



www.stazioneceleste.it

Presenta

I QUADERNI
della
STAZIONE CELESTE

N°1

Una selezione di Messaggi Canalizzati
che trattano la tematica della

MORTE E IMMORTALITÀ

a cura di
Pietro Abbondanza

prima edizione del novembre 2005
revisione
1.1



Indice

| | |
|---|-----------|
| INDICE | 2 |
| INTRODUZIONE | 3 |
| COSA È LA STAZIONE CELESTE? | 4 |
| COSA È IL CHANNELING | 6 |
| IL FENOMENO DEL CHANNELING | 8 |
| CONVERSAZIONI CON DIO | 12 |
| ESTRATTO DAL CAP. 3 DEL PRIMO LIBRO | 12 |
| ESTRATTO DAL CAP. 3 DEL SECONDO LIBRO | 13 |
| ESTRATTO DAL CAP. 3 DEL TERZO LIBRO | 15 |
| ESTRATTO DAL CAP. 4 DEL TERZO LIBRO | 19 |
| ESTRATTO DAL CAPITOLO 5 DEL TERZO LIBRO | 22 |
| ESTRATTO DAL CAP. 6 DEL TERZO LIBRO | 23 |
| ESTRATTO DAL CAP. 8 DEL TERZO LIBRO | 24 |
| ESTRATTO DAL CAP. 14 DEL TERZO LIBRO | 29 |
| ESTRATTO DAL CAP. 17 DEL TERZO LIBRO | 29 |
| ENERGIE DI LUCE | 30 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO DEL 19 GENNAIO 2005: "UN SENTIMENTO D'AMORE A TUTTI..." | 30 |
| MESSAGGI DEGLI ESSERI DI LUCE | 31 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO "LA SOFFERENZA NEL MONDO" | 31 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO "LA TRASFORMAZIONE 3" | 31 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO "LA MORTE" | 31 |
| MESSAGGERI DI LUCE | 34 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 10 MAGGIO 2002 | 34 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 18 GIUGNO 2002 | 34 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 22 GIUGNO 2002 | 34 |
| KRYON | 35 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 9 GIUGNO 2002 (GLI ATTRIBUTI DELL'ASCENSIONE) | 35 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL SETTEMBRE 2002 (LA SFIDA DELLA LINEARITÀ) | 35 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 9 SETTEMBRE 2003 (PERCEZIONI DEL MAESTRO 1) | 36 |
| ESTRATTO DALLA CANALIZZAZIONE DEL 4 APRILE 2004 (COSA SUCCEDERÀ? 2004) | 37 |
| QUADERNI DI SARMOUNG | 38 |
| ESTRATTO DAL QUADERNO N° 11: L'INIZIAZIONE | 38 |
| ESTRATTO DAL QUADERNO N° 12: IL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA | 38 |
| ESTRATTO DAL QUADERNO N° 15: IL RISORGERE DELLA SPIRITUALITÀ | 38 |
| ESTRATTO DAL QUADERNO N° 17: ECONOMIA, POLITICA E SPIRITUALITÀ | 39 |
| VERSO L'INFINITO | 41 |
| ESTRATTO DAL LIBRO "I DUE MONDI SI RIUNISCONO" | 41 |
| RA | 42 |
| ESTRATTO DALLA SEDUTA N.30 DEL 24 FEBBRAIO 1981 | 42 |
| ESTRATTO DALLA SEDUTA DEL SEDUTA N. 47 DEL 18 APRILE 1981 | 42 |
| FMOO | 45 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO "NASCERE OLTRE LA MORTE" DEL 26 OTTOBRE 2003 | 45 |
| INSEGNAMENTI DEI MAESTRI DI LUCE | 48 |
| ESTRATTO DAL MESSAGGIO: "AL LIMITARE DEL SACRO PORTALE" DEL MAGGIO 2005 | 48 |
| A COLLOQUIO COL CUORE | 52 |
| ESTRATTO DAL CAPITOLO "CHI È MORTO?" | 52 |
| WINGMAKERS | 53 |
| ONE DAY (CHAMBER 4) | 53 |
| APPENDICE | 54 |
| CANZONI CELESTI | 54 |
| FARE L'AMICIZIA CON LA MORTE DI FRANK OSTRASESKI | 61 |
| BIBLIOGRAFIA | 86 |

**Voi vorreste conoscere il segreto della morte.
Ma come potrete trovarlo, se non lo cercate nel cuore della vita?**
“Il Profeta di Kahil Gibran”
disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/il_profeta.htm

Introduzione

Il presente quaderno è il primo di una serie di pubblicazioni denominata “Quaderni della Stazione Celeste”.

Queste pubblicazioni sono principalmente costituite da stralci di canalizzazioni, che trattano una specifica tematica estratti perlopiù dal sito www.stazioneceleste.it.

In questo primo quaderno è stata fatta una selezione di messaggi canalizzati che parlano sia della morte che dell’immortalità.

Il principale fine di questo testo è quello di dare un supporto spirituale alle persone che hanno perso da poco un loro caro, o coloro che si stanno preparando a perderlo.

Inoltre in esso sono contenute alcune chiavi di consapevolezza che posso aiutare il lettore ad aprire nuovi spazi della propria coscienza ed aiutarlo a riprendere il contatto con la propria dimensione spirituale.

A chi non ha mai sentito parlare di canalizzazioni o channeling (in inglese), consigliamo la lettura dei primi tre articoli introduttivi.

Il libro è corredato di due capitoli di appendice, nel primo “Canzoni Celesti” troverete una selezione di testi di canzoni che trattano tale tematica. Nel secondo è stato inserito il libricino realizzato, dalla rete Indra, “Fare Amicizia con la morte” in cui Frank Ostaseski racconta la sua esperienza nell’accompagnamento ai morenti nello Zen Hospice di San Francisco

Buona Lettura

Pietro Abbondanza)*

Cosa è la Stazione Celeste? **Dalla presentazione del sito *stazioneceleste.it***

L'obiettivo principale della Stazione Celeste è quello di mettere in luce il particolare fenomeno del channeling, il quale è bene precisare non è un fenomeno di pertinenza solo degli USA. Pur constatando che i "channeler" più popolari sono Americani, anche in Italia e nel resto del mondo ne esistono tantissimi di ottimo livello, questo sito vuole evidenziare tale aspetto pubblicando anche i messaggi di "canali" di altre nazionalità e in particolare quella Italiana.

In questo periodo storico da ogni parte del mondo migliaia di persone ricevono messaggi per via telepatica provenienti da livelli di coscienza superiore, e la cosa straordinaria è che tutti questi messaggi ci comunicano che questo è un momento importante per il pianeta e i suoi esseri viventi poichè è iniziata una trasformazione che ci sta portando verso una evoluzione della coscienza planetaria.

Quando questo avverrà e se avverrà diluito nel tempo o attraverso un salto quantico, nessuno può dirlo con esattezza, neanche le Guide stesse, diffidate dai messaggi che vi danno date certe, poichè il "quando" dipenderà da come l'umanità stessa interagirà con questo cambiamento.

Ma anche se non sappiamo quando questa fase si concluderà di una cosa possiamo essere certi: il cambiamento è in atto ed è iniziato da oltre un secolo! Ma è dalla fine degli anni 60 che la velocità di trasformazione ha iniziato ad aumentare con una accelerazione che si sta incrementando sempre più

E questa trasformazione ogni persona "attenta" può verificarla quotidianamente nella propria vita: nel piccolo, attraverso le esperienze sia proprie che degli altri; nel grande attraverso i grandi cambiamenti geologici e geopolitici che stanno investendo il nostro Pianeta.

C'è gente che legge le informazioni della Stazione Celeste e le considera inverosimili... opera di folli o pura fantascienza... e poi ce ne dell'altra, che nel leggerle sente nel proprio cuore che in tali affermazioni c'è qualcosa di vero... è gente che ha vissuto almeno nella prima parte della propria esistenza sentendosi dei "pesci fuor d'acqua";

GRANDI PERSONALITA': con quell'innato senso di regalità che avevano fin da bambini, poichè già da allora percepivano nel loro intimo la loro "diversità", che non si trovavano qui per caso ma c'erano per fare qualcosa di importante anche se non avevano ancora ben chiaro quale essa fosse;

GRANDI SENSIBILITA': nati con un profondo rispetto, che se non trattenuto sfocia in un immenso Amore, verso la Terra e tutti i suoi Esseri Viventi;

GRANDI ANIME: che non hanno paura della morte perchè custodiscono nel Cuore la certezza di essere eterni...

Ciò che sta accadendo è che ora in molti di essi si accesa nel Cuore una piccola fiammella... finalmente una Luce che gli illumina il cammino, ora sanno dove andare... finalmente non più soli, ora vedono tante altre Luci brillargli intorno, e sempre più ne vedranno poichè ora sanno di essere delle "Scintille Divine" che possono innescare nuove fiamme nei Cuori che entrano a contatto con il loro...

Questo sito è stato realizzato per questa Gente.

-Disclaimer e Note Legali-

Stazioneceleste.it non è un prodotto editoriale e non rientra nella categoria dell'informazione periodica stabilita dalla Legge 7 marzo 2001, n.62. Gli aggiornamenti sono casuali, e non hanno una cadenza periodica. *Stazioneceleste.it* è un prodotto amatoriale senza fini di lucro, creato da Pietro Abbondanza e gestito insieme a collaboratori che prestano il loro servizio, su base volontaria, gratuitamente e senza compensi pecuniari. Gli articoli pubblicati nel sito *StazioneCeleste.it* possono essere non attendibili, il responsabile del sito non si assume nessuna responsabilità per il loro contenuto, la responsabilità dei testi e del loro contenuto è unicamente dei rispettivi autori. Inoltre il responsabile e i collaboratori non si assumono la responsabilità per le azioni e/o manomissioni degli stessi che avverranno in seguito dopo la loro lettura. I siti ai quali ci si può collegare non sono sotto il controllo di *Stazioneceleste.it*. La responsabilità dei contenuti di tali siti è unicamente dei rispettivi titolari degli stessi. Tue le pubblicazioni di *Stazioneceleste.it* sono correlate dei relativi credits. La riproduzione degli articoli è libera e incoraggiata purché si citi la fonte e si rispetti la [Creative Commons License](http://creativecommons.org/) (disponibile su <http://creativecommons.org/>)

Cosa è il Channeling

Intervista a Saskia Bosman(*)

di Maria Rosa Gnocchi

() Saskia Bosman, olandese, laureata in biologia, è da anni channeler. Cercando di integrare le conformazioni sulla struttura della realtà ottenute attraverso il channeling con quelle scientifiche, mira alla realizzazione di una sintesi tra spiritualità e scienza.*

Cosa è il channeling ?

Channeling è il termine inglese usato negli ambiti dell'esperienza spirituale della New Age a Nuova Era. Letteralmente significa canalizzare, incanalare, ricevere informazioni. Nell'agosto del 1992 ho avuto una seduta con il channeler americano Jason Leen. La guida che si è manifestata mi ha dato informazioni sul mio compito che ancora dovevo fare su me stessa per riequilibrare le energie. Quando ricevetti la prima volta questi messaggi ero ancora lontana da questo genere di esperienze anche perché come biologa il mio approccio con la realtà era razionale e scientifico. Sei mesi dopo quella seduta iniziai io stessa a canalizzare spontaneamente informazioni da esseri appartenenti alla quinta dimensione che mi spiegarono come questo fenomeno avviene. Prima di tutto vorrei però spiegare la differenza tra medianità e channeling. Chi canalizza non cade in trance e non perde coscienza; non è posseduto, ne lascia il corpo ad un'altra entità, ma rimane consapevole e, in uno stato di rilassamento profondo, riceve informazioni che provengono da una dimensione al di là di spazio e tempo. Il processo di decodifica dell'energia trasmessa attuato al channeler (n.d.r.: colui che canalizza) poggia su di una interpretazione ben precisa della realtà: partendo dal presupposto che tutto l'universo è energia, che materia, corpo fisico e corpo sottile sono solo frequenze diverse di una stessa energia, il corpo fisico viene considerato come manifestazione di energia nella sua frequenza più bassa. Man mano che ci si sposta verso i corpi sottili dell'aura, la stessa energia aumenta progressivamente dall'interno verso l'esterno, così come nei chakra (centri d'energia del corpo) l'energia si sposta dal basso verso l'alto.

Quando un essere che esiste in altre dimensioni vuole comunicare con noi, invia dei fasci di energia che contengono e trasportano codici di informazioni che sono recepiti dai nostri corpi sottili ed entrano nel nostro cervello passando attraverso il chakra della corona, posto sulla sommità del capo.

Nell'attraversare ogni strato dei corpi sottili questa energia si abbassa sempre di più in frequenza fino a raggiungere le cellule della ghiandola pineale. Quest'ultima viene attivata dai cristalli di carbonato di calcio posti al suo interno che trasformano tale energia in impulsi nervosi e li inviano poi in diverse zone del cervello. Per esempio nell'area del linguaggio questi impulsi vengono decodificati e si trasformano in parole, nell'area della corteccia visiva diventano immagini o visioni. Nel lobo frontale si manifestano come intuizioni, dopodiché quest'energia si diffonde in tutto il corpo e può essere fonte di guarigione.

Esiste una relazione tra channeling e fenomeni di guarigione?

Sono la stessa cosa. Quando metto le mani su di una persona, canalizzo le energie dell'universo che sono di per se guaritrici e le trasmetto attraverso il mio corpo a quello dell'altro.

Non uso la mia energia ma quella che viene dalla sorgente: Amore e Luce da cui tutti noi originiamo e da cui dobbiamo attingere forza e consapevolezza.

L'energia è una sola e fluisce come acqua verso le parti del nostro essere che ne hanno più bisogno.

Questo tipo di esperienze sono spiegabili come manifestazioni del nostro sé?

Certamente, Stanislav Grof nel suo libro "Emergenza spirituale" parla del channeling proprio come uno dei fenomeni attraverso il quale si ha esperienza del Sé. Infatti il presupposto per accedere a questa esperienza è il risveglio e l'apertura della coscienza individuale verso quella cosmica che contiene tutte le informazioni sulla realtà ultima dell'Uomo e dell'Universo. Nelle dimensioni più alte siamo tutti un solo essere: non c'è distinzione tra noi e le nostre guide e tra noi e gli altri. La divisione è frutto dell'illusione della nostra mente. Il Sé ha la stessa energia e potenzialità in ogni uomo ed è il punto di comunicazione tra noi e l'universo.

Qual è lo scopo del Channeling in questo momento?

E' quello di renderci consapevoli dell'esistenza di altre dimensioni, del nostro Sé transpersonale ed anche del fatto che l'essere umano è un essere multidimensionale. Ciò significa che viviamo contemporaneamente

in più dimensioni e solo una parte di noi è incarnata in questa terza dimensione che è quella terrena, caratterizzata da spazio, tempo, materia.

Il channeling è un fenomeno transitorio, legato a questo particolare momento, e durerà fino a che ognuno sarà in grado di aprire direttamente questo canale con il proprio Sé e l'Universo.

Questa apertura può avvenire in diversi modi a seconda della natura di ognuno, ma presuppone sempre una trasformazione e comprensione dell'intera personalità e del nostro rapporto con la realtà.

[...]

Estratto dall'articolo "*Channeling: Esperienza spirituale della nuova era*" pubblicato sul. n.2 Anno1 (Marzo/aprile 95) di *Alpha Dimensione Vita (Viaggio nella dimensione Interiore)*

Il fenomeno del Channeling

Di Gianpiero Cara

"Non c'è dubbio che esista un mondo invisibile", scrive Woody Allen in un suo libro. "Il problema è: quanto dista dal centro storico e qual è l'orario di chiusura?" Sarà irriverente ma, avvicinandosi per la prima volta al channeling, può venire in mente questa battuta.

Rispetto al passato, questo nuovo modo di intendere la medianità ha comportato una notevole facilitazione e diffusione del fenomeno. Ad un osservatore esterno, una seduta di channeling può apparire effettivamente non più impegnativa di una passeggiata nel centro storico. Niente più tavolini che si alzano, sedie e mobili che si muovono, cambiamenti di voce, apparizioni di spettri ed altri strani fenomeni. Adesso, il medium della Nuova Era, detto "canale" o "veicolo", entra generalmente in un leggero stato di trance (o al massimo una trance profonda, ma sempre molto tranquilla) e comincia a parlare con la sua voce (magari cambia un po' l'inflessione), presentandosi come un'entità disincarnata o come un'extraterrestre proveniente da una lontana galassia e dicendo cose più o meno strane o interessanti, ma difficilmente più strane o più interessanti di quelle che si trovano in molti testi New Age.

In effetti, mentre un tempo, per convincere la gente, un medium fraudolento doveva produrre quantomeno dei trucchi ingegnosi, oggi ad un "canale" in cattiva fede può essere sufficiente rilassarsi, affermare di essere il tipo di entità di cui sopra, snocciolare qualche storiella di fantascienza o una dottrina spirituale creata mettendo insieme nozioni tratte da vari libri per attirare un seguito più o meno numeroso e guadagnare un bel po' di soldi (in Italia, il prezzo di una seduta di channeling può arrivare ai 100 euro).

Tuttavia, non è il caso di liquidare frettolosamente il channeling come un fenomeno di moda privo di sostanza perché, ad un esame più attento, ci si accorge che contiene degli elementi di grande interesse. Il fatto che sia facile imbrogliare non significa che tutti debbano farlo. Le parole di molti canali, ma anche il fenomeno del channeling in generale, invitano a riflettere seriamente sui cambiamenti che stanno accompagnando l'Era dell'Acquario. Vediamo in che modo.

LE ORIGINI

Innanzitutto, come nasce il channeling? La psicologa americana Kathryn Ridall, praticante oltre che studiosa di questa disciplina, ne fa risalire le origini alle antiche culture sciamaniche, in cui gli sciamani entravano in trance per mezzo di canti e danze per fondersi con gli spiriti degli animali e imparare ad usare i loro poteri. Anche nell'antica Grecia, dei veicoli specificamente addestrati, i cosiddetti oracoli, entravano in uno stato di trance profonda in cui potevano ricevere i messaggi degli dei. Nel diciottesimo secolo, troviamo invece il celebre sensitivo svedese Emmanuel Swedenborg, che trascorse l'ultimo decennio della sua vita conversando con gli spiriti e con gli angeli.

Per quanto riguarda il secolo successivo, la Ridall fa riferimento alla fioritura di fenomeni spiritistici (dalle sorelle Fox a Florence Cook che materializzava le forme degli spiriti guida), ma bisogna operare una distinzione molto importante tra lo spiritismo e il channeling. Lo scopo degli attuali veicoli non è contattare gli spiriti dei defunti, come facevano invece di solito i medium dell'Ottocento, bensì attrarre delle guide esistenti in dimensioni superiori alla nostra e generalmente mai incarnatesi in un corpo umano.

Uno dei primi medium a raccogliere messaggi spirituali da parte di evoluti esseri disincarnati fu, agli inizi del nostro secolo, l'americano Edgar Cayce. Il celebre Profeta Dormiente, come veniva chiamato, entrava in un profondo stato di trance nel quale veicolava informazioni che gli permisero poi di scrivere alcuni libri di carattere medico ed altri su Atlantide, il "continente perduto" e sui possibili futuri cambiamenti spirituali e geologici della Terra.

Agli anni Cinquanta risale, invece, il fenomeno Eva Pierrakos, la celebre sensitiva di origine austriaca che canalizzò gli insegnamenti di una Guida spirituale e li raccolse nelle 258 "lezioni" di uno straordinario cammino spirituale denominato "Il Sentiero".

A metà degli anni Sessanta, poi, Jane Roberts entrò in contatto con un'entità chiamata Seth che, nell'arco di circa un ventennio (la Roberts è scomparsa nel 1984), le trasmise abbondante materiale sulla natura della realtà personale e collettiva, della creatività e dell'io multidimensionale dell'essere umano. La Roberts raccolse e diffuse con grande successo questo materiale in una ventina di testi, in parte pubblicati anche in Italia.

Negli anni Settanta si sviluppò, soprattutto nel nostro Paese, un'altra corrente di channeling che ancora oggi vanta diversi seguaci. L'iniziatore fu il maestro indiano Baba Bedi (il padre di Kabir Bedi, il celebre Sandokan televisivo) che, trasferitosi in Italia, fondò a Milano il Centro di Filosofia Acquariana, nel quale fino al 1993, anno della sua scomparsa, diffuse la sua dottrina e insegnò, tra le altre cose, quella che egli definiva la "comunicazione con gli spiriti sacri", ovvero la "versione indiana", senz'altro più antica, del channeling.

Negli ultimi dieci anni, il channeling - o "comunicazione interiore", come lo definisce la Ridall - sta vivendo un periodo di popolarità sempre crescente. Ci sono tantissime persone che lo praticano per professione ed offrono consultazioni e seminari ad una clientela sempre più vasta. Un po' ovunque, soprattutto negli Stati Uniti, si tengono corsi su come diventare "canali". "Forse l'aspetto più interessante di questo fenomeno", scrive la dottoressa Ridall in *Veicoli di luce*, "risiede nella sua democraticità. Per quanto siano emerse alcune 'celebrità', la maggior parte dei veicoli afferma in tutta sincerità che chiunque può avere accesso diretto agli insegnamenti spirituali. Mentre in alcune culture la comunicazione interiore è stata considerata dominio assoluto di un'élite di persone o qualcosa fuori dell'ordinario, al giorno d'oggi viene considerata una capacità che ciascuno di noi possiede".

I "CANALI"

In effetti, è proprio questa una delle principali novità del channeling, e anche, forse, il motivo principale della sua diffusione: ognuno può diventare un "canale", basta che ci creda, si rilassi e provi a fare certi esercizi. Come si sostiene nella maggior parte degli insegnamenti New Age, tutti possiamo avere accesso a forme di conoscenza superiore, purché riusciamo ad abbandonare le nostre resistenze e ad aprirci alla Verità.

E infatti, gli attuali veicoli non sono più circondati da quell'aura di mistero e di fascino che rendeva speciali i medium del passato. Sono persone comuni e ci tengono ad essere considerate tali, affermano di non riuscire a spiegarsi ciò che gli accade e di non tenerci neppure troppo a farlo. Come il trentacinquenne Thom Elkjer, uno scrittore e pubblicitario di Oakland che da qualche anno canalizza Mithra, una misteriosa entità assai restia a parlare di sé, se non per dire di essere coinvolta nella dimensione fisica pur non facendone parte. Da quando pratica il channeling, Elkjer non si sottopone più a sedute di psicoterapia e la maggiore conoscenza di sé che ha acquisito grazie ai consigli personali di Mithra gli ha permesso di sentirsi più forte. Contatta la sua entità non più di due o tre volte la settimana e, quando lo fa, va in uno stato di leggera trance ma rimane perfettamente cosciente. "Quando comunico in una seduta cui assistono altre persone", racconta, "lui parla attraverso di me ad alta voce, il che non avviene mai quando lo contatto privatamente. E' come ascoltare qualcuno che stia parlando, anche se non ci sono le onde sonore".

Il celebre veicolo Jack Pursel, che da più di vent'anni canalizza l'"essere di luce" Lazaris, cade invece in uno stato di trance così profonda che poi, quando ne esce, non ricorda nulla di quanto è accaduto né di cosa ha detto l'entità. "Per me è come essere profondamente addormentato", confessa Pursel. "Può trascorrere un'ora o due, ma io al risveglio ho l'impressione di aver chiuso gli occhi e di averli subito riaperti". "Intervistata" da Maria Rosaria Omaggio nella sua trasmissione *Incredibile*, andata in onda nel 1988, l'entità Lazaris spiegò così lo stato del canale durante la trance: "Mentre noi siamo qui ad occupare il suo corpo, Jack Pursel si trova in uno stato di riposo sul piano causale, quello che viene dopo il piano fisico e il piano astrale, dove tutte le cause e gli effetti si collegano".

In uno stadio intermedio tra questi due estremi si colloca Darryl Anka, un illustratore americano che da quasi vent'anni canalizza Bashar, un'entità che dice di provenire dal pianeta Essassani, a circa 500 anni luce di distanza dalla Terra in direzione della costellazione di Orione. "Resto cosciente", afferma Anka, "ma non come lo sono di solito. E' un po' come sognare. Quello che ricevo quando mi trovo in uno stato di trance è così travolgente in termini di immagini, di emozioni e di energia da non potersi immaginare. E' come se

fossi ad un concerto, mi sentissi trasportato dalla melodia ed immaginassi una storia mentre questo avviene".

Per la quarantenne californiana Sanaya Roman, che è in contatto da quasi quindici anni con la sua guida Orin, canalizzare è "come ritornare a casa, è l'esperienza più rasserenante, amorevole e compassionevole che ci possa essere. Mi sento come adombrata da una presenza più grande, un po' come alcune persone dicono di sentirsi quando pregano".

LE GUIDE

Non tutte le guide canalizzate attraverso il channeling sono di pari livello. Gli esperti avvertono che ne esistono di più o meno evolute. Queste ultime danno messaggi più specifici, tendono a dire a chi si rivolge a loro cosa fare e quando, quasi a voler imporre i loro insegnamenti, che spesso, tra l'altro, si rivelano inesatti. Le guide superiori, invece, non si riferiscono in dettaglio a persone o eventi specifici, anche perché risiedono in dimensioni in cui non esistono né il tempo né lo spazio. Parlano di verità universali senza imporre a chi le ascolta, perché ognuno, per evolversi davvero, ha la responsabilità di scegliere la direzione da prendere nella propria vita.

Sarebbe questo, dunque, il motivo per cui, di solito, dal channeling non giungono profezie dettagliate come quelle cui ci hanno abituato i veggenti del passato. Tuttavia, in genere tutte le entità canalizzate concordano sul fatto che la Terra si trova attualmente ad un punto critico del suo sviluppo. Da qui al 2010, sostengono le guide, saremo testimoni di un grande cambiamento nei valori, nello stile di vita e nell'orientamento spirituale dell'umanità. Per raggiungere questa maturazione spirituale, la Terra dovrà attraversare un processo di purificazione, che porterà ad una radicale trasformazione sia degli individui sia dei valori e delle strutture sociali.

Tutto questo risulterà, tra l'altro, in un aumento della creatività e in un'espansione della coscienza fino a livelli che attualmente appaiono quasi inimmaginabili. Perciò le "guide superiori" ci invitano ad ampliare continuamente i nostri orizzonti, a non limitare il campo delle possibilità umane, che è molto più ampio di quello che pensiamo. Loro del resto, come garantisce la Ridall, "si sono messe a nostra disposizione per aiutarci in questa trasformazione e per permetterci di entrare in una nuova epoca di armonia e di pace mondiale".

A proposito delle nostre possibilità, le guide affermano che il genere umano fa parte di un'anima multidimensionale, o Sé divino, per cui ognuno di noi, come sostiene la filosofia New Age, è il creatore della propria realtà, ossia è in grado di plasmarla a tutti i livelli. Non siamo quindi vittime di forze ostili: anche le situazioni difficili o dolorose sono una nostra creazione, che ha lo scopo di insegnarci qualcosa di importante per noi che evidentemente non riusciamo ad apprendere in un altro modo.

Spesso le guide più evolute sono piuttosto vaghe circa la loro origine, perché affermano di ritenere che questo tipo di notizie possa solo distrarci dalla suddetta trasformazione spirituale, che deve essere il nostro primo impegno. In genere, si definiscono "esseri di luce" provenienti da dimensioni molto più elevate della nostra, che ci aiutano perché amano far del bene e perché il rapporto con noi permette anche a loro un ampliamento di coscienza.

Molti sono "maestri asceti" come il celebre Ramtha, canalizzato dall'americana J.Z. Knight, il quale racconta in *Abbracciare la vita*: "Io sono Ramtha, un'entità sovrana vissuta molto tempo fa su questo piano chiamato Terra. In quella vita non sono morto; sono asceto, poiché ho imparato ad utilizzare la forza dei miei pensieri e a portare con me il corpo in una dimensione invisibile della vita. Così ho potuto penetrare in un'esistenza di illimitata libertà, di illimitata gioia, di illimitata vita. Altri, vissuti sulla Terra dopo di me, come me sono asceti". Tra questi altri c'è naturalmente Gesù Cristo, un figura presente anche nel channeling come entità canalizzata da diversi veicoli, tra cui la celebre Virginia Essene.

Molte entità provengono, invece, da altre civiltà extraterrestri - come il già citato Bashar del pianeta Essassani, oppure i "Pleadiani", ossia esseri provenienti dalla costellazione delle Pleiadi, canalizzati da Barbara J. Marciniak - e anche loro, in genere, vengono per aiutarci nel nostro processo di evoluzione, che risulta essenziale per l'equilibrio di tutto l'universo.

In questo modo, il channeling si ricollega all'ufologia, un'altra disciplina sempre molto seguita. Secondo Lazaris, gli extraterrestri che vengono in visita nel nostro pianeta non sono necessariamente esseri superiori a noi. "Nella vostra indagine sugli UFO", ha detto Lazaris per bocca di Jack Pursel, "non dovete cadere

nell'errore di presumere che vengano qui perché siete arretrati o lenti e non evoluti. Al contrario, voi esseri umani siete delle coscienze spirituali molto belle. Non esiste un altro pianeta del mondo fisico tanto spirituale quanto il vostro. Forse gli extraterrestri vogliono osservarvi, perché siete quasi arrivati alla cima. Voi siete molto più avanti di quanto immaginate".

FANTASIA O REALTA?

Al di là della validità e della positività di certi messaggi, dall'esterno le modalità del channeling possono comunque destare delle perplessità. Tutte queste guide dai nomi bizzarri, che si esprimono in modo spesso stravagante, possono sembrare parti della fantasia di persone che magari, se sono in buona fede, forse, come si dice, non hanno tutte le rotelle a posto. La stessa Kathryn Ridall, che è una psicologa, riconosce l'esistenza di una relazione tra malattia mentale e fenomeni medianici: in entrambi i casi, si verifica un indebolimento dell'io cosciente e l'ingresso in stati di coscienza alterati.

E' risaputo, in effetti, che individui classificati come malati mentali hanno spesso delle capacità medianiche molto sviluppate, che però poi non riescono a gestire come invece, secondo la dottoressa Ridall, sa fare un medium dalla personalità stabile, in grado di controllare in qualche modo i suoi stati alterati di coscienza. Canalizzare significa, dunque, aprirsi ad altre dimensioni della realtà, trascendendo la propria personalità cosciente, vista come una gabbia che limita le nostre percezioni e quindi le nostre possibilità evolutive.

E' d'accordo con la Ridall un altro studioso americano, il professor Jonathan Klimo della Rutgers University, che ha compiuto degli studi scientifici sul channeling. Se è vero, sostiene il professor Klimo, che la nostra mente ha il potere di creare la realtà, allora la realtà in cui viviamo è sempre consensuale, cioè creata da ciò che tutti quanti decidiamo di considerare reale. Mentre per secoli, dall'Illuminismo in poi, ha prevalso una prospettiva materialistica, che considerava reale solo ciò che si poteva vedere e toccare, la diffusione di fenomeni come il channeling è segno che la nostra "realtà consensuale" sta subendo un processo di trasformazione.

"La realtà fisica, che per tanto tempo è stata considerata la fondamentale", scrive Klimo, "viene lentamente sostituita da quella non fisica, cioè mentale e spirituale. La maggior parte del materiale veicolato ci mostra che il piano sul quale viviamo è adiacente a quello di questi esseri (le guide) che comunicano con noi, e che ambedue si trovano in un vasto cosmo multidimensionale, che può essere considerato un singolo, immenso essere spirituale. Questi nostri vicini appartenenti ad altre dimensioni, che come noi esistono all'interno dell'Essere Unico, ci dicono: 'Esistiamo. Siamo reali. Non siete soli. Veniamo da voi per mostrarvi che al di là della realtà fisica esiste molto di più. Siete spiriti immortali. Siete molto di più del vostro corpo fisico'. Questo coincide anche con la maggior parte delle profezie e tende a confermare la tesi che presto ci sarà un cambiamento ancor più radicale nella nostra realtà consensuale, probabilmente durante la nostra stessa esistenza".

La prospettiva offerta dal professor Klimo è davvero allettante, ma non fuga completamente il dubbio che i messaggi canalizzati possano essere soltanto il frutto della nostra fantasia dei canali. Ma anche questa eventualità può essere interpretata positivamente. "Per come io vedo le cose", dichiara Kathryn Ridall, "se è vero che tutte le informazioni veicolate sono frutto della fantasia, allora l'uomo possiede una saggezza che va ben al di là della sua mente cosciente".

In questo senso, le "guide" possono essere considerate altre dimensioni di noi stessi, quelle dimensioni più profonde del nostro essere da cui spesso è la paura a tenerci lontani. Non sarà questa stessa paura, quando entriamo in contatto con tali dimensioni interiori, a spingerci a dar loro dei nomi strani, diversi dal nostro?

Copyright © 2001 Giampiero Cara

Conversazioni con Dio

attraverso Neale Donald Walsch (USA)

(3 libri editi dalla Sperling & Kupfer)

altri estratti disponibili sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/convcondio.htm

Estratto dal Cap. 3 del Primo Libro

[...]

L'intera professione medica addestra chi la pratica a mantenere in vita le persone, invece che a metterle a proprio agio per fare in modo che possano morire con dignità.

Vedi, per un dottore o per un'infermiera la morte è un fallimento.

Per un amico o per un parente la morte è un disastro.

Soltanto per l'anima la morte è un sollievo, una liberazione.

Il dono più grande che possiate fare a un morente è quello di lasciarlo morire in pace, senza pensare che debba "non scoraggiarsi" o continuare a soffrire, o preoccuparsi per chi gli sta intorno in quel momento.

