

## **L'ESSENZIALE E' INVISIBILE AGLI OCCHI**



Tutte le tradizioni spirituali e la moderna ricerca scientifica ci dicono che la realtà non è come la vediamo: i cinque sensi captano solo una piccolissima porzione di essa, e l'uomo purtroppo, è portato a credere che sia l'unica e sola possibile.

Il corpo umano infatti racchiude infinite possibilità, e noi lo usiamo così poco, e lo conosciamo ancora meno; basti pensare al cervello, alle sue potenzialità e al nostro uso ridotto a un 5/6 %.

La maggior parte di noi quando parla del corpo e del suo utilizzo, fa riferimento esclusivamente alla parte materiale, ai sensi escludendo la dimensione più profonda e originaria di ogni essere umano: quella spirituale.

Facciamo qui riferimento alle linee guida olandesi, esse rappresentano le grandi domande della vita, che molte persone si fanno. A volte le domande vengono poste alla lettera; altre volte attraverso storie o commenti sottili. Come si può rispondere?

Le linee guida sono state scritte principalmente per medici e infermieri, senza escludere operatori sanitari di altre discipline o volontari. Per determinare la cura e trattamento più adeguati, è importante sapere che cosa dà significato e scopo alla vita della persona.

Le linee guida distinguono tra:

- A. situazioni in cui è sufficiente un'attenzione ai problemi della vita
- B. situazioni in cui i pazienti hanno bisogno di consulenza su problemi di vita o sperimentano normali lotte
- C. situazioni in cui la lotta con le questioni della vita porta a una crisi esistenziale che richiede un intervento professionale.

In secondo luogo, offrono alcune direttive pratiche per fornire una buona assistenza nelle varie situazioni.

Le linee guida sono strutturate distinguendo tra cure normali, bisogni speciali e situazioni di crisi.

Il termine "spiritualità" viene utilizzato per fare riferimento alle domande che riguardano il senso della vita. Esse sono in linea con la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) per le cure palliative, la quale parla di attenzione per le esigenze di natura fisica, psicosociale e spirituale.

Per le linee guida olandesi<sup>1</sup> lo spirituale è la parte più interna dell'uomo.

Anche se è immaginato come 'interiore', non si riduce al mondo interno della psicologia, come emozioni o sentimenti, ma a qualcosa di ancora più profondo.

È una dimensione propria dell'uomo, non a sé stante, ma in relazione con ogni aspetto della persona: si collega alla mente, con il mondo dei pensieri e delle emozioni, si collega al corpo e alle sensazioni di dolore e di piacere, così come si collega al respiro, al cuore e ad ogni dimensione del corpo.

Edith Stein<sup>2</sup> diceva che andando a cercare questo luogo, che sarebbe l'anima, quella si nascondeva.

Un celebre racconto ebraico narra di un dialogo fittizio tra Dio e gli angeli.

Dio vuole giocare a nascondino con l'uomo e vuole trovare un nascondiglio quasi introvabile. Nel cercare il posto, un angelo gli propone di nascondersi in cima ad una montagna, un altro Angelo gli propone di nascondersi nell'abisso del mare, mentre a Dio, viene in mente un nascondiglio ancora migliore: nascondersi nel cuore dell'uomo, dove farà veramente fatica a trovarlo.

Sembra un racconto molto attuale se guardiamo la società e il mondo contemporaneo, infatti sembra che gli uomini abbiano un po' dimenticato questa loro dimensione nascosta, ma allo stesso tempo originaria e sorgiva.

Vita religiosa, vita di fede, vita ispirata ad una visione di mondo diverso, ricerca ed esperienza di senso ... sono così tanti e diversi significati con cui il termine spiritualità è usato, che tutto torna nel vago quando si cerca di definirlo.

