Corso

"Come imparare ad essere felici"

" ma che si deve fare per raggiungere uno stato di felicità che cresca con il trascorrere del tempo? "

8 lezioni su come imparare ad essere crescentemente felici nella vita!

A cura dell'associazione
La comunità per lo sviluppo umano

Introduzione

La Comunità per lo sviluppo umano è un'istituzione sociale e culturale che si dedica a promuovere, attraverso le sue ricerche e le sue attività, la trasformazione congiunta della società e degli individui che la compongono.
Nell'opera dell'associazione di contribuire allo sviluppo umano e di fronte all'aumento della disumanizzazione e del disorientamento, che non risparmia alcun individuo, gruppo o istituzione, il corso ci propone di imparare ad essere felici, andando verso la creazione di un essere umano e un mondo, solidale e non violento, offrendoci gli strumenti pratici per diventare protagonisti del proprio destino e di quello della società.
Quindi, cosa ci offre esattamente questo corso? : a coloro che hanno deciso di frequentare, il corso offre la possibilità di dare un senso coerente alla propria vita, occupandosi del proprio equilibrio e sviluppo umano.
E che cosa chiede questo corso?
Questo corso vi chiede di utilizzare nella vita quotidiana gli strumenti offertivi e di offrirli ad altri.
Continuiamo a domandarci : che tipo di esperienze mi propone il corso?
Esperienze di riconciliazione con se stessi, grazie alle quali è possibile superare le frustrazioni e risentimenti passati, porre ordine nelle attività del presente e dare alla vita un senso capace di eliminare le angosce, i timori e il disorientamento.

Infine, l'idea principale del corso è : **la vita ha un senso e le azioni debbono essere guidate da esso.**

Obbiettivi del corso

Il raggiungimento nella propria vita di uno stato di felicità crescente.

Svolgimento del corso

Il corso si svolge nell'arco di un mese con 8 lezioni della durata di 2 ore ciascuna, due volte la settimana. Il corso viene tenuto dagli istruttori della Comunità per la sviluppo umano.
Inoltre verrà realizzato un incontro (questo), prima dell'inizio del corso, per illustrare tutto il programma ed il metodo di lavoro che verrà utilizzato nell'arco delle 8 lezioni.

Ogni lezione è divisa in due parti: nella prima andremo a studiare ed interscambiare su argomenti che invitano ad una riflessione profonda, il tutto seguito da un lavoro di riassunto e sintesi (durata 60 minuti);10 minuti break; nella seconda parte andremo a lavorare con una meditazione dinamica su immagini riguardanti la vita del soggetto che medita. Tale meditazione ha lo scopo di far crescere la coerenza nelle attività quotidiane. Dopo un momento di interscambio, ognuno annoterà le proprie comprensioni e verranno date delle raccomandazioni da seguire durante la settimana come studio e avanzamento personale.

Inoltre, Il corso prevede un lavoro in equipe e la distribuzione di funzioni tra i partecipanti; per questo, alla fine di ogni lezione ci sarà un momento di sintesi di insieme sulle comprensioni e scoperte ottenute di cui si farà una sintesi da ridistribuire via mail o a mano. Questo verrà fatto ogni volta da uno dei partecipanti.
Questo racchiude un metodo di lavoro in cui l'insieme è importante quanto me, questo fa parte del corso.

Il corso prevede, al suo termine, una nona lezione aggiuntiva che verrà dedicata interamente ai progetti di vita sia personali che sociali basati e inspirati a cio' che si è compreso dal corso, quindi progetti che andranno verso una felicità crescente. Il corso si baserà infatti anche su azioni che avranno lo scopo di osservarsi, conoscersi per continuare nel percorso di imparare ad essere felici.

Materiali per il corso
Alla prima lezione verranno distribuite le cartelline con i materiali: libro della comunità, discorso Parigi 81, cassette e cd esperienze guidate. Inoltre serviranno quaderni e penne

Sviluppo del corso

Ad ogni lezione ci sarà un piccolo preambolo preso dal discorso di Parigi dell'8 novembre 1981

Lezione 1

1. *l'essere umano nasce in un mondo che non ha scelto e si trova sottomesso, dalla nascita alla morte, al dolore fisico e alla sofferenza mentale;*
2. *il dolore fisico si può superare man mano che progrediscano l'organizzazione e la giustizia sociale e nella misura in cui queste siano unite allo sviluppo della scienza;*
3. *la sofferenza mentale non può essere superata semplicemente con lo sviluppo dei precedenti fattori;*