Per cui questo è quanto accade spesso nel caso di chi asserisce che continuerà a vivere, che ne è convinto, che addirittura prega per vivere: a livello dell'anima ha "cambiato opinione".

È giunto il momento di abbandonare il corpo e di liberare l'anima per altri scopi.

Quando l'anima prende questa decisione, il corpo non può fare nulla per cambiarla.

La mente non pensa nulla in grado di mutarla.

Solo al momento della morte ci rendiamo conto di chi sia, nella triade corpo-mente-anima, a gestire le cose.

Per tutta la vita siete convinti di essere il vostro corpo.

Per qualche tempo vi identificate con la mente.

Solamente al momento della morte scoprite Chi Siete in Realtà.

Ora, ci sono momenti in cui il corpo e la mente si limitano a non *ascoltare* l'anima.

Anche questo contribuisce a creare lo scenario che descrivi.

La cosa più difficile per la gente è ascoltare la propria anima.

(Pochissimi si accorgono di questo.) Comunque, come si verifica spesso, è l'anima a prendere la decisione che è arrivato il momento di abbandonare il corpo.

Il corpo e la mente - sempre al servizio dell'anima - lo sentono e il processo di liberazione ha inizio.

Eppure la mente (l'ego) non vuole accettarlo.

Dopo tutto, questo significa la fine della sua esistenza.

Per cui ingiunge al corpo di resistere alla morte.

Il corpo lo fa di buon grado, dal momento che anch'esso non desidera morire.

Il corpo e la mente ricevono grandi incoraggiamenti, grandi lodi in merito a ciò dal mondo esteriore, il mondo della sua creazione.

Per cui la strategia viene confermata.

Ora, tutto dipende da quanto è forte il desiderio dell'anima di andarsene.

Se non c'è una grande urgenza, l'anima potrebbe dire: "Va bene, hai vinto. Me ne starò da queste parti ancora per un po'".

Ma se l'anima ha ben chiaro che restare non ha alcuna utilità per i suoi più elevati programmi, che non c'è modo per lei di potersi ulteriormente evolvere per mezzo di quel corpo, se l'anima intende andarsene, niente la potrà fermare, né si potrebbe tentare di fare qualcosa in quel senso.

L'anima ha ben chiaro come il suo scopo sia quello di evolversi.

È questo il suo solo, e unico, proposito.

Non si preoccupa dei conseguimenti del corpo o dello sviluppo della mente.

Tali cose sono prive di significato per l'anima.

L'anima si rende anche conto molto bene di come nessuna tragedia sia collegata all'abbandono del corpo.

In diversi sensi la tragedia sta nel corpo.

Per cui devi capirlo, l'anima considera l'intera faccenda della morte in maniera diversa.

Essa, è ovvio, vede anche l'intera "faccenda della vita" in maniera diversa, e questa è fonte di molte delle frustrazioni e delle ansie alle quali una persona è soggetta nel corso dell'esistenza.

Le ansie e le frustrazioni derivano dal non dare retta all'anima.

[...]

Estratto dal Cap. 3 del Secondo Libro

E se ti dicessi che ciò che voi chiamate "morte" è cosa più bella che vi possa capitare?

Lo troverei difficile da accettare.

Credi davvero che sia meglio vivere sulla Terra che in Paradiso?

Ti dico questo: al momento della morte scoprirai la più grande libertà, la più grande pace, la più grande gioia e il più grande amore che tu abbia conosciuto.

[...]

La morte non esiste.

La vita continua incessantemente, per i tempi dei tempi; semplicemente, cambia forma.

Va bene, riformulerò la domanda: il nostro "cambiamento di forma" non ha conseguenze?

Dopo che avete cambiato forma le conseguenze cessano di esistere, c'è solo la Conoscenza.

Le conseguenze sono un elemento della relatività, nell'Assoluto non esistono perché dipendono da un tempo "lineare".

Nel Regno dell'Assoluto ci sono soltanto pace, amore e gioia.

In quel regno saprete finalmente la Buona Novella: che il vostro "Diavolo" non esiste, e che voi siete ciò che avete sempre pensato di essere: pura bontà e amore.

Nel mondo relativo, un mondo di giudizi e di condanne, altri vi hanno giudicato, e sulla base di quei giudizi voi avete giudicato voi stessi.

Perciò ora volete che sia Dio a giudicarvi, ma Io non lo farò.

E poiché non potete capire un Dio che non agisce come farebbe un essere umano, vi sentite perduti.

La vostra teologia è il tentativo di ritrovarvi.

Tu sostieni che le nostre teologie sono insensate, ma come potrebbero funzionare senza un sistema di ricompensa e castigo?

Tutto dipende da quale pensi sia lo scopo della vita.

Se credi sia una prova per determinare se siete "degni", allora le tue teologie cominciano ad avere senso.

Se credi che la vita sia un'opportunità, un processo attraverso il quale puoi scoprire (o ricordare) che sei degno e lo sei sempre stato, allora le tue teologie sono assurde.

Se credi che Dio sia un Essere con un io che richiede attenzione, adorazione, apprezzamento e affetto, ed è disposto a uccidere per ottenerlo, le tue teologie funzionano.

Se credi che Dio non abbia bisogno di nulla e sia la Fonte di tutte le cose, il fulcro di ogni saggezza e amore, allora le tue teologie cadono a pezzi.

Ti dico questo: lo scopo della vita non è compiacere Dio, ma conoscere e ricreare Chi Siete.

Nel fare ciò compiacete Dio e La glorificate.

Perché hai detto “La”?

Sei un essere femminile?

Io non sono né maschio né femmina.

A volte uso il pronome femminile per strapparti alle tue idee parrocchiali.

Se pensi che Dio sia una cosa, allora penserai che non sia un'altra, e questo sarebbe un grosso errore.

In ogni modo, Hitler è andato in Paradiso per le seguenti ragioni:

1. Non esiste l'Inferno, quindi non c'era altro luogo dove potesse andare.

2. Le sue sono state semplicemente azioni sbagliate, di un essere non evoluto, e gli errori non devono essere puniti, ma corretti, offrendo a chi li ha commessi una possibilità di evoluzione.

3. Gli errori di Hitler non hanno provocato alcun danno agli esseri morti per causa sua.

Quelle anime sono state liberate dai loro legami terreni, come farfalle uscite dal bozzolo.

La tua affermazione secondo cui quelle morti sono state in ogni caso premature, quindi in qualche modo “ingiuste”, suggerisce che nell'Universo possano accadere cose che non dovrebbero succedere.

Ma dato Ciò che Io Sono, questo è impossibile; Dio non sbaglia da molto, moltissimo tempo.

Quando riuscirai a vedere la perfezione in ogni cosa, non solo in quelle che preferisci, ma anche e soprattutto in quelle che non ti piacciono, avrai ottenuto la consapevolezza propria di un Maestro.

[...]

Continuo a non capire perché Hitler sia andato in Paradiso.

Com'è possibile che sia stato ricompensato per ciò che ha fatto?

In primo luogo, ricorda che la morte non è una fine ma un inizio; non è un orrore ma una gioia.

È il momento più felice della vita, perché ne rappresenta il proseguimento, così magnifico, gioioso, saggio e colmo di pace da essere difficile da descrivere e impossibile da capire.

Perciò, come ti ho già spiegato, innanzi tutto devi comprendere che Hitler non ha fatto soffrire nessuno, ma ha posto fine al dolore di molte persone.

Buddha disse: “La vita è sofferenza”, e aveva ragione.

Ma anche se accettassi questa spiegazione, resta il fatto che Hitler non sapeva di agire a fin di bene; pensava di fare dei male.

Niente affatto.

Continui a non capire che in realtà era convinto di aiutare il suo popolo.

Nessuno fa nulla di “sbagliato” seguendo la propria concezione del mondo.

Se credi che Hitler si comportasse da pazzo e ne fosse consapevole, non cogli affatto la complessità dell'esperienza umana.

Lui pensava di operare per il bene del suo popolo, che era d'accordo con lui!

Questa è la vera follia.

Voi avete dichiarato che Hitler ha “sbagliato”; in tal modo avete raggiunto una più profonda conoscenza di voi stessi, e questo va bene.

Ma non condannate Hitler per avervi permesso di comprendere meglio Chi Siete.

Qualcuno doveva farlo.

Non potete conoscere il caldo senza il freddo, l'alto senza il basso, la sinistra senza la destra.

Non biasimate l'uno e benedite l'altro; farlo significa non capire.

Per secoli l'umanità ha condannato Adamo ed Eva per avere commesso il Peccato Originale.

In verità non si è trattato di un peccato, ma della Benedizione Originale, perché senza avere mangiato il frutto proibito, senza la conoscenza del bene e del male, non sapreste neppure che esistono due possibilità!

Di fatto, prima della Cacciata di Adamo ed Eva queste opportunità non esistevano; non c'era il "male".

Quello era il Paradiso, ma voi non lo sapevate; non potevate sapere che cos'è la perfezione perché non conoscevate nient'altro.

Allora, dovrete condannare o ringraziare Adamo ed Eva?

E Io che cosa dovrei fare con Hitler, secondo te?

Ti dico questo: l'amore, la compassione, la saggezza, il perdono, l'intenzione e lo scopo di Dio sono tanto vasti da comprendere anche il delitto più atroce e il criminale più efferato.

Forse non sarai d'accordo, ma non ha importanza.

Hai appena imparato ciò che volevi sapere.

[...]

Estratto dal Cap. 3 del Terzo Libro

POSSIAMO parlare un po' della morte?

Avevi detto che il terzo volume avrebbe affrontato le verità universali.

Finora però abbiamo parlato pochissimo della morte ciò che accade dopo.

Benissimo.

Cosa vuoi sapere?

Che cosa accade quando si muore?

Che cosa scegli che accada?

Vuoi dire che accade ciò che noi scegliamo?

Credi che soltanto perché morite smettiate di creare?

Non lo so.

Per questo Te lo chiedo.

Giusto.

In realtà lo sai, ma vedo che l'hai dimenticato, il che va benissimo: è tutto secondo il piano.

Quando morite, non smettete di creare.

Questa risposta è abbastanza definitiva per te?

Sì.

Bene.

Ora, la ragione per cui non smettete di creare quando morite, è che non morite.

Non potete morire, perché siete la vita stessa.

E la vita non può non essere la vita.

Perciò voi non potete morire.

Quindi, al momento della morte, accade che... continuate a vivere.

Per questo molti muoiono e non se ne rendono conto: perché non hanno l'esperienza di essere morti.

Si sentono vivi (e infatti lo sono), e questo li confonde.

Il corpo è freddo e immobile, ma il Sé si muove dappertutto.

Spesso ha l'esperienza di galleggiare sopra il corpo, o di essere contemporaneamente in ogni punto dello spazio.

E non appena desidera un particolare punto di vista, lo sperimenta immediatamente.

L'anima (questo è il nome che da ora daremo al Sé) si chiede: Perché il mio corpo non si muove?

E vi galleggia sopra, osservandolo con curiosità.

Se qualcuno entra nella stanza, e l'anima si chiede: Chi è? si troverà immediatamente davanti o accanto a quella persona.

Così in pochissimo tempo impara che può andare dappertutto con la velocità del pensiero, e ci mette un po' ad abituarsi a rimbalzare in giro ogni volta che pensa qualcosa.

Poi impara che può anche trovarsi in più luoghi allo stesso tempo, vivendo e agendo in tali luoghi senza difficoltà, e può tornare a "riunirsi" in un posto solo semplicemente pensandolo.

Così l'anima capisce ciò che sarebbe stato meglio capire durante la sua permanenza nel corpo: che ogni effetto è creato dal pensiero, e che la manifestazione è il risultato dell'intenzione.

In altre parole, la mia intenzione diventa la mia realtà.

Esattamente.

L'unica differenza è la velocità con cui sperimenti il risultato.

Nella vita fisica, tra il pensiero e l'esperienza può esserci uno scarto di tempo.

Nel regno dello spirito i risultati sono istantanei.

Perciò le anime appena dipartite imparano a stare molto attente ai loro pensieri, perché qualunque cosa pensino si traduce in realtà.

Uso il termine "imparano" come figura del discorso.

In realtà sarebbe più appropriato dire "ricordano".

Se le anime incarnate in un corpo fisico imparassero a controllare i loro pensieri con l'efficienza delle anime spiritualizzate, la loro vita cambierebbe completamente.

Nella creazione della realtà individuale, il controllo del pensiero (che alcuni chiamano preghiera) è tutto.

Preghiera?

Il controllo del pensiero è la forma più alta di preghiera.

Perciò Pensate soltanto a cose buone e giuste, senza dimorare nella negatività e nell'oscurità.

Anche nei momenti peggiori, anzi, soprattutto in tali momenti, vedete solo perfezione, esprimete soltanto gratitudine, e immaginate soltanto la manifestazione della perfezione che sceglierete successivamente.

In questa formula troverete la tranquillità.

In questo processo troverete la pace.

In questa consapevolezza troverete la gioia.

[...]

Allora, ricapitolando: le anime liberate dal corpo ricordano rapidamente come controllare i propri pensieri, poiché ciò che pensano è ciò che sperimentano.

Per le anime incarnate vale lo stesso principio, soltanto che i risultati di solito non sono così immediati.

E proprio questa sfasatura nel tempo tra il pensiero e la creazione (ci possono volere giorni, mesi, o addirittura anni) vi dà l'illusione che le cose accadano a voi e non a causa vostra.

Come ho già ripetuto diverse volte, questa tendenza a dimenticare fa parte del processo, perché non potete ricordare Chi Siete se prima non lo avete dimenticato.

Quando lasciate il corpo, scoprire la connessione istantanea tra pensiero e creazione è una grande sorpresa, prima scioccante, poi sempre più piacevole, a mano a mano che ricordate di essere la causa, e non il risultato, nella creazione della vostra esperienza.

Perché prima di morire c'è un lasso di tempo che intercorre tra il pensiero e la creazione, e dopo morti non c'è più?

Perché voi operate dentro l'illusione del tempo.

Fuori dal corpo non c'è più quest'illusione, e quindi non c'è ritardo tra pensiero e creazione.

Ma come mai il tempo esiste mentre siamo nel corpo?

Siete stati voi a farlo esistere, assumendo il vostro punto di vista attuale.

Usate la vostra Prospettiva come uno strumento con cui esaminare ed esplorare le vostre esperienze, separandole in "pezzi" singoli, piuttosto che considerarle come un tutto unico.

La vita accade tutta allo stesso tempo.

È un evento cosmico che sta accadendo adesso, dappertutto.

Non esiste altro tempo che ora, altro luogo che qui.

Qui e ora.

Esiste soltanto questo.

Ma voi avete scelto di sperimentare la magnificenza del qui e ora in ogni singolo dettaglio, e di sperimentare il vostro Sé Divino come il creatore di tale realtà.

E c'erano soltanto due modi, due campi di esperienza, in cui era possibile farlo: spazio e tempo.

Quel pensiero è stato così magnifico da farvi esplodere letteralmente di gioia.

In quel l'esplosione, tra le vostre parti si è creato uno spazio, e per muovervi da una parte all'altra avete iniziato a impiegare un certo tempo.

Voglio dire che vi siete letteralmente *fatti a pezzi*, per poter osservare ogni parte di voi.

E da quel momento non avete fatto altro che raccogliere i pezzi.

Questa è la mia vita!

Sto proprio raccogliendo i pezzi, perché spero di vedere se esiste qualche orientamento.

Il tempo è l'accorgimento che vi ha permesso di separare i pezzi, di dividere l'indivisibile, per poterlo vedere e sperimentare in modo più pieno, mentre lo create.

Guardando un oggetto al microscopio, potete notare che non è solido, ma composto da milioni di effetti diversi, milioni di eventi che accadono tutti contemporaneamente per produrre l'effetto complessivo.

Allo stesso modo, il tempo è il microscopio attraverso il quale esaminate la vostra anima.

[...]

E quando io "muoio", in realtà non muoio, semplicemente divento consapevole del macrocosmo, dove non esistono il tempo e lo spazio, il prima e il dopo.

Precisamente.

Vedo che hai capito.

Cerco di ripeterlo con parole mie.

Da una prospettiva macrocosmica, non c'è separazione, e le particelle di ogni cosa formano il Tutto.

Se guardo un sasso ai miei piedi, lo vedo completo e perfetto.

Ma in quello stesso momento dentro quel sasso accadono una quantità di cose, una quantità di particelle si muovono a una velocità incredibile.

E cosa fanno?

Rendono il sasso ciò che è.

Guardando la pietra, non vedo il processo.

Anche se a livello concettuale ne sono consapevole, mi sembra che stia accadendo tutto "ora".

La pietra non sta diventando una pietra, ma è una pietra, proprio qui e ora.

Tuttavia, se io fossi la coscienza di una particella subatomica all'interno del sasso, sentirei di muovermi a gran velocità, di essere prima "qui", poi "là".

E se una voce esterna alla pietra mi dicesse: "Sta accadendo tutto allo stesso tempo", non le crederei, direi che è una menzogna.

Invece, da un punto di vista esterno, l'idea che ogni singola parte del sasso sia separata dalle altre, e che tutte si muovano a una velocità assurda, sembrerebbe essere la menzogna.

Da una certa distanza si vedrebbe ciò che da vicino è nascosto: che tutto è Uno, e che tutto quel movimento non ha mosso nulla.

Perfetto.

Hai compreso che la vita è un problema di prospettiva.

Continuando a vedere questa verità, inizierai a comprendere la realtà macrocosmica di Dio.

E scoprirai il segreto dell'universo: tutto è lo stesso.

L'universo è una molecola nel corpo di Dio!

Più o meno.

E quando "moriamo", la nostra coscienza torna alla realtà del macrocosmo?

Sì.

Ma anche quella macrorealtà a cui tornate è una molecola di una realtà più grande, che a sua volta fa parte di un'altra realtà ancora più grande, e così via, in una serie di mondi senza fine.

Noi siamo Dio, Ciò Che È, costantemente nell'atto di creare Noi Stessi, di essere ciò che siamo adesso... Finché non lo siamo più e diventiamo qualcos'altro.

Anche la pietra non sarà una pietra per sempre, ma solo per un tempo che "sembra, infinito.

Prima di essere una roccia era qualcos'altro, e divenne una pietra per mezzo di un processo durato centinaia di migliaia di anni.

E un giorno sarà una cosa diversa.

Lo stesso vale per voi.

Non siete sempre stati ciò che siete adesso.

E oggi, mentre splendete nella vostra magnificenza, siete di nuovo una cosa diversa.

[...].

Tutta questa spiegazione è venuta fuori da una singola domanda, quando ho chiesto: "Come mai il tempo esiste quando siamo nel corpo, ma non quando l'anima lascia il corpo?".

Ciò che Tu stai dicendo, mi sembra, è che il tempo è una *prospettiva*, un punto di vista, quindi non si può dire né che esiste né che non esiste, ma che quando l'anima cambia punto di vista, sperimentiamo la realtà in modi diversi.

Esatto!

Hai capito perfettamente!

Inoltre hai detto che nel *macrocosmo* l'anima è consapevole del *rapporto diretto* tra *pensiero* e *creazione*, tra un'idea e l'esperienza di quell'idea.

Sì.

È come vedere la pietra e il movimento al suo interno.

Non c'è un "tempo" che intercorre tra il movimento degli atomi e l'aspetto della pietra che esso crea.

La pietra "è" allo stesso tempo in cui ha luogo il movimento.

Anzi, "è" a causa di quel movimento.

Questo è ciò che l'anima comprende dopo il fenomeno che voi chiamate "morte".

È semplicemente un cambiamento del punto di vista.

Vedete di più, quindi capite di più.

Dopo la morte, la vostra comprensione non sarà più limitata.

Vedrete la pietra, e vedrete *dentro* la pietra.

Osserverete gli aspetti più complessi della vita dicendo: "Ma certo, è ovvio".

Tutto diventerà chiaro.

Allora ci saranno nuovi misteri di cui occuparvi, realtà e verità sempre più grandi, nella Ruota Cosmica.

Ma se riuscite a ricordare questa verità (cioè che il punto di vista crea i pensieri, e i pensieri creano ogni cosa) prima di lasciare il corpo, e non dopo, tutta la vostra vita cambierà.

[...]

Estratto dal Cap. 4 del Terzo Libro

[...]

Nella vita dopo la morte non c'è bisogno di preoccuparsi: sarete automaticamente circondati da esseri elevati, e dalla coscienza superiore.

Ma forse non ve ne renderete conto, non lo comprenderete immediatamente, e potrà sembrarvi di essere alla mercé di qualunque forza si manifesti.

In verità, sperimentate il livello di coscienza con il quale morite.

Spesso avete delle aspettative senza neppure saperlo.

Pensate per tutta la vita a cosa accadrà dopo la morte, e quando morite quei pensieri si manifestano: improvvisamente ciò che pensavate diventa reale.

E come sempre, sono i pensieri più forti, più ferventi, a prevalere.

Allora un individuo potrebbe anche finire all'inferno, se ci crede

Se crede per tutta la vita che l'inferno esiste, che Dio giudicherà le anime dei morti, separando il grano dalla pula, e se pensa di essersi comportato male durante la vita, potrebbe davvero andare all'inferno e bruciare nel fuoco eterno!

Tu hai detto più volte in questo dialogo che l'inferno non esiste, ma hai anche detto che noi creiamo la nostra realtà tramite ciò che pensiamo.

Quindi il fuoco dell'inferno può *esistere*, per chi *crede nella sua esistenza*.

Nulla esiste, nella Realtà Ultima, eccetto Ciò Che è.

Voi potete creare ogni realtà che scegliete, compresa l'esperienza dell'inferno.

Ho detto che l'inferno non esiste, ma non che non possiate sperimentarlo.

La maggior parte di ciò che sperimentate non esiste, eppure lo sperimentate ugualmente.

[...]

Se l'inferno non esiste, eppure io lo sperimento, *che differenza c'è?*

**Nessuna, finché resti nella realtà che hai creato.
Tuttavia, non resterai per sempre in quella realtà.
Alcuni di voi la sperimentano soltanto per una frazione di secondo.**

Cosa potrebbe impedirmi di creare un inferno eterno, se per tutta la vita ho creduto nella sua esistenza, e se a causa delle mie azioni sono convinto di meritarlo?

La tua (la vostra) conoscenza e comprensione.

Proprio come in questa vita il momento successivo è creato dalla nuova comprensione che deriva dal momento appena trascorso, dopo la morte ciò che create deriva da quello che avete imparato e compreso prima.

E una cosa che scoprite rapidamente è che potete sempre scegliere ciò che desiderate sperimentare.

Ciò perché nella vita dopo la morte i risultati sono istantanei, ed è impossibile non scorgere il nesso tra i vostri pensieri e l'esperienza che creano.

Questo spiegherebbe perché l'esperienza della morte per alcune persone è felice, per altre è spaventosa, per qualcuno è profonda e per altri è indifferente.

E spiegherebbe anche perché esistono tante storie diverse su ciò che accade nei momenti dopo la morte.

Alcuni tornano da esperienze di premorte pieni di pace e amore, senza avere mai più paura della morte.

Altri invece ritornano spaventati, e convinti di aver incontrato forze oscure e maligne.

L'anima risponde alle suggestioni più profonde della mente, producendole nell'esperienza.

Alcune anime restano per un certo periodo in un livello di esperienza simile a quello di quando avevano un corpo.

Altre invece riconoscono rapidamente l'esperienza per ciò che è, iniziano a produrre nuovi pensieri e si muovono verso nuove esperienze.

Insomma, vuoi dire che la realtà dopo la morte non è in un modo specifico?

Non ci sono verità eterne che esistono al di fuori della nostra mente?

Continuiamo a creare miti e leggende ed esperienze illusorie anche dopo aver lasciato il corpo?

Quando potremo liberarci da questo circolo vizioso?

Quando conosceremo finalmente la verità?

Quando sceglierete di farlo.

[...]

E questo è il messaggio che stiamo trasmettendo qui.

Coloro il cui unico desiderio è quello di conoscere la verità eterna di Tutto Ciò Che È, di penetrare i grandi misteri, riescono a farlo.

Sì, esiste una Grande Verità, una Realtà Ultima.

Ma voi avrete sempre ciò che scegliete, proprio perché siete creature divine, che creano la propria realtà nel momento stesso in cui la sperimentano.

Tuttavia, se doveste scegliere di smettere di creare la vostra realtà individuale, per iniziare a comprendere e sperimentare una realtà unificata, avrete una opportunità immediata di farlo.

Coloro che "muoiono" con questa scelta, con questo desiderio, entrano immediatamente nell'esperienza della Non Separazione.

Altri vi entrano soltanto se e quando lo desiderano.

È proprio la stessa cosa di quando l'anima è con il corpo.

È tutto un problema di desiderio e di scelta, di voler sperimentare ciò che è già stato creato.

Questo è il Creatore Creato, il Motore Immobile, l'alfa e l'omega, il prima e il dopo, che chiamate Dio.

Io non vi abbandono, ma neppure vi forzerò mai a riconoscerMi.

Non l'ho mai fatto e non lo farò mai.

Potete tornare a Me in qualunque momento vogliate.

Adesso, mentre avete ancora un corpo, o dopo, quando l'avrete lasciato.

Potete tornare all'Uno e sperimentare la perdita del vostro Sé individuale, oppure ricreare l'esperienza dell'individualità.

Basta soltanto volerlo.

Potete sperimentare ogni aspetto di Ciò Che È, dal più piccolo al più grande, dal microcosmo al macrocosmo.

Insomma, Posso sperimentare la particella o la roccia.

Sì.

Mentre risiedi in un corpo umano, fai esperienza di una piccola parte del tutto, cioè di una porzione del microcosmo (anche se certo non la più piccola).

Fuori dal corpo, in quello che alcuni chiamano il "mondo dello spirito", la tua prospettiva farà un salto quantico.

Improvvisamente ti sembrerà di conoscere tutto, di poter essere ogni cosa.

Avrai una visione macrocosmica, che ti permetterà di comprendere ciò che ora non comprendi.

Una delle cose che capirai è che esiste un macrocosmo ancora più grande di quello che stai sperimentando.

Ciò ti riempirà di meraviglia e di anticipazione, di gioia ed euforia, perché allora comprenderai ciò che comprendo Io: che il gioco non finisce mai.

Arriverò mai in un luogo di autentica saggezza?

Nei momenti dopo la tua "morte" potrai scegliere di avere una risposta a tutte le tue domande, aprendoti a nuove domande che ora non riesci neppure a immaginare.

Puoi scegliere di sperimentare l'unità con Tutto Ciò Che È.

E avrai un'opportunità di decidere cosa desideri essere, fare e avere dopo.

Vuoi tornare al corpo che hai appena lasciato?

Vuoi sperimentare la vita in un'altra forma umana?

Preferisci restare nel "mondo dello spirito" al livello in cui ti trovi?

Desideri andare avanti nella tua conoscenza ed esperienza?

Oppure vuoi perdere completamente la tua "identità" e diventare parte del Tutto?

Cosa scegli?

Cosa scegli?

Cosa scegli?

Questa è la domanda che ti farò sempre.

Questa è la domanda dell'universo.

Perché l'universo non conosce nulla, a parte il modo di esaudire i tuoi più cari desideri.

Lo fa ogni giorno, ogni momento.

La differenza tra Me e te è che tu non ne sei consapevole.

Io sì.

Dimmi... i miei parenti, le persone care, mi verranno incontro, dopo la morte, per aiutarmi a comprendere ciò che sta accadendo, come dicono alcune persone?

Sarò riunito con quelli che "se ne sono andati prima"?

Potremo trascorrere l'eternità insieme?

Cosa scegli?

Se vuoi che queste cose accadano, allora accadranno.

[...]

Estratto dal Capitolo 5 del Terzo Libro

[...]

Se sperimentassi per un momento quella che chiami la vita dopo la morte (con in mente il tuo pensiero di Dio più elevato), saresti pieno di gioia a ogni funerale.

Ai funerali noi piangiamo la perdita.

Siamo tristi perché sappiamo che non vedremo più la persona a cui abbiamo voluto bene, e non potremo più toccarla, abbracciarla.

Piangere per quel motivo va benissimo, perché onora il vostro amore e la persona che se n'è andata.

Ma anche quel pianto sarebbe breve, se sapeste quali meravigliose realtà ed esperienze attendono l'anima che ha lasciato il corpo.

Com'è in realtà la vita dopo la morte?

Parlamene, per favore.

Ci sono cose che non possono essere rivelate, non perché Io non voglia, ma perché nella tua presente condizione, al tuo presente livello di comprensione, non riusciresti a capire di cosa parlo.

Ma qualcosa posso comunque dirti.

Come ho già accennato prima, dopo la morte potete fare tre cose, proprio come durante la vita: sottomettervi alla creazione di pensieri incontrollati, creare la vostra esperienza a partire da una scelta consapevole, oppure sperimentare la coscienza collettiva di Tutto Ciò Che È.

Quest'ultima esperienza è chiamata Riunificazione, o Unirsi all'Uno.

Chi prende la prima strada in genere non la segue a lungo (a differenza di quello che accade sulla terra).

Ciò perché nel momento in cui l'esperienza che avete creato non vi piace, ne create immediatamente un'altra, semplicemente cambiando i vostri pensieri negativi.

Per questo motivo, non esperimenterete mai l'"inferno" di cui avete tanta paura, a meno che non lo scegliate.

E anche in quel caso sarete "contenti", perché essere all'inferno è ciò che desiderate.

Anche se può sembrare strano, una quantità di persone sono felici di stare male.

Quasi tutti, nel momento stesso in cui iniziano a sperimentare l'inferno, lo lasciano per muoversi verso un'esperienza differente.

Potete eliminare l'inferno nella vostra vita sulla terra esattamente nello stesso modo.

Se prendete la seconda strada, quella di creare consapevolmente la vostra esperienza, andrete direttamente in paradiso, perché questo è ciò che crea chiunque scelga liberamente e creda nel paradiso.

Chi invece non crede nel paradiso esperimenterà qualunque cosa desideri, e nel momento in cui se ne rende conto, i suoi desideri diventeranno sempre più belli.

Allora inizierà a credere nel paradiso!

Il terzo cammino vi porterà rapidamente a un'accettazione totale, a una pace e a una gioia assoluta, in piena consapevolezza e amore, perché questa è la coscienza collettiva.

Poi vi riunirete con l'Uno, e non ci sarà niente eccetto Ciò Che Siete, finché deciderete che debba esserci qualcos'altro.

Questo è il nirvana, un'esperienza che molti di voi hanno avuto brevemente durante la meditazione.

È pura estasi.

Dopo aver sperimentato la Riunificazione con l'Uno per un "tempo senza tempo" infinito, l'esperienza terminerà, perché è possibile sperimentare l'Uno in quanto tale soltanto finché esiste anche Ciò Che Non È.

Comprendendo questo, creerete di nuovo il pensiero della separazione.

Allora continuerete a viaggiare sulla Ruota Cosmica, continuerete a essere, per tutti i tempi dei tempi.

Tornerete all'Uno molte volte, un numero infinito di volte e per un periodo infinito ogni volta, e saprete di avere la possibilità di tornarvi da qualunque punto della Ruota Cosmica.

Potete farlo anche mentre leggete questo libro.

Potete farlo domani, nella vostra meditazione.

Potete farlo in ogni momento.

Hai detto che non siamo obbligati a restare al livello di coscienza che abbiamo quando moriamo?

L'ho detto.

Potete spostarvi rapidamente in un altro livello, se lo desiderate, oppure restare dove siete per tutto il tempo che vi pare.

Se "morite" con un punto di vista limitato, pieni di pensieri incontrollati, sperimenterete ciò che quello stato vi porta, finché non lo vorrete più.

Allora vi "svegliate", e comincerete a creare la vostra realtà in modo cosciente.

Contemplando il livello che avete appena lasciato, lo definirete purgatorio.

Il secondo livello, quello in cui potete avere tutto ciò che desiderate, è il paradiso.

Il terzo livello, in cui sperimentate la beatitudine di essere Riuniti all'Uno, è il nirvana.

[...]

Estratto dal Cap. 6 del Terzo Libro

[...]

Supponiamo per esempio che uno abbia qualcosa da dire a un defunto, piuttosto che aspettare di udire qualcosa da lui?

Immagini davvero di poter dire una cosa senza che l'altro la oda?

Il più fuggevole pensiero rivolto a un essere che si trova nell'aldilà, come lo chiami tu, porta istantaneamente a te la coscienza di quell'essere.

Qualunque idea o pensiero vi passi per la mente riguardo a una persona "defunta", lei o lui se ne accorge immediatamente.

Non è necessario usare un medium per comunicare.

L'amore è il miglior mezzo di comunicazione.

E che mi dici di una comunicazione a due sensi?

Un medium in quel caso sarebbe d'aiuto?

Comunicazioni del genere sono possibili, oppure si tratta di frottole?

È pericoloso provarci?

Ora stai parlando di comunicare con gli spiriti.

Sì, è possibile farlo.

È pericoloso?

Praticamente tutto lo è, se hai paura, perché si crea ciò che si teme.

Tuttavia non c'è nulla di cui avere paura.

Le persone care non sono mai lontane da voi, e saranno pronte a confortarvi e a consigliarvi se ce n'è bisogno.

Se è molto importante per voi sapere che la persona “dall'altra parte” sta bene, riceverete un segno, un “messaggio” che vi permetterà di saperlo.

Non c'è neppure bisogno di chiamare l'altro, perché le anime che vi hanno amato in questa vita sono attratte da voi, e vi sono accanto nel momento stesso in cui sentono il minimo disturbo nel vostro campo aurico.