Le linee guida olandesi hanno definito spiritualità come "la dimensione dinamica della vita umana, che si riferisce al modo in cui la persona (individuo e comunità) sperimenta, esprime e/o cerca significato, scopo e trascendenza, e il modo in cui si collega a se stessa, agli altri, alla natura, al profondo e / o al sacro. Ecco che il campo spirituale emerge come multidimensionale."<sup>3</sup>

All'interno di esso troviamo:

- le sfide esistenziali (ad esempio domande riguardanti identità, significato, sofferenza e morte, colpa e vergogna, riconciliazione e perdono, libertà e responsabilità, speranza e disperazione, amore e gioia)

---

1 Spiritual care Nation-wide guideline, Version: 1.0 Integral Kankercentrum Nederland

2 PEZZELLA A. L'antropologia filosofica di Edith Stein. Indagine fenomenologica della persona umana. Roma. Città Nuova 2003

3 GUIDO MICCINESI. Linea guida per l'assistenza spirituale ai malati. Vivere il morire. [www.vivereilmorire.eu](http://www.vivereilmorire.eu)

- le considerazioni e gli atteggiamenti basati sui valori (cosa è più importante per ogni persona, se il rapporto con sé stesso, se la famiglia, gli amici, il lavoro, le cose, la natura, l'arte o la cultura, l'etica, la morale o la vita stessa)

- le considerazioni e fondamenti religiosi (fede, credenze e pratiche, il rapporto con Dio e il mistero).

Questo collegamento con il Divino, con il Mistero, o con la parte trascendente della vita è presente in ogni uomo, indipendentemente dalla sua apparenza religiosa o esperienza di fede, e ognuno durante la vita può nutrire attraverso differenti pratiche o riti questa sua dimensione.

La cosa molto interessante che le linee guida olandesi ci dicono, è che, sebbene la persona durante la propria vita non si sia mai interessata alla sua dimensione più spirituale, e non l'abbia mai nutrita, negli attimi prossimi alla morte, la persona può inaspettatamente avere un'esperienza di connessione o di essere parte di un tutto più grande. L'esperienza nasce improvvisamente e non può essere spiegata consapevolmente. Le linee guida olandesi parlano di "esperienza di connectedness".

Questo tipo di esperienza non ha niente a che vedere con tutti gli altri modi razionali di cercare un significato profondo a quello che la persona sta attraversando nell'ultima fase della vita terrena.

Molte volte l'esperienza si verifica quando il paziente ha avuto il coraggio di affrontare le implicazioni minacciose della sua situazione. Tale esperienza di connessione può essere nuova per il paziente e quindi difficile da verbalizzare. Inoltre, il paziente può pensare che questa esperienza sia strana o folle. Potrebbe aver paura di parlarne con altri, in generale, ne parlerà solo se si sentirà al sicuro con loro e preso sul serio. L'esperienza cosciente della connessione si traduce in una riduzione dell'ansia.

È fondamentale che si verifichi un'integrazione di significato di tale esperienza, infatti quando la ricerca di significato e l'esperienza di connessione sono nuovamente integrate, vengono creati nuovi costrutti che consentono la realtà della morte. Ciò che il paziente sta subendo e che lo isola dagli altri, è situato all'interno di un più ampio quadro di riferimento (umanità, natura, visione del mondo, religione). Può essere un'esperienza di profonda connessione con la natura o con una dimensione trascendente come l'infinito o Dio.

Ciò può rendere più facile accettare i limiti della vita. Quando la breve aspettativa di vita è stata integrata in un sistema di significati, il paziente si concentrerà di più sul qui ed ora. Sperimenterà anche un senso di cambiamento. La breve aspettativa di vita porterà a stabilire altre priorità. Si lascerà guidare di più da ciò che lui stesso, ritiene importante, o da ciò di cui ha bisogno personalmente, e meno dalle aspettative sociali. A causa di questi cambiamenti può raggiungere un nuovo senso e un nuovo equilibrio. Come persona può sentirsi più forte o più sicuro di sé, e più consapevole della connessione con un tutto più grande. Ciò può portare a un sentimento di fiducia e speranza, sebbene anche l'ansia e la resistenza possano continuare a svolgere un ruolo importante.

Sarà significativo allora per il paziente avere a fianco delle persone "connesse", cioè degli accompagnatori che possano, con la loro vita, aiutare, facilitare e capire tale vissuto e soprattutto saperlo trasmetterla con la loro esperienza.

Più che una comunicazione verbale, tale relazione empatica è di estrema importanza e l' intensità di tale relazione può essere determinante e decisiva per un ottimale accompagnamento nelle ultime fasi della vita.

Numerosi studi hanno approfondito con diversi approcci come uno stato emotivo e spirituale di una persona "connessa" possa coinvolgere il campo informativo di un'altra persona a lui collegata.