Lezione 2

4. *esiste nell'essere umano la possibilità di scegliere tra un atto di ribellione contro il dolore e la sofferenza e un atto di sottomissione ad essi;*
5. *l'esistenza di questo atto di libertà è il fondamento di qualsiasi tipo di morale. Senza libertà di scelta non può sussistere alcun fondamento morale;*

Lezione 3

6. *ogni atto morale ha il proprio fine negli altri e non in chi lo produce;*
7. *l'atto morale per eccellenza si formula così: tratta gli altri come vuoi essere trattato;*
8. *è immorale ogni atto che produce negli altri dolore e sofferenza; sono immorali tutte le forme di violenza fisica, economica, sociale e religiosa;*
9. *ogni essere umano ha il dovere morale di agire contro la violenza e a favore di ciò che superi il dolore e la sofferenza;*

Lezione 4

10. *l'azione si deve sviluppare fin dove esistono possibilità concrete di modificare e trasformare situazioni.*
    Allora se le mie possibilità reali di trasformazione arrivano fino ai miei vicini, è sproporzionato che io eluda questa responsabilità deviando la mia azione in una direzione irraggiungibile.
    Però se le mie possibilità di modificazione e trasformazione arrivano a tutto il mondo, allora sì, tutto il mondo è il mio prossimo;
11. *è l'unione degli sforzi nella direzione indicata che può ampliare il campo di decisione delle singole persone. Questo fatto giustifica il sorgere di organizzazioni umane che si esprimano come forza morale e che facciano sentire la loro presenza sociale; in tal modo le forze della immoralità e della violenza dovranno tener conto di questo fenomeno ogni volta di più.*

Lezione 5

....La Terra si disumanizza e si disumanizza la vita e la gente perde fede in se stessa e nella vita.
Per questo umanizzare la Terra significa umanizzare i valori della vita. Che cosa è più importante del superare il dolore e la sofferenza negli altri e in se stessi! .
Umanizzare la Terra è anche umanizzare coloro che hanno influenza e potere di decisione su altri, affinchè ascoltino la voce di coloro che hanno la necessità di superare il dolore e la sofferenza.
E il nostro principio morale, che si oppone all'insensibilità, all'egoismo e al cinismo deve operare nel mondo immediato di ciascuno; perché se ciò non accade e non si rinnova la fede in se stessi e nella possibilità di cambiamento degli altri e in un futuro aperto, resteremo paralizzati e allora sì trionferà la disumanizzazione della Terra.
Buono è tutto ciò che va a favore della vita, cattivo è tutto ciò che le si oppone.
Buono è dare fede in se stessi ai popoli, cattivo è il fanatismo che si oppone alla vita.
Buono è ciò che unisce i popoli, cattivo ciò che li divide.
Buono è ciò che afferma: c'è ancora futuro, cattivo è dire: non c'è futuro nè senso nella vita.

Lezione 6

…. Per questo, se lo sviluppo materiale porta al non senso, al suicidio, all'alcoolismo, alla droga, alla pazzia, alla malattia, alla violenza e alla morte, qualcosa si è distorto in questo sviluppo e c'è qualcosa in questa direzione che ha fallito e che deve essere corretto con urgenza.
Nessuno può obbligarti a questa scelta personale che si effettua nell'intimo più profondo di ognuno.

Lezione 7

……Diciamo inoltre che è possibile un cambiamento positivo nella direzione della vita personale e che questo cambiamento comincia con un atto di riconciliazione con il proprio passato; diciamo che devi scegliere: la frustrazione, il risentimento e la contaminazione di questi sentimenti intorno a te, o la riconciliazione che cambia il senso della tua vita.
Nessuno può obbligarti a questa scelta personale che si effettua nell'intimo più profondo di ognuno.

Lezione 8

* Temi formativi: Comportamento esterno ed esperienza interna. Pensare, sentire ed agire secondo una stessa direzione
* Interscambio dei lavori fatti
* Meditazione dinamica con l'esperienza guidata: Il viaggio

LEZIONE CONCLUSIVA

- **Sintesi delle comprensioni e scoperte del corso.**
- **Realizzazione di un progetto che sia personale e sociale** basato e inspirato a cio' che si è compreso dal corso
- **Interscambio**