Una delle loro prime opportunità, mentre scoprono le possibilità della loro nuova esistenza, è quella di portare aiuto e conforto a coloro che amano.

E se siete davvero aperti a loro, ne sentirete la presenza confortante.

Quindi le storie che sentiamo raccontare, di persone Pronte a giurare che un “caro estinto” si trovava accanto a loro in un determinato momento, potrebbero essere vere.

Sicuramente.

Forse hanno sentito il profumo preferito di quella persona, il fumo del sigaro che fumava, o una canzone che usava canticchiare.

Oppure un oggetto che le apparteneva appare improvvisamente.

Un fazzoletto, un portafoglio o un gioiello appare, “senza ragione” da dietro un cuscino del divano, o da sotto una pila di riviste.

Proprio quando vi sentivate tristi per la morte di quella persona.

Queste cose non accadono per caso.

Quegli oggetti non appaiono “proprio al momento giusto” per coincidenza.

Vi dico questo: *Non esistono coincidenze nell'universo.*

Ora, tornando alla tua domanda: c'è bisogno di un “medium” o di un “canale” per comunicare con esseri incorporei?

No.

Può essere d'aiuto?

A volte sì.

Come ho già detto, molto dipende dal medium e dalla sua motivazione.

Se qualcuno si offre di fare un channelling per voi soltanto dietro lauto compenso, scappate via di corsa.

È probabile che quella persona sia interessata solo al denaro.

Non stupitevi se vi chiederà di tornare per settimane, o mesi, approfittando del vostro bisogno di comunicare con il “mondo degli spiriti”.

Una persona che desidera davvero aiutarvi non chiede nulla per sé eccetto il necessario per continuare il proprio lavoro.

Se un sensitivo o un medium è una persona di questo tipo, offritegli in cambio tutto l'aiuto che potete.

Non approfittate della sua generosità dando poco o nulla, quando sapete che potreste dare di più.

Cercate coloro che servono davvero il mondo, occupandosi di condividere saggezza e conoscenza, comprensione e compassione.

Date loro più che potete, con munificenza, perché essi sono i Portatori della Luce.

[...]

Estratto dal Cap. 8 del Terzo Libro

La vita continua davvero per tutta l'eternità, giusto?

Certamente.

Non ha mai fine.

Non ha fine.

La reincarnazione è un fatto.

Lo è.

Puoi tornare in una forma mortale, cioè una forma fisica che può” morire”, quando e come vuoi.

Siamo noi a decidere quando tornare?

Decidete “se” e “quando”, sì.

Decidiamo anche quando vogliamo andarcene?

Scegliamo noi il momento della nostra morte?

Nessuna esperienza accade a un’anima contro la sua volontà.

Questo è impossibile per definizione, poiché è l’anima a creare la propria esperienza.

Un’anima non vuole nulla.

Ha tutto.

Tutta la conoscenza, la saggezza, il potere, la gloria.

L’anima è la parte di te che non dorme mai, e non dimentica mai.

L’anima può desiderare la morte del corpo?

No.

Il desiderio dell’anima non è mai la morte.

Eppure lascerà il corpo immediatamente, senza pensarci due volte, se non vede il senso di rimanere ancora in quella forma.

Se il desiderio dell’anima è che non moriamo, perché esiste la morte?

Non morite.

Cambiate soltanto forma.

Ma se l’anima desidera che non moriamo mai...

Non è quello il desiderio dell’anima!

Tutti voi siete capaci di cambiare forma.

Quando non è più utile restare in una determinata forma, l’anima la cambia, volontariamente, con gioia, e prosegue il viaggio sulla Ruota Cosmica.

Con gioia?

Con grande gioia.

Nessun’anima muore piena di rimpianti?

Nessun’anima muore.

Punto.

Voglio dire, un'anima può provare dispiacere per il fatto che la sua forma fisica attuale stia cambiando, stia per "morire"?

Il corpo non "muore" mai, cambia forma insieme all'anima.

Tuttavia capisco ciò che vuoi dire, e per spiegartelo userò il vocabolario che tu stesso hai stabilito.

Se hai una chiara comprensione di ciò che desideri creare dopo la "morte", oppure, se le tue credenze ti dicono che dopo la morte ci si riunisce con Dio, allora l'anima non ha mai nessun rimpianto rispetto a ciò che tu chiami "morte".

In tali casi la morte è un momento glorioso, un'esperienza meravigliosa, in cui l'anima può tornare al suo stato naturale.

C'è una sensazione di incredibile leggerezza, di totale libertà, di essere senza limiti.

È una sublime consapevolezza dell'Unione con il Tutto.

Non è possibile che all'anima dispiaccia un tale cambiamento.

Insomma, stai dicendo che la morte è un'esperienza *felice*?

Per l'anima che lo desidera, sì, sempre.

Ma se per l'anima il corpo è una tale prigionia, perché non lo lascia appena può?

Non ho detto che il corpo sia una prigionia per l'anima, ho detto che l'anima è piena di gioia quando lo lascia.

Si tratta di due cose diverse.

Puoi essere felice di essere nel corpo, e felice di lasciarlo quando arriva il momento.

Una cosa non esclude l'altra.

Ci sono una quantità di cose che non capisco rispetto alla morte.

Lo so.

Dipende dal fatto che non ti piace pensarci.

Ma dovresti contemplare la morte e la perdita in ogni istante in cui percepisci la vita, altrimenti quando cambierai forma avrai percepito la vita soltanto a metà.

Ogni momento termina nell'istante in cui inizia.

Se non vedi questo, non ne percepisci la squisitezza, e ti sembrerà un momento ordinario.

Ogni interazione "inizia a finire, nell'istante in cui comincia.

Solo quando comprendi pienamente questo fatto il tesoro racchiuso in ogni momento della vita si apre in pieno davanti a te.

La vita non può darsi a te se non comprendi la morte.

Anzi, devi fare più che comprenderla.

Devi amarla come ami la vita.

Il tempo che trascorri con gli altri sarà glorificato se pensi che può essere l'ultima volta che vedi la persona che hai davanti.

La tua esperienza di ciascun momento sarà smisuratamente accresciuta se pensi che si tratta dell'ultimo momento.

Il rifiuto di contemplare la tua morte conduce al rifiuto di contemplare la vita.

Quando osservi qualcosa con attenzione, vedi attraverso di essa.

Quello significa contemplare.

In quel momento l'illusione cessa di esistere, e vedi la cosa per ciò che è.

Solo allora puoi davvero goderte.

E puoi godere anche dell'illusione.

Perché saprai che è un'illusione, e quello è il piacere!

Invece la tua convinzione che ogni cosa sia reale è la causa di tutto il dolore.

Nulla può farti soffrire se comprendi che nulla è reale.

È come un film proiettato sullo schermo della tua Mente.

Sei tu a creare la situazione e i personaggi, a scrivere le battute.

E ciò vale per la morte come per la vita.

Se comprendi che la morte è un'illusione, perché soffrire?

Puoi addirittura goderti la tua morte, e anche quella di qualcun altro!

Ti sembra strano?

Assurdo?

Solo se non comprendi la morte.

E la vita.

La morte non è una fine, ma un principio.

È una porta che si apre.

Se comprendi che la vita è eterna, comprendi che la morte è un'illusione.

Un'illusione che ti preoccupa, e che ti aiuta a convincerti di essere il tuo corpo.

Ma tu non sei il tuo corpo, perciò la sua distruzione non ti riguarda.

La morte dovrebbe insegnarti che è la vita a essere reale.

E la vita insegna che non è la morte a essere inevitabile, ma l'impermanenza.

L'impermanenza è l'unica verità.

Se una cosa qualunque fosse permanente, non potrebbe esistere, perché il concetto stesso di permanenza dipende da quello di impermanenza.

Contempla questa verità, comprendila, e comprenderai Dio.

Questo è il Dharma, e questo è il Buddha.

L'insegnamento e il maestro, l'osservatore e l'oggetto osservato, riuniti in una cosa sola.

Sono sempre stati Uno, ma voi li avete separati, in modo che la vita potesse svolgersi davanti a voi.

Tuttavia, mentre vedete la vostra vita svolgersi davanti a voi, non lasciatevi catturare dall'illusione.

Contemplatela, godetene, ma non *diventatene* parte.

Voi *non* siete l'illusione, siete i suoi creatori.

Siete nel mondo, ma non del mondo.

Perciò, usate l'illusione della morte.

Fatene la chiave per comprendere meglio la vita.

Se vedete un fiore come una cosa destinata rapidamente a morire, sarete tristi.

Se invece lo vedete come parte di un albero che sta cambiando, e presto porterà i frutti, scoprirete la vera bellezza del fiore.

Capirete che lo sbocciare e l'appassire del fiore sono il segno che l'albero porterà frutti, e comprenderete la vita.

Pensateci, e scoprirete che la vita è la metafora di se stessa.

Ricordate sempre che voi non siete il fiore, e neppure il frutto.

Siete l'albero, con le radici affondate dentro di Me.

Io sono la terra da cui siete nati, e i vostri fiori e i vostri frutti torneranno a Me, creando un terreno ancora più ricco.

Così la vita continua, e non conosce la morte.

Mai.

Questo è bellissimo, davvero.

Grazie.

Ora c'è un'altra cosa di cui vorrei parlare: il suicidio.

Perché c'è un tabù così forte contro l'idea di porre fine alla propria vita?

Perché, infatti?

Vuoi dire che non è sbagliato suicidarsi?

Questa domanda contiene due falsi concetti, due errori.

Il primo è che esistano cose “giuste” e cose “sbagliate”.

Il secondo è che sia possibile uccidere.

La tua domanda, quindi, si disintegra nel momento stesso in cui viene analizzata.

“Giusto” e “sbagliato” sono polarità filosofiche in un sistema di valori umano, che non hanno nulla a che fare con la realtà ultima.

L’ho già ripetuto parecchie volte nel corso di questo dialogo.

Persino nel vostro stesso sistema quei concetti non sono costanti, ma cambiano con il passare del tempo.

Siete voi che li cambiate, adattandoli ai cambiamenti della società, eppure a ogni passo del cammino affermate di non aver cambiato nulla, che si tratta di valori immutabili.

Così avete costruito la vostra società su un paradosso: cambiate continuamente i vostri valori, proclamando allo stesso tempo di rispettarli come valori *immutabili*.

La risposta al problema presentato da questo paradosso è di non gettare acqua fredda sulla sabbia nel tentativo di renderla cemento, ma di apprezzare lo scivolare della sabbia.

Celebrate la sua bellezza nella forma del castello che avete costruito, ma anche la nuova forma che prende quando arriva l’alta marea.

Glorificate ciò che siete oggi, ma non condannate ciò che eravate ieri, e non chiudetevi la strada verso ciò che potreste essere domani.

Comprendete che i concetti di “giusto” e “sbagliato” nascono dalla vostra immaginazione, e dichiarano soltanto le vostre preferenze più recenti.

Per esempio, riguardo alla domanda se sia “giusto, porre fine alla propria vita, la maggioranza delle persone risponderebbero di no.

E molti di voi sosterebbero che è “errato” aiutare qualcuno a suicidarsi.

In entrambi i casi, dite che dovrebbe esserci una legge per impedirlo.

Siete arrivati a questa conclusione probabilmente perché in tali casi la morte arriva rapidamente.

Ma le azioni che uccidono in un periodo relativamente più lungo non sono contro la legge, anche se alla fine ottengono lo stesso risultato.

Così, se una persona nella vostra società si uccide con una pistola, i suoi famigliari perdono i benefici dell’assicurazione.

Se invece si uccide con le sigarette, non li perdono.

Se un medico vi aiuta a suicidarvi, lo chiamate omicida.

Se invece è una multinazionale del tabacco ad aiutarvi, io chiamate commercio.

Sembra trattarsi soltanto di una questione di durata.

La legalità o meno dell’autodistruzione, il suo essere “giusta” o “sbagliata” dipende in gran parte *dalla rapidità* con cui viene raggiunto il risultato.

Più la morte è rapida, più è “sbagliata”.

Più è lenta, più sembra essere “giusta”.

Questo curiosamente è l’esatto contrario di ciò che penserebbe una società veramente umana.

Un trattamento “umano” della morte dovrebbe tendere più ad abbreviarla che ad allungarla.

È assurdo pensare che Dio richieda una lunga, infinita sofferenza, e che porre fine rapidamente a tale sofferenza sia “sbagliato”.

“Punite chi si comporta in modo umano, ricompensate i folli”.

Questo è un motto che soltanto una società di esseri con una comprensione limitata può adottare.

Così avvelenate il vostro organismo inalando sostanze cancerogene, mangiando cibo trattato con prodotti chimici che alla lunga vi uccideranno, respirando aria inquinata, e lo fate sapendo che quelle sostanze non vi fanno alcun bene.

Ma poiché ci mettono molto tempo a uccidervi, il vostro suicidio resta impunito. Mentre se per suicidarvi usate un sistema più rapido, andate contro la “legge morale”. Ora vi dico questo: È ugualmente immorale suicidarsi in modo rapido o lento.

Quindi una persona che mette fine alla propria vita non viene punita da Dio?

Io non punisco, amo.

C'è una teoria che ho sentito spesso, secondo la quale chi cerca di “sfuggire” alle condizioni della propria vita con il suicidio, scopre di trovarsi davanti a quelle stesse condizioni nell'aldilà, e quindi non è sfuggito a nulla.

Cosa puoi dirmi al riguardo?

La vostra esperienza in ciò che definite l'aldilà è un riflesso del vostro stato di coscienza al momento della morte.

Tuttavia siete sempre dotati di libero arbitrio, e potete cambiare la vostra esperienza in qualunque momento.

Quindi le nostre persone care che si sono suicidate stanno bene?

Certo.

Stanno molto bene.

[...]

Estratto dal Cap. 14 del Terzo Libro

Puoi dirci qualcosa sul momento in cui ha inizio la vita come noi la conosciamo?
In quale momento l'anima entra nel corpo?

L'anima non entra nel corpo.

È il corpo a essere avvolto dall'anima, come ho già spiegato prima.

Tutto è sempre vivo, e non esiste uno stato dell'essere chiamato “morte”.

Ciò Che È Sempre Vivo prende semplicemente una nuova forma fisica.

E tale forma è carica di energia vivente.

La vita (se definite così l'energia che Io sono) è sempre lì.

Non è mai assente, e non *finisce* mai.

Perciò, come potrebbe esserci un momento in cui *inizia*?

[...]

Estratto dal Cap. 17 del Terzo Libro

[...]

Vi dico questo: Non esiste l'aldilà.

Esiste solo la vita, non la morte.

E il modo in cui sperimentate e create la vostra vita, come individui e come razza, è la dimostrazione di ciò che pensate sia giusto.

[...]

Energie di Luce

Attraverso Anna maria Artini (Italia)

Disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/energie_di_luce.htm

Estratto dal messaggio del 19 gennaio 2005: “Un sentimento d’Amore a Tutti...”

[...] Il concetto dell’illusione in cui siete è la concezione per voi più difficile ad assorbire ed assimilare anche per coloro, che sono un po’ più edotti degli altri. Le malattie, la separazione, l’abbandono, la paura, la privazione d’Amore ed infine la morte, è ciò che maggiormente vi tiene legati all’irrealtà della vostra condizione terrena e materiale in un giro vizioso difficile a tagliare.

Voi siete scesi per prendere coscienza della materia e tutto quello che le compete, ma anche a superarla nella maniera più semplice, basta fissarla.

Molti prima di voi l’hanno fatto e lo stanno compiendo giorno dopo giorno, prima con fatica, poi in maniera più naturale e fluida. Chi ha voluto approfondire la Conoscenza a livello filosofico dettato dalla Mente Superiore, ha percorso un certo sentiero lungo e faticoso, prendendo coscienza a livello scientifico di ciò che vi comporta un certo tipo di presa di Coscienza.

Chi invece si è preposto a seguire il proprio sentiero di apprendimento attraverso l’accettazione con il cuore, si è inoltrato nel fogliame di un bosco ed ha seguito senza voltarsi una luce che lo ha guidato e continua a guidarlo nel fitto del colore verde che lo circonda. Il rosso è il sangue che vi tiene in vita e attraversa la forma affinché essa non muoia.

Ma la Morte cos’è? E’ forse la fine della vita? E’ solo la conclusione d’un ciclo materiale che vi permette di avvicinarvi e raggiungere la Vita. Poiché siete composti di minerali, di sintesi di idrogeno e di ossigeno in cui il calcio, il solfato di sodio, il ferro, il magnesio, ecc. si combinano affinché la forma possa proseguire nel percorso adottato, voi fate parte nella materia di elementi chimici e fisici, che in natura esistono sotto altre forme giammai inerte. L’inerzia si raggiunge quando le vostre vibrazioni si assottigliano fino a farvi vibrare così fortemente, che la materia si blocca nel suo pulsare, non ha più bisogno dei pensieri, che la mente emette ed elabora, perché è divenuto pensiero. Il Pensiero Puro sa ciò che la mente cerca di sapere con la materia dell’intelligenza, il Pensiero sa di appartenere al Tutto, quindi di appartenere all’Uno Totale.[...]

Messaggi degli Esseri di Luce

Ricevuti da Monique Mathieu (Francia)

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/esseri_di_luce.htm

Estratto dal messaggio “La sofferenza nel Mondo”

[...] La vita e la morte sono i due aspetti della continuità dell’eternità. Evidentemente, nelle vostre civiltà sulla Terra siete stati educati molto poco riguardo a questi due aspetti della vita, la vita e la continuità della vita (che si chiama morte), la rinascita che è ancora la vita e la morte (che è anche un’altra faccia della vita), e tutto questo all’infinito, per l’eternità. [...]

Quando su un pianeta ci sono delle grandi catastrofi (prendiamo l’esempio del vostro pianeta Terra con tutto ciò che subisce attualmente), gli esseri umani arrivano ad un certo livello di sofferenza, un livello insopportabile. Poi avviene uno scatto e la sofferenza non esiste più. La stessa cosa avviene per i malati gravi; arrivati ad una certa soglia, essi non hanno più sofferenza e la sola sofferenza che può ancora rimanere è quella creata dalla mente, dal rifiuto dell’esperienza che stanno vivendo.

Noi vi sentiamo ribattere mentalmente che coloro che sono ammalati di cancro o di malattie molto gravi soffrono veramente. Vi diremo che soffrono realmente ad un certo livello, che a partire da una certa soglia non c’è più sofferenza e che questa soglia non è la stessa per ciascuno. [...]

Estratto dal messaggio “La Trasformazione 3”

[...] La vita è eterna! Voi vivete una continuità di vite, di morti, di rinascite, all’infinito, fino a che avrete raggiunto la Coscienza universale e che avrete realmente capito l’Essere Divino che voi siete. Allora non siate troppo tristi! Tutti coloro che hanno desiderato di partire hanno programmato la loro partenza. Voi potete inviare loro molta luce, perché tutte queste anime vadano molto velocemente a raggiungere il loro piano ed inviatela anche a tutti coloro che soffrono per la partenza dei loro cari.

Dal momento in cui avete compreso come funziona la vita, avete un altro sguardo sulla vita, sulla morte, sul succedersi di vite e di morti all’infinito. Voi non siete che dei passeggeri provvisori sul grande vascello che si chiama pianeta Terra.

Estratto dal messaggio “La Morte”

Che lavoro dobbiamo fare per gli esseri che abbiamo amato, per poterli aiutare al massimo?

«Il lavoro che potete fare è soprattutto non affliggervi nel momento della separazione. E’ già il lavoro più grosso, il più difficile. In seguito prendere coscienza che non c’è separazione, che questa deriva soltanto dalla non-visione della loro presenza. Ma l’Amore non separa gli esseri ed è un legame più che potente, è un legame che niente può distruggere.

Per aiutarli, in relazione al fatto che siano scomparsi da più o meno tempo e a seconda del cammino che avevano fatto su questa terra, potete parlare loro come se fossero presenti, dir loro che li amate e anche che non fanno più parte di questo mondo, che bisogna che vadano sul loro. Quando avete perduto un essere caro, l’essere caro resta vostro prigioniero, come voi potete restare suo prigioniero.

La prima cosa è liberarli, poi dirigerli, cioè spiegare loro qual è il cammino per lasciare il piano della terra. Sono ancora, spesso, molto presenti sul piano della terra, ed è necessario che vadano verso i piani dove continueranno il loro lavoro, dove si rigenereranno, perché molto spesso la cosa più importante è potersi rigenerare per continuare il lavoro da compiere. Quando avranno iniziato questa rigenerazione, prenderanno coscienza del piano sul quale si trovano.

Quindi, bisogna spesso inviare loro molto Amore, parlare loro, dire loro : ‘Vai verso la Luce, vai verso il piano che è tuo e dopo, potrai tornare ad aiutarmi, potrai tornare verso di me’ ».

Sarà possibile, in futuro, trovare, inventare strumenti che ci permetteranno di comunicare con l’astrale?

«Vi diciamo subito: ‘No’, per la ragione seguente: non avrete bisogno di inventare strumenti, poiché **entro pochi anni la vostra coscienza sarà sufficientemente aperta per avere accesso ai piani che attualmente vi sono invisibili.**

Per ora, la Saggezza di vostro Padre ha fatto in modo di proteggervi da quei piani, poiché non potreste a volte sopportare certe energie, certe visioni. Come abbiamo detto spesso, quando l’uomo si sarà trasformato, quando l’uomo si sarà tolto certi veli, non ci sarà più separazione tra coloro che hanno lasciato questo

mondo e coloro che ancora vi dimorano. La morte, come la chiamate su questo mondo, non sarà più triste perché non esisterà più, in quel momento avrete la visione sull'altra faccia dello specchio, sull'altro lato del vostro mondo.

Dovete comprendere che le vostre facoltà di percezione attuali sono molto limitate perché siete ancora bambini molto impauriti da quello che potrebbe succedervi, da quello che potreste percepire. Vi è dato in funzione di quello che potete sopportare di vedere e di comprendere, ma domani sarete cresciuti, in quel momento vi sarà dato in funzione del vostro nuovo stato di coscienza, della vostra nuova apertura, non ci saranno più tutti i veli che vi nascondono la verità. Vedrete anche i vostri fratelli delle altre sfere, degli altri mondi, non sarete più isolati sul pianeta Terra, perché attualmente l'uomo vive questo isolamento. Domani, il velo che nasconde tutte le altre vite, sugli altri piani o sugli altri mondi, sarà tolto dalla coscienza umana, l'uomo vedrà, l'uomo capirà, l'uomo saprà, l'uomo sarà felice perché avrà ritrovato la sua vera famiglia, la sua famiglia Universale. Questa è una certezza.

Attualmente è già iniziato un processo, un processo che proietta molti uomini verso un'altra coscienza, verso la coscienza dei piani dell'invisibile, essi sentono o vedono, a volte, quello che non sentivano e non vedevano il giorno prima. Sta avvenendo una grande apertura in ognuno degli uomini di questo mondo, e quando saranno veramente pronti, quando non avranno più paura, tutto sarà loro aperto. Il fratello incontrerà il fratello, e quando diciamo fratello parliamo dei vostri fratelli delle stelle che sono realtà e che esistono veramente.

Sarà il grande regalo della vostra evoluzione futura, ma bisogna lavorare, bisogna meritarlo. Sarà il grande regalo che vi sarà dato dopo tutte le prove vissute e da vivere. Vi ci dovete anche preparare.

Diremo ancora questo : è certamente possibile, per mezzo di apparecchi, registrare voci di altri piani, o dei piani dell'astrale, non ha importanza il nome di questi piani, ma questo non ha una grande utilità, se non per farvi comprendere che la vita non si estingue mai. C'è spesso pericolo in questa pratica, perché non sapete da quale piano captate, e quali voci sono captate. Non è così che bisogna aprirsi, è semplicemente con un'altra coscienza della vita, con un'altra coscienza di voi stessi e sapendo nel più profondo di voi che tutto vi sarà offerto, che tutto vi sarà dato quando ve ne mostrerete degni. Sappiamo che l'uomo di domani riceverà questo regalo immenso».

Come possiamo sapere se un pensiero d'Amore inviato a una persona defunta le arriva veramente ?

«Possiamo dirvi questo: siate assolutamente certi che ogni pensiero d'Amore inviato a una o più persone defunte andrà veramente verso di esse, poiché non c'è alcun freno, alcun ostacolo all'Amore. L'Amore non ha limiti, l'Amore può essere proiettato all'altro capo dell'Universo e l'Amore sincero va sempre a toccare nel più profondo colui al quale è destinato

Quando avrete mandato molto Amore a un essere caro, sarà possibile sentire la sua presenza in voi, una gioia profonda, un ritorno d'amore. Questo vi sarà possibile se siete sufficientemente svincolati dalla mentalizzazione di questo atto d'Amore, di questa proiezione d'Amore, se vi mettete in uno stato ricettivo, in contatto. Darete e riceverete, ma di sicuro, senza mentalizzare.

Per finire con questa domanda, sappiate che l'Amore ha una potenza considerevole, molto più di quanto possiate supporre.

L'Amore è la sola potenza dell'Universo, e Dio l'ha messa in voi. Imparate allora a servirvene il meglio possibile, imparate a dirigerla, imparate che è il vostro strumento più prezioso, quello con il quale dovrete operare».

Nel viaggio oltre la vita che avete fatto vivere a Monique, avete descritto esseri che erano umani ma che somigliavano a piccole luci. Dopo il passaggio, ci rivestiamo di un corpo di Luce che somiglia al nostro corpo fisico o siamo solo piccole luci senza alcuna apparenza, senza alcuna forma ?

«Questo vi sorprenderà. Potete vestirvi del corpo che volete, potete vestirvi di piccole luci.

Questo vi diventerà, ma spesso gli esseri che non hanno ancora completamente finito il loro periplo terrestre, si sentono meno nudi rivestendo un corpo; ma è un corpo spirituale, non è una materia come sulla vostra terra. Rivestono un corpo simile a quello che avevano sulla terra, ma che non serve loro a molto. A volte, quando sono su piani sufficientemente elevati, possono togliersi questo corpo e vestirsi semplicemente di un corpo di Luce.

Non dimenticate che nell'Astrale lo spirito è onnipotente, che l'anima è creatrice.. Preferiamo usare il termine anima piuttosto che il termine spirito. L'anima è creatrice e può vestirsi come vuole.

Spesso, soprattutto quando queste anime accolgono, aiutano, una persona che è loro profondamente legata, a oltrepassare la grande porta, rivestono le loro antiche forme per essere riconosciute. L'altra è talmente imbevuta da tutto ciò che faceva nella sua vita sulla terra, che deve essere rassicurata, rassicurata nell'Amore, con cose che aveva l'abitudine di vedere, persone che amava e che è infinitamente felice di ritrovare. Ma se queste anime si presentassero a lei come sono, rivestite del loro abito di Luce, non potrebbero essere riconosciute».

Esistono veramente quelli che chiamiamo "Fantasmi", anime che non si possono elevare verso la Luce, che sono rimaste attaccate alla loro famiglia, ai loro amici, ecc.... ? E' verosimile ?

«Assolutamente. Spesso sono anime che non hanno ancora capito che hanno abbandonato questo mondo. Poiché il tempo non esiste, potete restare parecchi anni, parecchie centinaia dei vostri anni, vicino al piano fisico senza avere coscienza che non siete più, che non fate più parte di questo mondo, e non volete voltare gli occhi verso la Luce ! Così gli esseri di Luce non possono fare niente per voi; siete come legati indissolubilmente alla materia pur non facendone più parte. La sola cosa per liberare queste anime e che preghiate molto per loro, e dopo un certo tempo si risveglieranno come se uscissero da un torpore; capiranno che non fanno più parte del mondo fisico. Questo è il compito delle chiese, in quanto ci sono molte preghiere che aiutano queste anime a lasciare i piani che sono troppo vicini alla terra. Ci sono anche gli Esseri di Luce e una moltitudine di piani che le aiutano, che cercano di tirarle verso la Luce, che cercano di tirarle verso di loro. Allora la fusione delle preghiere che vengono dai piani dell'invisibile e dai piani della materia aiutano queste anime a staccarsi ».

Possono queste anime manifestarsi visibilmente, come per esempio in una casa che viene detta infestata?

«Assolutamente, totalmente. Prendono tutte le forze eteriche per manifestarsi, prendono anche molte energie agli abitanti dei piani terrestri! ».

Messaggeri di Luce

di Sarasai (Italia)

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/sarasai.htm

Estratto dalla canalizzazione del 10 maggio 2002

[...] Non conosciamo morte, non esiste morte, non puoi comprendere, il corpo fisico non appartiene alla vita, dunque ciò che lasci in ogni caso non è mai morte.[...]

Estratto dalla canalizzazione del 18 giugno 2002

[...]

D: Dopo la morte c'è il ricongiungimento con l'Essere e con la sua consapevolezza?

R: Vi è istante di Luce e vi è comprensione, l'Essere è nell'istante di luce della tua comprensione, e li decidi anche la tua espansione successiva, nell'Essere che tu sei nel tuo divenire, nel tuo evolvere, in ogni passaggio di coscienza ed in ogni essere vi è manifestazione d'Amore...e questa permette la realtà del vostro essere nella materia.[...]

Estratto dalla Canalizzazione del 22 giugno 2002

[...]

D: Qual'è la differenza tra l'Anima, lo Spirito e l'Essere?

R: Anima è coscienza di ciò che voi siete stati come individui, Spirito è il passaggio che vi apre all'Essenza, Essenza è Luce. Lo spirito è il vostro colore ed è la qualità di Luce che vi portate dentro, la vostra Essenza è Luce

D: L'essenza è l'Essere?

R: non vi è differenza

D: Dopo la morte noi in quanto anime siamo consapevoli del nostro essere, o se non ne siamo consapevoli da vivi non lo siamo neanche nell'aldilà

R: Sebbene ti sia difficile da poter comprendere tuttavia lo spirito in ognuno di voi porta verso l'essenza, la Luce... La vostra anima è richiamata nel passaggio a lasciar andare Spirito e Essenza, e quanto più voi siete coscienti di essere Essenza tanto più vi distaccate dalla vostra Anima direttamente nella Luce. La vostra Anima, il passaggio della vostra presenza di individui può anche nascondere ma sempre comunque per voi vi è Luce che si manifesta, comunque e sempre il vostro Spirito, la vostra Essenza è nella Luce, cioè che rimane nella vostra Anima ha varie sfumature: La "non coscienza" quando non vi è un lasciar andare, La "non coscienza" quando non vi è una volontà anche in chi prega di lasciar andare. Ma la porta che lo spirito e l'essenza lascia è diversa poiché è un piccolo punto di Luce che permette il collegamento e la percezione a voi della persona che è stata. Se tu entri dentro la Luce, se tu entri dentro l'Amore sei Luce, sei manifestazione, sei Essenza, e nell'arcobaleno dell'Amore infinito la tua manifestazione è Luce irradiata. Rimane il raggio cosciente delle possibilità di collegamento con ciò che è la materia e le persone che tu hai conosciuto, allora questa è la coscienza di anima che permette di inviare un raggio di Luce, così per chi è viene compreso che quell'amore, quella presenza appartiene a chi è stato.... ma vi è questa comprensione che non così immediata, tuttavia questo è ciò che accade e questi sono i molti aspetti dell'Anima. [...]

Kryon

Attraverso Lee Carroll (USA)

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/kryon.htm

Estratto dalla canalizzazione del 9 giugno 2002 (Gli Attributi dell'Ascensione)

[...] In punto di morte, la prima cosa che succede all'Essere Umano è il unione del sè e del ricordo e della connessione. Dopo che voi incontrate voi stessi - il che è una grande esperienza - un'esperienza in cui incontrate l' "energia di Dio", c'è un'unione, poi un viaggio di tre giorni. Ci vogliono tre giorni terrestri prima che lasciate la terra. E questi giorni sono passati a raccogliere ciò che possiamo solamente chiamare "informazioni su domande cosmiche". [...]

Qualcuno ha chiesto: "Caro Spirito, è possibile parlare alle persone amate del passato che sono sull'altro lato del velo?"

Quasi non proponevo questo argomento, perchè non posso rispondere in modo adeguato da soddisfarvi. Tutto quello che posso darvi è uno scenario di difficoltà. E' una domanda 4D con risposte 4D-multiple.

Nella quarta dimensione voi siete in una realtà lineare. Quando decidete di coinvolgere quelli che hanno i doni (psichici), per muovervi sull'altro lato del velo e comunicare anche brevemente, essi sperimentano una interdimensionalità che voi non potete comprendere. E' totalmente fuori dalla linearità. Non c'è tempo sull'altro lato del velo. Tutte le cose stanno accadendo contemporaneamente. I potenziali sono frammisti con il passato, e, a proposito, per questo la vostra intenzione di oggi può cambiare il vostro passato. Lo sapevate? E' sempre stato così.

Potete parlare con qualcuno sull'altro lato del velo? La risposta è "sì". Si fa ogni giorno. Ma quelli che vi aiutano a farlo, quelli che ne hanno il dono, sono traduttori. Sono traduttori interdimensionali. Devono tentare di selezionare ciò che vedono e sentono in maniera molto confusa, riportandolo a voi in maniera molto chiaro, offrendolo in una forma condensata che capirete. E loro lo fanno.

Lasciate che vi dia un esempio di quanto sia difficile. Diciamo che desideriate parlare con vostra nonna che è trapassata, così vi rivolgete ad un traduttore con il dono. Essi attraversano l'altro lato per trovare e parlare con l'entità che era solita essere vostra nonna. Quando arrivano là, cosa trovano? Invece di trovare una minuta vecchia signora chiamata "nonna" da qualche parte nell'etere, trovano una presenza multipla - una grandiosa, meravigliosa e interdimensionale presenza che ha sperimentato molte vite contemporaneamente - una vita in cui era stata una delle vostre nonne. Ora, con quale parte di questo gruppo parleranno? E' come trovare un'enorme scodella di minestra, dove tutto quello che volete fare è parlare con il sale! Sfortunatamente il sale è mischiato con ogni altra cosa. [...]