Ora in seguito elencherò questi approcci.

## **Entanglement**

L'entanglement quantistico è uno dei più grandi misteri della fisica quantistica. Quando due particelle interagiscono, le loro funzioni d'onda rimangono intrecciate, nel senso che una influenza l'altra; di conseguenza le proprietà di una particella influenza l'altra e viceversa.

Se le particelle vengono separate e tenute in luoghi distanti, rimangono "ENTANGLED" ovvero "intrecciate", ed il loro comportamento dipende dall'altra particella. Quando le particelle vengono esaminate per scoprire le proprietà individuali, la loro funzione d'onda perde istantaneamente "l'intreccio", ovvero collassa, anche se tutte le particelle rimangono sempre interconnesse tra loro al di là dello spazio e del tempo.

Quindi il fenomeno dell'entanglement quantistico mostra che non esiste la separazione spazio-temporale, perché ogni parte del Tutto rimane indissolubilmente legata ad esso.

Questo è stato dimostrato<sup>4</sup> da un esperimento che spiega come due elettroni della stessa particella, posizionati in due luoghi differenti o a milioni di anni luce di distanza, continuano ad interagire tra loro come se non fossero mai stati separati. Ciò che accade ad una particella si ripercuote immediatamente anche sull'altra indipendentemente dalla distanza che le separa, l'entanglement ha rovesciato uno dei concetti base della fisica classica: quello di LOCALITA' in base al quale ciò che accade in un determinato luogo dello spazio non può avere influenza in un altro luogo dello spazio.

Si può parlare di "Entanglement umano"?

Dato che il corpo umano è composto da una miriade di particelle subatomiche si può parlare, forse, anche di entanglement umano.

Per dimostrare la sua esistenza, sono stati condotti degli esperimenti<sup>5</sup>: il primo, realizzato nel 1998, dimostra come, dopo esser stati separati, l'uomo e le proprie cellule continuano a comunicare; il secondo, invece, prova l'interazione indiretta tra due individui aventi una conoscenza superficiale.

Una suggestione: la ... "fisica dell'anima":

Quando due persone condividono esperienze più o meno intime ecco che diventano entangled. Ma anche le persone particolarmente vicine subiscono un condizionamento indiretto e, senza che se ne rendano conto, assorbono pensieri, emozioni, sensazioni e segreti come fossero due persone "non separate" che si influenzano reciprocamente nell'anima e nel subconscio. Ecco perché immettere nel nostro sistema pensieri di amore

---

4 ACZEL AMIR D. Entanglement. Il più grande mistero della scienza. Milano. Raffaello Cortina Editore 1999

5 ACZEL AMIR D. Entanglement. Il più grande mistero della scienza. Milano. Raffaello Cortina Editore 1999

e gratitudine e di pace ne moltiplica l'effetto e la portata, cosa che porta benessere all'individuo e pian piano all'intera collettività, dato che tutta l'umanità è collegata.

Le interferenze sottili sono tanto più forti quanto più intenso è il rapporto di entanglement: rapporti di parentela, condivisioni di esperienze di tipo fisico o emotivo sono tra i legami più forti e produttivi, ma anche le relazioni di aiuto e di accompagnamento spirituale ai pazienti nell'ultima fase della vita, possono beneficiare di tutti i nostri stati d'animo di amore, serenità e pace che viviamo nel profondo.

## **I neuroni a specchio**

Quello di cui voglio parlare a seguire è un dato poco conosciuto, ma molto importante. L'empatia non esisterebbe se non esistessero il movimento, le azioni, i gesti, le posizioni. Di fatto, al contrario di quanto possiamo pensare, i neuroni specchio non sono uno specifico tipo di neuroni. In realtà, sono semplici cellule del sistema piramidale, relazionate con il movimento. La loro particolarità, tuttavia, è che si attivano non solo con il nostro movimento, ma anche quando osserviamo quello altrui.

Quest'ultima è stata una scoperta del dottor Rizzolatti, un neurofisiologo italiano, docente presso l'Università di Parma. Durante uno studio<sup>6</sup> condotto negli anni '90 sui movimenti motori delle scimmie, Rizzolatti rimase colpito dalla scoperta dell'esistenza di una serie di strutture neuronali che reagivano a ciò che un altro membro della stessa o di un'altra specie stava facendo.

