: qualquer pessoa que deseja conhecer-se melhor; cuidadores de doentes em fim de vida ou em sofrimento, profissionais de saúde e voluntários.

Nº máximo de participantes: 10 pessoas

Duração: 2 dias

Preço € 100,00

Formadora: Cláudia Farinha ou Carol Gouveia e Melo

Alquimia da Dor - Formação prática sobre como gerir e transformar o sofrimento

Para muita gente ser feliz é não sofrer. Por isso, ser feliz é, para essas pessoas, impossível. Vivemos num mundo onde o sofrimento é omnipresente: não há recanto, país ou latitude em que possamos escapar-lhe. Irrompe na nossa vida quando menos esperamos, e tudo aquilo que nos dá prazer também nos pode dar dor.

Enquanto o nosso objectivo for o prazer a curto prazo e a nossa visão do mundo se limitar à sobrevivência, o sofrimento é inimigo mortal da felicidade e a nossa tolerância face a ele é nula. Mas se o objectivo da vida for o aperfeiçoamento de atitudes de nobreza e de altruísmo como fontes da verdadeira e suprema felicidade, então o conflito entre felicidade e dor desaparece, fundindo-se ambas no fluxo da nossa própria aprendizagem.

Método: exposição teórica com debate em grupo; psicodrama, exercícios práticos da escuta activa

Destinatários: qualquer pessoa que deseja conhecer-se melhor; cuidadores de doentes em fim de vida ou em sofrimento, profissionais de saúde e voluntários.

Nº máximo de participantes: 8 pessoas

Duração: 1 dias

Preço € 50,00

Formadora: Monja do Budismo Tibetano Tsering Paldron

Para informações sobre workshops a decorrer, por favor consulte a página “Agenda”.

Caso tiver um grupo interessado em frequentar um desses workshops, por favor entre em contacto com formacao@amara.pt