Estratto dalla canalizzazione del settembre 2002 (La Sfida della Linearità)

[...] spesso i contratti di vita non terminano con la morte dell'Umano. Continuano per tutta la vostra vita. L'adulto, a livello interdimensionale, lo comprende. Vi daremo ulteriori informazioni su come questo operi veramente.

Chi avete perso che è per voi importante? Li sentite mai intorno a voi? Pensate che sia la vostra vivida immaginazione? Non lo è. Aprite i vostri cuori a questo fatto interdimensionale. Aprite la vostra intuizione per sapere se queste sensazioni sono reali. Questi esseri amati sono davvero con voi. Guardano giù da un luogo appena sopra il vostro capo - letteralmente, leggermente a sinistra. Essi fanno ora parte di voi - parte dei vostri processi di pensiero - e alcuni vi stanno dicendo. "Ti voglio bene". Altri stanno dicendo: "Congratulazioni". Altri sono impressionati per quello che siete diventati. Forse dovevate sentire questo stasera, per quanto strano possa suonare ad alcuni Umani. Possiamo provarlo? No. Nella vostra 4-D è impossibile darne prova. E, comunque, non lo dobbiamo affatto. Perchè provare questo gli porta via incredibile amore e potere. Deve essere percepito oltre il fisico e posseduto a livello cellulare. Allora è reale.

E' come l'amore - provate a provarlo! Non potete. Potete solo possederlo e sperimentarlo, e sapere di persona che è reale. Questo rende anche l'amore interdimensionale.

Estratto dalla canalizzazione del 9 settembre 2003 (Percezioni del Maestro 1)

[...]Qual è la percezione del maestro, attraverso gli occhi dell'ascensione, della morte Umana? Abbiamo toccato l'argomento nel lavoro del mese scorso. Con voi abbiamo visto e descritto ciò che il maestro fa con il terzo strato, lo strato dell'ascensione, riguardo la morte.

Cari Esseri Umani, voi tutti siete designati per la pace sulla Terra. Voi tutti siete designati a trovare la scintilla dell'amore l'uno nell'altro. Lo sapevate che avete attivamente deciso di farlo in altro modo? La morte è appropriata all'interno dell'equilibrio di una sistema grandioso, e non abbiamo da dirvelo. Tutta la morte è appropriata, anche il genere che non pensate lo sia. Lasciate che vi dia nuovamente il quadro più ampio, perchè il maestro ce l'ha.

Ci sono accordi estremamente complessi che procedono tra voi tutti che producono potenziali per un ciclo spirituale sulla Terra chiamato vita Umana. E' interdimensionale e va oltre qualsiasi cosa avete pensato potesse accadere in un ciclo di vita, morte, rinascita e di nuovo vita. E' un sistema così complesso nella sua profondità che vi lascerebbe attoniti. Il motivo? Perchè "vede" te come gruppo e non è lineare. La tua vita è lineare, ma il progetto non lo è. Ha a che fare anche con la vita e la morte di altri intorno a te, ed all'interno delle dinamiche della libera scelta. Hai mai considerato che potrebbe non esserci un "contratto stabilito" che fosse solo per te? E se fosse un multi-contratto? Infatti, devi chiederti: "Chi sei?"

"Tu" non sei tutto qui! Come potresti esserlo se hai un Sè-Superiore? Chi è il Sè-Superiore? E' te o no? E' "sè" o no? E se è davvero una parte di te, e non si trova qui, allora tu non sei completo, vero? E' sull'altro lato del velo. Ci hai pensato? Allora in realtà, tu non sei tutto qui. Questo apre per te una porta alla comprensione, rendendoti conto che forse sei anche un gruppo spirituale (più di due), che può essere veramente in molti posti!

Il Sè-Superiore di ciascun Umano è coinvolto con i Sè-Superiori degli altri Umani. Come pensate che potrebbe funzionare la co-creazione altrimenti? Non co-create in un vuoto, sapete. Ogni volta che cambiate la vostra realtà e create una situazione, state interfacciandovi con la realtà di qualcun'altro. Ogni volta che cambiate una vostra situazione, influenzate quelli intorno a voi. Così, che tipo di libero arbitrio avrebbe l'umanità se solo pochi potessero comandare a bacchetta l'energia per la maggioranza? Sta avvenendo una quantità di cose al di fuori di quello che chiamereste la vostra consapevolezza, e la morte - o il potenziale della morte - è una di esse.

Non importa chi perdete su questo pianeta, sia che sembri troppo presto [per un incidente, forse] o che sembri appropriato [per vecchiaia], un frammento e una parte di loro [che ancora non comprendete] viene trasferito a voi. Quindi, quello che avete considerato come una singola anima, è invece sparsa nella vostra famiglia! "Come può essere?", potete dire. "L'anima umana non è un'entità singola?". No, non lo è. Se voi siete un frammento di Dio, allora avete gli attributi di Dio. Non avete alcun tipo di problema con l'idea che Dio possa essere ovunque, ma recalcitate al solo pensiero che per voi sia lo stesso. Pensate che "voi" siete un essere singolo e Dio è immenso. La verità? Voi avete gli attributi della divinità, e cioè Dio.

I vostri antenati sono quindi con voi proprio adesso. Essi emergono dalle parti interdimensionali del vostro DNA ... alcuni degli strati che probabilmente vi descriverò. Quelli più recenti sono i più vicini. Fanno parte di voi e stanno con voi sino alla morte. Possono parlarvi e voi potete parlare con loro. Questo è come funziona il "parlare con quelli al di là del velo". Non è un genere di esperienza misteriosa o spiritica - come entrare in contatto con la vostra nonna trapassata in una seduta spiritica o durante un programma televisivo. E' un viaggio nella vostra struttura cellulare! E non avete necessità neanche di un mago per favorirla. Potete farlo ogni giorno e con gioia ... mentre procedete nella vita quotidiana.

Quando morite, parte di voi rimane con la vostra famiglia. Ascoltate ... questo è fuori dalla comprensione del vostro schema temporale. Non è lineare. Anche se vi siete reincarnati, c'è un frammento ed una parte di voi che è ancora con una persona viva sul pianeta. Potreste reincarnarvi in una nuova espressione e ci sarebbe un frammento e una parte di voi che è con un altro Essere Umano sino al loro trapasso. Questo è anche ciò che crea il sistema dei gruppi karmici. Come vi sentite quando Mamma o Papà se ne vanno? Sono persi per sempre? Lasciate che vi dica una cosa. Mamma e Papà sono qui! Saranno con voi sino al vostro momento di andarsene, e quando sarà il vostro tempo, sarete con i vostri figli finchè sarà il loro tempo, ed

essi saranno con i loro figli finchè sarà il loro momento. Che meccanismo! E' scritto nel vostro DNA. Non lo credete, vero? E' davvero molto complesso. E' forse proprio troppo impressionante? E' forse proprio troppo magnifico?

Cosa farete di questa informazione? Ecco cosa vi chiediamo di fare. Perchè non l'accettate e vi credete? Anche solo per un attimo, sospendete le vostre credenze sulle cose che non potete vedere, chiamate quelli di cui stiamo parlando e chiedete: "Sei qui? Perchè non mi tocchi cosicchè possa sapere che sei qui?" E poi state in attesa e sentite il tocco dei vostri genitori scomparsi o di chi avete perso, forse "inappropriatamente". Pensate che sono morti troppo presto? Bene, sono qui, e fa tutto parte di un sistema nell'amore di Dio che voi avete aiutato a mettere insieme. Ed il maestro sorride e lo vede. Il maestro comprende che la morte è un cambiamento di energia, non la fine di qualcosa. [...]

Estratto dalla canalizzazione del 4 aprile 2004 (Cosa succede? 2004)

[...] Vi dirò un'altra cosa che accadrà. Perderete molte persone intorno a voi che non vi aspettavate se ne andassero [morire]. Non sto ora parlando dei cambiamenti della Terra, ma di qualcosa di più personale per ciascuno di voi. Può anche sembrare una "morte inappropriata" [una morte che sembra essere estranea a ciò che dovrebbe accadere]. Per qualcuno si tratta di "quelli che sono morti troppo presto". Vi sembrerà che abbiano ancora delle cose in sospeso e che la loro morte sia quindi una totale sorpresa spirituale. Alcuni hanno detto: " Sembrava fossero così pronti ad essere Operatori di Luce, o fossero sulla strada di essere Operatori di Luce. Alcuni erano guaritori o maestri sotto allenamento, ed ora se ne sono andati. Sembrava che avessero così tanto da dare e sono stati improvvisamente presi ... tolti troppo presto!" Per molti è doloroso e disorientante.

Stanno ora lasciando il pianeta più del numero standard. Alcuni di voi lo hanno notato ed altri no. Ma molti lo noteranno. Non disperatevi! Voglio darvi alcuni consigli: quando lo vedrete accadere e influenzerà la vostra vita, voglio come prima reazione quella che proviene dal maestro dentro di voi, non dall'Umano dentro di voi, alzare le mani al cielo quando ascolterete la notizia e dire: "Grazie, caro Spirito!" Siate i primi a celebrare la loro vita. Ringraziate lo Spirito per il distacco e celebrate la loro vita. Addoloratevi pure, ma vedete oltre. Comprendete che queste cose non sono una punizione, e neppure intendevano essere avvenimenti carichi di dolore. Non sono neppure inappropriati.

Qualcuno di voi ha colto il concetto che forse sta accadendo qualcos'altro? E se questa fosse una ricompensa? Lo avete pensato? E se questa anima avesse avuto bisogno di raccogliere l'energia di maestro e porla in un nuovo giovane corpo? Lo avete pensato? E se fosse un'anima che ha bisogno di ritornare in fretta per cambiare il pianeta? E se fosse un'anima che deve andare in Israele, o una che ha bisogno di entrare in politica in America o in Europa nel futuro? E se fosse un importante piano che andrà ad utilizzare la crescita spirituale e la saggezza di coloro che pensate di "aver conosciuto e perso" per realizzare qualcosa nella prossima generazione?

Spero che per voi questo abbia senso. Il quadro è ben più vasto di quanto possiate comprendere, e tutto è appropriato. E' tempo di cominciare a capire come celebrare la morte invece di dolersene - come far parte della famiglia invece di averne paura - come non andare fuori di testa davanti a Dio quando le cose sembrano andare storte dal vostro punto di vista - senza mai capire la metafora del faro nella tempesta. Il custode del faro grida alle onde: "Venitemi addosso! E' per questo che sono qui. Venitemi addosso. Non potete smorzare la mia luce!" Prorompe in solenni dichiarazioni quando le acque del dolore e del cordoglio si abbattono di passaggio sulla sua struttura. E' saggio. Lui sa chi ha costruito il faro e perchè si trova sul pianeta. Le sue lacrime di dolore si mischiano con l'acqua del pianeta [la tempesta], ma alla fine la sua luce rimane forte sino alla sua ora di tornare a casa.

Quaderni di Sarmoung

Attraverso Ghislaine Gualdi

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/sarmoung.htm

Estratto dal Quaderno n°11: L'iniziazione

[...] Eppure la morte non esiste; la morte è solo un caos energetico che l'uomo ha generato da sé, separandosi dalle armonie cosmiche. Se non fosse così, perché l'immortalità sarebbe promessa agli uomini?

Se la morte esistesse come principio da qualche parte, se veramente Dio l'avesse creata, ebbene nessuna creatura avrebbe diritto all'eternità; ci sarebbe solo la morte nel cosmo. [...]

La morte non esiste. E' stata generata perché, ad un certo momento, le energie sulla terra sono diventate talmente caotiche e conflittuali, che la materia è diventata deperibile e l'uomo più di ogni altra creatura.

Però, questo stato di cose può essere facilmente rovesciato: basta che l'uomo lo desideri fortemente, basta che egli ritrovi le armonie cosmiche. Questo è quello che vogliamo farvi capire, io e tutti quelli che tentano con me di darvi la luce.

Estratto dal Quaderno n°12: Il risveglio della Coscienza

[...] Il momento della morte è un momento di grande alchimia, è una potente meditazione. Quando un individuo è pronto a morire entra in qualcosa che potremmo definire come tunnel; penso che ne avrete già udito parlare. Questo tunnel è costituito da tutte le azioni e da tutti i pensieri che l'individuo ha fatto non soltanto nella vita che ha concluso ma anche in quelle precedenti. Più questo tunnel è lungo e tanto più questo individuo ha pensato e agito per esteriorizzare se stesso. Questo significa che la sua energia dovrà spendere se stessa nel percorrere il tunnel, si dovrà esaurire a causa della lunghezza di quel tunnel. E quando questo individuo se ne uscirà dal tunnel non avrà più alcuna energia a sua disposizione e se ne cadrà addormentato. E' questo il vero aspetto della morte che incute timore. Per l'individuo, che ha molto agito, molto parlato e molto pensato, ma lo ha fatto mantenendosi ancorato al suo centro, sia pensando che agendo e facendone partecipi gli altri, il tunnel sarà alquanto breve. L'energia della sua anima non si esaurirà nel tunnel e quando se ne uscirà fuori avrà milioni di volte in più l'energia che disponeva mentre era incarnato. Uscendo con tutte queste energie il suo Principio Spirituale potrà avvicinarsi e fondersi con lui.

Il Principio Spirituale non può invece avvicinarsi se vede uscire un'anima che non vibra a sufficienza; non gli si avvicina perché teme di bruciare il suo essere, esattamente come il Sole non si avvicina troppo alla Terra perché ne resterebbe bruciata. [...]

Estratto dal Quaderno n°15: Il risorgere della Spiritualità

DOMANDA: *Si dice che la vita post-mortem passi in un primo stadio sul piano astrale ed in seguito sul piano mentale. Noi vorremmo sapere se tutte le persone senza eccezione sono coscienti sul piano mentale dopo la morte o al contrario lo vivono inconsciamente. Questo non implica forse una vita cosciente sul piano mentale inferiore o superiore durante l'incarnazione che ha preceduto la morte?*

RISPOSTA: Per rispondere alla domanda dirò che morirete nel modo in cui avete vissuto. Vale a dire che se avete vissuto senza coscienza ebbene sarete un morto senza alcuna coscienza, se siete stato un discepolo attivo, se siete stato qualcuno che, ogni volta tentava di sviluppare il risveglio della propria coscienza, quando lascerete la materia, automaticamente sarete qualcuno con questa conoscenza e capacità e potrete lavorare con le zone di coscienza ottenute grazie alle esperienze nella materia.

Non si può dire che cos'è la morte perché infatti, se ci si pone nella visione delle guide, nella visione della verità, non c'è differenza tra lo stato che dà la vita fisica e lo stato che comporta ciò che si può definire la morte.

La sola differenza, è che un giorno avete un vestito e l'indomani non l'avete più. Ma la coscienza resta esattamente la stessa esattamente in simbiosi con ciò che è stata a seconda della sua esperienza nella

materia. Quindi non c'è in effetti uno stato di coscienza prima della vita, uno stato di coscienza durante la vita, uno stato di coscienza dopo la vita dunque durante la morte. Tutta la coscienza è esattamente la stessa dall'inizio alla fine, dalla sua prima incarnazione fino all'ultima.

Qual è l'unica differenza?

Ebbene l'unica differenza è che la nota d'auto-coscienza non ha forzatamente ritrovato tutte le sue sonorità ed anche lo spirito, che è unità, che in effetti ha tutto in lui tranne il sapere, allorché passa nella materia ed attraverso tutte le incarnazioni non fa altro che riscoprire il patrimonio che già possiede. E' per questo che non si può dire che l'uomo muore o che l'uomo conosce una coscienza diversa durante la sua vita o durante la sua morte. E' esattamente la stessa coscienza, la coscienza acquisita con il livello iniziatico.

Ora, quello che sarà interessante sapere è di poter fare qualcosa, sia per coloro che sono già trapassati e che si sapeva non avessero un grande stato di coscienza, sia per coloro che sono in procinto di trapassare e che hanno sviluppato un certo stato di coscienza. Come si può evitare di rimanere troppo a lungo tra i due mondi, ciò che si chiama il passaggio nell'astrale e che tutti conoscono in qualche modo e che richiede tre giorni a tutti i discepoli, anche a tutti gli iniziati, e dopo i tre giorni si può sia ritornare nella materia come ha dimostrato Gesù (trasposto nel Cristo) sia partire verso il divino come hanno fatto altri iniziati dopo la loro morte.[...]

[...] se voi stessi, siete in punto di morte, sia che siate al volante della vostra auto, in qualsiasi circostanza vi troviate, o che sia semplicemente nel vostro letto, quando sentite molto bene che è venuto il momento, immediatamente concentratevi, anche se solo per tre secondi, io vi dico che anche questo funziona, concentratevi, allineatevi con la vostra anima e dite: "io sono quello, io sono lo spirito, io sono l'anima".

E vedrete che al momento del trapasso vi sembrerà non di morire ma semplicemente di abbandonare l'involucro che è il corpo ed automaticamente nella zona della coscienza superiore che scoprirete, la vostra Guida sarà lì e vi darà immediatamente del lavoro da fare.

Che lavoro?

Ebbene per esempio, partecipare alla nuova era, alla costruzione di nuovi metodi di guarigione, alla costruzione di nuovi edifici per ispirare gli architetti, per ispirare questo, per ispirare quello o lavorare a delle trasformazioni energetiche più lontano, il lavoro non manca. E allo stesso tempo la morte non sarà un passaggio, in verità la morte non è un passaggio, anche se non si crede alla morte o a quello che si dice essere semplicemente il passaggio dalla materia allo spirito, anche questo è falso, non è un passaggio.

C'è semplicemente un momento dove esiste un vestito ed un momento dove non esiste più e il passaggio là non esiste, perché il passaggio o ciò che si potrebbe definire passaggio, ebbene esiste sempre. Se si crede che esista durante la morte, bisogna anche credere che esista durante la vita ed immaginare il processo in senso inverso ed avere tanto paura di nascere quanto paura di morire e provare tanto dolore nel nascere quanto nel morire. Pensateci.

Se credete ad un passaggio non voglio togliervi quest'immagine, pensate pure che siete venuti per questo stesso passaggio. Ma io vi dico: che non esiste passaggio, è lo spirito che si diverte e che prende un guanto e che lo lascia ne prende un'altro e lo lascia cadere di nuovo.

La paura è semplicemente, un fenomeno psicologico e più tardi sarà trattata come un problema psichiatrico, poiché oggi ci sono molti comportamenti che si definiscono psico-affettivi ma si vedrà più tardi che, in realtà, sono dei soggetti con problemi psichiatrici profondi e gravi che bisognerà guarire rimettendo in causa, la nozione di ragione e di follia.[...]

Estratto dal Quaderno n°17: Economia, Politica e spiritualità

[...] Allora, potreste chiedermi, perché il mondo è organizzato in questo modo, con strutture che quando nascono sono già destinate a morire?

Vi dirò che non tutte le strutture sono votate alla morte. A "morire" sono soltanto quelle che possiamo definire animate da energie transitorie, quelle che hanno un loro scopo preciso solo in un dato momento. Anche il vostro corpo fa parte di queste strutture: un giorno il corpo nasce per servirvi ed arriva un giorno in cui muore perché non vi serve più.

Verso l'infinito

attraverso Igo Doni e Maria di S.Damasco (Italia)

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/dinomarabini.htm

Estratto dal Libro “I Due Mondi si Riuniscono”

[...] Occorre una rieducazione dell'uomo al “momento della nascita”; e dico nascita non morte, perché in realtà lo Spirito muore nella Materia quando voi dite che nasce e nasce di nuovo allo spirito nel momento della vostra morte.

Siate felici quindi di questo passaggio, preparatevi, perché non dovete temerlo.

Tutti noi vi verremo incontro per superare quel momento così nuovo e sconcertante per voi.

La morte da voi è vissuta male, ma questo non deve essere.

Male perché vi chiedete: è tutto finito, non ci sono più?

Niente di più falso!

L'ho appena detto, la vita inizia dopo la morte, ve ne accorgete.

Imparate a morire giorno per giorno, abbiate sempre il pensiero della morte in voi in questo senso, e così diventerà amica. Non è una brutta signora come la pensate voi nella vostra cultura materiale, è piuttosto un cambiamento, è un sipario che cambia e dà modo di aprirsi ad un altro sipario: un sipario sull'Infinito.

È una cataratta che cade dinnanzi ai vostri occhi mostrando un panorama meraviglioso, colori stupendi; nelle vostre orecchie rimarranno suoni mai uditi. È difficile rendere l'idea di quanto dico, ma è così!

[...] la morte non è la fine di ogni cosa; e questo vostro essere insieme che cos'è se non un incontro

provocato da eventi che avete giudicato tristi, luttuosi, perdite profonde, incisioni nel cuore che lacerano?!

È proprio qui la potenza di questo momento che voi chiamate morte: può risvegliare in qualcuno (come è successo con voi) antichi sentimenti repressi dalla materialità spinta all'eccesso.

Ra

Attraverso Carla L. Rueckert (USA)

Disponibile in forma integrale sulla Stazione Celeste:: www.stazioneceleste.it/ra.htm

Estratto dalla seduta n.30 del 24 febbraio 1981

[...]

Domanda: Dopo la morte fisica, come noi la chiamiamo, da questa particolare densità ed esperienza di incarnazione, perdiamo il corpo chimico. Dopo la perdita di questo corpo chimico abbiamo immediatamente un tipo di corpo diverso? Vi è comunque un complesso mente/corpo/spirito?

RA: Sono Ra. Esatto. Il complesso mente/corpo/spirito rimane intatto; il complesso del corpo fisico che ora associ al termine corpo è una manifestazione di un complesso corporeo più denso, intelligente e potente.

Domanda: Vi è una qualche perdita o indebolimento della mente o dello spirito dopo questo trasferimento che noi chiamiamo morte, a causa della perdita del corpo chimico che abbiamo?

RA: Sono Ra. Nei vostri termini, vi è una grande perdita del complesso della mente, poiché gran parte dell'attività di natura mentale di cui voi siete consapevoli durante l'esperienza di questo spazio/tempo continuum, è perlopiù un'illusione di superficie come lo è il complesso del corpo chimico.

In altri termini non viene perduto nulla di importante; il carattere o, diciamo, la pura distillazione delle emozioni e delle tendenze o distorsioni e saggezze, diventa evidente per la prima volta, poiché queste emozioni pure e saggezze e tendenze/distorsioni vengono perlopiù ignorate o sottovalutate durante l'esperienza della vita fisica.

In termini di spirituale, questo canale è quindi molto aperto, poiché viene a mancare la necessità, della terza densità, di dimenticare.

[...]

Estratto dalla seduta del Seduta n. 47 del 18 aprile 1981

[...]

INTERVISTATORE: Nella nostra letteratura esoterica vengono citati diversi corpi. Ho fatto un elenco: il corpo fisico, quello eterico, quello emozionale, quello astrale. Puoi dirmi se la lista è completa e puoi dirmi l'utilizzo e lo scopo e gli effetti e così via, di ognuno di essi e di qualsiasi altro corpo che si può trovare nel nostro complesso mente/corpo/spirito?

RA: Sono Ra. Per rispondere in modo esauriente a questa domanda occorrerebbero numerose sedute poiché le interrelazioni dei diversi corpi e i loro effetti a seconda delle situazioni sono oggetto di uno studio molto approfondito. Tuttavia, possiamo iniziare riportando la tua mente allo spettro dei colori reali e all'utilizzo di questa comprensione per capire le varie densità della vostra ottava.

Il numero sette è ripetuto dal macrocosmo al microcosmo in struttura ed esperienza. Quindi, ci si potrebbe aspettare che esistano sette corpi di base che potremmo più chiaramente indicare come il corpo del raggio rosso ecc. Tuttavia, comprendiamo che desideri far corrispondere i corpi menzionati con il colore dei raggi. Questo creerà confusione poiché i vari insegnanti hanno offerto la loro comprensione di insegnamento/apprendimento in diversi termini. Così ci si può riferire al medesimo corpo con nomi diversi.

Il corpo del raggio rosso è il vostro corpo chimico, tuttavia, non è quello che utilizzate come rivestimento nel fisico. E' la materia del corpo non costruita, è il corpo elementare senza forma. E' importante capire questo corpo materiale di base non formato, poiché ci sono guarigioni che possono essere portate a termine dalla semplice comprensione degli elementi presenti nel veicolo fisico.

Il corpo del raggio arancione è il complesso del corpo fisico. Questo complesso corporeo non è ancora il corpo che voi abitate ma piuttosto il corpo formato senza l'autoconsapevolezza, il corpo presente nell'utero, prima che vi entri il complesso spirito/mente. Questo corpo può vivere senza i complessi di spirito e mente. Tuttavia accade raramente.

Il corpo del raggio giallo è il vostro veicolo fisico che voi conoscete in questo tempo e in cui sperimentate il catalizzatore. Questo corpo ha le caratteristiche di mente/corpo/spirito ed è uguale all'illusione fisica, come voi l'avete chiamata.

Il corpo del raggio verde è quello che può essere veduto durante una seduta spiritica quando si manifesta ciò che voi chiamate ectoplasma.

Questo corpo è più leggero e molto più denso di vita. Da altri insegnamenti può essere chiamato corpo astrale. Altri lo hanno chiamato corpo etereo. Tuttavia, non è corretto, nel senso che il corpo etereo è quel corpo di ingresso in cui l'energia intelligente è in grado di modellare il complesso mente/corpo/spirito.

Il corpo di luce o il corpo del raggio blu può essere chiamato il corpo devachanic. Gli sono stati dati molti altri nomi soprattutto nelle cosiddette Sutra, o scritture indiane, poiché ci sono coloro tra questa gente che hanno esplorato queste regioni e hanno capito i vari tipi di corpi devachanics. Vi sono molti, molti tipi di corpi in ogni densità, molto simili al vostro.

Il corpo del raggio indaco che noi scegliamo di chiamare corpo etereo è, come abbiamo detto, il corpo di ingresso. In questo corpo la forma è la sostanza e questo è il corpo di luce che può plasmarsi a suo piacimento.

Il corpo del raggio viola può forse essere compreso come ciò che voi potreste chiamare il corpo di Buddha o quel corpo che è completo.

Ognuno di questi corpi ha un effetto sul complesso mente/corpo/spirito della vostra esistenza di vita. Le interrelazioni, come abbiamo detto, sono molte e sono complesse.

Forse questo potrebbe essere un suggerimento: il corpo del raggio indaco può essere utilizzato dal guaritore una volta che egli è in grado di mettere la propria coscienza in questo stato etereo. Il corpo del raggio viola o del Buddha è ugualmente efficace per il guaritore, poiché, in esso, giace un senso di unicità molto vicina all'unità con tutto ciò che c'è. Questi corpi sono parte di ogni entità e il corretto utilizzo e comprensione, sebbene molto avanzata rispetto alla prospettiva del raccolto di terza densità, è utile all'adepto.

INTERVISTATORE: Quali corpi abbiamo, subito dopo la morte fisica, da questo corpo del raggio giallo in cui risiedo ora?

RA: Sono Ra. Avete tutti i corpi in potenziamento.

INTERVISTATORE: Quindi il corpo del raggio giallo in potenziamento viene utilizzato per creare questa modificazione chimica che ora ho come corpo fisico. E' corretto?

RA: Sono Ra. Non è sbagliato solo nel senso che nella tua incarnazione presente il corpo del raggio giallo non è in potenziamento ma in attivazione, essendo quel corpo che è manifestato.

INTERVISTATORE: Quindi, dopo la morte da questa incarnazione abbiamo ancora il corpo del raggio giallo in potenziamento, ma poi, nel caso della nostra popolazione planetaria dopo la morte, avremmo manifestato il corpo del raggio verde?

RA: Sono Ra. Non immediatamente. Il primo corpo che attiva se stesso dopo la morte è il "creatore-della-forma" o il corpo del raggio indaco.

Questo corpo rimane - voi lo avete chiamato "ka" - finché l'etereo è stato penetrato e la totalità di mente/corpo/spirito ha raggiunto la comprensione. A quel punto, se il corpo adeguato da attivare è del raggio verde, così avverrà.

INTERVISTATORE: Farò un'asserzione e ti prego di dirmi se è corretta. Dopo la morte, se un'entità è inconsapevole, può divenire ciò che è chiamato uno spirito terreno finché è in grado di raggiungere la necessaria consapevolezza per l'attivazione dei propri corpi. Sarebbe possibile, quindi, attivare uno di questi corpi dal rosso fino al viola?

RA: Sono Ra. Con gli stimoli adeguati, è corretto.

INTERVISTATORE: Che stimoli creerebbero quelli che noi chiamiamo spirito terrestre o fantasma?

RA: Sono Ra. Lo stimolo è la facoltà della volontà. Se la volontà di mente/corpo/spirito del raggio giallo è più forte dell'impeto progressivo della morte fisica verso la comprensione di ciò che verrà, cioè se la volontà è

concentrata a sufficienza sulle precedenti esperienze, il guscio di raggio giallo dell'entità, sebbene non sia più attivato, non può neppure essere completamente disattivato e, finché la volontà non viene liberata, il complesso mente/corpo/spirito rimane imprigionato. Questo accade spesso nel caso di morte improvvisa e in caso di estrema preoccupazione per qualcosa o per un altro essere.

INTERVISTATORE: L'attivazione del raggio arancione dopo la morte, avviene spesso con questo pianeta?

RA: Sono Ra. Non è frequente, poiché questa particolare manifestazione è priva di volontà. A volte la volontà di un altro essere richiede così intensamente la forma di qualcuno che attraversa la morte fisica, che permarrà una certa rassomiglianza con questo essere. Questo è il raggio arancione. E' raro, poiché se normalmente un'entità ne desidera un'altra abbastanza da chiamarla, l'entità avrà il corrispondente desiderio di essere chiamata. Quindi si tratterebbe di una manifestazione del guscio del raggio giallo.

INTERVISTATORE: Che cosa attiva la maggior parte della popolazione della Terra, quando lascia il fisico?

RA: Sono Ra. Questa sarà l'ultima domanda completa della seduta.

Nel normale processo, presupponendo un passaggio armonioso dalla manifestazione corporea del raggio giallo, il complesso mente spirito rimane nell'etereo, o nel raggio indaco, il tempo necessario perché l'entità inizi la sua preparazione per l'esperienza in un luogo incarnato che abbia una manifestazione formata dall'energia eterea che la modelli in attivazione e manifestazione. Questo corpo indaco, essendo energia intelligente, è in grado di offrire all'anima appena morta, come voi la chiamereste, una prospettiva e un luogo dal quale osservare l'esperienza appena manifestata.

FMOO

(Fratellanza Multidimensionale Ottava Ora)

Attraverso Franco (Italia)

Disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/fmoo.htm

Estratto dal messaggio “Nascere oltre la morte” del 26 ottobre 2003

Prepararsi a nascere oltre la morte è il fatto strano che non si concepisce. Non si concepisce ancora che dopo il distacco, dopo la morte fisica, dopo il disagio per la dipartita bisogna imparare a vivere, proprio come fa chi nasce in Terra. Perché scoprendo che non si muore, mancano le basi per ricominciare, per iniziare a vivere in una dimensione dove la condizione non è fisica ma solamente energetica. Per ricominciare quindi daccapo su nuove basi apprendendo, dovendo apprendere che la fisicità non è tutto nella vita; non è così indispensabile da considerarla morte se manca dal proprio stato d'essere.

Il fatto che la vita in apparenza continui dopo la morte, è poco importante perché è proiettata sul ricordo, sul rimorso, sulle aspirazioni e sulla speranza di poter riprovare (per meglio agire e correggersi) se solo nella condizione d'aver ancora un'altra possibilità. Perché questa non è una nuova nascita, non lo è ancora.

Concepire d'essere vivi oltre la morte non è sufficiente per capire cosa bisogna fare. Perché, svegli da vivi nel dopo morte, l'attrazione resta sempre la fisicità col suo mondo correlato (quindi con tutte le critiche anche costruttive nei suoi confronti e che possono pure significare non volere più tornare in tale condizione), se non si concepisce che tale relatività è soggetta alla legge del pendolo che oscillando regola karma, flussi e movimenti. Se non si concepisce che per andare oltre, aldilà dell'oltre che fa parte della Terra, della vecchia Terra, bisogna rompere schemi ed indugi per riuscire a concepire vita e mondo oltre i canoni ristretti che la III^a dimensione impone. E per farlo bisogna saper distinguere ed approfondire. Ma prima distinguere se la propria centratura è oltre la mente per prendere ed apprendere ciò che arriva in automatico.

La provenienza è ciò che conta, perché non si può costruire il nuovo se prima non è chiaro cosa bisogna fare. L'approfondimento non può che essere consequenziale alla presa di coscienza di una realtà radicalmente diversa rispetto a ciò che si era, a come si pensava, agli strumenti o mezzi che si avevano a disposizione per vivere alla ricerca del benessere fisico, psichico e spirituale.

Capire gli automatismi, i nuovi automatismi di questa nuova realtà è veramente, estremamente importante.

Il primo, ed in fondo quello più importante, è l'automatismo che avviene quando **la mente tace**, non appena si è **in V^a dimensione**.

Ad una mente che tace corrisponde una mente **centrata nel presente**, una mente che **riesce** facilmente **ad ascoltare** senza rincorrere tutto ciò che, proveniente dalla IV^a dimensione, le veniva in soccorso continuando a rielaborare pensieri e ricordi alla ricerca di soluzioni a problemi o quesiti.