Questa rete di neuroni piramidali, o neuroni specchio, si trova nella circonvoluzione frontale inferiore e nella corteccia parietale inferiore ed è presente in diverse specie, non solo negli uomini. Anche le scimmie e altri animali di compagnia, come i cani o i gatti, possono provare "empatia" nei confronti di altri animali o esseri umani.

Empatia: un processo cognitivo essenziale per le nostre relazioni.

<sup>7</sup>I neuroni specchio ci permettono di provare empatia nei confronti delle persone che ci circondano. Sono quel ponte che ci collega, che ci lega gli uni agli altri e che allo stesso tempo ci permette di sperimentare tre meccanismi fondamentali:

- poter conoscere e comprendere ciò che la persona che ho davanti a me sente o sperimenta (componente cognitiva).
- poter provare quello che la persona prova (componente emotiva).
- poter rispondere in modo compassionevole, dando vita a quel comportamento sociale che ci permette di avanzare in quanto gruppo (un tipo di risposta che senz'altro comporta un livello di sofisticatezza e delicatezza di gran lunga maggiore).

A questo punto, ci sembra interessante dedicare una breve riflessione ad un'affascinante idea proposta da uno psicologo dell'Università di Yale, Paul Bloom. Molti dei suoi articoli<sup>8</sup> hanno suscitato dibattiti e polemiche perché questo studioso sostiene che al giorno

---

6 RIZZOLATTI G. So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio. Milano. Raffaello Cortina Editore 2006

7 RIZZOLATTI G. So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio. Milano. Raffaello Cortina Editore 2006

8 BLOOM P. Against empathy: the case for rational compassion. New York. Harper Collins 2016

d'oggi l'empatia non serva a nulla. Dietro a questa polemica affermazione si cela una realtà dei fatti piuttosto evidente.

Siamo giunti in un punto dell'evoluzione umana in cui tutti siamo in grado di provare, vedere e percepire quello che la persona che abbiamo di fronte o che vediamo in televisione sta sperimentando. Tuttavia, ci siamo abituati a tal punto a tutto ciò da essere diventati impassibili.

Abbiamo "normalizzato" la sofferenza altrui, siamo così immersi nel nostro micro-mondo da non essere capaci di spingerci oltre, di uscire dalla nostra personale bolla di sapone. L'unico modo di superare questo ostacolo è mettere in pratica un altruismo efficace e attivo. I neuroni specchio e l'empatia formano un "pacchetto standard" nella programmazione del cervello umano. Proprio come Windows in un computer quando lo compriamo in negozio. Tuttavia, dobbiamo allenarci a utilizzarlo in modo efficace, sfruttando tutto il suo potenziale.

Dobbiamo imparare a guardare gli altri abbandonando i pregiudizi. Non serve a nulla limitarci a "provare quello che provano gli altri": è necessario captare la loro realtà, ma mantenendo la nostra, per riuscire ad accompagnarli in modo efficace in un processo di aiuto, supporto e altruismo.

È bene ricordare sempre qual è la vera finalità dei neuroni specchio e dell'empatia: favorire la nostra connessione con le persone che abbiamo intorno.

## **Coerenza cardiaca e campo elettromagnetico del cuore**

Misurare ciò che si sente usando strumenti moderni non è una novità in sé. Ad esempio, con l'aiuto dell'elettroencefalogramma, è stato dimostrato che, quando meditano, gli yogi producono onde cerebrali completamente diverse<sup>9</sup> rispetto – per esempio – agli operatori di borsa di Wall Street. Ma la coerenza cardiaca, incentrata sul cuore, si estende molto oltre il rilassamento attraverso la meditazione. McCraty, direttore scientifico dell'HeartMath Institute osserva: "La meditazione è principalmente orientata a separare consapevolmente te stesso dalla realtà che ti circonda. Ciò ha conseguenze fisiche totalmente diverse rispetto all'approccio dell'Heartmath Institute ( che si occupa di coerenza cardiaca), che è orientato ad aggiungere attivamente e consapevolmente energia positiva a una particolare situazione".<sup>10</sup>

Per misurare la reazione del cuore a eventi particolari, HeartMath utilizza un concetto abbastanza nuovo – che è attualmente un elemento caldo nella medicina tradizionale – come indicatore di un corpo sano: la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). Una **ricerca condotta negli anni 80**<sup>11</sup> dal dottor Andrew Armour della Dalhousie University di Halifax, in Canada, ha dimostrato che il cuore ha una propria rete neurale – in sostanza, un piccolo cervello. L'HRV – il ritmo del periodo di tempo tra due battiti del cuore – svolge un ruolo chiave in quella rete. È stato dimostrato che il cuore invia segnali al cervello e al sistema ormonale attraverso i nervi che trasportano gli schemi del ritmo

---

9 NAPARSTEK B. SESTO SENSO. INTUIZIONE E POTERI PSICHICI. *Come liberare il potere infinito dell'intuità*. Roma. Edizioni Mediterranee 2001

10 *Scienza e conoscenza 35- numero di gennaio/marzo 2011*

11 MARQUIER A. USARE IL CERVELLO DEL CUORE. *La scoperta neurocardiologica – Il salto evolutivo della coscienza*. Torino. Amrita 2009

cardiaco. Importa quante volte un cuore batte al minuto, ma ancora di più è il ritmo del battito cardiaco che conta.

Il team di ricerca di Childre, McCraty e HeartMath ha scoperto che determinati schemi del ritmo cardiaco corrispondono a un particolare stato emotivo. McCraty spiega: "Con ogni battito del cuore, vengono fornite informazioni che influenzano le nostre emozioni, la nostra salute fisica e la qualità della nostra vita<sup>12</sup>". Ciò significa che i sentimenti di compassione, amore, cura e apprezzamento producono un ritmo cardiaco armonico e regolare – HeartMath lo definisce "coerente" – mentre sentimenti di rabbia, frustrazione, paura e pericolo emettono un'immagine frastagliata e caotica – "incoerente". Ma questa è più di una differenza statistica: la ricerca di HeartMath mostra che un diverso ritmo cardiaco porta ad altre reazioni chimiche ed elettriche – persino neurologiche – nel corpo.

In poche parole: quando le persone sperimentano l'amorevolezza, non solo si sentono felici e gioiose, ma producono anche, ad esempio, più DHEA, l'ormone che previene l'invecchiamento e ci dà sensazioni di vitalità giovanile, e una forma sintetica dell'ormone è attualmente venduta in forma di pillola nelle farmacie e nei negozi di alimenti naturali. Allo stesso tempo, la produzione di ormoni dello stress dannosi come il cortisolo si riduce. Alti livelli di cortisolo sono stati associati con la malattia di Alzheimer, diabete, depressione e affaticamento.<sup>13</sup>

Al contrario, un "corpo amorevole" assorbe meno colesterolo, prevenendo così l'intasamento delle arterie e aumentando la produzione di immunoglobulina A, un importante biochimico che aumenta la funzione immunitaria. Inoltre, la pressione sanguigna si stabilizza. E così HeartMath conclude che l'amore è sia uno stato emotivo che fisico: sentimenti positivi – come l'amorevolezza – generano salute. È vero anche il contrario. Qualcuno che è arrabbiato produce meno DHEA e più cortisolo. E così via. Lo slogan di HeartMath – un cambiamento di cuore cambia tutto – praticamente lo riassume.

Ma come "cambi il tuo cuore?" Secondo la ricerca HeartMath, è molto più semplice di quanto sembri. McCraty dice "Se sposti consapevolmente la tua attenzione su un'emozione positiva, come l'apprezzamento o la cura, o se permetti ai tuoi pensieri di tornare alla sensazione di un caro ricordo, il tuo ritmo cardiaco cambia immediatamente".

#### Campo elettromagnetico del cuore

Gli studi dimostrano che il campo elettromagnetico del cuore<sup>14</sup> (che viene creato dal sistema elettrico del cuore) può essere misurato da due a tre metri dal corpo. HeartMath ha scoperto che se qualcuno ha un ritmo cardiaco coerente, ha un effetto manifestamente positivo su altre persone nelle immediate vicinanze di lui (e anche il contrario è vero). Pensa solo a come ti senti in presenza di qualcuno che sia riconoscente o premuroso, rispetto ad essere vicino a qualcuno arrabbiato o frustrato.