Una mente all'ascolto può sentire **ciò che proviene da una profondità diversa** e che diventa chiaro perché non più inficiato dalla cortina energetica che è la IV^a dimensione.

L'ascensione dell'io ad un suo nuovo e più profondo stadio implica, presuppone ed impone la realizzazione della sintesi in maniera diversa, e cioè attraverso l'uso e l'ausilio di un'energia particolare, quella eterica, che riesce correttamente ad impostare i valori su cui muoversi ed agire per definire quel che è necessario che avvenga una volta formulata l'intenzione.

La materia (necessaria per l'elaborazione di costrutti o di qualunque cosa necessiti) è più sottile, più duttile e sensibile al pensiero che la plasma dandole la opportuna consistenza. Qui il problema non è tanto la formazione, quanto il mantenimento costante di ciò che è stato prodotto per evitare che si dissolva se non opportunamente modellato e coeso. L'aggregazione avviene in modo spontaneo ed infatti basta pensare che avviene, ma bisogna tenere conto che **nel presente ciò che è, è**; e se questo non è chiaro fa scomparire quello che si è costruito che si dissolve come neve al sole o come un sogno che “evapora” dopo aver offerto il suo contributo.

Del resto non si deve nemmeno dimenticare che in V^a dimensione non si fa ciò che si vuole (inteso quindi come affermazione di ego, possesso, ricchezza personale, riserve auree e di beni che possano preservare da disagi e quant'altro) perché, venendo meno il bisogno (e quindi la sua realizzazione) si è per costruire –

istruire altri ad essere loro stessi, così da raggiungere uguale condizione. Senza però perdere di vista il senso di tutto questo che non è fine a se stesso, ma è **preparazione per** l'ottenimento di più alti gradi di realizzazione atti **alla costruzione, ex novo**, di mondi paralleli (anziché la semplice esplorazione degli stessi cercando solo di incentivarvi l'evoluzione e porre rimedio a lacune conseguenti crescita e sviluppo).

Entrando sempre più nel dettaglio, sempre meglio si chiarisce il perché della V^a dimensione; delle dimensioni e come mai sia opportuno partecipare in maniera diretta al cambiamento che, riguardando la propria struttura anche fisica e molecolare, determina la presenza di esseri "diversi" proprio nella dimensione (la III^a) in cui il cambiamento deve avvenire.

E il cambiamento sta già avvenendo perché la trasformazione sfocia in V^a dimensione solo attraversando la IV^a con coscienza e capacità. Senza quindi essere catapultati in ciò che non si concepirebbe, perché inadatti a vivere e presenziare ai compiti che in tale V^a dimensione vanno espletati.

Poiché la domanda è sempre latente, la risposta è d'obbligo e riguarda chi resta; riguarda chi non è interessato a quest'ascensione poiché non ne condivide il piano di sviluppo che manifesta, o semplicemente perché non pronto in quanto tipo di vita del tutto assente da ogni possibile sua proiezione mentale e di coscienza per poterne minimamente recepire significato e valori.

L'insieme evolutivo abbraccia sempre più livelli contemporaneamente, alcuni noti perché consolidati nella propria coscienza ed altri ignoti perché non considerabili per mancanza d'indizi e capacità.

Tutto ciò che resta oltre al proprio grado d'intendere e concepire, è anche oltre al proprio modo di essere; e per essere si deve intendere la costituzione di come si è che non permette di recepire, ancora, quello per cui non si è predisposti a livello di capacità di consapevolizzazione della realtà.

Questo fa sì che realtà chiare e manifeste nei piani dove è possibile concepirle siano invece invisibile per chi "non ha occhi buoni per vedere"; occhi che non bisogna identificare nei soli organi fisici, anche se l'uomo conosce e dispone soltanto di questi. Ciò significa anche che **la realtà potrebbe ben essere tutta manifesta contemporaneamente ma che per concepirla occorrono passaggi ascensionali** in coscienza e capacità così da portarsi in linea, man mano, con dimensioni che esistono già e delle quali non si ha nemmeno percezione. Il che comunque, pur se proietta nel sempre più profondo capace di interiorizzare in sé contenuti abnormi, non preclude che continui un certo tipo di esistenza (e quindi dimensione) che altri hanno superato portandosi oltre poiché ormai in grado di concepire ciò che apparentemente abbandonano e che invece resta inglobato nel loro stesso essere. **Quel che rimane" continua a vivere ed evolvere** in quella particolare sfera – condizione senza che nulla sia sciupato nell'economia generale dei piani di sviluppo della coscienza.

Certamente, quando c'è un'ascensione di massa poiché il pianeta è interessato in primis, qualcosa cambia poiché si devono riassetare valori e prospettive; ma ciò **non preclude** né la presenza né la permanenza di **forme e specie che possono ben continuare a vivere in III^a dimensione nell'attesa** (poiché forse allora potranno concepire) **di un nuovo futuro passaggio**. Senza che tutto debba dissolversi per permettere l'ascensione, mandando allo sbaraglio chi non è stato nella condizione di recepire il messaggio ed il nuovo stato che si prospettava.

Chi ascende va in "ciò" che già c'è e che esiste da sempre proprio perché tutto è sempre contemporaneamente; chi resta continua a vivere dovendo incamerare in sé un'esperienza diversa che deve maturare qualcosa di nuovo che possa offrirgli nel tempo la possibilità di realizzare quanto ora non riesce a cogliere.

Il che significa anche che non può esserci il ricordo di quel che avviene (poiché non nella capacità di poterlo concepire) perché bisogna salvaguardare l'integrità di coscienze che non aderiscono al passaggio (perché tale è il loro grado di sviluppo e quindi di capacità); ma nel profondo qualcosa resta, qualcosa che al momento opportuno si sveglia per ricongiungersi, forse, a quanto ora abbandona perché non in linea coi tempi planetari.

Ma, in linea solo con lo spazio tempo che avvolge e vela la Terra, chi resta non avrà nemmeno da chiedersi dove sono andati gli altri perché, credendoli morti, si affretterà solo a piangerne la scomparsa e continuerà nel suo stato d'essere; dopo comunque aver sopportato quello, proprio quello che gli farà intendere che tanti sono morti.

I morti, questi morti **si ritroveranno** nella condizione d'essere **vivi oltre**, concependo bene cos'è successo ed in grado di cominciare a loro volta a tessere fili coerenti ed intelligenti **per la preparazione di una nuova** ciclica futura **ascensione** che possa coinvolgere chi restando potrà nel tempo maturare giusta coscienza.

Un piano di sviluppo che si proietta nell'oltre non perde la capacità del suo stato precedente e, oltre ad inglobarlo in sé, ha la possibilità di poterne aiutare la condizione cercando di migliorarla; e colmando le lacune che in precedenza aveva avuto modo di costatare direttamente.

In pratica in questi processi chi è più evoluto spiritualmente si pone all'aiuto degli altri per in fondo aiutare se stesso senza abbandonare le proprie radici, ma facendo sì che tutti riescano a trovare la propria consapevolezza che, quando c'è, è consapevolezza assoluta.

Però ciò che occorre ora considerare meglio ed approfondire man mano è come porsi nei confronti della V^a dimensione dove si va e della III^a che si lascia. Senza perdere di vista la IV^a dimensione, quell'inconscio che ha bisogno di un suo passaggio ascensionale per portarsi meglio verso la III^a dimensione così che, fuse, approdino alla V^a (determinandola anche).

Insegnamenti dei Maestri di Luce (Lis-Thar e i Maestri del Sole Centrale)

Attraverso Patrizia Davitti (Italia)

Disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/maestriluce.htm

Estratto dal messaggio: “Al Limitare del Sacro Portale” del Maggio 2005

“Intendo essere portavoce dello sgomento e della sofferenza che l’umanità prova al limitare del Sacro Portale attraverso cui le persone, lasciando il corpo fisico, si allontanano da questa dimensione per entrare in un’altra ritenuta da molti misteriosa ed insondabile, da cui nessuno può tornare.

Qualunque sia l’età e le modalità della partenza, questo provoca una grande sofferenza alle persone che restano che si sentono impotenti e smarrite di fronte alla perdita del loro caro.

Si prova la mancanza della presenza a livello fisico, dei passi, della voce e dello sguardo che mai più in quel contesto si potranno rivedere.

Come ci si può comportare per alleviare e superare questo grande dolore?

Come si può affrontare questo momento supremo senza sentirsi soli ed abbandonati?”

Tutti i Maestri si accendono di luce ed all’altezza dei loro cuori risplende una grande stella che emana pace e dolcezza. Lis-Thar ha gli occhi chiusi e sorride. Sento che le loro energie mi avvolgono e mi pervadono, raggiungendo poi ogni essere sulla Terra. Apre gli occhi lentamente e poi inizia a parlare, guardandomi negli occhi con un amore senza fine.

“Dolci esseri, dalla grande luce, sentiamo le vostre energie di nostalgia, sofferenza, separazione e comprendiamo che per voi questo è il Dolore Supremo da cui spesso non riuscite a sottrarvi.

È difficile, certo, ma non impossibile, e noi ne siamo certi, che ognuno di voi possa vivere questo momento in modo completamente diverso, semplicemente considerando degli aspetti che sono stati trascurati.

Avete mai notato come il tipo di luce altera i colori che siete abituati a vedere?

Se accendete nell’oscurità una luce verde o violetta, potete osservare un diverso ed inconsueto spettro cromatico, assolutamente vero: quali sono allora i colori autentici?

Il colore autentico è quello che vedete voi, in base alla tonalità di luce con cui decidete di illuminare la realtà che vivete e questo vale per tutti gli aspetti con cui vi confrontate!

L’intensità e la tonalità della vostra consapevolezza vi permette di vedere più o meno aspetti.

È perché pensate di non poter cambiare la vostra consapevolezza, che dimorate in limitate dimensioni di dolore, sofferenza e separazione!

Sappiate che è l’inconsapevolezza collettiva che vi condiziona e vi impedisce di vivere questo momento come il più bello e Sacro della vostra vita, sia per chi va che per chi resta.

Al limitare del Sacro Portale attraverso cui vedete il vostro caro allontanarsi, non pensate di non poterlo seguire: si tratta solo di cambiare il canale, la frequenza attraverso cui comunicare con lui.

La persona ha lasciato il corpo fisico, quindi attraverso di esso non lo potete ritrovare.

Apritevi allo Spirito Divino che vi pervade ed in voi dimora per ritrovarvi nelle energie del vostro caro, al di là del tempo e dello spazio!

Entrate nel vostro cuore che vi farà trovare la giusta frequenza attraverso la quale la persona apparirà a voi in tutta la bellezza della sua luce!”

Lis-Thar tace mentre il suo sorriso riflette quello di tutti gli altri Maestri. Aggiungo altre considerazioni ed osservazioni.

“Certo, molti di noi sanno che la persona si è soltanto spostata di luogo ma che non è andata via.

Tuttavia è difficile per l’umanità sintonizzarsi su quel canale, forse perché abbiamo troppa nostalgia della presenza fisica, dell’involucro ma è proprio quello che la maggior parte delle persone riesce a vedere e percepire.

Ci sale un nodo alla gola ed una profonda nostalgia nel prendere in mano gli oggetti, i libri che la persona ha posseduto e letto, nell'accarezzare i vestiti che tante volte le abbiamo visto indossare, nel risentire la sua musica preferita o ritornare nei luoghi che abbiamo visitato con lei. Vorremmo abbracciarla, guardarla negli occhi ma non e' piu' possibile allora lacrime di dolcezza ci accarezzano il viso."

Lis-Thar resta un attimo in silenzio mentre tutte le energie dei Maestri danzano come tanti arcobaleni. Riprende poi a parlare.

"Dolci esseri, la vostra difficolta' consiste nel vedervi solo come corpo fisico: questo vale sia nei confronti di voi stessi che degli altri.

Come percepite i vostri cari quando occupano un corpo fisico, sara' come li percepirete dopo che l'hanno lasciato ed allo stesso modo come vi percepite e vi vedete ora che siete in un corpo fisico, influenzerà il vostro modo di sentire dopo che l'avrete lasciato. Esaminate con attenzione a che livello vivete la relazione con i vostri cari, a quali livelli comunicate e scoprirete delle meraviglie! Si', perche' se riflettete potete constatare che comunicate con le persone che vivono vicino a voi piu' a livello sottile di quanto pensate!

Vi sono infatti care piu' le parole non dette, quelle che avete sentito con l'orecchio interiore, vi ricordate con grande intensita' le sensazioni che avete percepito a livello dello Spirito! Quanto avete gioito quando avete pensato la stessa cosa nello stesso momento! Poi, misteriosamente, quando il vostro caro lascia il corpo fisico, pensate di aver perso l'unico mezzo di comunicazione dimenticandovi di quanto il vostro dialogo, il vostro vivere insieme si svolgesse a livello sottile e di sensi interiori!

Se vi ricordate di questo, vi possiamo assicurare che la presenza del vostro caro potra' essere piu' viva che mai, al di la' di ogni aspettativa poiche' la sua essenza divina, liberata dal corpo fisico, puo' comunicare con voi molto piu' facilmente! Sapete bene che il corpo fisico in se' stesso e' un mezzo molto limitato ma che pero' vi consente di accedere all'Essenza Divina, che in esso risiede, attraverso la quale potete comunicare in modo illimitato. Dolci esseri, quante volte avete detto: '...in questa occasione le parole sono inutili...' poiche' in realta' avete lasciato parlare la vostra voce interiore che ha detto il necessario; voi dimorate molto nello Spirito senza rendervene conto!

Quando il vostro caro lascia il corpo fisico, vi dimenticate che nei momenti piu' intimi e veri, avete comunicato su altri canali che ora sono molto piu' aperti di prima. Osservate i suoi oggetti ed i suoi vestiti? Prendeteli in mano, utilizzateli per sentire le sue energie, essi vi possono aiutare a dimorare in lui!

E questa persona dove poi dimora se non in voi stessi, nella stanza del vostro cuore, nel Sacro Tempio Interiore dove il vostro Se' dimora e si manifesta? Siano allora tutti i vostri ricordi, con le lacrime della nostalgia, a condurvi nel vostro piu' luminoso ed intimo spazio da dove il vostro caro non si e' mai allontanato! Siate sempre consapevoli di quando comunicate a livello sottile: se lo riconoscete, potrete continuare a comunicare sempre in questa modalita'.

Vi rendete conto che voi non utilizzate mai solo il canale puramente fisico per ascoltare, parlare e sentire? In realta' il vostro corpo fisico e' l'unico strumento, nella dimensione in cui siete, che vi permette di accedere allo Spirito, all'Essenza Divina che e' in voi da cui utilizzate i sensi sottili che sono un'estensione di quelli fisici.

Dimorando in questa consapevolezza, potrete superare l'illusoria limitazione della mancanza del corpo fisico.

Quando vi manca proprio questo aspetto e desiderate una carezza, un'abbraccio del vostro caro, pensatelo intensamente, aprendo le porte del vostro cuore e poi chiudete gli occhi, senza piu' pensare a nulla.

Lo sentirete vicino, lo potrete anche visualizzare, non in un contesto ormai finito, ma come e' ora, radioso e splendente con la sua essenza divina che lo avvolge di luce!"

"E se si hanno delle sensazioni che dicono che la persona ha difficolta' a raggiungere la luce e che magari dimora in dimensioni non elevate? Questo riempie di angoscia, di paura e rende impotenti.

Se si provano sensazioni di questo tipo (sia che siano veritiere o no) si ha molta piu' difficolta' a sentire la persona nel proprio cuore, ad avvicinarla con i sensi interiori. Cosa si puo' fare in questa situazione?"

“Dolci esseri, potete sempre pregare per i vostri cari e visualizzarli che, avvolti dalla luce, si dirigono verso un portale che li conduce a casa: questo e’ comunque molto efficace. Siate pero’ sempre convinti che il vostro caro dimora presso Dio, nella beatitudine, non fatevi mai prendere da queste paure poiche’ generate energie che lo danneggiano. Dove sia la sua coscienza non vi deve interessare. La sua Essenza Divina e’ comunque presso Dio e quella voi contattate. Possiamo inoltre garantirvi che ci sono degli esseri che hanno il compito di recarsi nelle basse dimensioni di coscienza per aiutare le entita’ a ritornare nella luce, al posto che compete loro. Eventualmente quindi, non e’ che questione di tempo ma tutti ritornano sempre presso Dio, unendosi ai loro Se’. Il pensare il vostro caro nella luce e come luce, rispecchia sempre il vero, al di la’ della nozione del tempo molto diversa da quella che c’e’ sulla Terra. Non chiedetevi mai: ‘Si sara’ reincarnato sulla Terra, dove sara’ ora?’ Se queste domande o altri dubbi dovessero affiorare alla vostra consapevolezza, pregate Dio affinche’ possiate esserne liberati e pregate anche il vostro caro di aiutarvi.

Tutti gli esseri che sono stati importanti nella vostra vita, hanno un ruolo che li lega a voi ed il loro Se’ e’ in costante contatto con il vostro, rendendo la loro presenza sempre vicina a voi.

Possiamo dirvi che se i vostri sentimenti nei confronti del vostro caro sono puri e colmi d’amore, anche se non riuscite, magari solo per qualche tempo, a cambiare il canale, sara’ il vostro caro che allora vi contattera’ nei modi piu’ diversi ed impensabili facendovi comprendere che la lontananza, la separazione sono solo illusioni e che lui e’ vicino a voi molto piu’ di prima! Chiunque di voi se apre il proprio cuore all’amore puro e sincero, puo’ mettersi in contatto con i propri cari che non sono piu’ sulla Terra: siate consapevoli di questo. **Non fatevi fuorviare da sedute spiritiche, lettura di carte o altre cose simili!**

Il mezzo piu’ sicuro per ritrovare il vostro caro e’ l’amore e solo voi che l’avete sperimentato e vissuto avete il diritto e la capacita’ di contattarlo poiche’ e’ l’Amore che unisce tutte le essenze divine.

Pero’ se qualcuno vi dice che ha visto e sentito il vostro caro ed ha un messaggio da darvi da parte sua, se percepite che la persona e’ sincera e non chiede nulla in cambio, leggete con attenzione quelle parole e se sentite il vostro cuore vibrare, siate colmi di gioia e gratitudine poiche’ il vostro caro ha scelto quella persona come canale per comunicare con voi.

Attraverso l’amore tutti gli esseri sono ognuno nel cuore degli altri.”

Lis-Thar rimane in silenzio mentre la danza delle energie continua.

“Una volta, quando una persona lasciava la Terra, tutti i suoi cari vivevano l’evento in modo piu’ sereno e tranquillo ed in alcune societa’ si organizzavano banchetti funebri.

Forse queste usanze sopravvivono ancora in qualche luogo ma in generale non e’ piu’ cosi’.

Perche’ ci siamo allontanati da questo sentire finendo per dimorare nel dolore e nell’angoscia?”

Lis-Thar mi osserva con attenzione mentre i suoi occhi profondi sono colmi di compassione.

“L’umanita’ e’ stata influenzata dall’esterno a dimorare nella paura poiche’ in questo stato, come si sa, e’ facilmente manipolabile. Il potere oscuro si costruisce impedendo alla vostra consapevolezza di fiorire e di essere, liberandovi cosi’ da ogni paura, facendovi dimorare nella Verita’ di Dio che appartiene ad ogni essere del Cosmo. Vi hanno fatto perdere di vista cio’ che e’ reale per farvi dimorare in cio’ che e’ illusorio. E’ un’illusione la consapevolezza che vi fa credere che i vostri cari che hanno lasciato la Terra siano per voi ormai irraggiungibili. In realta’ il varcare il Sacro Portale e’ il momento piu’ bello, il compimento della vostra vita, l’attimo piu’ sublime sia per chi parte che per chi rimane. Ringraziate la persona cara che vi ha tenuto compagnia, desiderando condividere con voi parte della sua esperienza e siate colmi di gioia.

Ognuno di voi lascia la Terra quando ha finito il proprio compito, anche quelli che decidono di andarsene deliberatamente, per riunirsi a Dio, per dimorare nella beatitudine delle dimensioni in cui lo Spirito e’. Non cercate di spiegare il mistero della vita a livello umano poiche’ questo vi porta solo sofferenza. Scegliete il silenzio ed al di la’ di ogni vostra considerazione, apritevi.

Vedrete che poco per volta dal silenzio insondabile del vostro Tempio Interiore, potrete sentire la voce dell’amore, attraverso la quale il Se’ del vostro caro si manifesta, oltre il tempo e lo spazio, facendovi dimorare nella pace e nella gioia.

Potrete allora sentire che nella dimensione dello Spirito nulla puo’ finire ma solo divenire nell’eterno mutamento attraverso il quale Dio e’ sempre piu’ vicino.”

Le parole si affievoliscono fino a sprofondare nel silenzio mentre Energie d'Amore e Saggezza danzano nell'aria e mi avvolgono andando poi a dimorare nel cuore di ogni essere sulla Terra. Lis-Thar ed i Maestri sorridono radiosi mentre di fronte a noi appare la Terra da cui tante piccole stelle abbandonano la sua superficie per volare nello spazio infinito. "Sono gli esseri che tornano a casa!" dicono i Maestri al mio cuore. Sì', e dal profondo di ogni Se', l'umanità' sorride.

A colloquio col Cuore

attraverso Magel (Italia)

Disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/a_colloquio_col_cuore.htm

Estratto dal Capitolo "Chi è Morto?"

E va bene: è ora che tu lo sappia. Sei ormai certo che la tua compagna è viva, anche se non più presente in forma fisica. Sai che la morte praticamente non esiste se non come passaggio, cambiamento di stato.

Hai vinto la nostalgia e ricordi i momenti passati insieme a lei come qualcosa che ha costruito un presente che puoi vivere pienamente solo spostando la tua attenzione da un piano all'altro della tua coscienza.

Però, ogni tanto, ancora soffri, vieni preso da "sindrome da lutto". Perché? Te lo sei mai chiesto per chi sei ancora in lutto? Qual è il vero morto di tutta la situazione? Chi è passato da un modo di vita ad un altro? Non sei tu? Quello per cui ancora soffri non è il distacco da un sistema di vita che era per te l'unico possibile?

Questa è la morte: la perdita di una fase di esistenza per l'inizio di un'altra. "Ma io sto ancora nel mio corpo, come posso essere considerato morto?", dirai tu. E che differenza fa tra una vita nel corpo ed una fuori di esso? Quando dormi non esci forse dal tuo corpo fisico? Non te ne accorgi, non ti ricordi praticamente nulla, al tuo risveglio, ma il corpo lo lasci.

La sofferenza che ancora patisci è per te stesso, non per altri. Piangi la tua morte, la tua metamorfosi. Quindi non aggrapparti a rimasugli di nostalgia per giustificarti o a residui di ignoranza: sei solo uno struzzo che nasconde la testa nella sabbia per illuderti di nasconderti la realtà. E, scusami, sei anche ipocrita.

Se piangere per gli altri può avere, umanamente, una giustificazione, piangere per se stessi è solo egoismo e vigliaccheria.

Taglia l'ultimo anello della catena e libera la tua anima: alzala da terra e falla volare. Solo così può vedere la Terra dall'alto e giudicare serenamente gli avvenimenti che si verificano su di essa e sui suoi abitanti ancora incatenati.

Fra prigionieri è difficile aiutarsi, ma dall'altra parte delle sbarre, con una visione più ampia della realtà, il discorso è diverso: puoi cercare di far evadere qualcuno che lo merita, puoi consolare qualcun altro, puoi far capire a chi non sa darsi pace il vero perché delle catene che lo legano.

Chiudi, seppellisci il tuo vecchio essere ed esci per sempre dal cimitero della tua vecchia forma mentale. Affidati a me e fatti condurre per mano: ti porterò nell'isola popolata dai nudisti dell'anima e comunicherai con loro, imparerai la loro saggezza e troverai il vecchio tesoro nascosto sotto la sabbia. Per quanto tempo l'hai cercato?

Ora puoi prenderlo. Fanne buon uso.

Wingmakers

Attraverso James (USA)

Disponibile integralmente sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/wingmakers.htm

One Day (Chamber 4)

Un Giorno (Camera 4)

One day,
out of this fleshy cocoon
I will rise like a golden bird of silent wing
graceful as the smoke of a fallen flame.
I will dream no more of places
Hidden ñ secreted away in heaven's cleft
where the foot leaves no print.

Un giorno,
fuori da questo bozzolo di carne
mi alzerò come un uccello dorato dalle ali silenziose
aggraziato come il fumo di una fiamma smorzata.
Non sognerò più luoghi
nascosti e segreti in squarci di cielo
dove i piedi non lasciano impronte.

One day,
I will walk in gardens holding hands
with my creation and creator.
We will touch one another
like lovers torn by death
to say goodbye.
We will lay in one another's arms
until we awaken as one
invisible to the other.

Un giorno,
passeggerò nei giardini tenendo per mano
la mia creazione e il mio creatore.
Ci toccheremo l'un l'altro
come amanti strappati dalla morte
per salutarsi.
Staremo l'uno nelle braccia dell'altro
finchè ci risveglieremo come uno
invisibile all'altro.

One day,
I will isolate the part of me
that is always present.
I will dance with it
like moonlight on water.
I will hold it to myself in a longful embrace
that beats perfection
in the hymn of the Songkeeper.

Un giorno,
separerò la parte di me
che è sempre presente.
Danzerò con lei
come il chiarore della luna sull'acqua.
La terrò stretta a me in un lungo abbraccio
che scandisce perfezione
nell'inno del Custode di Canzoni.

One day,
when I curl away inside myself
I will dream of you
this flesh-covered-bone of animal.
I will yearn to know your life again.
I will reach out to you
as you now reach out to me

Un giorno,
quando mi avvolgerò entro me stesso
sognerò di te
queste ossa animali coperte di carne.
Anellerò conoscere di nuovo la tua vita,
mi protenderò verso di te
come tu ora ti protendi verso di me.

Such magic!
Glory to covet the unknown!
That which is
is always reaching for the self
that cheats appearances.
Who dreams itself awake and asleep.
Who knows both sides of the canvas
are painted, awaiting the other
to meld anew.

Che magia!
La gloria di ambire lo sconosciuto!
Ed è questo,
è il continuo protendersi per raggiungere il sé
che sfugge alle apparenze.
Colui che sogna se stesso sveglio e addormentato.
Colui che sa che entrambi i lati della tela
sono dipinti, in attesa dell'altro
per fondersi

APPENDICE

Canzoni Celesti

Testi di canzoni che trattano la tematica della morte e dell'immortalità

Altri testi di canzoni sono disponibile sulla Stazione Celeste: www.stazioneceleste.it/esercizi/canzoni.htm

My Heart will go on

Celine Dion

(dalla colonna sonora del film Titanic - 2000)

| | |
|---|---|
| Every night in my dreams I see you, I feel you, That is how I know you go on | <u>Il mio Cuore continuerà a battere</u> Ogni notte nei miei sogni Ti vedo, ti sento È per questo che so che continui a vivere |
| Far across the distance And spaces between us You have come to show you go on | Lontano, attraverso le distanze E gli spazi tra noi sei venuto per mostrarmi che continui a vivere |
| Near, far, wherever you are I believe that the heart does go on Once more you open the door And you're here in my heart And my heart will go on and on | Vicino, lontano, ovunque tu sia Io credo che il cuore continuerà a battere Ancora una volta apri la porta E sei qui nel mio cuore E il mio cuore continuerà a battere |
| Love can touch us one time And last for a lifetime And never let go till we're one | L'amore può toccarci una volta E durare per tutta la vita E non mollare mai finché non saremo morti |
| Love was when I loved you One true time I hold to In my life we'll always go on | L'amore è stato quando ti amai Una volta veramente a cui sono legata Nella mia vita continueremo sempre |
| Near, far, wherever you are I believe that the heart does go on Once more you open the door And you're here in my heart And my heart will go on and on | Vicino, lontano, ovunque tu sia Io credo che il cuore continuerà a battere Ancora una volta apri la porta E sei qui nel mio cuore E il mio cuore continuerà a battere |
| There is some love that will not go away | C'è un amore che non se ne andrà |
| You're here, there's nothing I fear, And I know that my heart will go on We'll stay forever this way You are safe in my heart And my heart will go on and on | Sei qui, non c'è niente di cui io abbia paura E so che il mio cuore continuerà a battere Resteremo per sempre così Sei al sicuro nel mio cuore e il mio cuore continuerà a battere e a battere |

Anime Salve

Fabrizio de Andrè

(album: Anime Salve, 1996)

**Mille anni al mondo mille ancora
che bell'inganno sei anima mia
e che bello il mio tempo che bella compagnia**

**sono giorni di finestre adornate
canti di stagione
anime salve in terra e in mare**

**sono state giornate furibonde
senza atti d'amore
senza calma di vento**

**solo passaggi e passaggi
passaggi di tempo**

**ore infinite come costellazioni e onde
spietate come gli occhi della memoria
altra memoria e non basta ancora
cose svanite facce e poi il futuro**

**i futuri incontri di belle amanti scellerate
saranno scontri
saranno cacce coi cani e coi cinghiali
saranno rincorse morsi e affanni per mille anni**

**mille anni al mondo mille ancora
che bell'inganno sei anima mia
e che grande il mio tempo che bella compagnia**

**mi sono spiato illudermi e fallire
abortire i figli come i sogni
mi sono guardato piangere in uno specchio di neve
mi sono visto che ridevo
mi sono visto di spalle che partivo**

**ti saluto dai paesi di domani
che sono visioni di anime contadine
in volo per il mondo**

**mille anni al mondo mille ancora
che bell'inganno sei anima mia
e che grande questo tempo che solitudine
che bella compagnia**

L'Arcobaleno

Adriano Celentano

(album: Io non so parlar d'amore, 2000)

**Io son partito poi così d'improvviso
che non ho avuto il tempo di salutare
istante breve ma ancora più breve
se c'è una luce che trafigge il tuo cuore**

**L'arcobaleno è il mio messaggio d'amore
può darsi un giorno ti riesca a toccare
con i colori si può cancellare
il più avvilente e desolante squallore**

**Son diventato se il tramonto di sera
e parlo come le foglie d'aprile
e vivrò dentro ad ogni voce sincera
e con gli uccelli vivo il canto sottile
e il mio discorso più bello e più denso
esprime con il silenzio il suo senso**

**Io quante cose non avevo capito
che sono chiare come stelle cadenti
e devo dirti che è un piacere infinito
portare queste mie valige pesanti.**

nota: Il testo e l'idea di questa canzone nascono da due "messaggi" arrivati a Mogol. Il primo arriva via fax grazie ad un'amica di Mogol che ha letto sul giornale del Diners un articolo scritto dal direttore, all'indomani del concerto di Piazza del Campidoglio a Roma, dove aveva partecipato con la famiglia.

Il pezzo nasce grazie ad un sogno nitido e particolare vissuto durante la notte dove Battisti indicava che il ponte tra noi e l'aldilà è l'arcobaleno.

La segretaria di Mogol riceve una telefonata dalla Spagna: una medium di origine italiana, molto apprezzata e che collabora di sovente anche con le forze dell'ordine è stata contattata anche lei dal cantautore. Le ha indicato di entrare in una libreria della città e di acquistare un libro posto di cui Lucio aveva dato la posizione dello scaffale. Solo tempo debito la donna avrebbe potuto aprirlo e leggerne il contenuto. Poche ore più tardi la voce di Battisti domandò di leggere un capitolo in particolare e di informare Mogol di certe frasi che dovevano servire per scrivere una canzone che avrebbe dovuto intitolarsi "L'arcobaleno". Mogol si reca a casa di Celentano dove partecipa ad una serata con Gianni Bella che aveva scritto una musica adatta al contenuto che piano piano si delineava e così è nata la canzone entrata a pieno diritto nell'album del Molleggiato. (fonte: www.porto.it)

Spirit

R. Kelly

(album: Io non so parlar d'amore, 2000)

| | |
|--|--|
| I can see my destination | <u>Spirito</u> |
| I can hear my call | Posso vedere la mia destinazione |
| No more hesitation | Posso sentire la mia chiamata |
| This time I'm going for all | Nessuna esitazione |
| | Questa volta me ne vado davvero |
| Cause I know where this road leads to | Perché so dove conduce questa strada |
| And therefore I will rise | E quindi so che salirò |
| I know this dream will come true | So che questo sogno si realizzerà, |
| And I will soar the sky | E volerò in alto nel cielo |
| Spirit Would you guide me | Spirito tu mi guiderai |
| Spirit, spirit stand by me | Spirito, spirito stammi vicino |
| Came on, came on | Vieni, vieni, |
| Come on and set me free | Vieni e liberami |
| I can feel the penetration of a strong wind moving me | Posso sentire un vento forte che mi penetra e mi sposta |
| I can feel the elevation of an angel lifting me | Posso sentire il librarsi di un angelo che mi solleva |
| Now that I've found my way home | Ora che ho trovato la strada di casa |
| I've got to get there | So che andrò la |
| Get there | Andrò la |
| Though no one step seems more mile long | Sebbene nessun passo sia mai stato così lungo |
| No bridge before my face | E non c'è un ponte davanti ai miei occhi |
| I will take the leap of faith | Farò il salto nella Fede |
| Spirit come and find my way | Spirito vieni e indicami la strada |
| Spirit stand by my side | Spirito resta al mio fianco |
| Spirit take my hand and be my guide | Spirito prendi la mia mano e sii la mia guida |
| Spirit run free | Spirito corri libero |
| Spirit run free run free run free spirit | Spirito corri libero corri libero corri libero spirito |
| Run free | Corri libero |

Pura Luce

Renato Zero

(album: La curva dell' Angelo, 2001)

**Ma non senti crescere un canto
Con le note più belle del mondo
Sono gli amici persi nel vento
Che ci vengono incontro...**

**Oltre il tempo l'amore ha vinto
Il segreto è nell'anima accanto
Per questa notte oltre la vita
Per ogni lacrima che scenderà...**

**Un abbraccio ci perdonerà
Quante stelle cadono in mare
Padri, figli in un solo colore
Ogni paura ora è lontana**

**Dagli errori dell'umanità...
Apri... gli occhi
Siamo pura Luce ormai...**

**Mille voci, un fuoco, una casa
Non tardare non tradire l'attesa
Che io ti aspetto come ogni sera
Per parlarti dell'eternità...**

**Apri... gli occhi
Sei la sola verità!
Ma Ormai...**

**Cuori in tempesta
La morte ci sfida
La tua mano riconoscerò
Di seguirti non mi stancherò...**

Io no!