---

12 *Scienza e conoscenza* 18- numero di gennaio/marzo 2011

13 MARQUIER A. USARE IL CERVELLO DEL CUORE. *La scoperta neurocardiologica – Il salto evolutivo della coscienza*. Torino. Amrita 2009

14 MARQUIER A. USARE IL CERVELLO DEL CUORE. *La scoperta neurocardiologica – Il salto evolutivo della coscienza*. Torino. Amrita 2009

Quindi, se il tuo ritmo cardiaco è coerente, c'è una maggiore possibilità che anche il tuo ambiente si comporti in modo coerente.

Cioè: la salute del tuo ambiente inizia con la tua salute, ma soprattutto la salute delle persone vicino a noi può ottenere beneficio dal nostro campo elettromagnetico e cardiaco.

Nell'accompagnamento spirituale al morente, è facile intuire, come, essere dei buoni praticanti di meditazione, facendo esperienza in prima persona di contatto con la propria profondità, e di connectedness, possa essere di beneficio agli accompagnati, e addirittura, in base a quanto detto sull'entanglement, sui neuroni a specchio e sulla coerenza cardiaca, trasmettere queste stesse esperienze, all'altra persona.

## **Meditazione**

L'approccio tibetano del Tonglen è particolarmente interessante per chi accompagna i morenti. Parte, infatti, dalla constatazione che quest'ultimi, quando l'estremo passaggio si avvicina, ritrovino il grado di empatia che avevano quando erano bambini». Bambini e morenti, guarda caso, proprio perché ovviamente più fragili e bisognosi, hanno a disposizione questo straordinario strumento.

E' importante che gli accompagnatori si addestrino a ritrovare quelle capacità di comunicazione empatiche molto forti, che dopo l'infanzia finiscono in sordina: queste, durante il caos prodotto dalla fine di una vita (tra terapie, controterapie, ospedali, casa, cure ufficiali e alternative, indecisioni e paure) aiutano il paziente a morire in pace. Come accade? Anche quando egli non è più in grado di comunicare, infatti, il suo potenziato stato di ricezione empatica è in funzione, e se chi gli è intorno riesce ad entrare in uno stato di pace interiore e a mantenerlo qualsiasi cosa accada, il trapasso avverrà in modo sereno. "Sembra l'uovo di Colombo: se io sono in pace, il morente muore in pace. Sembra, ma non lo è, perché con tutto il caos relazionale, economico, emozionale e curativo che c'è intorno alla morte, per essere in pace occorre che io – l'accompagnatore – abbia un addestramento semplicemente... di ferro».<sup>15</sup>

Una sfida davvero difficile considerando che non basta "mostrare serenità" ma è necessario incarnarla veramente se vogliamo aiutare la persona in questione.

Accanto all'empatia, inoltre, è necessario sviluppare la compassione. L'empatia di cui abbiamo bisogno deve essere dunque eticamente orientata alla compassione. E le neuroscienze dimostrano ormai come questi due stati, empatia e compassione, abbiano origine in parti distinte del nostro cervello. Quindi, essendo il cervello neuroplastico, ci vorranno, per sviluppare le due aree ad essi preposte, due diversi addestramenti. Ed è proprio quanto ha sempre proposto la tanatologia tibetana: due addestramenti che ad un certo punto si prendono per mano».<sup>16</sup>

Ci si trova spesso davanti a persone smarrite, spaventate, in uno stato di grande agitazione, dolore, paura, confusione, anche perché non hanno mai pensato alla morte come ad un'evenienza che potesse colpire proprio loro, magari ancora così pieni di progetti, nel fiore della vita. Quando accompagniamo è importante tener conto

---

15 MUGGIA D. GIU' LE MANI DA PIERINO. *L'accompagnamento empatico dei bambini affetti da ADHD*. Torino. Amrita 2013. 87.

16 MUGGIA D. GIU' LE MANI DA PIERINO. *L'accompagnamento empatico dei bambini affetti da ADHD*. Torino. Amrita 2013.

dell'interdipendenza del morente col proprio ambiente affettivo. In qualche modo si diventa il portavoce del malato nei confronti dei suoi cari, cercando di mediare i conflitti e di far rispettare il suo volere.