The Spirit carry on

Dream Theater

(album: Scenes From a Memory - 1999)

Lo Spirito continuerà a vivere

| | |
|--|---|
| Nicholas: Where did we come from? Why are we here? Where do we go when we die? What lies beyond end what lay before? Is anything certain in life? | Nicholas: Da dove veniamo? Perchè siamo qui? Dove andiamo quando moriamo? Cosa esiste prima e cosa dopo? C'è qualcosa di sicuro nella vita? |
| They say "life is too short," "the here and the now" and "you're only given one shot" But could there be more, Have i lived before, or could this be all that we've got? | Dicono che "la vita è troppo corta", "cogli l'attimo" e "si vive una volta sola" ma ci potrebbe essere dell'altro, ho già vissuto prima d'ora, o questa vita è tutto ciò che abbiamo? |
| If i die tomorrow I'd be allright Because i believe That after we're gone The spirit carries on | Se morissi domani Starei bene, Perchè credo che dopo la morte lo spirito continuerà a vivere |
| I used to be frightened of dying I used to think death was the end But that was before I'm not scared anymore I know that my soul will transcend | Prima avevo paura della morte Prima pensavo che la morte fosse la fine Ma questo era prima Non ho più paura So che la mia anima trascenderà |
| I may never find all the answers I may never understand why I may never prove What i know to be true But i know that i still have to try | Non ho mai potuto trovare tutte le risposte Non ho mai potuto capire perchè Non ho mai potuto provare Che ciò che sento può essere vero Ma so che devo provarci ancora |
| Victoria: "move on, be brave Don't weep at my grave Because i am no longer here But please never let Your memory of me disappear" | Victoria: "Avanti, sii coraggioso Non piangere sulla mia tomba perchè io non starò qui a lungo ma ti prego non dimenticarmi mai" |
| Nicholas: Safe in the light that surrounds me Free of the fear and the pain My questioning mind Has helped me to find the meaning in my life again Victoria's real! I finally feel at peace with the girl in my dreams And now that i'm here It's perfectly clear: I found out what all of this means | Nicholas: Salvo nella luce che mi circonda Libero dalla paura e dal dolore La mia mente dubbiosa mi ha aiutato a ritrovare il significato nella mia vita E' realmente Victoria! Finalmente lei sarà in pace nei miei sogni E adesso che sono qui Mi è perfettamente chiaro: Ho capito cosa significa tutto questo. |
| Hypnotherapist: "you are once again surrounded | Ipnoterapista: "Sei ancora una volta circondato |

**by a brilliant white light.
allow the light to lead you away from your past
and into this lifetime.
as the light dissipates you will slowly
fade back into con Sness
remembering all you have learned.
when i tell you to open your eyes you will return to
the present,
feeling peaceful and refreshed.**

Open your eyes, Nicholas."

**da una luce bianca a brillante.
Lascia che la luce ti guidi fuori dal tuo passato
e ti riconduca dentro questa vita.
Appena la luce si attenuerà
lentamente tornerai cosciente
ricordando tutto quello che hai imparato.
Quando ti dirò di aprire gli occhi, tornerai nel
presente,
sentendoti in pace e ristorato.**

Apri gli occhi Nicholas."

Frank
Ostaseski

Fare
amicizia
con la
morte

LA RETE DI INDRA
Associazione culturale

FARE AMICIZIA CON LA MORTE DI FRANK OSTASESKI

La rete di Indra Viale Gorizia 25/c 00198 Roma
conto corrente postale n' 33045006
Associazione culturale La Rete di Indra
Viale Gorizia, 25/c
00198 Roma

indra@alfanet.it
www.reteindra.org

INDICE:

[Prefazione - pag. 3](#)

[Affrontare la morte insieme - pag. 4](#)

[Il servizio – pag. 9](#)

[Quando le cose diventano difficili – pag 18](#)

[La mia esperienza allo Zen Hospice di San Francisco – pag. 19](#)
di Elisabeth Manning

[Le qualità della meditazione nell'assistenza ai malati terminali – pag 21](#)
Intervista con Frank Ostaseski

FRANK OSTASESKI

Frank Ostaseski è stato il fondatore, nel 1987, dello Zen Hospice Project e oggi ne è l'insegnante guida. Attraverso il suo insegnamento e i suoi scritti ha introdotto migliaia di persone negli Stati Uniti e in Europa all'esercizio della compassione e della consapevolezza nell'accompagnamento dei morenti. Tiene regolarmente conferenze e ritiri in varie parti del mondo per chi è impegnato in attività di assistenza e per chi sta affrontando malattie gravi. Viene regolarmente in Italia dal 1999.

PREFAZIONE

Questa breve raccolta di scritti nasce dalla collaborazione iniziata nel 1999 tra la Rete di Indra e Frank Ostaseski e che da allora lo ha portato in Italia ogni anno per condurre seminari e ritiri di meditazione sul tema della morte e del morire. Ci è sembrato utile riunire in un'unica pubblicazione gli articoli già apparsi sulla rivista Buone notizie, augurandoci in questo modo di favorire la conoscenza del lavoro che viene svolto allo Zen Hospice di San Francisco.

Con grande dolcezza e delicatezza, Frank ci aiuta ad aprirci alle nostre paure, ai nostri dolori: ad incontrarli piuttosto che tentare ciecamente di sopprimerli. E il senso di pienezza e interezza che deriva da questo processo costituisce il terreno fertile da dove trae alimento l'empatia, la qualità umana alla base di ogni reale incontro con l'altro.

Nel suo insegnamento, la riflessione sulla morte e sul senso di precarietà in cui viviamo ci aiuta a guardare con occhi diversi ai continui cambiamenti - grandi o piccoli, piacevoli o spiacevoli - che caratterizzano le nostre vite: ecco che allora davanti a noi inizia a schiudersi una nuova prospettiva dove la sofferenza non costituisce più l'unico orizzonte.

Stare accanto a una persona giunta nella fase finale della vita può essere un'esperienza che spesso sfida le nostre credenze più radicate e ci porta a guardare la relazione che abbiamo con la nostra morte. È un viaggio fatto di continue scoperte che richiede coraggio e flessibilità, capacità di affrontare il rischio e di perdonare.

Il prendersi cura degli altri crea sempre un beneficio reciproco. In questo processo iniziamo a capire che nel nutrire gli altri, ci prendiamo cura anche di noi stessi. Come spesso ama ripetere Frank, dobbiamo includere noi stessi nell'equazione per poter essere dei veri "compagni compassionevoli". La parola compassione significa letteralmente: soffrire con gli altri, ed è quel prefisso 'con' che conferisce senso di intimità, di condivisione, di autenticità al nostro servire.

Nello spirito di servizio la differenza tra chi riceve e chi invece dà inizia a svanire per lasciare posto a qualcosa di profondamente diverso, ossia a un senso di interconnessione capace di superare i muri divisorii dietro cui tanto spesso cerchiamo invano riparo. Iniziamo ad essere meno prigionieri della morsa della paura, meno reattivi alle minacce da cui ci sentiamo circondati.

E questo è senza dubbio un grande dono che stiamo facendo anche a noi stessi.

AFFRONTARE LA MORTE INSIEME

Alcuni anni fa, mentre nel nostro hospice stavo girando su un fianco un paziente per lavargli la schiena, lui mi disse, voltando il viso sopra la spalla: "Sai, non ho mai pensato che fosse cos!".

Io sono molto sincero con gli altri e così gli ho chiesto: "Come pensavi che fosse?" e lui mi rispose: "Non ci avevo mai pensato". In quel momento capii che questa comprensione per lui rappresentava una sofferenza maggiore del cancro in fase terminale che aveva al polmone.

La morte lo aveva afferrato di sorpresa.

Per ciascuno di noi c'è un angolo molto scuro nella nostra mente. E lì, proprio in quell'angolo, c'è una voce che ci dice: "Un giorno morirò".

Il modo in cui diamo ascolto o respingiamo questa voce determina come vivremo le nostre vite. A volte la voce ci parla molto chiaramente, ad esempio quando a stento sfuggiamo a una disgrazia o quando muore qualcuno che conoscevamo. Invecchiando i capelli si diradano e diventano grigi e le nostre pance più molli ed è allora che la voce si fa sentire con più frequenza. Man mano che la morte si accumula nella nostra vita, la voce ci parla più spesso. Quando muore qualcuno che amiamo allora ci urla; ci fa sapere che la nostra vita non sarà mai più la stessa, ma che è stata alterata per sempre.

La morte è la questione centrale delle nostre vite eppure a mala pena pronunciamo la parola. In America impieghiamo tutta una serie di eufemismi al posto della parola 'morte'. Le persone non muoiono, se ne vanno o finiscono, come una carta di credito. Nella vita facciamo piani su tutto: con chi ci sposeremo, dove andremo in vacanza, quale carriera intraprendere, quanti bambini avere... tutte cose che potranno non accadere mai. Ma per l'unica cosa certa che ci capiterà non ci prepariamo. E anch'io non sono poi tanto diverso dagli altri.

Ogni giorno lavoro con persone che stanno morendo e ancora ci sono dei giorni in cui penso che a me non capiterà. Ma molto lentamente. Nel corso di questi vent'anni, la morte ha iniziato a richiedere la mia attenzione ed è proprio perché richiama la nostra attenzione che essa ha una tale grazia e un tale potere. In qualche modo galvanizza la nostra attenzione nel momento.

Quando parlo della morte non lo faccio per spaventarci o intristirci ma perché in base alla mia esperienza, stando con persone che stanno morendo e riflettendo quotidianamente sulla morte, ho visto che è il migliore dei modi che conosco per entrare pienamente nella vita. Non conosco nessuna altra cosa che mi mostri a me stesso con la stessa chiarezza come lo stare accanto a qualcuno che sta morendo.

Quando vediamo la morte da vicino, a portata di mano, proprio sulla punta delle dita, iniziamo a capire qualcosa della vita. Cominciamo ad apprezzare che ogni cosa cambi: ogni pensiero, ogni relazione, ogni atto d'amore viene e va.

E una volta compreso questo, non ci attacchiamo più troppo strettamente a ogni cosa. Forse non ci prendiamo più nemmeno troppo sul serio. E questa qualità coltiva in noi la capacità di cedere, abbandonare e incoraggia la nostra generosità. Mi sembra strano, ma è vero, che la riflessione sulla morte ci rende più gentili gli uni con gli altri.

Quando si inizia a vedere quanto sia precaria la vita, allora si capisce anche quanto essa sia preziosa e allora non si vuole sprecare nemmeno un momento. Si desidera vivere pienamente, si vuole dire agli altri che li amiamo sul serio.

Il tema di cui volevo parlare stasera è la relazione che si instaura tra chi sta morendo e chi presta assistenza. Ciò che è importante capire fin da subito è che tutti ne abbiamo la capacità, ognuno di noi sa come prendersi cura di un altro. Lo abbiamo fatto per centinaia di anni e ora lo abbiamo solo dimenticato: dobbiamo ricordarcelo a vicenda. Abbiamo reso talmente per specialisti l'assistenza ai moribondi che ne abbiamo paura. All'inizio forse è importante comprendere che morire non è un fatto medico. Dobbiamo impiegare il meglio di ciò che la medicina ci offre per assistere chi sta per morire, ma non dovremmo permettere che sia

la medicina a guidare l'esperienza. Morire è piuttosto una questione di rapporti: con noi stessi, con le persone che amiamo e con qualsiasi immagine che abbiamo della estrema gentilezza. Il nostro compito dunque è di facilitare queste relazioni e scoprire come ciascuno incontrerà la propria morte. Qual è il modo unico che ciascuno ha di affrontare questa esperienza?

Sarebbe davvero bello se avessi una pratica bella e pronta da potersi applicare in ogni situazione. Mi piacerebbe potervi dare una borsa piena di trucchi da portare con voi accanto al letto della persona che sta morendo. Temo però che servirebbe solo a separarvi dalla persona che state assistendo. La morte di ognuno è completamente unica così come lo è la costellazione di esperienze che accompagnano la morte. Non esiste un solo modo. Tuttavia penso che ci siano dei precetti o pratiche che possano essere utili per guidarci mentre stiamo accanto a una persona che sta per morire.

Recentemente sono intervenuto a una conferenza molto importante a cui erano presenti molti dottori famosi. Avevano portato diapositive, video e avevano preparato dei discorsi scritti molto bene con un punto dopo l'altro in bella successione. Il mio stile è un po' meno formale, ma ho voluto provare a sfidarmi per vedere se ero capace di pensare cinque punti importanti. E adesso li voglio condividere con voi.

Il primo precetto: accogli tutto, senza respingere nulla.

Che cosa significa? Come fare? Iniziamo creando un ambiente straordinariamente ricettivo, un ambiente caratterizzato dalla bellezza. Non solo dalla bellezza fisica, ma dall'apprezzamento per la bellezza che si incontra in quella circostanza, l'apprezzamento per il modo in cui ogni individuo attraverserà il processo della sua morte.

Vi racconto una storia che aiuta a illustrare questo punto. Le storie sono il metodo migliore perché possiamo entrarvi ogni volta che ne abbiamo bisogno.

C'era un uomo che era stato mandato al nostro hospice, veniva dal reparto psichiatrico dell'ospedale distrettuale e si trovava lì perché aveva un cancro al polmone e voleva uccidersi. Non vedeva come la sua vita avesse alcun valore. Entrai nella sua stanza e mi sedetti in silenzio accanto a lui. Dopo un mi disse: "Nessuno si è mai seduto vicino a me in questa stanza per così tanto tempo". Gli risposi: "Ho molta pratica a stare seduto fermo, che cosa vorresti? "

«Degli spaghetti» disse. "Noi facciamo degli spaghetti molto buoni, perché non vieni a casa nostra e stai con noi?" gli risposi. E' stato questo il nostro colloquio di ammissione. Il giorno successivo quando poi venne, c'erano gli spaghetti pronti che lo aspettavano. Bisogna capire, per lui gli spaghetti erano la casa e il nutrimento in ogni senso. Rimase con noi per tre mesi e il suo desiderio di uccidersi non sparì solo perché gli avevamo dato gli spaghetti, sebbene li facciamo veramente buoni! In quel periodo era uscito in America un libro che descriveva i diversi modi per uccidersi. Lo voleva e allora glielo procurai e glielo lessi.

Accogli tutto, senza respingere nulla.

Ero completamente convinto che ciò che quest'uomo tentava di scoprire era dove trovare il valore della sua vita. Poco prima di morire mi disse: "Frank, ti voglio ringraziare perché sono più felice ora di quanto non lo sia mai stato in tutta la mia vita". "Come è possibile, poche settimane fa volevi ucciderti perché non ce la facevi a camminare nel giardino?" gli chiesi E lui: "Quello era solo un correre dietro al mio desiderio". "Vuoi dire che le attività della tua vita non hanno più tanta importanza per te?" "No, non sono le attività che mi portano gioia, ma l'attenzione all'attività" e proseguì: "Adesso il mio piacere deriva dal fresco della brezza e dalla morbidezza delle lenzuola".

Un cambiamento notevole per quest'uomo che avevo incontrato la prima volta nel reparto psichiatrico. Accogliere tutto, senza respingere nulla richiede coraggio. Una ricettività senza paura, dal momento che non abbiamo idea di come andrà a finire.

Secondo precetto: porta tutto te stesso in questa esperienza

Significa che per essere di servizio di un'altra persona dobbiamo mettere anche noi stessi nell'equazione. Ma prima voglio spiegare la parola 'servizio' perché può generare molta confusione. Spesso si pensa al servizio come all'essere servili o spesso lo definiamo come un peso o un obbligo. Quando parlo di servizio, invece, io intendo qualcosa di simile all'accompagnare un'altra persona. Per farlo dobbiamo essere disposti a indagare la nostra esperienza. Se diciamo all'altra persona: "Io capisco" senza averlo fatto, l'altro capirà che ci stiamo buttando a indovinare. Quando serviamo è il nostro intero essere a servire. Inclusi i nostri talenti, ma anche le nostre ferite e paure. E' proprio l'investigazione interiore che crea un ponte di empatia con la persona di cui ci stiamo prendendo cura.

Avevo un mio amico, John, che stava morendo di AIDS, gli volevo molto bene, era un mio carissimo amico. Un giorno, mentre gli stavo vicino, è successo un fenomeno neurologico molto strano: in quel solo pomeriggio di colpo perse la capacità di tenere una forchetta, di stare in piedi o di dire qualcosa di comprensibile. E' stato molto duro. Sto pensando a lui, adesso.

Anche quando qualcuno muore, il rapporto continua. Fu terribile quella giornata con lui. E' durata tutta la notte fino alle prime ore del mattino. In un solo pomeriggio la condizione di John cambiò in modo drammatico: perse la capacità di tenere una forchetta, di stare in piedi e di formulare delle frasi comprensibili. Mi spaventai a morte.

Assisterlo era difficile. Oltre a questo nuovo e strano disastro neurologico, soffriva anche per dei dolorosissimi tumori anali e una diarrea costante. Mi sembrava di aver trascorso tutta la giornata spostandolo dalla vasca da bagno al gabinetto e poi di nuovo alla vasca. Solo tenerlo pulito richiedeva uno sforzo senza fine. Si dimenava e borbottava parole senza senso, si era fatta notte. Alle tre del mattino ero esausto. Non avrei fatto altro che dormire, volevo che lui tornasse a letto e che la mattina mettesse fine a quell'incubo. Tentai di prendere il controllo della situazione facendo ricorso a ogni trucco che conoscevo: a momenti lo blandivo, poi ero gentile in modo molto superficiale, poi diventavo manipolativo, arrivai anche a sgridarlo. Feci di tutto per riportarlo a letto in modo da potermi riposare.

A un certo punto, in mezzo a uno degli spostamenti dalla vasca al gabinetto, parlò e dalla sua mente confusa sentii dirmi queste parole: "Ti stai sforzando troppo". Aveva ragione, era proprio così, stavo sforzandomi troppo per mantenere il controllo, respingere la paura ed evitare il dolore di quella situazione. Mi fermai di colpo, mi sedetti sul water e tutti e due scoppiammo a piangere. La scena era incredibile: John con i pantaloni del pigiama tirati giù fino alle ginocchia, io con la carta igienica in mano, le feci erano dappertutto. Guardando retrospettivamente posso dire che quello è stato l'incontro più squisito di tutta la nostra relazione. Eravamo là, totalmente indifesi, insieme. In quel momento non c'era più niente che ci separasse, non c'erano finzioni e neppure sforzi. Non restammo così per sempre, stare in quello stato ci mostrò cosa fare dopo; solo dopo essere stati disponibili ad arrivare fino a quel punto abbiamo capito cosa fare in seguito.

Porta tutto te stesso al capezzale, porta tutto te stesso nell'esperienza.

Terzo precetto: non aspettare.

Quando aspettiamo siamo pieni di aspettative; quando aspettiamo ci sfugge ciò che questo momento ha da offrirci. Siamo talmente occupati a preoccuparci per ciò che il futuro ci riserva che perdiamo le opportunità che ci stanno davanti. Se c'è una persona che amiamo, non aspettiamo per dirglielo. E' un assurdo gioco d'azzardo aspettare fino al momento della morte per fare questa investigazione o per esprimere il nostro affetto l'uno per l'altro. Quando lavoro con le famiglie, incoraggio tutti a parlare direttamente con la persona che sta morendo. Li incoraggio a essere sinceri, a esprimere il loro amore.

Quarto precetto: trova un luogo dove riposare in mezzo alle cose.

Spesso pensiamo al riposo come a qualcosa che faremo quando tutto il resto sarà finito. Come quando andiamo in vacanza o abbiamo finito di lavorare. Ma nel lavoro di accompagnamento delle persone che stanno morendo, dobbiamo riuscire a trovare questo punto di riposo, a volte anche in mezzo al caos. Questo luogo è sempre lì per noi, è sempre a disposizione. Dobbiamo solo portarvi l'attenzione e imparare a non ostacolarlo.

Una volta mi chiamarono a casa perché una donna nel nostro hospice stava per morire. Arrivai per stare con lei.

Era un'anziana donna ebrea russa di ottantasei anni, molto dura, senza il minimo interesse per il buddhismo, Quando entrai nella sua stanza faceva molta difficoltà a respirare, ansimava. Di solito cerco di intervenire il minimo possibile e dunque mi sedetti in un angolo della stanza. Le avevamo già somministrato tutte le medicine del caso e degli analgesici. Non c'era dolore, ma sofferenza. Un'infermiera che le sedeva vicino e a un certo punto si rivolse ad Adele, questo era il nome della donna, dicendole: "Non aver paura, sono qui io". Al che Adele replicò: "Mi creda, se si trovasse nella mia situazione anche lei avrebbe paura". Dopo un po' l'assistente disse: "Mi sembra che abbia freddo, vuole una coperta?" La donna rispose: "Certo che ho freddo, sono quasi morta!" Davanti a quella situazione feci due osservazioni: la prima era che Adele voleva qualcuno che fosse molto diretto con lei, non voleva sentire discorsi new-age sulla morte. La seconda era che la sua sofferenza si manifestava nel respiro. Mi avvicinai e le chiesi: "Vorresti lottare un po' meno? " " Sì ". Allora proseguì: " Ho visto che c'è un piccolo posto proprio lì, al termine dell'espirazione, una piccola pausa. Dimmi se puoi, anche solo per un attimo, portare l'attenzione proprio in quel punto". Ricordate? La donna non aveva mai avuto il minimo interesse per il buddhismo o la meditazione o cose del genere, ma aveva una forte motivazione a liberarsi dalla sua sofferenza. Così riuscì a portare l'attenzione in quel posto di riposo, quel brevissimo momento alla fine dell'espirazione e un po' alla volta vidi svanire la paura dal suo viso. Aveva trovato un luogo di riposo nel mezzo delle cose. Quel momento di riposo che è sempre lì, a disposizione di ciascuno; si presenta in modi diversi per ogni individuo. Dal punto di vista pratico potremmo dire che è il luogo che si trova tra due respiri. Dopo pochi altri respiri morì in tutta tranquillità.

Trova un luogo di riposo nel mezzo delle cose, scopri come si presenta nella tua vita.

Quinto precetto: coltiva "la mente che non sa".

Si tratta di un'espressione molto difficile da capire, non sono ancora sicuro di averla capita. Nella pratica zen esiste l'espressione "nel non sapere c'è la maggiore intimità". Ci si riferisce al fatto che quando non sappiamo dobbiamo stare molto vicini all'esperienza e in questo modo si crea un'intimità con l'esperienza. E' esattamente come entrare in una grotta buia senza nessuna luce. Non conoscendo la strada, la seguiremo a tentoni lungo le pareti, dovremo restare molto vicini all'esperienza.

Un mio amico una volta ha detto: "E' come usare il metodo Braille, troviamo la strada attraverso l'esperienza". Quando non sappiamo abbiamo la possibilità di vedere molto di più del quadro. Se entriamo nella stanza di una persona che sta morendo pieni del nostro conoscere, vedremo solo una parte limitata delle possibilità. I pensieri stessi che abbiamo sull'esperienza ci limitano e ci allontanano dall'esperienza e dalla persona che stiamo incontrando. Per questo diciamo che "nel non conoscere c'è la maggiore intimità". Se paragoniamo ciò che sappiamo con ciò che non sappiamo, dobbiamo ammettere che ciò che non sappiamo è molto più vasto. Perciò dobbiamo essere disposti ad accoglierlo.

Un'ultima storia. Un altro mio amico ormai prossimo alla fine aveva grosse difficoltà a respirare, la testa era reclinata all'indietro e la gola molto tesa: non sapevo che cosa fare. Un insegnante spirituale molto rinomato, che tutti conoscete ma di cui non voglio dire il nome, lo venne a trovare e mi disse: "Devi fare così: toccagli la cima della testa: il suo spirito sta tentando di lasciare il corpo e se tu farai come ti dico lo incoraggerai ad

andare via". Feci come mi aveva detto ma non successe nulla. Più tardi venne pure il medico che disse: "Bisogna dargli più morfina». Lo feci ma non successe nulla. Arrivò poi un famoso manipolatore del corpo che mi mostrò dei punti speciali sui piedi del mio amico che avrei dovuto toccare. Feci come aveva detto ma non successe nulla. Tutte queste persone avevano delle idee, erano anche delle buone idee, ma non erano l'intero quadro.

Ricordo che io sentivo solo che sarei dovuto andargli più vicino, così mi sdraiai accanto a lui nel letto e cominciai a carezzargli la gola e poi il cuore e un po' alla volta la testa tornò in avanti e il respiro divenne più rilassato. Ancora non so se feci la cosa giusta, forse gli ho impedito di fare chissà quale esperienza spirituale, non lo so. Credo però che per consentire a ciascuno di noi di essere libero, i nostri cuori debbano essere morbidi.

*Trascrizione del discorso tenuto a Venezia il 18/6/99
Da: «La rete di Indra buone notizie», anno III, n.2, 1999*

IL SERVIZIO

Allo Zen Hospice diciamo che non c'è vero servizio se non sono servite entrambe le persone. Quando lavoro davvero con qualcuno che sta morendo, lavoro anche su me stesso. Osservo la mente e mi rendo conto di come il cuore si apre e si chiude. Sono consapevole del mio stesso dolore e della paura di morire. In questo modo inizio a capire che la sofferenza dell'altra persona e anche la mia.

Al Centro Zen quando si insedia un nuovo abate si svolge una cerimonia ed è un rituale molto bello, che coinvolge l'intera comunità. Durante una delle ultime cerimonie, uno studente chiese: "Che cosa mi può insegnare la pratica spirituale nel servizio agli altri?" e, in tipico modo Zen, l'abate rispose: "Quali altri? Servi te stesso". Lo studente insistette: "Come faccio a sapere come servire me stesso?" e, naturalmente, l'abate rispose: "Prenditi cura degli altri".

Allo Zen Hospice, lavoriamo quotidianamente con persone che stanno per morire. A volte sono persone molto dure, che hanno vissuto per strada o ai margini della società, che non sopportano il loro senso di impotenza, che hanno perso ogni speranza. Ci sono altri che sono consumati dalla paura. Talvolta si girano verso il muro e si rinchiodano in se stessi, senza mai più tornare indietro. Il buddismo non interessa assolutamente nulla alla maggior parte di loro. Persone di questo genere non si fidano facilmente e se voglio essere di qualche utilità dovrò essere estremamente chiaro e onesto circa la mia intenzione, in caso contrario non gli ci vorrà molto per indovinare la mia ipocrisia e il mio sentimentalismo. Molte di queste persone sbocciano ed è un grande dono stare insieme a loro. Sono capaci di incredibili riconciliazioni con le loro famiglie trovando la gentilezza e l'accettazione che hanno cercato durante tutta la loro vita. Può essere un'esperienza straordinaria.

Non faccio questo lavoro perché a volte ottengo un successo. Rincorrere tali ricompense conduce all'esaurimento e dunque alla manipolazione, perché continueremmo a cercare di creare le condizioni per ottenere i risultati attesi, invece di fronteggiare la situazione così come è. Faccio questo lavoro perché lo amo e perché servo anche me stesso. Il prendersi cura degli altri crea sempre un beneficio reciproco. In questo processo noi iniziamo a capire che nel nutrire gli altri, ci prendiamo cura anche di noi stessi. Diventiamo quello che io chiamo: "compagni compassionevoli".

La parola compassione significa letteralmente: soffrire con gli altri, ed è quella congiunzione nel mezzo della definizione - 'con' - che è così importante. Implica intimità e deriva dal senso di appartenenza. Inoltre, un compagno è naturalmente uno che viaggia con un altro; quindi in questa relazione non c'è una guida, non c'è né guaritore né guarito. Come il maestro Zen Reb Anderson dice: "Noi stiamo semplicemente camminando insieme attraverso nascita e morte, tenendoci per mano". E questo è un approccio radicalmente differente dall'assistenza perché riconosce esplicitamente il dono che una persona morente può offrire a colui che l'assiste. Nello Zen, c'è una pratica chiamata dokusan. È una sorta di colloquio con l'insegnante. Allo studente viene detto di aspettare fuori dalla e di concentrare tutta la propria attenzione sul momento presente. Egli non ha alcuna idea di ciò che lo aspetta dall'altra parte della porta, nessuna idea di ciò che il maestro potrà chiedergli. Quindi lo studente dovrà essere aperto, flessibile, ed avere la volontà di entrare libero da aspettative. Entrando nella stanza di un paziente morente è come fare dokusan.

Troppo spesso accade che nel prenderci cura non osserviamo veramente per vedere quel che serve, ma cerchiamo di confermare una identità. Chiamo questa "a malattia dell'aiutante", che ha un carattere molto più epidemico dell'AIDS o del cancro. Sto parlando dei vari modi che mettiamo in pratica per tenerci distaccati dalla sofferenza degli altri. Ci teniamo distanti con la pietà, la paura, il calore professionale, persino con dei gesti caritatevoli. L'attaccamento al ruolo dell'aiutante è molto vecchio per molti di noi, e se non siamo veramente attenti, se non siamo consapevoli, questa identità imprigionerà sia noi che quelli che serviamo. Perché, se io farò l'aiutante, qualcun altro dovrà fare quello bisognoso di aiuto.

Una mia buona amica, Rachel Remen, autrice di Kitchen Table Wisdom (La saggezza del tavolo di cucina), ha scritto su questo tipo di aiuto e penso che sia una delle più belle descrizioni del servizio che io conosca. Parafrasandola, potremmo dire che servire non è la stessa cosa di aiutare.

Aiutare è basato sulla ineguaglianza, non è un rapporto tra uguali. Quando si aiuta, si usa la propria forza per aiutare qualcuno che ne ha meno. E' un rapporto "uno-sopra, uno-sotto" e la gente sente questa disuguaglianza. Quando aiutiamo poi, a volte senza volerlo, prendiamo di più di quello che diamo, diminuendo così negli altri il senso del valore e della stima in loro stessi. Quando aiuto, sono molto consapevole della mia forza, anche se in realtà non serviamo solo con la forza; serviamo con tutti noi stessi e attingiamo a tutte le nostre esperienze. Le nostre ferite servono, i nostri limiti servono, anche le nostre ombre servono. La nostra interezza serve l'interezza dell'altro e l'interezza nella vita. Aiutare è come contrarre un debito. Quando aiuti qualcuno, questi ti deve qualcosa, mentre il servizio è reciproco. Quando aiuto ho un senso di soddisfazione, ma quando servo ho un senso di gratitudine.

Servire è anche diverso da aggiustare. Quando aggiustiamo, vediamo la persona come rotta. Aggiustare è un tipo di giudizio che ci separa dagli altri e crea distanza. Quindi fondamentalmente vediamo che aiutare, aggiustare e servire sono modi diversi di vedere la vita. Quando aiuti, vedi la vita come debole. Quando aggiusti, la vedi come rotta. Quando servi, vedi la vita come un intero e chi serve sa che si viene usati da qualcosa di più grande di se stessi.

Una sera Tom, uno dei volontari, si stava occupando di un paziente con l'AIDS. J.D. era ormai molto debole, tanto da far fatica a stare in piedi e aveva bisogno di aiuto per svestirsi e altre cose. Proprio quella sera, Tom stava aiutando J.D. a muoversi verso la comoda, quando le gambe di J.D. non ressero e lui cadde. Ci fu un caos tremendo. I pantaloni del pigiama di J.D. gli arrivarono alle anche, la comoda si capovoltò. Un pasticcio terribile. J.D. stava bene, ma Tom era distrutto. Comunque Tom nervosamente si arrangiò e rimise J.D. sul letto e poi mi chiamò e disse: «Bisogna che rivediamo insieme le tecniche su come spostare qualcuno dal letto alla comoda». Ma io gli dissi: "Tom, fai semplicemente questo: la prossima volta che sposterai J.D., controlla come hai la pancia e vedi se è morbida". Lui replicò: «No, no, non la roba buddhista. Voglio sapere le procedure infermieristiche, come muovo il suo ginocchio." Ma io dissi: "Tom, controllati semplicemente la pancia e chiamami dopo".

Poco tempo dopo mi chiamò e disse: "Frank, è stato sorprendente. Stavo spostando J.D. e la mia pancia era dura come una roccia. Mi sono reso conto che avevo timore e così mi sono fermato: ho respirato alcune volte, ho ammorbidito la pancia e la cosa che è successa dopo è che mi sono trovato J.D. nelle braccia come un'amante o un bambino. Non è stato per niente un problema".

Quando il cuore è aperto e la mente è calma, quando l'attenzione è totalmente nel momento presente, ecco che il mondo non è più diviso e sappiamo cosa fare. Se indaghiamo al cuore del servizio vediamo che c'è uno schema che si ripete: il senso di separatezza è il comun denominatore di tutte le abitudini che ci ostacolano nel nostro lavoro mentre l'esperienza della unità è sempre presente in ogni gesto o momento che sembrano andare nella direzione del servizio. Einstein ha parlato di questo e Sogyal Rinpoche lo cita nel suo "Libro tibetano del vivere e del morire": "Ogni essere umano fa parte di un insieme che noi chiamiamo Universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio. L'uomo vive se stesso, i suoi pensieri e sentimenti come qualcosa di separato da tutto il resto, in una specie di illusione ottica della sua coscienza. L'illusione costituisce una specie di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone più vicine a noi. Il nostro compito deve essere quello di liberarci da questa prigione allargando il nostro cerchio di compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e l'intera natura nella sua bellezza ". Quando il cuore non è più diviso, tutto ciò che incontriamo diventa la nostra pratica ed ecco che allora il servizio è uno scambio sacro, proprio come ispirare ed espirare. Il sostegno fisico e spirituale che riceviamo nel mondo equivale all'ispirazione. Poi, poiché tutti abbiamo dei doni da offrire, una parte della nostra felicità nel mondo consiste nel restituire qualcosa e questo processo equivale all'espirazione. Non ostacoliamo quindi la saggezza e la compassione innate e permettiamo alla nostra innata capacità di vedere ciò di cui ha bisogno

l'altro mettendoci al servizio sia dei morenti che dei vivi. Ci sono innumerevoli modi di esprimere la compassione attraverso il servizio: modi per servire il corpo, modi per servire il cuore e la mente e modi per servire lo spirito.

Il primo modo per esprimere la compassione è occuparci del corpo con il dono del toccare. Il contatto è la più antica forma di guarigione ed è uno dei bisogni basilari dell'essere umano. Una notte, mi ricordo di avere visto Ray avvicinare una sedia ai piedi del letto di ospedale di Mark e sistemarsi i piedi a terra. Tirò su la testa, leggermente stirandosi la schiena e così poté sedere completamente fermo. C'erano altri quattro visitatori che chiacchieravano riempiendo la stanza con l'intenzione di tirare su il morale di Mark, il quale, dopo aver combattuto l'AIDS per anni, ora era fragile come un uccellino. L'intenzione era buona, ma Mark sembrava annegare in mezzo a tutti quegli stimoli. Ray annuì a Mark con un leggero sorriso ed il gesto fu qualcosa a metà tra: "Mi fa piacere vederti ancora" e un inchino di rispetto.

Esprimeva attenzione e chiedeva il permesso di toccare. Le mani di Ray si fecero strada sotto le lenzuola di Mark fino ai piedi. Non potevo vedere alcun movimento e se pure c'era, doveva essere molto delicato. Non so se stesse premendo su alcuni punti speciali, ma sicuramente non c'erano misteri: ciò che importava era il profondo contatto stabilito attraverso il tatto, due uomini che entravano in un rifugio silenzioso insieme. Per mezz'ora Ray ascoltò, assicurando, esplorando, rispondendo a Mark, senza che una singola parola fosse pronunciata. Il chiacchiericcio nella stanza ancora durava, ma ora Mark stava galleggiando, invece di annegare. Quando il massaggio ai piedi finì, Ray tolse la sua mano piano e con attenzione, si sedette di nuovo sulla sedia stando fermo. Allora Mark gli mandò un bacio, poi chiuse gli occhi e affondò nel cuscino a riposare.

La gente viene toccata continuamente negli ospedali: si viene girati nel letto, viene preso il polso, prelevato il sangue. Le infermiere e i dottori fanno iniezioni, posizionano tubicini e mettono le flebo, fanno tutti i test possibili. Tutto questo è toccare, ma quante volte, mi chiedo, questo toccare è vissuto come curativo? I morenti sono estremamente vulnerabili. Si sentono fisicamente deboli, emotivamente non protetti, soli, a volte molto confusi. Se sono in ospedale, probabilmente è molto dura per loro: può essere vissuto come un luogo poco familiare e con un eccesso di stimoli. Il dolore poi è quasi universale. Il corpo non funziona bene e a causa di ciò possono trovarsi a dipendere dagli altri. E questo può far nascere la sensazione di essere impotenti. A completare il quadro, si trovano a dover fare i conti anche con i tabù sociali sulla loro malattia e su come è cambiato il loro corpo. Alcuni mi hanno parlato di una sensazione di tradimento da parte del corpo, mi hanno detto di sentirsi detestabili e intoccabili.

Il toccare inizia nel momento in cui si entra nella stanza. Prima tocchiamo con gli occhi, quando osserviamo l'ambiente per stabilire un contatto diretto con la persona a letto. Questo atto può esprimere la nostra presenza o manifestare il nostro disagio. Anche l'ascolto è un modo per toccare: può essere ricettivo, aperto, incoraggiante oppure selettivo e guidato dalle aspettative. La nostra voce tocca. Possiamo parlare lentamente e amabilmente, consapevoli del tono della voce per esprimere cura e conforto. Oppure può essere brusco e affrettato, a significare che abbiamo cose più importanti da seguire altrove. Non è necessario fare un corso di massaggio per stabilire un contatto amorevole con un altro essere umano; basta attingere alla nostra innata tenerezza. Non è la tecnica che conta, nemmeno dove mettiamo le mani. E' la qualità del cuore con la quale tocchiamo e la volontà di essere veramente presenti.

Mia nonna faceva dei meravigliosi massaggi alla testa. Le sue mani erano piene di gentilezza. Mi dava la sensazione che avesse tutto il tempo di questa terra e che non ci fosse nulla più importante di me. Tutti abbiamo bisogno di toccare ed essere toccati e quelli che stanno morendo non sono un'eccezione.

erto, bisogna andarci piano all'inizio, procedendo con calma e rimanendo ricettivi, accogliendo anche la reazione che si ottiene mentre lo si fa. Chiaro che c'è un rischio nel fare questo. Possiamo sentirci a disagio o essere persino rifiutati. Ma qual è l'alternativa a non toccare? La solitudine che regna nelle case di cura del nostro paese è una conseguenza di questa strategia.

Nell'offrire delle cure, esistono infinite possibilità per un toccare che esprima compassione e rassicurazione, oltre al valore del rapporto con la persona malata. Non ci vuole più tempo. Apporre gentilmente la mano sul petto di una persona tesa con problemi di respirazione, può aprire una opportunità di calma. Quando prendiamo il polso dobbiamo stare lì per almeno 30 secondi. Perché non usare il tempo per stabilire un contatto umano onesto? Girare qualcuno nel letto, può darci l'opportunità di strofinare la schiena e applicare una lozione. Una pezza fredda sulla fronte di qualcuno che sta sudando può essere un gesto di gentilezza che può veramente aiutare. A volte tenere la mano può bastare.

In fin dei conti, è la consapevolezza che fa guarire. Il toccare è solo lo strumento. Se portiamo la consapevolezza al momento del contatto, qualsiasi forma di tatto può trasformare ed ognuno di noi è capace di stabilire un contatto simile.

Il secondo modo per esprimere compassione è prestare attenzione al cuore e alla mente attraverso il dono dell'ascolto. Spesso penso alla pratica di meditazione come un modo per imparare ad ascoltarci molto intimamente. Diciamo che in meditazione coltiviamo la mente che ascolta, come potremo dire il cuore che ascolta. Penso che questo tipo di pratica ci prepari bene per stare con persone che hanno veramente bisogno di essere ascoltate.

Steve stava vivendo pienamente gli ultimi giorni della sua vita. Aveva combattuto l'AIDS per circa 10 anni e a quel tempo stava rendendosi conto delle sue energie limitate. Però, nonostante le condizioni di estrema debolezza e inabilità, trasudava amore, offrendolo liberamente a chiunque entrasse nella sua stanza. Anche Rick aveva l'AIDS e viveva nell'hospice. Un colpo gli aveva paralizzato la parte destra e l'afasia gli rendeva la parola confusa e difficoltosa e questo lo faceva sentire isolato e non compreso. Una parte di Rick anelava che qualcuno potesse capire cosa stava attraversando. Dissi a Rick che Steven era vicino alla fine della sua vita e così Rick decise di andare a dargli il suo ultimo saluto. Rimasi a guardare un momento mentre Rick entrava e si sedeva sul bordo del letto e poi per circa 20 minuti tutti e due rimasero in un profondo scambio silenzioso. Non venne pronunciata nessuna parola. I loro occhi non si lasciarono per neanche un attimo e c'era una straordinaria intimità. Alla fine, riconoscendo la qualità della presenza che avevano condiviso, Steven disse semplicemente: "Grazie, è stato meraviglioso" e Rick concordò annuendo. Poi si abbracciarono e Rick ritornò in camera sua. Ho avuto l'impressione che molte delle cose che Rick aveva da dire, siano state ascoltate quel pomeriggio. L'ascolto è tutto fatto di dare. Guarisce attraverso la forza della generosità. È un dono a mani aperte che non richiede nulla in cambio. Non riesco ad immaginare un dono più prezioso per qualcuno che sta morendo.

Per ascoltare viene richiesto di diventare vuoti, disponibili a ricevere, senza aspettative o giudizi, a essere sorpresi. Un buon ascolto richiede sia l'attenzione rivolta verso l'altra persona sia verso la nostra vita interiore. È necessario porre la massima attenzione alle nostre sensazioni, sentimenti e intuizioni. Perché è questo ciò che ci permette di risuonare con un'altra persona.

Lo psicologo Carl Rogers diede una magnifica descrizione dell'empatia, dicendo: "Empatia significa entrare nel campo percettivo privato di un'altra persona sentendosi pienamente a casa propria. Significa vivere temporaneamente la sua vita e muoversi dentro delicatamente, senza giudizi. Comunicare ciò che senti nel suo mondo man mano che guardi con occhi freschi e senza paura. Significa controllare spesso con l'altro l'accuratezza del tuo sentire e farsi guidare dalle reazioni che ti tornano indietro. Stare con qualcuno in questo modo significa che devi lasciare da parte le tue visioni e i valori che valgono per te, in modo da entrare nel mondo dell'altro libero da pregiudizi. In un certo senso questo significa che lasci da parte te stesso e questo può essere fatto solo da una persona che si sente sicura di se stesso e non teme di perdersi in ciò che può diventare il mondo strano e bizzarro di un altro, perché sa che potrà facilmente ritornare al suo mondo qualora lo desidera".

Non è bello: "Muoversi nel suo mondo, delicatamente, senza giudizio, guardando con occhi freschi e senza paura"? Riuscite a immaginare che cosa si prova ad avere qualcuno che ti ascolta in questo modo?

L'ascolto empatico richiede la nostra completa presenza. Ciò significa che i nostri corpi e le nostre menti devono entrare nella stanza allo stesso tempo. Può sembrare ovvio, ma non si verifica sempre. Troppo spesso lasciamo la mente sull'ultima attività che stavamo facendo oppure entriamo nella stanza così occupati dalle nostre idee, aspettative e immaginazioni da non lasciare spazio a nient'altro.

Quando ti siedi di fianco al letto, fai un profondo respiro. Lascia andare le attività della giornata e le tue aspettative. Arriva Li, vedi cosa senti.

Semplicemente vivi. Non c'è niente di speciale da fare. Osserva la tendenza a voler far succedere qualcosa. Questo può indurre un sacco di pressione sull'ammalato. Tieni solo compagnia e rimani attento. Ho guardato la TV per ore con pazienti, immaginando di non essere di alcun aiuto. Poi, appena mi alzavo per andarmene, la persona a letto mi dice va: "Grazie. t stato carino stare con qualcuno che non mi ha trattato come un malato".

A volte l'apertura accade con una modalità assolutamente inaspettata. C'era un ragazzo all'Hospice, di nome Jackie, eroinomane da 20 anni. Un giorno stavamo seduti nel giardino interno a chiacchierare e siamo rimasti un po' insieme. A un certo punto gli dissi: "Ehi, Jackie, ecco che ti trovi in un hospice buddhista. Pensi che rinascrai?" Disse: «Non so". "Forse rinascrai, forse ritornerai come mucca" proseguì io e lui mi rispose: "Non voglio ritornare come una dannata mucca". "Allora come cosa vuoi ritornare?" Lui disse: "Jackie" "Perché vuoi tornare come Jackie? Sei già stato Jackie. Perché non provi con qualcos'altro?" "No, tornerò come Jackie" Gli chiesi: "Perché?" "Perché la prossima volta lo farò bene". Vedete, in quel momento siamo entrati in nuovi territori. Jackie si mise a parlare della sua vita e di cosa contava di più per lui.

Prestate solo attenzione. Non si sa mai quando questi discorsi possono saltare fuori.

Il terzo modo che abbiamo per esprimere la nostra compassione è prenderci cura dello spirito con il dono della consapevolezza. Nel processo del morire, il sostegno spirituale è altrettanto importante quanto le cure mediche, ma solo raramente lo porghiamo in modo che sia realmente significativo. E dunque molta gente, invece che in pace, muore nello stress e nella paura. Ma possiamo farci qualcosa. Che cos'è il sostegno spirituale? Innanzitutto vuol dire portare testimonianza. Ossia non girarsi dall'altra parte quando le cose diventano difficili, ma restare presenti nel territorio del mistero e delle domande senza risposta. E' aiutare le persone a scoprire la propria verità, anche quando non ci troviamo d'accordo con essa.

Talvolta significa chiamare un prete per somministrare l'estrema unzione o mettere uno scialle di preghiera sulle spalle di una persona morente, oppure potrebbe essere recitare delle preghiere o meditare insieme, ovvero scrivere una lettera che porti alla riconciliazione. Nella mia esperienza, il sostegno spirituale generalmente non prevede discussioni esistenziali o pratiche esoteriche, non riguarda il fuggire da questa vita, bensì l'affrontarla direttamente. Si tratta di essere consapevoli delle opportunità, qui ed ora, di esprimere amore e compassione. Per essere un vero sostegno dobbiamo avere la volontà di uscire dalla nostra personalità ben difesa o dai sistemi di credenze e rinunciare al nostro bisogno di controllo. Allora in questa resa si apre una porta e scopriamo con la persona morente uno spazio che è più grande della nostra vita, ma che la include. Ciò permette di apprezzare meglio la sacralità che sta nelle cose e nelle attività ordinarie. Il nostro paradiso, la nostra illuminazione è qui e ora e noi possiamo aiutare le persone ad assaporare questa esperienza prima di morire.

t importante ricordare nell'offrire sostegno spirituale che anche se non c'è alcuna possibilità di cura e sempre possibile guarire. t importante capire la distinzione. Guarire - healing - deriva dalla stessa radice di interezza -wholeness Interezza significa non rotto o danneggiato. Nel guarire c'è la riscoperta della nostra intrinseca interezza.

Vorrei riprendere alcuni brani di una lettera scritta dalla moglie di uno dei residenti del nostro hospice in cui parla di come il sostegno spirituale incoraggi il ritorno all'interezza.

" ... A causa della lunga battaglia con il cancro, mio marito Robert era distrutto nella mente, nel corpo e nello spirito. Mi disse di avere perso tutto: la fede, la pace della mente e tutto il suo spirito. Si trovava in uno stato di agonia spirituale e intellettuale. Ma appena entrò nella sua stanza allo Zen Hospice, iniziò una sorta

di guarigione. Si voltò verso di me e disse: 'Mi sembra di essere in un santuario. I volontari e il personale erano così gentili. Ciascuno ci portava qualcosa di diverso e ciascuno sembrava in grado di comunicare il suo amore senza alcuno sforzo. Era come essere avvolti in un bozzolo dove ricevevamo calore e sostegno, dove non avevamo più bisogno di lottare. Osservavo Robert che se ne andava fisicamente, ma vedevo anche la guarigione emotiva e spirituale che era in corso. Trovarsi con voi permise a Robert di ritornare a essere integro prima di morire. Permise anche a me di capire che anche in un grande dolore si può sperimentare gioia e gratitudine, perché vidi che la persona che amavo più di tutti al mondo aveva trovato la pace e il completamento alla fine della sua vita.'

Per essere utile, il sostegno spirituale deve occuparsi di questioni molto concrete come la paura, il significato e gli scopi, ma anche lasciare spazio al mistero che caratterizza il morire. Ci sono innumerevoli modi per offrire sostegno spirituale alle persone durante le ultime settimane della loro vita: pratiche di compassione come il tonglen, pratiche di consapevolezza sulla morte, meditazioni di gentilezza amorevole, preghiere contemplative, pratiche di concentrazione che stabilizzano la mente, rituali che pongono l'enfasi sull'imminenza della morte. Tutto ciò nelle mani di un praticante abile può essere un servizio impagabile per qualcuno che sta morendo. In ogni caso, per la persona che aiuta, la pratica essenziale è l'impegno a mantenere la consapevolezza del corpo, della mente e del cuore. In questo modo si contribuisce a mantenere un ambiente calmo e ricettivo intorno alla persona che sta morendo. In un certo senso, gli prestiamo la stabilità della nostra mente, allo stesso modo come prestiamo la forza del nostro corpo nelle attività di assistenza. Inoltre la nostra calma serve anche come modello per gli altri.

Il mio suggerimento è di incominciare con lo sviluppare una pratica di consapevolezza di base. Lavorare con brevi istruzioni di meditazione, leggere libri che ispirino. Cercare sostegno per sviluppare la pratica contemplativa presso un insegnante nella tua zona. Una volta che avrete un po' di esperienza nella pratica della consapevolezza e nella preghiera contemplativa, allora vedrete che queste qualità troveranno naturalmente espressione nel vostro lavoro di assistenza. Vorrei solo condividere due pratiche che credo siano accessibili a tutti, indipendentemente dalla tradizione spirituale o dai credo religiosi. Queste pratiche servono ad aprire il cuore e a coltivare calma e la visione profonda, che possono portare a una morte serena. La prima pratica è la riflessione. Quando arriviamo alla fine della nostra vita, viene naturale cercare di darle un senso. Riflettere sulla vita aiuta a trovare i significati, gli scopi, i valori e questo è già un lavoro spirituale. Il processo di riflessione o revisione della vita può assumere molte forme diverse. Il più delle volte succede molto spontaneamente, durante una conversazione o ritornando ai ricordi con amici e parenti. Alcuni vogliono silenzio e tempo da trascorrere da soli per riflettere. Alcune persone passano settimane con i loro album di foto o telefonando ad amici che non sentono da anni. Altri fanno album di ritagli di giornale o di foto.

Uno psicologo che conosco incoraggia queste riflessioni leggendo ai pazienti delle storie o dei miti di viaggi. Le storie sono un mezzo facile per entrare nell'inconscio. Chiede ai pazienti di ascoltare e notare con quale personaggio si identificano di più oppure di trovare un punto della storia con il quale si sentono in sintonia. Poi chiede loro di formulare il loro finale. A volte creano storie completamente nuove che possono ispirarli per comprendere delle questioni importanti relative alla loro morte.

I sogni spesso manifestano l'inconscio che può rivelare dei significati sepolti o non rivelati nella vita di tutti i giorni. L' quello che chiedo alle persone quando si svegliano al mattino: "Come sono stati i sogni?" Ricordate che le parole non sono l'unico modo che la gente usa per comunicare. Una persona che sta morendo può voler disegnare o scolpire o esprimere con i gesti la sua esperienza. Ci sono altri modi per incoraggiare queste riflessioni. Per lo più si tratta di essere disponibili, di ascoltare senza giudicare unitamente ad una curiosità genuina che incoraggi ulteriori approfondimenti. Iniziate col porre delle semplici domande aperte. Raccontami la nascita dei tuoi figli. Eri un piantagrane da giovane? Chi sono i tuoi eroi? Quali sono le cose che vorresti poter dimenticare? Quali sono le cose che vorresti aver scoperto prima? Cos'è quella cosa di cui sei assolutamente sicuro nella vita? Usate il vostro intuito. Meno critico è il

processo, meglio è. Portate un senso di meraviglia in questi dialoghi. Lasciate molto spazio. Sono sempre meravigliato da come la gente, se la lasci parlare e presti loro piena attenzione, possa rivelare una sorprendente profondità spirituale.

Avevamo un volontario che era insegnante di inglese e comprendeva l'enorme potere della storia. Passava del tempo con i pazienti incoraggiandoli a condividere momenti della loro vita e questi gli raccontavano storie della loro infanzia oppure parlavano a parenti morti oppure esprimevano amore. Parlavano di dispiaceri o condividevano segreti nascosti e parlavano anche di come avrebbero fatto le cose diversamente se fosse stata offerta loro una seconda possibilità. Alcuni di loro facevano persino delle conversazioni immaginarie con Dio. Il volontario registrava queste conversazioni e poi a casa trascriveva i testi. In seguito creava dei piccoli libretti deliziosi con scritte le parole delle persone, con a volte delle copertine o delle foto sopra. Poi restituiva i libretti alle persone ed è una cosa meravigliosa ridare a qualcuno le proprie parole. Trovo che quando una persona ti racconta la sua storia, si aprono delle vere possibilità.

C'era una dolcissima vecchia signora italiana di nome Grazia che visse con noi all'hospice. Arrivò con una prognosi di sei settimane e dopo sette mesi era ancora con noi. I volontari continuavano a descrivere la stessa conversazione, ogni volta che entravano nella sua stanza: "Come stai oggi Grazia?" "Oh, voglio solo morire." Ogni giorno la stessa risposta. Diventò quasi una battuta all'hospice. Poi una sera, durante una riunione di volontari, dissi al gruppo: "Sapete, forse non stiamo prendendo Grazia sul serio". Così il giorno dopo andai io nella stanza e chiesi a Grazia: "Come stai stamattina?" e lei disse: "Oh, voglio solo morire". Allora le chiesi: "Grazia, che cosa pensi che ci sia di meglio nel morire?" Lei mi guardò come per dire, ma che razza di domanda fai ad una vecchia ottantenne italiana? Ma io avvertii che c'era qualcosa che doveva ancora esprimere e allora le dissi: "Sai, Grazia, non ho veramente nessuna garanzia che sia meglio dall'altra parte." Lei disse: "Beh, almeno potrei uscire" Le chiesi: "Uscire da dove?" Lei incominciò a raccontarmi la storia della sua famiglia.

Man mano che raccontava risultò chiaro che per 50 anni di matrimonio, lei si era sempre presa cura del marito: gli aveva cucinato i pasti, fatto quadrare i conti, aveva sopportato i suoi umori. Non che ci fosse in lei un vero risentimento per questo, perché aveva sempre creduto che questo fosse il suo ruolo di moglie. Ma ora che era malata, non si immaginava come lui avrebbe potuto prendersi cura di lei. Non voleva essere un peso e così morire sarebbe stato il suo biglietto per uscire. Ecco perché era venuta all'hospice. Dopo che passammo un po' di tempo a parlare, le suggerii di parlare col marito. Non ero lì quando si parlarono: erano stati sposati per 50 anni e immaginavo che se la sarebbero cavata da soli. Quello che so è che tre giorni dopo Grazia uscì dall'hospice e tornò a casa. Visse per altri sette mesi con l'assistenza del marito e della figlia. Il suo morire non fu un peso, ma un dono che condivise con loro.

Raccontare la nostra storia a qualcuno ci aiuta a metterla in prospettiva e a vedere più cose. Diventiamo più consapevoli dei dettagli, quelli che non abbiamo mai visto prima; questo ci può portare ad accettare e ad aprirci in maniera ancora più completa alla situazione in cui ci troviamo. Nell'incoraggiare questo tipo di riflessioni, è importante lasciare che sia la persona morente a dettare i tempi e i confini. Meglio enfatizzare il positivo, in modo da ricordare alla persona le sue doti e la sua innata gentilezza in questa vita.

Ma non fate marcia indietro davanti ad alcune verità che hanno bisogno di essere dette. Le storie possono suscitare la gratitudine che vuole essere espressa, ma anche ricordi dolorosi che aprono le porte al bisogno di perdono e riconciliazione.

La seconda pratica è il perdono. Nel prendersi cura delle persone che stanno morendo, direi che la pratica del perdono è quasi sempre una pratica essenziale. Il perdono guarisce quello che ci divide. Libera dalla paura e dal risentimento che sono nel cuore e che ci tengono separati da noi stessi, dagli altri e dal mondo intorno a noi. Il perdono significa lasciar andare i vecchi dolori.

Nei primi anni all'hospice abbiamo avuto una paziente di nome Stella, che aveva un fratello di nome Rusty che non vedeva da 20 anni. Era un cowboy e faceva rodei. Mi ricordo che si presentò allo Zen Hospice con quel suo cappellaccio da cowboy, il cinturone con la fibbia in argento e gli stivaletti di serpente e subito

esclamò: "In che razza di posto avete messo mia sorella?" Salì al pianori sopra ma non si decideva ad entrare nella stanza della sorella, continuava a camminare su e giù per il corridoio, alla fine entrò e dopo i primi momenti di imbarazzo sembrò che entrambi riprendessero a parlare da dove si erano lasciati l'ultima volta. Rusty rimase da noi per circa due settimane. Un pomeriggio stavo seduto con lui nel giardino del centro Zen. stavamo parlando del più e del meno, quando mi disse: Vorrei dirglielo, ma non ci riesco, non posso" Ed io dissi: "Rusty, se c'è qualcosa che vuoi dire a tua sorella, questo è il momento, non hai molto tempo" allora lui iniziò a raccontarmi la storia delle loro vite, di quando alla morte dei loro genitori erano stati separati e messi in orfanotrofio, di come era stato cattivo con lei, di come ne aveva abusato. Ci volle un po' di tempo per far uscire questa storia e credo che rimanemmo seduti nel giardino per alcune ore. Per la maggior parte del tempo mi limitai ad ascoltare: avevano avuto una vita veramente difficile. Alla fine dissi: "Rusty, andiamo di sopra a vedere tua sorella, adesso". Quindi andammo su da Stella, entrammo nella stanza e lui girò intorno al letto poi prese una sedia e si mise a sedere vicino a lei. Poi disse: "Sorellina, lo sai, ci sono delle cose che vorrei dirti, ma non sono molto bravo con le parole, non so bene come dirtele." In quel momento era incredibilmente vulnerabile, lui, il duro cowboy. Allora Stella fece la cosa più straordinaria, ricordo che alzò la mano e disse: "L veramente molto semplice. Qui c'è gente che mi fa il bagno, mi nutre, sono circondata da amore e gentilezza. Non ho bisogno di altro e non c'è colpa, nessun rimprovero". È stato il momento di perdono più straordinario di cui sia mai stato testimone. In quel momento veniva perdonata una vita intera.

Stella capì che per essere liberi bisogna perdonare Il perdono è molto più di un sentimento, richiede coraggio perché iniziando il processo del perdonare la prima cosa che emerge è quanto è chiuso il nostro cuore, quanto vogliamo tenerci stretti al dolore solo perché ci è familiare. Restare attaccati a vecchi dolori prolunga solo la nostra sofferenza. La maggior parte di noi lo sa, e allora perché lo facciamo? Forse perché spesso confondiamo il perdono con il dimenticare. Temiamo che se non c'è più il dolore a ricordarci, potremmo essere ancora feriti. Oppure, se siamo stati noi a causare il dolore, sentiamo che questa autopunizione ci impedisce di causarne ancora in futuro. È utile distinguere tra le lezioni imparate e tutte le tensioni mentali, i dolori fisici e le sofferenze emotive che derivano dal trattenere. Spesso confondiamo il perdonare con il condonare l'azione di una persona. Ma il perdono non giustifica in nessun modo azioni dannose. Perdoniamo la persona non l'azione. Abbiamo tutta una serie di inibizioni verso il perdono. Possiamo immaginare per esempio che non ne siamo degni o che solo Dio possa perdonare e queste sono le voci della paura e dell'auto condizionamento.

Qualche volta non perdoniamo perché vogliamo vendicarci, vogliamo che l'altra persona paghi per quello che ha commesso. Vogliamo che si vergogni, che senta lo stesso dolore che abbiamo sentito noi.

Crediamo che la giustizia sia un prerequisito e quindi vogliamo che l'altra persona ci chieda scusa prima di perdonarla. Vogliamo darle una lezione, assicurarci che non ripeterà più il suo comportamento negativo. Vi suona familiare tutto questo?

Qualche volta non perdoniamo perché l'attaccamento al dolore è così familiare che è come se desse un senso alle nostre vite e non possiamo immaginare chi saremmo senza di esso. Potete sentire quanta sofferenza c'è in tutto ciò? Il perdono non ha nulla a che vedere con la giustizia o col condonare azioni non rette o cambiare il comportamento dell'altra persona.

Perdoniamo perché fa troppo male non farlo. Perdoniamo per essere liberi. Il perdono è un atto del cuore, non della mente. È il movimento di lasciar andare il dolore e il risentimento che abbiamo trattenuto troppo a lungo. Quando iniziamo a praticare, possiamo sentire più rabbia che gentilezza, sentirci più chiusi che aperti. Il perdono non è un mezzo per sopprimere queste emozioni; anzi le facilita. Dà spazio a questi forti sentimenti di odio, paura e giudizio. Poi cominciamo a misurarci attivamente con la nostra sofferenza, esplorando con consapevolezza e gentilezza quegli aspetti a cui ci siamo chiusi. Il perdono ci permette di far incontrare la sofferenza con la compassione. Richiede tempo e pratica: il perdono non può essere forzato.

Ma per assistere qualcuno nel territorio del perdono dovete prima fare i vostri compiti; dovete provare la meditazione voi stessi prima di condividerla con altri. Nel fare questa meditazione, è importante che noi ci costruiamo la nostra capacità di perdonare gradualmente. Quindi non cominciate con la più grave delle offese ricevute. Siate clementi, non forzate.

La meditazione del perdono ha tre fasi. Primo, chiediamo perdono a coloro che potremmo avere ferito. Secondo, offriamo perdono a coloro verso cui nutriamo risentimento. Terzo, perdoniamo noi stessi. Vorrei ora provare a fare questa pratica insieme.

Trovate una posizione comoda.

Lasciate che si chiudano gli occhi e portate l'attenzione all'area intorno al cuore. Ora prendetevi qualche istante per riflettere sul significato del perdono: compassione, tenerezza, lasciar andare vecchie ferite.

Per prima cosa, richiamate alla mente qualcuno che potreste aver ferito. Cercate di rendere presente questa persona, immaginatela mentalmente, entrate in contatto con il sentimento che avete nel cuore nei suoi confronti. Invitatela dentro di voi, chiamatela per nome.

"Per qualsiasi cosa io abbia fatto che possa averti ferito con pensieri, parole o azioni, ti chiedo perdono"

Osservate ogni idea che sorge nella mente per bloccare il perdono. Lasciatele venire e andare.

"Ti chiedo perdono"

Ora lasciate andare questa persona per la sua strada, e sentite il vostro cuore che è stato toccato dalla possibilità del perdono, dalla possibilità di rilassarsi, di ammorbidirsi, di arrendersi.

Ora richiamate nella mente una persona che vi ha ferito, vedete se riuscite a immaginarla con gli occhi della mente, a sentirla nel cuore, a chiamarla per nome.

"Per ciò che hai fatto e che mi ha ferito con parole o azioni, io ti perdono".

Solo per un attimo provate a sentire cosa provate a toccare con pietà questo sentimento a lungo trattenuto.

"Ti offro il mio perdono".

Lasciate ora che questa persona vada per la sua strada, toccata dalla possibilità del perdono, dalla possibilità di rilassarsi, di ammorbidirsi, di arrendersi.

Ora chiamate voi stessi nel vostro cuore, immaginatevi mentalmente e sentite una sensazione di voi stessi nel cuore.

"Per qualunque cosa io abbia fatto che ti ha ferito con parole, pensieri o azioni, ti chiedo perdono. Ti offro il mio perdono".

Ammorbiditevi attorno a ogni resistenza che si manifesta, a ogni sensazione di inadeguatezza o di giudizio.

"Ti chiedo perdono. Ti offro il perdono".

A volte può essere più difficile perdonare noi stessi. Ma chi più di noi merita il nostro amore e la nostra compassione? Poi lasciate andare anche voi stessi, toccati dalla possibilità del perdono, ritornate al cuore e sentite che cosa c'è ora. Incontrate con gentilezza e compassione qualsiasi cosa si presenti.

Ammorbiditevi, rilassatevi, arrendetevi.

Alla fine della meditazione del perdono, potremmo provare molte emozioni contrastanti. Alcune volte potremmo sentirci aperti o come se un peso ci fosse stato tolto via dalle spalle. Oppure potremmo essere più consapevoli dei nostri giudizi o della nostra scarsa voglia di perdonare. Queste sono reazioni normali. Siate gentili con voi stessi. Lavorate con questa meditazione un po' ogni giorno e ricordatevi che il perdono ha i suoi tempi.

Nei momenti più profondi di perdono non c'è più nessuno da perdonare. Riusciamo a capire che la sofferenza dell'altra persona è la nostra sofferenza. Nel Dhammapada, un testo buddhista, è scritto: 'L'odio non finisce mai con l'odio. Solo l'amore può farlo finire'. Questa è una legge antica che non cambierà mai.

Da: "La rete di Indra buone notizie», anno V, n.3, 2001

Traduzione di Silvia Lombardi

QUANDO LE COSE DIVENTANO DIFFICILI

In giro si parla molto del morire in modo cosciente, ma non succede lo stesso per il modo cosciente di prendersi cura. Nel processo del morire il sostegno spirituale è altrettanto importante di un buon controllo del dolore, ma di rado questo tipo di sostegno viene portato in modo che sia significativo. Di conseguenza in troppi muoiono in difficoltà e nella paura.