Le tecniche meditative con cui ci si addestra non sono finalizzate a ottenere una mezz'ora di rilassamento, ma a una profonda trasformazione della mente destinata a influire su ogni azione che compiamo, e anche su chi ci sta accanto. Diventiamo "contagiosi" e ci serviamo consapevolmente del campo elettromagnetico del cuore, dei neuroni specchio e così via, per riuscire in questo compito. Quando questo avviene assistiamo a quelle che noi chiamiamo "le morti alte", nel senso che sono elevatissime, e le testimonianze che ci sono, sono molto belle sia da parte delle persone che vengono accompagnate, che da parte dei loro famigliari e – in alcuni casi – persino dai loro curanti.

La meditazione può essere fatta anche a distanza, e secondo la tradizione, sarebbero altrettanti, gli input positivi e amorevoli nei confronti di una data persona, con i quali verrebbe nutrito il campo quantico, inteso, come lo intendono ormai molti scienziati, come un campo di informazioni altamente cognitivo<sup>17</sup>. Sappiamo bene che questi intenti sono come un granello di sabbia se paragonato all'immensità del deserto, ma sappiamo anche che basta variare un addendo di pochissimo per cambiare il risultato di un'addizione lunghissima.

La meditazione, essendo uno stato sovrapponibile ad ogni altra attività, consente dare aiuto senza essere travolti dal dolore. L'addestramento meditativo permette di esporsi alla sofferenza dell'altro senza temere la fusione. Proprio chi è quotidianamente esposto al dolore, infatti, è maggiormente a rischio di burn-out. Ma con il duplice addestramento alla meditazione che sviluppa empatia, e a quella che sviluppa la compassione, si ha un abbassamento di conflitti relazionali, spesso causa prima di stress, grazie a una diversa percezione delle cose del mondo.

## CONCLUSIONE

*C'è una cosa che non ho mai detto a nessuno...stavano preparando Olivia a dirci addio...ero seduta ad aspettare nel corridoio dell'M. Hospital, e c'era una donna seduta accanto a me..mi ha chiesto chi stavo per perdere...e io gliel'ho detto...e sai cosa mi ha detto lei? La cosa più importante è cogliere la bellezza collaterale ..più o meno un anno dopo cominciai a succedermi qualcosa di particolare...non so mentre stavo camminando o ero in metropolitana...**di colpo scoppiavo a piangere ma non erano lacrime per Olivia...erano lacrime che venivano da qualcos'altro, da questo profondo collegamento che c'è tra ogni cosa...e capii, capii che quella era la bellezza collaterale "** (tratto dal film *Collateral Beauty*)*

---

17 MUGGIA D. GIU' LE MANI DA PIERINO. *L'accompagnamento empatico dei bambini affetti da ADHD*. Torino. Amrita 2013.



Concludo questo lavoro con questa frase tratta dal film Collateral Beauty: penso che sia proprio la bellezza del mistero della vita che in qualche modo ci collega tutti, collega tutti gli esseri umani, e non solo, anche il mondo della natura, le piante, gli animali, i minerali.

Noi però siamo gli unici esseri coscienti che possono vivere a pieno questo misterioso collegamento, possiamo parteciparne e goderne i benefici. Tutte le tradizioni spirituali ci invitano a ritrovare questo collegamento, a ritornare all'origine, a ritrovare quell'Eden perduto. Mettersi allora in cammino diventa veramente urgente e essenziale in questo particolare momento storico, non solo per sé stessi, ma per i benefici che tutte le persone attorno a noi possono avere.

In quest'ottica capiamo benissimo che la componente e la caratteristica più importante per un accompagnatore spirituale sono proprio mettersi in cammino, in ascolto della sua parte più profonda, collegarsi alle grandi forze che lo circondano, collegarsi alle forze che muovono l'Universo, e sentire che può partecipare, può far sue le qualità di questo collegamento che sono l'armonia con il tutto, la pace, e l'amore incondizionato. Ci sono numerose tecniche o metodi: uno di questi è sicuramente la pratica della meditazione, o della preghiera del cuore. Attraverso queste pratiche possiamo vivere quel pellegrinaggio interiore compiuto dalla mente verso il cuore e arrivare davanti alla porta che si apre al Mistero, nel luogo speciale dove viene concepita tutta la Creazione. Lì in questo luogo profondo a noi stessi possiamo trovare tutto quanto abbiamo bisogno, possiamo trovare la vera pace, la comunione con il Tutto.

Se vuoi trasmettere Pace, diventa tu stesso Pace.