Ma che cosa vuol dire dare questo sostegno? Direi che soprattutto significa portare testimonianza, stare con. Ossia non voltarsi dall'altra parte quando le cose diventano difficili, ma rimanere nel territorio del mistero e delle domande che non hanno risposta. A volte, ma questo dipende dalla tradizione della persona, significa chiamare il prete che darà l'ultimo sacramento o prendere uno scialle da preghiera o aiutare a scrivere una lettera di riconciliazione. Raramente vuol dire fare discussioni di ordine esistenziale o introdurre delle pratiche formali. Si tratta piuttosto di aiutare le persone a confrontarsi direttamente con ciò che sta succedendo, a lavorare con i paradossi con cui si stanno misurando. Non sottovalutiamolo.

L'impegno a restare consapevoli della propria mente, cuore, corpo, senza sottovalutare nessuna di queste parti di noi stessi, è la più essenziale di tutte le pratiche possibili nel mezzo di tali situazioni. Nel farlo contribuiamo a creare un'atmosfera calma e accettante per la persona che sta morendo. La pratica della consapevolezza diviene lo strumento per aiutare le persone ad esplorare la sofferenza e a modificare la relazione che hanno con essa nelle settimane e nei mesi che precedono la morte. Qualche volta la consapevolezza arriva come un laser proprio al cuore della sensazione, ma non sempre.

Nel nostro hospice, ad esempio, c'era un tale di nome Carl che mi ricordava mio padre, gli ero molto affezionato. Un giorno gli venne un dolore tremendo alla pancia, allora feci una meditazione guidata per aiutarlo ad esplorare la sensazione intorno alla zona del dolore. Ma la sofferenza era troppa e Carl non riusciva a mantenere l'attenzione in quel punto: Allora misi le mie mani sulla sua pancia e gli dissi: " Carl, come ti senti se tengo la mano qui per un po'?", lui rispose: "Ta bene, ma mi fa male". Spostai ancora un poco la mia mano

E gli chiesi di nuovo come andasse "Un po' meglio" rispose, a quel punto la spostai ancora più lontano e lui disse: "Oh, così va benissimo". Gli chiesi: "Potresti riposare Li per un po'?" , allora dalla sua bocca, non dalla mia, uscirono queste parole: "Riposa semplicemente nell'amore, risposo nell'amore".

Da quel giorno ogni volta che Carl sentiva troppo dolore spingeva la pompa della morfina per avere una dose in più e ripeteva: "Riposare nell'amore, riposare nell'amore".

Era successo che sebbene non riuscisse a penetrare direttamente dentro la sensazione di dolore, poteva però trovare

46 uno spazio più largo, più aperto lì intorno: la sua relazione col dolore si era dunque modificata. Quando la moglie lo venne a trovare il giorno dopo lui la guardò e le disse: "Semplicemente riposare nell'amore". Queste parole erano diventate per lui una specie di mantra. Ecco dunque un modo di usare la pratica di consapevolezza: per esplorare il dolore o per modificare il rapporto che abbiamo con esso.

Quando una persona sta veramente male, nelle ultime ventiquattro ore, rallentate, muovetevi di meno, calmatevi, osservate il vostro respiro. Aiutate a creare un'atmosfera nella stanza che sia caratterizzata da ricettività senza paura e dalla disponibilità ad accettare qualsiasi cosa sorga. Fate le cose semplici con grande attenzione. Sentite l'atmosfera nella stanza: sa di pace e di calma? E' invece caotica? C'è un senso di ordine che permetterà alla persona di cadere a pezzi (perché questo fa parte del processo del morire, questa specie di grande caos che si incontra) quando morirà? Guardate tutto ciò, preoccupatevi delle cose semplici, di qualsiasi cosa possa rendere la situazione più confortevole. Fate il minimo intervento possibile e osservate lo stato della vostra mente.

Da: "La rete di Indra buone notizie", anno V, n. 2, 2001

LA MIA ESPERIENZA ALLO ZEN HOSPICE DI SAN FRANCISCO

DI ELISABETH MANNING

Due anni fa, quando ho partecipato al seminario che Frank Ostaseski (allora direttore dello Zen Hospice Project) fece a Venezia, sapevo già che volevo andare a San Francisco, allo Zen Hospice, per fare il training per volontari sull'accompagnamento a chi sta per morire.

Durante l'esercizio in cui Frank fa passare velocemente tra i partecipanti delle fotografie di persone che sono state ricoverate all'hospice e ormai sono tutte già morte, a me alla fine era rimasta in mano la foto di un giovane uomo di colore molto arrabbiato. Ricordo che allora ebbi una sensazione di paura: ma io potrò mai affrontare una simile situazione? Quando poi ho dovuto riempire la domanda di ammissione al corso che era molto dettagliata sulle esperienze di lutto che ciascuno aveva vissuto, per me la domanda più difficile è stata quella che mi chiedeva di definire la mia identità culturale. Ho avuto un rifiuto verso questa domanda per diversi giorni... a mano a mano veniva fuori la mia paura: riuscirò mai a relazionarmi con persone che so essere senza casa, ammalati di AIDS, tossici, etc.?

Perché lo Zen Hospice nasce nel 1987 come tentativo di dare un indirizzo a chi viveva per strada non potendo di conseguenza accedere ai servizi pubblici. L'Hospice è una bellissima casa vittoriosa, chiamata 'The Guest House, con 5 stanze e altrettanti degenti. L'assistenza dal punto di vista medico e infermieristico è assicurata da una struttura che opera a domicilio (Hospice by the Bay), mentre i volontari fanno tutto quello che farebbe un familiare: la spesa, puliscono, cucinano e poi anche le cose più intime per il paziente, come il bagno, ecc. Tengono compagnia, anche quando questo significa guardare insieme il Grande Fratello! Ascoltano, o semplicemente stanno vicino, quando la persona non ha più energie per parlare.

Lo Zen Hospice fornisce i volontari per un posto molto diverso: nel 1998 un medico del Laguna Hospital, un enorme ospedale geriatrico di 1.100 posti, ha voluto creare lì un hospice. È stato così attrezzato un reparto per 28 pazienti, 14 donne e 14 uomini, che riflettono in pieno la popolazione di San Francisco.

Lavorandoci ho conosciuto persone di ogni etnia, fede e orientamento sessuale. Tutti e due i posti, anche se molto diversi dall'esterno, raggiungono in pieno l'obiettivo dell'hospice che è di aiutare la persona malata a vivere, con la migliore qualità possibile, quello che ancora le resta da vivere. La degenza non è gratuita, ma ho potuto constatare che in entrambi i posti ciascuno veniva accettato in base alle esigenze di salute e non per la possibilità di pagare.

In 30 circa abbiamo partecipato al training che è durato circa 40 ore: uomini, donne, giovani, meno giovani, di otto diverse nazionalità e con ogni tipo di impiego. Quando la prima sera ci è stato chiesto di presentarci e di spiegare brevemente la nostra motivazione, sono stati un medico e due infermieri quelli che mi hanno colpito di più, dicendo che volevano riscoprire la motivazione che li aveva portati a fare il lavoro che avevano scelto.

La prima parte del corso riguardava soprattutto il rapporto con la nostra sofferenza, con i lutti nelle nostre vite, il dolore della perdita. Dopo ogni esercizio che facevamo in gruppo, ci sedevamo e meditavamo anche per pochi minuti prima di passare alla condivisione. E nello stesso modo si aprivano e terminavano tutti gli incontri. E questo aiutava molto a sentirsi centrati, senza sovrappiù di emozioni da scaricare, riuscendo a giungere all'essenziale dell'esperienza appena provata. Poi, a poco a poco, l'accento si spostava sul servizio agli altri. C'è stato un incontro con due pazienti della Guest House: Miriam, colta, brillante e senza casa e Clint, molto timido, invece. C'erano anche i familiari e gli amici di tre persone che erano morte lì quell'anno. È stato molto utile sentire che cosa

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

li aveva aiutati mentre i loro cari stavano morendo, ma ancora più utile è stato ascoltare che cosa non li aveva aiutati.

Ci sono stati insegnati molti aspetti estremamente pratici come ad esempio imboccare una persona. Si provava direttamente, a coppie, imboccandosi a turno, bendati, immaginando di essere una persona cieca e non più in grado di parlare. Il cibo è molto importante per chi sta male ed è stato molto utile aver provato prima su noi stessi. Così come estremamente utile si è rivelato l'aver provato prima tra di noi come si fa il bagno a letto. O come mettere il pannolone, come toccare il malato, come girarlo nel letto, ecc.

Abbiamo fatto anche dei «giochi di ruolo» per esplorare insieme le varie situazioni difficili in cui ci saremmo potuti trovare. Ma al di là dell'ottimo contenuto del corso, per me l'aiuto più grande è stato il sentirmi tenuta, accettata e non giudicata dagli insegnanti, Frank, Eric, Zuza e Brad e da tutto il resto del gruppo. C'era un clima di profonda fiducia reciproca che ho trovato estremamente arricchente.

Terminato il corso sono rimasta due mesi a lavorare in entrambe le strutture. A ogni cambio turno, prima del passaggio di consegne, ci incontravamo tutti insieme per una seduta di meditazione. E questo ha aiutato davvero molto la mia possibilità di essere presente durante le ore che stavo lì.

Ancora oggi quando rifletto su quel periodo passato a San Francisco, a me sembra che sia stato tutto come un ritiro, un ritiro senza dubbio aperto a molti stimoli che non ci sono in un ritiro normale. Prima di partire avevo trascorso un mese di ritiro intensivo, ma penso che proprio il tipo di lavoro che svolgevo, le continue sedute di meditazione hanno fatto sì che avessi una grande facilità ad essere presente, e non solo dentro l'Hospice. E una condizione così difficilmente mi durava più di qualche giorno dopo un ritiro normale.

Durante il corso, Frank ci aveva detto che i pazienti sarebbero stati i nostri insegnanti e che avremmo visto in loro i nostri familiari più cari. Una signora cinese, una donna di 79 anni, l'età di mia madre, stava morendo e il marito Huan, sebbene fosse cinese, mi ricordava molto mio padre. Per lui era molto difficile accettare che la moglie stesse per lasciarlo e continuava a ripetere: "Ma siamo insieme da 56 anni

Il direttore con l'aiuto di un interprete ha cercato di fargli capire che la moglie stava per morire. Ero molto presa dalla sofferenza di quest'uomo, ero a fine turno e sono scesa per la riunione tra di noi. E lì, durante la seduta di meditazione, ho visto chiaramente che in fondo il mio dolore nasceva dal sapere che avrei perso i miei genitori. Prima nella stanza non lo avevo visto. Il giorno successivo ero nella stanza sistemando dei fiori quando lui è arrivato e le ha presa la mano e insieme hanno pianto. Ho ispirato il loro dolore e ho espirato il mio amore e questo mi ha riconciliato molto con il sapere che un giorno perderò i miei genitori.

Verso la fine del mio periodo a San Francisco, c'era una donna di colore sui 70 anni di nome Betty a cui ero molto affezionata. Stava morendo e io ero andata a farle compagnia una domenica mattina. Aveva la fronte molto calda e io ho sempre le mani molto fredde e così a lei piaceva che la toccassi. Mi trovai a dirle: "Ti voglio bene, Betty", e nel momento che lo dicevo ho visto come in un flash la mia paura iniziale sul fatto che non sarei stata capace di stabilire un rapporto. Ho sorriso e le ho detto: «So che sembra incredibile, non ci conosciamo, ma è vero: ti voglio bene». Allora lei mi prese la testa e portò la mia fronte fino a toccare la sua e mi disse: "Grazie".

Direi che la cosa più grande che ho ricevuto da tutta questa esperienza è stata la maggiore possibilità che ho sentito di accettare me stessa, di amarmi per come sono per poter accettare e amare gli altri. E questo mi è rimasto.

Attualmente lavoro a Roma per la Fondazione *Sue Ryder* in quella che viene chiamata "assistenza al lutto", cioè parlo con i familiari della persona ammalata che riceve l'assistenza domiciliare e il mio rapporto con loro prosegue anche dopo il lutto.

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

A volte mi è capitato di trovarmi in situazione in cui niente è come tu vorresti, quando per esempio nella stanza della persona che tu sai avere molto poco ancora da vivere c'è la televisione accesa, l'ex marito che litiga con la figlia, la vicina di casa un po' curiosa che è venuta a sentire. Io sedevo lì, sentivo la distanza tra me e tutti loro e mi sentivo male, poi però ho visto il mio giudizio e allora l'ho tolto, proprio come se fosse un cappotto e l'ho depositato. A quel punto è nata una bella conversazione con la donna ammalata: la televisione era sempre lì, anche l'ex marito e la vicina erano lì, ma tutto era molto differente.

L'esperienza che ho fatto a San Francisco mi aiuta enormemente: innanzitutto delle volte, anzi direi molto spesso, non c'è bisogno di far nulla. Semplicemente stare lì e raccogliere i racconti degli altri, sentire che cosa hanno da dire. Il solo fatto di essere lì, in qualche modo li aiuta perché sanno che tieni la loro sofferenza. E' un lavoro molto speciale, ma, in fondo, molto normale.

Da: "La rete di Indra buone notizie, anno V, n 1, 2001

LE QUALITÀ DELLA MEDITAZIONE NELL'ASSISTENZA AI MALATI TERMINALI

INTERVISTA CON FRANK OSTASESKI

D: Da alcuni anni dirigi lo Zen Hospice di San Francisco, un'esperienza iniziata nel 1987, Come sei arrivato a coniugare la meditazione e l'assistenza ai malati terminali? Che cosa ti ha portato a realizzare questo progetto?

R: Abbiamo iniziato con un'idea molto semplice: nella pratica della meditazione le persone sviluppano quella che io chiamerei la mente che ascolta, la capacità di ascoltare molto intimamente la propria esperienza. Mi è sembrato che ci fosse un accostamento naturale tra coloro che stanno imparando ad ascoltare e coloro che hanno bisogno di essere ascoltati almeno una volta nella loro vita. Abbiamo iniziato così, semplicemente.

Per accompagnare le persone che muoiono dobbiamo includere noi stessi nell'equazione. Dobbiamo investigare ed esplorare la nostra relazione con la situazione in atto in modo da poter essere di aiuto. Se non abbiamo fatto questo tipo di ricerca, allora le persone che stanno morendo sapranno che stiamo solo cercando di indovinare, mentre diciamo di capire.

Una delle esperienze basilari con cui entriamo in contatto attraverso la meditazione è quella dell'impermanenza, ossia realizzare che tutto cambia: ogni pensiero va e viene e così ogni relazione, ogni amore. Quando capiamo profondamente tutto questo dentro di noi, nel cuore, allora capiamo anche che la morte è nella natura di tutte le cose. E tenendola così vicino, sulla punta delle dita, cominciamo ad apprezzare il fatto che la morte sia la nostra consigliera e che sia lì, vicino a noi, per aiutarci, per informarci. Ecco perché tutte le tradizioni spirituali che conosco ci ricordano in un modo o nell'altro di vivere accanto alla morte: per realizzare la precarietà della nostra vita e per accoglierne la preziosità, in modo da non perdere neppure un attimo.

Per me essere vicino ai morenti è la cosa più vitale che possa fare; essere con la morte è vivere pienamente la propria vita, entrare in contatto con la pienezza e la bellezza della vita. Per me è un lavoro di grande soddisfazione.

D: Al giorno d'oggi non si ha una grande familiarità con la morte, si tenta di nasconderla. Cosa rispondi a chi ti chiede perché investire così tanta energia, così tante risorse per assicurare un'assistenza medica ai malati terminali?

R: A volte io vedo il problema al contrario. Vedo cioè quanta energia viene sprecata per evitare questo. Negli Stati Uniti si investono molti soldi per gli ultimi sei mesi di vita delle persone, per cercare di allontanare il problema. Si allontanano gli anziani, si spendono milioni nell'industria dei cosmetici per apparire giovani, anche quando siamo già nella bara. E' pazzesco! Sarebbe bello non vivere la vecchiaia come una decadenza e cambiare la pratica medica alla luce di come si deve vivere la vita! Assistere le persone che muoiono è un'esperienza incredibile, avere l'onore di accompagnare le persone in un momento così unico e vulnerabile della loro vita è il miglior rinnovamento per la mia vita. Poter aiutare in quel momento ed essere testimone mi insegna a vivere. Nella mia esperienza accompagnare una persona nella sua morte è un beneficio per entrambi: io la assisto nel momento della morte e lei mi insegna a vivere.

Vorrei aggiungere ancora qualcosa sulla medicina. Siamo portati a pensare che la morte sia un evento che riguarda la medicina, ma non è così; non è un evento che riguarda solamente i medici, perciò non possiamo affidare solo a loro questo compito. Morire è una questione relazionale: si tratta della relazione che si ha con se stessi, con le persone che si amano, con Dio o con Colui al quale noi pensiamo di affidare le nostre ultime speranze. Così chiunque si occupi di accompagnare

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

un morente, deve facilitarne le relazioni ed entrare in una totalità. Bisogna offrire il meglio che la medicina può dare per quanto riguarda il controllo dei sintomi, ma non si può guardare alla morte solo come un evento clinico.

Forse a questo punto è bene descrivere che cosa sia veramente l'hospice: si tratta di un metodo di cura per persone generalmente negli ultimi sei mesi di vita che enfatizza soprattutto le cure palliative focalizzandosi principalmente sul benessere del paziente, assicurandosi che ci si occupi della sua sofferenza e che i sintomi vengano curati. Ci si prende cura non solo della malattia, ma dell'uomo con le sue emozioni, dei rapporti con la sua famiglia, delle sue esigenze esistenziali e spirituali. Questo avviene lavorando in squadra con medici, infermieri, assistenti sociali, volontari e ministri di culto: cerchiamo tutti insieme di sostenere le persone e le loro famiglie. È molto importante sia il paziente sia la famiglia. Di solito interveniamo negli ultimi sei mesi di vita, ma a volte le persone si fermano solo qualche giorno, oppure più di un anno, dipende.

D: La presenza di un progetto come quello dello Zen Hospice influisce sull'atteggiamento delle persone, produce secondo te dei cambiamenti?

R: Spero che il progetto dello Zen Hospice possa avere un'influenza al di là delle persone che entrano in contatto diretto con il progetto. Credo che tutte le volte che la compassione si attiva ed entra nel mondo circola in cerchi concentrici. Più specificamente penso che a livello di educazione possiamo avere un forte impatto. Vorrei fare un esempio: a un seminario che abbiamo organizzato ha partecipato una dottoressa che ci ha raccontato che uno dei suoi compiti in ospedale era quello di girare nei reparti di notte, e verificare i decessi, dichiarare la morte dei pazienti. Ci raccontò che questo stava alimentando in lei un senso di cinismo e di esaurimento e si chiedeva se voleva ancora fare il medico. Quel lavoro le aveva fatto perdere il contatto con la sua parte umana e voleva smettere. Le consigliai di rapportarsi ai suoi antenati, al suo lignaggio di provenienza: i medici sono gli eredi degli sciamani, dei guaritori, dei filosofi greci, e le consigliai di riferirsi a loro per trovare un sostegno. Quando si avvicinava al letto del paziente, il suo camice era la veste cerimoniale, c'era un modo diverso di accostarsi alle persone. Apprezzò il consiglio, ma non decise niente. Dopo alcuni mesi da un altro amico venni a sapere che la donna era tornata nel gruppo di supporto e aveva spiegato che cosa le era successo e di come ora si prendeva cura dei pazienti: si avvicinava a loro portando con sé una piccola scatola e, quando entrava nella stanza, apprestava un piccolo altare, accendeva una candela e poi ungeva con dell'olio la persona, la baciava augurando buon viaggio a chi se ne stava andando, rimanendo poi vicino alla famiglia. Questo è il modo in cui ora fa il suo lavoro.

Non sappiamo quale sarà il valore dei nostri atti nel futuro, ma spero che l'influenza dello Zen Hospice si farà sentire in un modo che neppure io conosco.

D: Vorremmo tornare al legame tra la meditazione, il buddhismo, e l'accompagnamento ai morenti.

R: Per essere in grado di curare, bisogna arrivare vicini al centro: è un lavoro che richiede grande intimità, non si può farlo restando distaccati. Perciò ci dobbiamo avvicinare molto. Questo significa che dobbiamo avvicinarci anche molto a noi stessi, cioè entrare in un territorio che ci può spaventare molto. La resistenza a entrarvi blocca la compassione e ci porta a sforzarci affinché la situazione sia diversa da quella che è. Bisogna voler entrare in questo territorio e ricercare insieme alle persone che soffrono e fare di questa ricerca un ponte di empatia per lavorare insieme. Ed è solo in questo modo che possiamo entrare in relazione. Negli Stati Uniti si usa l'espressione "calore professionale" per riferirsi all'atteggiamento dei medici che sembrano avere compassione, ma in realtà sono solo comprensivi. Così non si guarisce: bisogna essere vicini e rischiare di spezzarsi il cuore. La pratica della meditazione ci mostra come fare la ricerca, ci dà gli strumenti per esplorare

la nostra vita interiore perché solo così riusciremo a capire che cosa può servire a un altro essere umano di fronte alla morte. Ecco perché secondo me esiste una relazione molto stretta tra la pratica della meditazione e il prendersi cura.

Nello Zen Hospice chiediamo a tutto il nostro staff e ai volontari di praticare, di fare la loro pratica spirituale di meditazione come ricerca personale. Lo chiediamo perché crediamo che possa aiutare a trovare un equilibrio e una maturità che sono essenziali se si vogliono incontrare i bisogni delle persone che muoiono. Per questo tipo di lavoro bisogna avere una certa dose di stabilità emotiva, così da non perdersi nel dramma del morente; bisogna essere presenti, fiduciosi e solidali; la pratica della meditazione ci aiuta a sviluppare queste qualità. Durante la meditazione, nello stare seduti, la vita interiore si manifesta anche nel suo dramma, ma tutto ciò che dobbiamo fare è riuscire a non lasciarci trascinare a destra e a sinistra dalla corrente. Quando sediamo vicino a un morente, ci troviamo di fronte la stessa situazione: c'è la paura, la sofferenza, la depressione. Però il praticante rimane calmo, senza perdersi nell'esperienza, così da poter essere veramente di aiuto e di assistenza al morente.

Questa è la qualità che cerchiamo di sviluppare.

D: In base alla tua esperienza ritieni che con la meditazione si possano assistere le persone non solo nel momento della morte, ma anche aiutarle nell'angoscia e nella paura che provano davanti al processo del morire?

R: Una delle cose in cui ci può aiutare la meditazione è proprio nello sviluppare la capacità di rimanere calmi nelle situazioni difficili; ci può aiutare ad analizzare la natura della sofferenza. Nella pratica Zen si dice che il non sapere è un'esperienza di intimità. Vuol dire che, quando non sappiamo, la mente è aperta e dobbiamo quindi restare molto vicini all'esperienza per permettere a essa di darci le informazioni. È come andare in una grotta buia di notte senza una luce: dobbiamo sentire e procedere lentamente lungo le pareti in modo che le circostanze ci mostrino cosa fare. Di solito, invece, siamo così pieni di nozioni, di tecniche, di conoscenze che tutto questo limita effettivamente la nostra cognizione su ciò che è possibile. L'immagine è ristretta a ciò che sappiamo e non ci permette di vivere nel mistero di ciò che non sappiamo. Personalmente sono molto più interessato al mistero che alla maestria [in inglese: mystery/mastery].

D: Possiamo chiederti come hai iniziato?

R: Tutti mi chiedono come e perché abbia iniziato a fare questo lavoro. La pratica buddhista ci insegna che sono molteplici le circostanze che portano alla nascita di una situazione. Non credo che nessuno di noi sappia veramente perché è arrivato a qualcosa. Io sono stato sicuramente influenzato dalla morte dei miei genitori, dal mio lavoro nei campi profughi in Centro America, dal mio studio con vari insegnanti; ma soprattutto credo che il motivo principale sia stato la mia sofferenza personale. Ho incontrato molto dolore e ho pensato che, forse, aiutando la sofferenza più grande degli altri, avrei evitato la mia. La pratica buddhista mi ha aiutato a non sfuggire la sofferenza, a starci insieme senza scappare lontano, a fermarmi e imparare ad ascoltare.

Quando questo accade, si può esplorare la propria vita, la sofferenza che tutti abbiamo, e naturalmente si comincia a capire che la sofferenza degli altri non è molto diversa dalla nostra. Da questo momento di comprensione nasce la compassione. E in modo molto naturale nel buio ci avviciniamo gli uni agli altri per darci la mano. Succede proprio così. È importante capire bene la parola compassione: significa soffrire con gli altri. La possiamo praticare solo se ci siamo avvicinati a noi stessi con una certa tenerezza. Quando Gesù è nel giardino di Getsemani dice ai suoi Apostoli: "Restate qui e aspettate". Non dice: "Portate via la mia sofferenza, fermate le circostanze, allontanate la mia morte". Dice solo: "Restate qui con me ed aspettate".

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

Ed è ciò che facciamo con le persone che muoiono, restando vicino a loro, presenti con loro in quel momento. Aprendo il nostro cuore alla loro sofferenza. Questa è la base del nostro lavoro. Quando cominciamo a vedere che la sofferenza degli altri è anche la nostra, allora anche il modo in cui ci occupiamo di loro vuol dire che è fundamentalmente cambiato: non sono più loro i sofferenti e noi i bravi ragazzi, ma siamo tutti nella stessa barca. Chi volete vicino al vostro letto? Qualcuno a pagamento o qualcuno che veramente apprezza l'esperienza e condivide con voi la vostra sofferenza? Il modo in cui tocchiamo, in cui giriamo il paziente nel letto, o come gli mettiamo la mano sulla fronte, può cambiare quando c'è paura. Non vogliamo che la pratica buddhista sia separativa, ma che sia attiva nella nostra vita. Il nostro lavoro non consiste tanto nell'essere buddhisti, ma essere dei Buddha! Non importa avere la tonaca buddhista, ma arrivare direttamente vicino alla persona che soffre e incontrarla con onestà.

Tutti abbiamo la capacità di abbracciare la sofferenza di un altro, lo abbiamo fatto per centinaia di anni gli uni con gli altri, ma lo abbiamo dimenticato. Dobbiamo solo ricordarcene.

Siamo diventati così professionali nel prenderci cura di noi, che abbiamo paura; dobbiamo recuperare questa attività che ci fa incontrare gli altri. Occuparci dei morenti sta diventando un peso, un obbligo. Dobbiamo invece vederla come un'opportunità di risveglio. Penso che sia importante fare una distinzione tra curare e guarire. Anche quando non c'è più la speranza di curare la malattia, esiste sempre la possibilità di guarire lo spirito, di guarire la separazione, la relazione tra noi e gli altri. Alla fine, guarire significa rimuovere le astrazioni che ci tengono separati gli uni dagli altri e da noi stessi. Il modo in cui possiamo aiutare a guarire è prestare una grande attenzione, e come esseri umani abbiamo questa grande capacità. Questo è quello che possiamo fare gli uni per gli altri.

In America, nei negozi di roba usata, c'è una targhetta sui vestiti che dice: *as is*; vuol dire: "così com'è". Non c'è garanzia, a volte c'è una macchia o un piccolo buco. Dovremmo girare con addosso delle piccole etichette con su scritte queste parole: ti prendo come sei. Il più bel regalo che possiamo fare a una persona che muore è accettare la sua esperienza totalmente, così come è, qualunque sia la sua faccia.

Da: "La rete di Indra buone notizie" anno III, n. 3, 1999

Bibliografia

-I libri consigliati dalla Stazione Celeste-

- La Frequenza del Genio di Jhon Falone [Crisalide]
- Il Giusto Uso della Volontà di Ceanne Derohan [Crisalide]
- Millenium di Lyssa Royal [Macroedizioni]
- La scala di cristallo di Eric Klein [Macroedizioni]
- Verso una Civiltà Galattica di V. Essene, S.Nidle [Compagnia degli Araldi]
- Anime Gemelle Anime Compagne di Saint Germain canalizzato da Claire Heartsong [Alaya]
- Io Sono di Saint Germani [Edizioni del Cigno]
- Le comunicazioni di Seth di Jane Roberts [Mediterranee]
- La Grande Sintesi di Pietro Ubaldi [Mediterranee]
- La Coppa d'Oro di Amedeus Voldben [Mediterranee]
- Una via di Calamassi Saverio [Compagnia degli Araldi]
- Dio in Te di Ramtha [Macroedizioni]
- Oltre l'illusione di Il Cerchio Firenze 77 [Mediterranee]
- Parlami del Paradiso di Susan Ward [Macroedizioni]
- Trasmissioni Stellari vol.1° di Ken Carey [Crisalide]
- Trasmissioni Stellari vol.2° di Ken Carey [Crisalide]
- Lettere da Casa di Kryon canalizzato da Lee Carrol [Macroedizioni]
- I tempi Finali di Kryon canalizzato da Lee Carrol [Macroedizioni]
- Il Sentiero del risveglio Interiore di Eva Pierrakos [Crisalide]
- Il Male e come trasformarlo di Eva Pierrakos [Crisalide]
- Unione Creativa di Eva Pierrakos [Crisalide]
- Arrendersi al Nucleo Divino di Eva Pierrakos [Crisalide]
- Il Libro di Emmanuel di P.Rodegast - J.Stanton [Crisalide]
- Il 2° Libro di Emmanuel di P.Rodegast - J.Stanton [Crisalide]

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

Tu hai scelto di essere qua di Barbara Marciniak [Futura Edizioni]
Heart di Barbara Marciniak [Futura Edizioni]
Ci sono cose che non conosci di Barbara Marciniak [Futura Edizioni]
Il Corpo di Luce di Reindjen Anselmi [Macroedizioni]
Il Piano Divino per la Terra di Autori Vari [Crisalide]
I prossimi Cambiamenti di Stuart Wilde [Macroedizioni]
Medicina per la terra di Sandra Ingerman [Macroedizioni]
Un Cosmo d'Anime di Patricia Cori [Crisalide]
L'uomo dopo L'uomo di Satprem [Mediterranee]
Scopri lo Spazio Sacro dentro al Tuo Cuore di D. Melchizedek [Macroedizioni]
L'antico segreto del Fiore della Vita vol.1° di D. Melchizedek [Macroedizioni]
L'antico segreto del Fiore della Vita vol.2° di D. Melchizedek [Macroedizioni]
Un Corso in Miracoli di Foundation for Inner Peace [Armenia]
La Via della Completezza di Robert S. De Ropp [Crisalide]
Frammenti di un insegnamento sconosciuto di P.D. Ouspensky [Astrolabio]
Emissario di Luce di James Twyman [Corbaccio]
La via di Juan Sgolastra [Life Quality Project]
Venne un Uomo di Rodolfo Brun [Verde Libri]
Il Profeta di Kahil Gibran [Piemme]
L'arte di vivere in Risonanza di Jasmuheen [Mediterranee]
Il Libro Tibetano del vivere e del morire di Sogyal Rinpoche [Uboldini]
La Voce Misteriosa di Amedeo Rotondi [Astrolabio]
Il Potere di Adesso di Eckhart Tolle [Armenia]
Calendario dell'anima di Rudolf Steiner [Antroposofica]
La profezia di Celestino di James Redfield [Corbaccio]
La Decima Illuminazione di James Redfield [Corbaccio]

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

Il Codice Segreto del Vangelo di Igor Sibaldi [Sperling & Kupfer]
La Creazione dell'Universo di Igor Sibaldi [Sperling & Kupfer]
Il L'età dell'Oro di Igor Sibaldi [Frassinelli]
Il Frutto proibito della conoscenza di Igor Sibaldi [Frassinelli]
I Maestri Invisibili di Igor Sibaldi [Mondadori]
La Trama dell'Angelo di Igor Sibaldi [Anima Edizioni]
Conversazioni con Dio-libro 1° di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
Conversazioni con Dio-libro 2° di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
Conversazioni con Dio-libro 3° di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
Amicizia con Dio di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
Comunione con Dio di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
La piccola anima e il Sole di Neale Donald Walsch [Sperling & Kupfer]
I nove scalini di Anne & Daniel Givaudan [Amrita]
Cronaca di una disincarnazione di Anne & Daniel Givaudan [Amrita]
Dalla sottomissione alla libertà - vol.1 di Anne Givaudan [Amrita]
Dalla sottomissione alla libertà - vol.2 di Anne & Daniel Givaudan [Amrita]
Alleanza di Anne & Daniel Givaudan [Amrita]
Il Vangelo di Maria Maddalena di Daniel Givaudan [Amrita]
L'altro volto di Gesù di Anne & Daniel Givaudan [Amrita]
La Cosmogonia dei Rosacroce di Max Heindel [Edizioni del Cigno]
I Vangeli Gnostici a cura di Luigi Morali [Adelphi]
Q, il primo vangelo a cura di Marcus Borg [Amrita]
Il Vangelo Esseno della Pace di Edmond Bordeaux Szekely [Michele Manca]
Il Vangelo Acquariano di Levi H. Dowling [Edizioni l'Età dell'Acquario]
Universo organico e l'utopia reale di Giuliana Conforto [Macroedizioni/Noesis]

i Compendi della Stazione Celeste: La Morte

Lo sviluppo transpersonale di Roberto Assagioli [Astrolabio]

Lo spettro della conoscenza di Ken Wilber [Crisalide]

Il destino come scelta di T.Dethlefsen [Mediterranee]

Il codice dell'Anima di James Hillman

I Due Volti dell'Amore di Bert Hellinger [Crisalide]

Lo Specchio del Tempo di Brian Weiss [Mondadori]

Molte vite un solo Amore di Brian Weiss [Mondadori]

I titoli in lista sono acquistabili on-line dal sito nella sezione libri consigliati.

Indirizzo web: www.stazioneceleste.it/libri.htm

